



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών

— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ



Πανεπιστήμιο Κύπρου
Τμήμα Ψυχολογίας

**ΚΟΙΝΟ ΔΙΑΚΡΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ
ΣΠΟΥΔΩΝ**

«ΣΧΟΛΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ»

“SCHOOL COUNSELING AND GUIDANCE”

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΦΟΙΤΗΤΗ:

ΔΑΝΙΗΛ ΕΛΕΝΗ

A.M. 7981140222011

ΘΕΜΑ:

**ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΚΑΙ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ
ΨΥΧΟΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΒΑΘΜΙΑΔΩΝ**

ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΙΔΙΟΤΗΤΑ	ΤΜΗΜΑ/ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ	ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ/ΜΕΛΟΣ
ΘΩΜΑΣ ΜΠΑΜΠΑΛΗΣ	ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	ΠΤΔΕ-ΕΚΠΑ	ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΤΣΩΛΗ	ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡ ΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ	ΠΤΔΕ-ΕΚΠΑ	ΜΕΛΟΣ
ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ	ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	ΠΤΔΕ-ΕΚΠΑ	ΜΕΛΟΣ

ΑΘΗΝΑ, 2024

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	5
ABSTRACT	7
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	8
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ: Η ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ	11
1.1 Διατύπωση του προβλήματος	11
1.2 Σκοπός και στόχοι της μελέτης	11
1.3 Εννοιολογικές οριοθετήσεις	11
1.4 Επισκόπηση ερευνών για τη σχέση της ενσυναίσθησης με την επαγγελματική εξουθένωση	12
1.5 Αναγκαιότητα-σημαντικότητα της μελέτης	13
Α' ΜΕΡΟΣ: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ: ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ	15
2.1 Οριοθέτηση της έννοιας-σύντομη αναδρομή	15
2.2 Επαγγελματική εξουθένωση και πανδημία	18
2.3 Η εξουθένωση στους ψυχολόγους	18
2.4 Η εξουθένωση στους εκπαιδευτικούς	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ: Η ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ	23
3.1 Η έννοια της ενσυναίσθησης	23
3.2 Η ενσυναίσθηση των ψυχολόγων	25
3.3 Η ενσυναίσθηση στους εκπαιδευτικούς	28
Β' ΜΕΡΟΣ: ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ	31
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	31
4.1 Σχεδιασμός μελέτης	31
4.2 Συμμετέχοντες	31
4.3 Μετρήσεις	32
4.3.1 Κοινωνικοδημογραφικά δεδομένα	32
4.3.2 Επαγγελματική εξουθένωση	32
4.3.3 Η ενσυναίσθηση	32
4.4 Διαδικασία	33
4.5 Ανάλυση δεδομένων	33
4.6 Περιορισμοί	34
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	36
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ: ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	46
6.1 Συζήτηση-Συμπεράσματα	46

6.2 Προτάσεις	55
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	58
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	67

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εισαγωγή: Η επαγγελματική εξουθένωση συνιστά ένα σημαντικό πρόβλημα στο σύγχρονο εργασιακό περιβάλλον. Αν και το φαινόμενο αυτό εξετάζεται κυρίως σε επαγγελματικές ομάδες όπως οι ιατροί και οι νοσηλευτές, άλλες επαγγελματικές ομάδες, όπως οι ψυχολόγοι και οι εκπαιδευτικοί, διακρίνονται επίσης από υψηλά ποσοστά.

Στόχος: Η συγκριτική εξέταση της επαγγελματικής εξουθένωσης και της ενσυναίσθησης σε ένα δείγμα ψυχολόγων και εκπαιδευτικών.

Μεθοδολογία: Για το σκοπό της έρευνας, χορηγήθηκαν σε 60 ψυχολόγους και σε 60 εκπαιδευτικούς τα ερωτηματολόγια Maslach Burnout Inventory και Empathy Quotient, τα οποία αξιολογούν την ενσυναίσθηση και την επαγγελματική εξουθένωση, αντίστοιχα. Βάσει του συγκεκριμένου εργαλείου αξιολόγησης της εξουθένωσης, αυτή απαρτίζεται από τρεις διαστάσεις, που είναι η συναισθηματική εξάντληση, η αποπροσωποποίηση και το αίσθημα προσωπικής ολοκλήρωσης. Οι συμμετέχοντες συγκεντρώθηκαν μέσω του διαδικτύου και οι μετρήσεις απαντήθηκαν σε μια φόρμα του Google Forms. Μετά από τη συγκέντρωση 120 ολοκληρωμένων απαντήσεων, τα δεδομένα των συμμετεχόντων εισήχθησαν στο SPSS, ώστε να αναλυθούν.

Αποτελέσματα: Το σκορ της συνολικής εξουθένωσης ήταν πιο υψηλό για τους εκπαιδευτικούς σε σχέση με τους ψυχολόγους ($p=0.000$), χωρίς όμως να διαπιστωθούν σημαντικές διαφορές στις τρεις επιμέρους διαστάσεις της. Η ενσυναίσθηση δεν διαφοροποιούταν σε σημαντικό βαθμό ανάμεσα στις δύο ομάδες ($p=.956$). Η ενσυναίσθηση σχετιζόταν σε στατιστικά σημαντικό βαθμό με τη συναισθηματική εξάντληση των συμμετεχόντων ($r=-.534$, $p=.000$), την αποπροσωποποίηση ($r=-.557$, $p=.000$) και το αίσθημα προσωπικής ολοκλήρωσης ($r=.531$, $p=.000$), αν και δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές σχέσεις με τη συνολική εξουθένωση ($r=-.238$, $p=.000$).

Συμπεράσματα: Ενδεχομένως οι πιέσεις που ασκήθηκαν στο εκπαιδευτικό σύστημα κατά τη διάρκεια των τελευταίων ετών λόγω της πανδημίας COVID-19 να ήταν αναλογικά υψηλότερες σε σχέση με τις πιέσεις που αντιμετώπισαν στο επαγγελματικό τους περιβάλλον οι ψυχολόγοι, δυναμικές που ενδεχομένως να ευθύνονται για τα υψηλότερα επίπεδα συνολικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς. Δεδομένου ότι οι

επιμέρους διαστάσεις της εξουθένωσης σχετίζονταν με την ενσυναίσθηση, θα ήταν χρήσιμη η αξιοποίηση αυτής για την εφαρμογή παρεμβάσεων στους ψυχολόγους και στους εκπαιδευτικούς, ώστε να περιοριστεί η αρνητική επίδραση της εξουθένωσης.

Λέξεις κλειδιά: ενσυναίσθηση, επαγγελματική εξουθένωση, εκπαιδευτικοί,, ψυχολόγοι

ABSTRACT

Introduction: Burnout is a major problem in the modern work environment. Although this phenomenon is mainly considered in professional groups such as physicians and nurses, other professional groups, such as psychologists and teachers, also experience high rates.

Objective: To comparatively examine burnout and empathy in a sample of psychologists and teachers.

Methodology: For the purpose of the study, 60 psychologists and 60 teachers were administered the Maslach Burnout Inventory and Empathy Quotient questionnaires, which assess empathy and burnout, respectively. Based on this burnout assessment tool, burnout is composed of three dimensions, which are emotional exhaustion, depersonalization and sense of personal accomplishment. Participants were recruited through the internet and the measurements were answered on a Google Forms form. After collecting 120 completed responses, the participants' data were entered into SPSS to be analyzed.

Results: The total burnout score was higher for teachers than for psychologists ($p=.000$), but no significant differences were found in the three individual dimensions. Empathy did not differ significantly between the two groups ($p=.956$). Empathy was statistically significantly related to participants' emotional exhaustion ($r=-.534$, $p=.000$), depersonalization ($r=-.557$, $p=.000$) and sense of personal accomplishment ($r=.531$, $p=.000$), although there were no statistically significant relationships with overall burnout ($r=-.238$, $p=.000$).

Conclusions: It is possible that the pressures placed on the educational system over the past few years due to the COVID-19 pandemic were proportionately higher than the pressures psychologists faced in their professional environment, dynamics that may account for the higher levels of overall burnout in teachers. Given that the individual dimensions of burnout were related to empathy, it would be useful to use this to implement interventions for psychologists and teachers to reduce the negative impact of burnout.

Key-words: burnout; empathy; psychologists; teachers

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η επαγγελματική εξουθένωση και η ενσυναίσθηση είναι δύο σημαντικά ζητήματα που απασχολούν τους επαγγελματίες της ψυχολογίας και της εκπαίδευσης. Καθώς αναδεικνύονται ως κρίσιμοι παράγοντες που επηρεάζουν την επίδοση και την ευημερία των επαγγελματιών αυτών, η ανάγκη για μελέτη και κατανόησή τους γίνεται ακόμα πιο επιτακτική όσο περνάνε τα χρόνια.

Η παρούσα διπλωματική εργασία διασταυρώνει τις έννοιες της επαγγελματικής εξουθένωσης και της ενσυναίσθησης στον τομέα της ψυχολογίας και της εκπαίδευσης. Μέσα από μια ανάλυση και σύγκριση αυτών των δύο εννοιών, γίνεται προσπάθεια να αναγνωριστούν οι επιδράσεις, που αυτά τα φαινόμενα έχουν στους επαγγελματίες των δύο αυτών τομέων, προσδιορίζονται οι διαφορές και οι ομοιότητες μεταξύ τους.

Με την ελπίδα να προβάλλει φως σε αυτά τα σημαντικά θέματα και να παρέχει πολύτιμες ενδείξεις για τη βελτίωση της επαγγελματικής πορείας των ψυχολόγων και των εκπαιδευτικών, η παρούσα διπλωματική εργασία αποτελεί ένα σημαντικό ερευνητικό έργο που αναλύει και συγκρίνει τα δύο κρίσιμα θέματα σε μια σφαιρική προσέγγιση.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Με βάση τη Θεωρία Εξέλιξης των Κοινωνικών Συστημάτων, η ιστορική και κοινωνική πορεία της ανθρωπότητας μπορεί να διακριθεί σε τρία κεντρικά στάδια, που αφορούν την αγροτική κοινωνία, τη βιομηχανική κοινωνία και την κοινωνία της πληροφορίας. Οι τρεις αυτές μορφές κοινωνικής οργάνωσης είναι συνάρτηση της τεχνολογικής προόδου που υπήρχε στην εκάστοτε περίοδο, οδηγώντας σε μία ανάλογη διαμόρφωση του τρόπου με τον οποίο ο άνθρωπος οργανώνει την παραγωγή του και κατ' επέκταση του τρόπου με τον οποίο οργανώνονται οι ανθρώπινες κοινωνίες (Dalio, 2021).

Η μετάβαση από την αγροτική στη βιομηχανική κοινωνία οδήγησε στη μετατόπιση χώρου παραγωγής από το αγρόκτημα στο εργοστάσιο. Στο αποκορύφωμα αυτής της μορφής κοινωνικής οργάνωσης, μοντέλο παραγωγής του Henry Ford υιοθετήθηκε σε μαζικό επίπεδο, οδηγώντας σε συνακόλουθες κοινωνικές μεταβολές, όπως η έντονη αστικοποίηση, δεδομένης της παρουσίας των εργοστασίων σε μεγάλα αστικά κέντρα και της αναγκαιότητας μαζικής απασχόλησης προσωπικού σε αυτά (Rabb & Rotberg, 2014).

Τη βιομηχανική κοινωνία την διαδέχθηκε η κοινωνία της πληροφορίας. Η μετάβαση στην κοινωνία της πληροφορίας είναι συνάρτηση της ψηφιακής τεχνολογίας, συνοδευόμενη παράλληλα και από κοινωνικές μεταβολές, όπως η παγκοσμίως διασυνδεδεμένη οικονομία και η κυριαρχία του νεοφιλελευθερισμού. Οι μεταβολές αυτές δεν ήταν μόνο οικονομικές και κοινωνικές, αλλά και αξιακές, οδηγώντας σε ενίσχυση της ατομικότητας έναντι των συλλογικών ταυτοτήτων (Schwab & Malleret, 2020).

Η μετάβαση στην κοινωνία της πληροφορίας είναι κάπως δύσκολο να οριοθετηθεί. Προοδευτικά η μετάβαση αυτή εκκίνησε μετά το Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο, τουλάχιστον στις ανεπτυγμένες χώρες της Δυτικής Ευρώπης και της Βόρειας Αμερικής. Ως σημείο-σταθμός για τη μετάβαση στην κοινωνία της πληροφορίας μπορεί να θεωρηθεί η πτώση του τείχους του Βερολίνου, που οδήγησε στη σημερινή παγκόσμια κοινότητα (Schwab & Malleret, 2020).

Η κοινωνική αυτή μεταβολή και η συνακόλουθη μεταβολή του πεδίου εργασίας του ανθρώπου από το εργοστάσιο στον τριτογενή τομέα οδήγησε στην

ανάδειξη προβλημάτων τα οποία δεν υπήρχαν σε τόσο μεγάλο βαθμό κατά το παρελθόν. Ενώ επομένως η μετάβαση από το εργοστάσιο στο γραφείο έγινε αρχικά δεκτή με ενθουσιασμό και θεωρήθηκε πως θα βελτίωνε το βιοτικό επίπεδο και την ποιότητα ζωής του ανθρώπου, σύντομα διαπιστώθηκαν νέα προβλήματα και απειλές. Μία τέτοια απειλή είναι η επαγγελματική εξουθένωση, η οποία αναφέρεται σε ένα σύνδρομο όπου κυριαρχούν η συναισθηματική εξάντληση, η αποπροσωποποίηση και το περιορισμένο αίσθημα ολοκλήρωσης μέσα από την εργασία (Καραδήμας, 2005). Η επαγγελματική εξουθένωση άρχισε να μελετάται συστηματικά από τη δεκαετία του 1970 και έπειτα, αρχικά σε επαγγελματίες υγείας και εν συνεχεία σε άλλες επαγγελματικές ομάδες, όπως οι εκπαιδευτικοί (Di Matteo & Martin, 2002).

Προκειμένου ο άνθρωπος να αντιμετωπίσει την επαγγελματική εξουθένωση, είναι αναγκαίο να βασίζεται στην ατομική και συλλογική ανθεκτικότητα, κινητοποιώντας τους προστατευτικούς του μηχανισμούς. Η παραδοχή αυτή κυριάρχησε χάρη στην ερευνητική πρόοδο στο πεδίο της θετικής ψυχολογίας κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του 1990. Ενώ έως τότε δινόταν βαρύτητα σχεδόν κατ' αποκλειστικότητα στη μελέτη των αρνητικών παραγόντων που συνδέονται με την εξουθένωση, όπως η κατάθλιψη, το μετατραυματικό στρες, οι διαταραχές του ύπνου κ.α., άρχισε να δίνεται πλέον βαρύτητα και στις λεγόμενες θετικές μεταβλητές, όπως η συμπόνια, η ευγνωμοσύνη, ικανοποίηση από τη ζωή και η ενσυναίσθηση (Γαλανάκης και συν., 2011).

Στη συγκεκριμένη μελέτη εξετάζονται η επαγγελματική εξουθένωση και η ενσυναίσθηση σε δύο υψηλού κινδύνου επαγγελματικές ομάδες έναντι της ανάπτυξης εξουθένωσης, βάσει της προγενέστερης βιβλιογραφίας. Ειδικότερα, πραγματοποιείται μία μελέτη σε εκπαιδευτικούς και ψυχολόγους, έχοντας τρεις βασικούς στόχους: 1) τη μελέτη της συχνότητας της εξουθένωσης στις δύο εξεταζόμενες ομάδες 2) τη μελέτη της ενδεχόμενης διαφοράς της ενσυναίσθησης ανάμεσα στις δύο ομάδες 3) τη μελέτη της σχέσης ανάμεσα στην ενσυναίσθηση και στην επαγγελματική εξουθένωση στις δύο αυτές ομάδες.

Ως προς τη διάρθρωση της μελέτης, αρχικά πραγματοποιεί μία ανασκόπηση της προγενέστερης βιβλιογραφίας όσον αφορά τις δύο κεντρικές αυτές έννοιες. Η εξουθένωση και η ενσυναίσθηση μελετώνται αρχικά εννοιολογικά και εν συνεχεία εξετάζονται μέσα από προγενέστερες έρευνες σε πληθυσμούς εκπαιδευτικών. Στο

τελικό στάδιο της βιβλιογραφικής ανασκόπησης παρατίθενται οι έως τώρα έρευνες που έχουν μελετήσει τη συσχέτιση της εξουθένωσης και της ενσυναίσθησης. Στη συνέχεια, παρουσιάζεται η μεθοδολογία της μελέτης και ειδικότερα οι πληροφορίες που αφορούν το σχεδιασμό της έρευνας, τους συμμετέχοντες, τις μετρήσεις, την ερευνητική διαδικασία και τις μεθόδους στατιστικής ανάλυσης που χρησιμοποιήθηκαν. Ακολούθως, παρατίθενται τα αποτελέσματα της μελέτης και εν συνεχεία πραγματοποιείται συζήτηση επί αυτών, επεξηγώντας τα θεωρητικά, αναδεικνύονται στους περιορισμούς της μελέτης και πραγματοποιώντας προτάσεις για την μελλοντική έρευνα και για την κλινική πρακτική. Τέλος, επιχειρείται η εξαγωγή μιας ευρύτερης συμπερασματολογίας από το θεωρητικό και το ερευνητικό τμήμα της μελέτης.

Α' ΜΕΡΟΣ : ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ: Η ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

1.1 Διατύπωση του προβλήματος

Το βασικό πρόβλημα στο οποίο επικεντρώνεται η παρούσα έρευνα είναι η εξουθένωση. Η εξουθένωση συνιστά πρόβλημα λόγω των αρνητικών της προεκτάσεις σε διάφορα επίπεδα. Σε προσωπικό επίπεδο, η εξουθένωση συνεπάγεται μειωμένη ποιότητα ζωής (Alves et al., 2019) και αρνητικές επιδράσεις στην σωματική υγεία, όπως ο αυξημένος κίνδυνος για ανάπτυξη καρδιαγγειακών νοσημάτων (Melamed et al., 2006).

Σε επίπεδο οργανισμών, η εξουθένωση έχει επίσης σημαντικές αρνητικές επιδράσεις. Η εξουθένωση είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη χαμηλή απόδοση στην εργασία, επηρεάζοντας επομένως την συλλογική απόδοση ενός οργανισμού (Wright & Bonett, 1997). Επίσης, σε εργαζόμενους όπως οι εκπαιδευτικοί συνεπάγεται αυξημένο ρίσκο εγκατάλειψης της εργασίας από πλευράς τους και έντονη πρόθεση για αλλαγή επαγγέλματος (Madigan & Kim, 2021)

Η εξουθένωση αφενός συναντάται σε υψηλά επίπεδα στους εκπαιδευτικούς και στους ψυχολόγους (Al-Asadi et al., 2018; O'Connor et al., 2018), αφετέρου συνεπάγεται έντονα αρνητικές και επιβαρυντικές επιδράσεις στην ψυχική και σωματική υγεία του ανθρώπου (Καραδήμας, 2005). Κατά μήκος του χρόνου οι συνθήκες εργασίας για τις δύο αυτές ομάδες ενδεχομένως να καθίσταται ολοένα και πιο πιεστικές, προάγοντας περαιτέρω την ανάπτυξη εξουθένωσης. Για παράδειγμα, στους ψυχολόγους η αναγκαιότητα ενσωμάτωσης των νέων τεχνολογιών στην επαγγελματική τους πρακτική (π.χ. εξ αποστάσεως συνεδρίες) συνιστά ένα πιεστικό ερέθισμα που θα μπορούσε να προάγει την ανάπτυξη εξουθένωσης (Cipolletta & Mocellin, 2018). Παρομοίως, η ανάπτυξη της εξουθένωσης κατέστη πιο εύκολη για τους εκπαιδευτικούς στην περίοδο της πανδημίας, ως συνάρτηση των έντονα πιεστικών ερεθισμάτων αυτής της περιόδου (Pressley, 2021).

Με βάση τα παραπάνω, η εξουθένωση συνεπάγεται αρνητικές επιδράσεις για τους εργαζόμενους και για τους οργανισμούς, καθιστώντας επιβεβλημένη την ύπαρξη προστατευτικών μηχανισμών, όπως η ενσυναίσθηση. Μάλιστα, η αναγκαιότητα αυτή υπαγορεύεται από τους διαρκώς και πιο έντονους παράγοντες που προάγουν την εξουθένωση κατά μήκος του χρόνου.

1.2 Σκοπός και στόχοι της μελέτης

Στη συγκεκριμένη μελέτη εξετάζονται η επαγγελματική εξουθένωση και η ενσυναίσθηση σε δύο υψηλού κινδύνου επαγγελματικές ομάδες έναντι της ανάπτυξης εξουθένωσης, βάσει της προγενέστερης βιβλιογραφίας. Σκοπός της μελέτης είναι η εξέταση των επιπέδων της εξουθένωσης, της ενσυναίσθησης και των ενδεχόμενων σχέσεων αυτών σε ψυχολόγους και εκπαιδευτικούς. Ειδικότερα, πραγματοποιείται μία μελέτη σε εκπαιδευτικούς και ψυχολόγους, έχοντας τρεις βασικούς στόχους:

- τη μελέτη της συχνότητας της εξουθένωσης στις δύο εξεταζόμενες ομάδες
- τη μελέτη της ενδεχόμενης διαφοράς των επιπέδων ενσυναίσθησης ανάμεσα στις δύο ομάδες
- τη μελέτη της σχέσης ανάμεσα στην ενσυναίσθηση και στην επαγγελματική εξουθένωση στις δύο αυτές ομάδες.

Τελική επιδίωξη της έρευνας είναι η κατάληξη σε προτάσεις για την αντιμετώπιση της εξουθένωσης των ψυχολόγων και των εκπαιδευτικών, μέσω της αξιοποίησης της ενσυναίσθησης.

1.3 Εννοιολογικές οριοθετήσεις

Οι δύο βασικές έννοιες που εξετάζονται στη συγκεκριμένη μελέτη είναι η επαγγελματική εξουθένωση και η ενσυναίσθηση. Η επαγγελματική εξουθένωση νοείται ως «μια παρατεταμένη αντίδραση σε χρόνιους συναισθηματικούς και

διαπροσωπικούς στρεσογόνους παράγοντες στην εργασία και ορίζεται από τις τρεις διαστάσεις της εξάντλησης, του κυνισμού και της αναποτελεσματικότητας» (Maslach et al., 2001, pp. 397). Η ενσυναίσθηση αφορά τα συναισθήματα που προκαλούν «πρόσωπα ή αντικείμενα σε εμάς ως προβολές των συναισθημάτων και των σκέψεών μας» (Spiro, 1992, pp. 843).

1.4 Επισκόπηση ερευνών για τη σχέση της ενσυναίσθησης με την επαγγελματική εξουθένωση

Η σχέση ανάμεσα στην ενσυναίσθηση και στην επαγγελματική εξουθένωση έχει εξεταστεί από διάφορες έρευνες. Ένας ικανός αριθμός ερευνών έχει διεξαχθεί σε επαγγελματίες υγείας, επιτρέποντας τη διεξαγωγή μιας σχετικής συστηματικής ανασκόπησης. Στη συγκεκριμένη συστηματική ανασκόπηση εντάχθηκαν 10 διαφορετικές μελέτες, στις οποίες αξιολογήθηκε η εξεταζόμενη αυτή σχέση. Οι 8 από τις 10 μελέτες διαπίστωναν μία έντονη αρνητική συσχέτιση μεταξύ της επαγγελματικής εξουθένωσης και της ενσυναίσθησης, μία μελέτη διαπίστωνε απουσία σημαντικών σχέσεων και μόλις μία έρευνα διαπίστωνε θετική συσχέτιση ανάμεσα στις δύο αυτές μεταβλητές. Κατά συνέπεια, η πλειονότητα των σχετικών μελετών συνηγορεί υπέρ μιας αρνητικής συσχέτισης ανάμεσα στην επαγγελματική εξουθένωση και στην ενσυναίσθηση, αναδεικνύοντας τις προστατευτικές επιδράσεις αυτής έναντι της εξουθένωσης (Wilkinson et al., 2017).

Με στόχο την περαιτέρω διερεύνηση και κατανόηση των σχέσεων μεταξύ της επαγγελματικής εξουθένωσης και της ενσυναίσθησης, οι Picard et al. (2017) πραγματοποίησαν μία ποιοτική έρευνα σε δείγμα 24 ιατρών στη Γαλλία. Στην έρευνα αυτή εξέτασαν μέσω συνεντεύξεων τον ενδεχόμενο προστατευτικό ρόλο της ενσυναίσθησης και τους μηχανισμούς επίδρασης αυτής. Όπως διαπιστώθηκε από την έρευνα αυτή, η ενσυναίσθηση οδηγούσε στη διαμόρφωση ενός πιο υγιούς περιβάλλοντος εργασίας, με τους ιατρούς να κατανοούν και να διαχειρίζονται αποτελεσματικότερα τα συναισθήματα των υπολοίπων. Η καταλυτική αυτή επίδραση στο περιβάλλον εργασίας οδηγούσε σε ένα πιο θετικό κλίμα σε αυτό, περιορίζοντας τις εντάσεις και τις συγκρούσεις, κάτι που είχε ως αποτέλεσμα μία προστατευτική επίδραση έναντι της ανάπτυξης εξουθένωσης, δεδομένου δηλαδή ότι οι δυναμικές που δυνητικά θα οδηγούσαν προς αυτή είχαν πλέον περιοριστεί.

Σε μία άλλη σχετική μελέτη στις Ηνωμένες Πολιτείες, εξετάστηκαν μέσω μετρήσεων για την εξουθένωση και την ενσυναίσθηση 173 κοινωνικοί λειτουργοί. Μέσα από τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι υπήρχε μία αρνητική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της εξουθένωσης και της ενσυναίσθησης. Συνεπώς, η μελέτη αυτή οδηγεί στη διαπίστωση περί αρνητικής συσχέτισης μεταξύ της ενσυναίσθησης και της εξουθένωσης (Wagaman et al., 2015).

Η σχέση μεταξύ της ενσυναίσθησης και της εξουθένωσης έχει αποτελέσει επίσης αντικείμενο μελέτης σε εκπαιδευτικούς. Σε μία σχετική μελέτη στις Ηνωμένες Πολιτείες, εξετάστηκε ένα δείγμα 178 εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης όσον αφορά την εξουθένωση, τη γνωστική ενσυναίσθηση και το ενσυναίσθητικό στρες, δηλαδή το στρες που ενδεχομένως να προέκυπτε ως συνάρτηση της συναισθηματικής ενσυναίσθησης των εκπαιδευτικών και της αντίληψης των προβλημάτων των μαθητών τους. Μάλιστα, οι συμμετέχοντες εργάζονταν σε ένα σχολείο μαθητών με ειδικές ανάγκες, με αποτέλεσμα να έρχονται σε επαφή σε μεγάλο βαθμό με συναισθηματικά φορτισμένα ερεθίσματα. Όπως διαπιστώθηκε από την έρευνα, η γνωστική ενσυναίσθηση των εκπαιδευτικών λειτουργούσε πράγματι προστατευτικά έναντι της εξουθένωσης, έχοντας μία έντονα αρνητική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση με αυτή. Επιπλέον, μέσα από τη μελέτη αυτή διαπιστώθηκε μία θετική συσχέτιση μεταξύ του ενσυναίσθητικού στρες και της εξουθένωσης, δηλαδή διαπιστώθηκε πως όσο πιο έντονο ήταν το στρες που προκαλούνταν λόγω της συναισθηματικής αντίληψης των προβλημάτων των μαθητών, τόσο πιο υψηλή ήταν και η εξουθένωση των εκπαιδευτικών (Wink et al., 2021). Ωστόσο, δεν εντοπίζονται σχετικές έρευνες σε ψυχολόγους, αναδεικνύοντας επομένως ένα σχετικό βιβλιογραφικό κενό.

1.5 Αναγκαιότητα-σημαντικότητα της μελέτης

Μέχρι στιγμής, δεν εντοπίζονται άλλες μελέτες στη βιβλιογραφία οι οποίες να έχουν εξετάσει τη σχέση ανάμεσα στην ενσυναίσθηση και στην επαγγελματική εξουθένωση όσον αφορά αυτές τις δύο ομάδες, των ψυχολόγων και των εκπαιδευτικών. Συνεπώς, προκύπτουν δύο σημεία προβληματισμού, τα οποία

υπαγορεύουν την αναγκαιότητα της συγκεκριμένης έρευνας. Πρώτον, δεδομένου ότι έχει διεξαχθεί μόλις μία μελέτη σε εκπαιδευτικούς και πως δεν έχουν διεξαχθεί έρευνες σε ψυχολόγους, δεν είναι βέβαιο πως η προστατευτική επίδραση της ενσυναίσθησης έναντι της ανάπτυξης επαγγελματικής εξουθένωσης παρατηρείται και σε αυτούς. Δεύτερον, με βάση την έως τώρα βιβλιογραφία υπάρχουν και ορισμένες μελέτες, οι οποίες οδηγούν στη διαπίστωση μιας σημαντικού βαθμού επίδρασης της ενσυναίσθησης στην ανάπτυξη επαγγελματικής εξουθένωσης, ιδίως σε όσους εργάζονται σε επαγγέλματα και ρόλους σχετικούς με την παροχή βοήθειας στους υπόλοιπους και την κατανόηση των προβλημάτων τους. Για παράδειγμα, κάτι τέτοιο διαπιστώθηκε σε μία μελέτη του Gross (1994) στη Μεγάλη Βρετανία, όπου εξέτασε την εξουθένωση και την ενσυναίσθηση σε ένα δείγμα 71 εργαζομένων μιας οργάνωσης της προτεσταντικής εκκλησίας. Με βάση τα ανωτέρω, κρίνεται αναγκαία η διεξαγωγή της παρούσας έρευνας για την διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της ενσυναίσθησης και της επαγγελματικής εξουθένωσης σε εκπαιδευτικούς και ψυχολόγους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ: ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ

2.1 Οριοθέτηση της έννοιας-σύντομη αναδρομή

Στη σύγχρονη μετα-βιομηχανική κοινωνία, η επαγγελματική εξουθένωση έχει γίνει ένα από τα πιο πολυσυζητημένα προβλήματα ψυχικής και σωματικής υγείας. Σε έναν αχανή κόσμο που αντιμετωπίζει πολυάριθμες κοινωνικοοικονομικές προκλήσεις, ο σύγχρονος άνθρωπος δέχεται καθημερινά αυξανόμενη πίεση και έρχεται σε επαφή με έντονα στρεσογόνα ερεθίσματα, τόσο γενικότερα, όσο και ειδικότερα στο πεδίο της εργασίας του. Η πίεση αυτή είναι πράγματι ιδιαίτερα έντονη στον εργασιακό χώρο, παρ' ότι αρχικά είχε παραβλεφθεί η εργασιακή πίεση που θα μπορούσε να συνεπάγεται η μετάβαση από τη βιομηχανική κοινωνία και οικονομία στην κοινωνία της πληροφορίας και στη διασυνδεδεμένη με τη γνώση οικονομία (Di Matteo & Martin, 2002). Πολλοί άνθρωποι περνούν περισσότερο χρόνο στην εργασία τους απ'

ό,τι στο σπίτι τους, βιώνοντας σε καθημερινή βάση κόπωση και εξάντληση, τα οποία είναι τα πιο εμφανή σημάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης (Καραδήμας, 2005).

Η εξουθένωση άρχισε για πρώτη φορά να γίνεται αντιληπτή ως πρόβλημα με βάση αυτές τις παρατηρήσεις στις αρχές της δεκαετίας του 1970, οδηγώντας σε συστηματική έρευνα του φαινομένου στη συνέχεια. Ειδικότερα, η έννοια της επαγγελματικής εξουθένωσης προτάθηκε από τον Herbert Freudenberger το 1974. Ο Freudenberger θεωρείται ο εμπνευστής αυτής της έννοιας, καθώς παρατήρησε τη μείωση των κινήτρων και της δέσμευσης των εθελοντών σε μια κλινική ψυχικής υγείας στη Νέα Υόρκη (Dall'Ora et. al., 2020). Ο Freudenberger ήταν εβραϊκής καταγωγής και γεννήθηκε στη Φρανκφούρτη του Μάιν της Γερμανίας το 1926. Όταν ήταν σε ηλικία 12 ετών, η οικογένειά του, όπως και άλλες εβραϊκές οικογένειες, αντιμετώπισε διώξεις από τους Ναζί. Χρησιμοποιώντας το διαβατήριο του πατέρα του, κατάφερε να φύγει μόνος του από τη Γερμανία και τελικά κατέληξε στη Νέα Υόρκη. Πέρασε αρκετό καιρό στο δρόμο πριν γραφτεί σε νυχτερινά μαθήματα στο Brooklyn College. Μετά το κολέγιο, ολοκλήρωσε το διδακτορικό του στο Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης και εκπαιδεύτηκε ως αναλυτής στην Εθνική Ψυχαναλυτική Εταιρεία. Δουλεύοντας στους δρόμους ως ψυχολόγος, δημιούργησε μια δωρεάν κλινική για τοξικομανείς και άλλα περιθωριοποιημένα άτομα. Ο όρος επαγγελματική εξουθένωση χρησιμοποιήθηκε από πλευράς του για να περιγράψει μια συγκεκριμένη εμπειρία ή ψυχική κατάσταση που εντόπισε στον εργασιακό του χώρο πολύ από την ανάπτυξη μιας προφανούς ψυχοπαθολογικής εκδήλωσης, όπως για παράδειγμα γενικευμένης αγχώδους διαταραχής ή διαταραχής πανικού. Όπως υποστήριξε, η επαγγελματική εξουθένωση εμφανίζεται σε καταστάσεις που απαιτούν σημαντική συναισθηματική εμπλοκή, φροντίδα, δέσμευση και κίνητρα. Σε ένα άρθρο του 1974, ο Freudenberger περιέγραψε την κατάσταση της επαγγελματικής εξουθένωσης ως μια κόπωση που προκαλείται από υπερβολικές απαιτήσεις σε ενέργεια, αντοχή και πόρους στον εργασιακό χώρο (Freudenberger, 1974).

Την αρχική μελέτη του Freudenberger ακολούθησε πληθώρα ψυχολογικών και ιατρικών ερευνών, ξεκινώντας με το έργο της Christina Maslach και των συνεργατών της στα τέλη της δεκαετίας του 1970 και στις αρχές της δεκαετίας του 1980 (Heinemann & Heineman, 2017). Η Maslach ήταν μία από τις πρωτοπόρους της έρευνας για την επαγγελματική εξουθένωση και παραμένει μία από τις πιο εξέχουσες ερευνήτριες στον τομέα αυτό. Η Maslach επικεντρώθηκε στη μέτρηση της

επαγγελματικής εξουθένωσης ως συνάρτηση των τριών βασικών της διαστάσεων, οι οποίες είναι η συναισθηματική εξάντληση, το περιορισμένο αίσθημα προσωπικής ολοκλήρωσης και η αποπροσωποποίηση (Maslach et al., 2001). Με αφετηρία τις αρχικές αυτές της παραδοχές, προχώρησε στην ανάπτυξη του Maslach Burnout Inventory (MBI), το οποίο κατέστη το πιο ευρέως χρησιμοποιούμενο ερωτηματολόγιο για τη μέτρηση της επαγγελματικής εξουθένωσης (Heinemann & Heineman 2017).

Αν και σήμερα η εξουθένωση χρησιμοποιείται ως όρος κατά κόρον, τότε το πρώτο βήμα ήταν η ονομασία του νέου "συνδρόμου". Για την κατανόηση και την ονοματοδοσία αυτού του συνδρόμου, πραγματοποιήθηκαν τότε εκτεταμένες έρευνες σε επαγγελματίες υγείας (Heinemann & Heineman, 2017). Σύμφωνα με την Maslach, η επαγγελματική εξουθένωση είναι μια κατάσταση που προκύπτει από μια παρατεταμένη αναντιστοιχία μεταξύ των υφιστάμενων και των βέλτιστων δυνατών δυναμικών και καταστάσεων εντός ενός εργασιακού περιβάλλοντος. Οι έξι βασικές διαστάσεις που μελέτησε ως παράγοντες που συνδέονται με την ανάπτυξη του φαινομένου της εξουθένωσης ήταν οι εξής (Di Matteo & Martin, 2002):

1. Εργασιακός φόρτος: Ο πολύ μεγάλος φόρτος εργασίας και οι υψηλές απαιτήσεις από το περιβάλλον εργασίας είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με την εξουθένωση.
2. Έλεγχος: Οι εργαζόμενοι δεν διακρίνονται από έναν ικανό έλεγχο των πόρων που είναι αναγκαίοι για την τέλεση της εργασίας τους. Η υπερβολική κατάτμηση της εργασίας προάγει επομένως την εξουθένωση.
3. Ανταμοιβή: Οι χαμηλές οικονομικές απολαβές, αλλά και οι χαμηλές μη χρηματικού χαρακτήρα ανταμοιβές (π.χ. έπαινος) προάγουν την ανάπτυξη της εξουθένωσης.
4. Κοινότητα: Οι ασθενείς και ανεπαρκείς δεσμοί των εργαζομένων με την εργασιακή τους κοινότητα προάγουν την ανάπτυξη της εξουθένωσης.
5. Δικαιοσύνη: Η έλλειψη δικαιοσύνης στο εργασιακό περιβάλλον προάγει την ανάπτυξη της επαγγελματικής εξουθένωσης.
6. Αξίες: Μια ασυμφωνία των αξιών των εργαζομένων με τις αξίες που κυριαρχούν στο εργασιακό τους περιβάλλον προάγει την ανάπτυξη της εξουθένωσης.

Μετά από την αρχική αυτή διερεύνηση και κατανόηση των βασικών παραμέτρων και δυναμικών της επαγγελματικής εξουθένωσης, το ερευνητικό ενδιαφέρον μετατοπίστηκε. Ενώ μέχρι τότε εξεταζόταν επομένως η έννοια της εξουθένωσης και οι παράγοντες που συνδέονται με αυτή, από το σημείο αυτό και ύστερα άρχισε να δίνεται μία μεγαλύτερη αναλογικά βαρύτητα στην εξέταση των αρνητικών συνεπειών της εξουθένωσης. Έτσι, άρχισε να μελετάται η πιθανή σύνδεση της εξουθένωσης με παραμέτρους όπως το εργασιακό στρες, η ικανοποίηση από την εργασία και η δέσμευση προς τον οργανισμό (Maslach et al., 2001).

Επίσης, ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσίασε κατά τις επόμενες δεκαετίες και ο διάλογος που αναπτύχθηκε όσον αφορά τα δικαιώματα που πρέπει να συνεπάγεται για τους εργαζόμενους η βίωση επαγγελματικής εξουθένωσης. Πράγματι, δεδομένων των αρνητικών συνεπειών της εξουθένωσης θα μπορούσε να γίνει λόγος για ένα αυτοτελές νόσημα που παρουσιάζεται στο εργασιακό περιβάλλον, το οποίο χρήζει ανάλογης αντιμετώπισης, αλλά συνεπάγεται και ανάλογα δικαιώματα για τους εργαζόμενους. Ωστόσο, μόνο ελάχιστες χώρες ανά τον κόσμο με ιδιαίτερα ανεπτυγμένα συστήματα κοινωνικής πρόνοιας, όπως η Σουηδία, αποδέχονται την επαγγελματική εξουθένωση ως μία εργασιακή ασθένεια (Samra, 2018).

2.2 Επαγγελματική εξουθένωση και πανδημία

Αξίζει αναφοράς πως η επαγγελματική εξουθένωση μελετήθηκε συστηματικά στην περίοδο της πανδημίας COVID-19. Πράγματι, η πανδημία COVID-19 είχε βαθύ αντίκτυπο στον επιπολασμό και την ένταση της επαγγελματικής εξουθένωσης σε πολυάριθμα επαγγέλματα (Oprisan et al., 2022). Η παγκόσμια αυτή πρόκληση οδήγησε σε πρωτοφανείς προκλήσεις, από τις ανησυχίες για την υγεία και τις οικονομικές αβεβαιότητες μέχρι τις διαταραχές στην καθημερινή ρουτίνα και την κοινωνική απομόνωση. Οι αλλαγές στη δυναμική της εργασίας που προκλήθηκαν από την πανδημία, όπως η απομακρυσμένη εργασία, έκαναν δυσδιάκριτα τα όρια μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, επιτείνοντας τον κίνδυνο επαγγελματικής εξουθένωσης (Atkinson, 2022). Οι εργαζόμενοι στην πρώτη γραμμή της υγειονομικής περίθαλψης αντιμετώπισαν πρωτοφανείς στρεσογόνους παράγοντες, παλεύοντας με τον συντριπτικό φόρτο εργασίας, την έλλειψη πόρων και τη συναισθηματική επιβάρυνση από το θάνατο των ασθενών με κορονοϊό (Al Thobaity & Alshammari,

2020). Η συνεχής εισροή πληροφοριών σχετικά με την πανδημία, σε συνδυασμό με τις ανησυχίες γύρω από την υγεία και την ασφάλεια, συνέβαλε στην ψυχική κόπωση του γενικού πληθυσμού (Liu et al., 2019). Η έλλειψη σαφών ορίων μεταξύ εργασίας και αναψυχής, σε συνδυασμό με τις προκλήσεις της εξισορρόπησης των ευθυνών φροντίδας και των επαγγελματικών καθηκόντων, δημιούργησε μια «τέλεια καταιγίδα» για την ανάπτυξη της επαγγελματικής εξουθένωσης (Cortese et al., 2022). Επιπλέον, ο παρατεταμένος χαρακτήρας της πανδημίας υπογράμμισε την ανάγκη για συνεχή ανθεκτικότητα, ενισχύοντας τον κίνδυνο επαγγελματικής εξουθένωσης με την πάροδο του χρόνου (Lau et al., 2022). Ως συνάρτηση των ανωτέρω, η πανδημία ανέδειξε έτσι τη σημασία της προώθησης υποστηρικτικών εργασιακών περιβαλλόντων, της προώθησης πρωτοβουλιών για την ψυχική υγεία και της αναγνώρισης της πολύπλευρης φύσης της επαγγελματικής εξουθένωσης ως κοινωνικής πρόκλησης που απαιτεί ολοκληρωμένες λύσεις (Kim et al., 2021).

2.3 Η εξουθένωση στους ψυχολόγους

Το επάγγελμα του ψυχολόγου έχει μελετηθεί ως ένα κατεξοχήν επάγγελμα που ενδεχομένως να συνδέεται με την επαγγελματική εξουθένωση, λόγω της παρατεταμένης επαφής με τον ανθρώπινο πόνο (Καραδήμας, 2005). Στο πλαίσιο αυτό, μία σχετική μετα-ανάλυση 33 διαφορετικών ερευνών με συνολικό δείγμα 9.409 συμμετεχόντων εξέτασε τη συχνότητα της εξουθένωσης στους ψυχολόγους. Στην έρευνα αυτή διαπιστώθηκε ότι το 40% των ψυχολόγων παρουσίαζε συναισθηματική εξάντληση, το 22% αποπροσωποποίηση και το 19% μειωμένο αίσθημα προσωπικής ολοκλήρωσης (O'Connor et al., 2018). Παρομοίως, διεξήχθη μία μετα-ανάλυση της βιβλιογραφίας, όπου αναλύθηκαν 29 ανεξάρτητες μεταξύ τους έρευνες. Και σε αυτή τη μετα-ανάλυση οι μελέτες που συμπεριλήφθηκαν εξέταζαν τη συχνότητα της εξουθένωσης στους ψυχολόγους βάσει των τριών διαστάσεων που περιγράφηκαν από τη Maslach, δηλαδή ως συνάρτηση της συναισθηματικής εξάντλησης, της αποπροσωποποίησης και του μειωμένου αισθήματος προσωπικής ολοκλήρωσης. Όπως διαπιστώθηκε από τη συγκεκριμένη μελέτη, η συναισθηματική εξάντληση συνιστούσε την κατεξοχήν εκδήλωση της εξουθένωσης στους ψυχολόγους. Κατά συνέπεια, οι ψυχολόγοι βίωναν την εξουθένωση κυρίως μέσω των συναισθηματικών

εκδηλώσεων αυτής και όχι από μέσω μιας αποστροφής προς τους ασθενείς τους ή μέσω της θεώρησης πως παύουν να ολοκληρώνονται από το επάγγελμά τους (McCormack et al., 2018). Και οι δύο αυτές μελέτες καταλήγουν επομένως στην ίδια διαπίστωση, αναδεικνύοντας τη συναισθηματική εξάντληση ως την πρωταρχική εκδήλωση της εξουθένωσης στους ψυχολόγους.

Ένα άλλο ερευνητικό αντικείμενο αφορά την εξέταση των παραγόντων που σχετίζονται με την εξουθένωση των ψυχολόγων. Στο πλαίσιο αυτό, διεξήχθη μία σχετική μελέτη σε 571 ψυχολόγους στις Ηνωμένες Πολιτείες, με στόχο τη διερεύνηση των παραγόντων αυτών που συνδέονται με την εξουθένωση. Συγκεκριμένα, εξετάστηκαν οι παράγοντες που συνδέονται με τη συναισθηματική εξάντληση, που, όπως αναφέρεται ανωτέρω, αποτελεί την πρωταρχική εκδήλωση της εξουθένωσης τους ψυχολόγους. Μέσα από την έρευνα αυτή διαπιστώθηκε ότι η συναισθηματική εξάντληση συνδεόταν με τον περιορισμένο έλεγχο των ψυχολόγων στο εργασιακό τους περιβάλλον, το παρατεταμένο ωράριο εργασίας, το να δαπανούν ένα μεγάλο μέρος του χρόνου εργασίας τους σε διοικητικά και γραφειοκρατικά ζητήματα, τις χαμηλές απολαβές, την αντιμετώπιση αρνητικών συμπεριφορών και πρακτικών από τους θεραπευόμενους (π.χ. περιστατικά επιθετικότητας προς αυτούς) και τον μεγάλο αριθμό θεραπευομένων (Rupert & Morgan, 2005).

Σε μία άλλη έρευνα στη Βραζιλία εξετάστηκαν επίσης παράγοντες που ενδεχομένως να συνδέονται με την επαγγελματική εξουθένωση των ψυχολόγων. Στην έρευνα αυτή μελετήθηκαν περισσότερο οι παράγοντες απόκρισης από πλευράς των ίδιων των ψυχολόγων στις πιέσεις του περιβάλλοντος εργασίας τους. Ειδικότερα, εξετάστηκαν 518 ψυχολόγοι, στους οποίους χορηγήθηκαν εργαλεία μέτρησης για την επαγγελματική εξουθένωση και τον τρόπο με τον οποίο διαχειρίζονται το στρες στην εργασία τους. Όπως διαπιστώθηκε από τη συγκεκριμένη έρευνα, η χρήση συναισθηματικά προσανατολισμένων τεχνικών για τη διαχείριση του στρες της εργασίας από πλευράς των ψυχολόγων συνδεόταν σε μεγαλύτερο βαθμό με την ανάπτυξη επαγγελματικής εξουθένωσης σε σύγκριση με τους ψυχολόγους οι οποίοι υιοθετούσαν στρατηγικές επικεντρωμένες στο πρόβλημα (Rodriguez & Carlotto, 2017).

Σε μία άλλη μελέτη στην Αυστραλία χρησιμοποιήθηκε ένας διαφορετικός ερευνητικός σχεδιασμός σε σύγκριση με τις παραπάνω για την εξέταση της

επαγγελματικής εξουθένωσης των ψυχολόγων. Συγκεκριμένα, στην έρευνα αυτή χρησιμοποιήθηκε η ποιοτική προσέγγιση, λαμβάνοντας συνεντεύξεις από έξι διαφορετικούς ψυχολόγους, με στόχο τη διερεύνηση των παραγόντων που κατά την αντίληψή τους οδηγούν στην επαγγελματική εξουθένωση. Όπως διαπιστώθηκε μέσα από τις συνεντεύξεις, οι ψυχολόγοι θεώρησαν το μεγάλο φόρτο εργασίας, τα παρατεταμένα ωράρια εργασίας, τους στρεσογόνους παράγοντες της προσωπικής ζωής, την κακή διαχείριση του εργασιακού φόρτου και την ανάπτυξη μεταβίβασης κατά τη θεραπεία ως παράγοντες που συνδέονταν με την ανάπτυξη επαγγελματικής εξουθένωσης. Οι ψυχολόγοι της έρευνας ανέδειξαν επίσης ως προστατευτικούς παράγοντες τις γνώσεις του ψυχολόγου για την καλύτερη διαχείριση των περιστατικών των θεραπευομένων, καθώς και τη μεγάλη εργασιακή του προϋπηρεσία. Οι ψυχολόγοι της έρευνας θεώρησαν επίσης ότι η έλλειψη χρόνου, η έλλειψη γνώσεων προκειμένου να βοηθήσουν τον ίδιο τους τον εαυτό και τα οικονομικά ζητήματα της εργασίας ως ελεύθεροι επαγγελματίες αποτελούσαν παράγοντες που παρεμπόδιζαν την ανάκαμψή τους από την επαγγελματική εξουθένωση (Hammond et al., 2018).

2.4 Η εξουθένωση στους εκπαιδευτικούς

Η επαγγελματική εξουθένωση έχει επίσης παραδοσιακά εξεταστεί σε μεγάλο βαθμό στους εκπαιδευτικούς (Καραδήμας, 2005). Στην περίπτωση όμως αυτή, η κατάληξη σε ένα συμπέρασμα κοινό για τα επίπεδα εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς ενδεχομένως να είναι αρκετά απλοϊκή και να παραβλέπει τις ιδιαίτερα σημαντικές και έντονα διαμορφωτικές δυναμικές των πολιτισμικών παραγόντων και του τρόπου οργάνωσης του εκάστοτε εκπαιδευτικού συστήματος. Αναμενόμενα επομένως οι επιμέρους έρευνες που συναντώνται στη βιβλιογραφία οδηγούν σε μία σημαντική ασυμφωνία ποσοστών. Επί παραδείγματι, σε μία σχετική έρευνα στη Βραζιλία εξετάστηκε ένα δείγμα 714 εκπαιδευτικών με στόχο τη διαπίστωση της συχνότητας της εξουθένωσης, διαπιστώνοντας πως αυτή αφορούσε το 12% του εξεταζόμενου δείγματος (Carlotto & Câmara, 2019), ενώ σε μία άλλη μελέτη που πραγματοποιήθηκε περίπου την ίδια χρονική περίοδο στο Ιράκ η αντίστοιχη συχνότητα ήταν 24.5% (Al-Asadi et al., 2018), δηλαδή τουλάχιστον διπλάσια.

Συνεπώς, ενδεχομένως να είναι αδύνατη η κατάληξη σε ένα καθολικό ποσοστό όσον αφορά τη συχνότητα της εξουθένωσης στον πληθυσμό των εκπαιδευτικών.

Ένα άλλο αντικείμενο μελέτης έχει να κάνει με τους παράγοντες που διαφοροποιούν την εξουθένωση στους εκπαιδευτικούς. Βασικό αντικείμενο μελέτης σε μία προγενέστερη έρευνα στη χώρα μας αποτέλεσε η βαθμίδα εκπαίδευσης. Ειδικότερα, εξετάστηκαν 430 εκπαιδευτικοί δημοσίων σχολείων στη χώρα μας, με στόχο τη διερεύνηση του αν η βαθμίδα της εκπαίδευσης συνδεόταν με μία διαφοροποίηση των επιπέδων εξουθένωσης. Όπως διαπιστώθηκε από τη σχετική αυτή μελέτη, οι εκπαιδευτικοί οι οποίοι εργάζονταν στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση είχαν σε στατιστικά σημαντικό βαθμό χαμηλότερα επίπεδα εξουθένωσης σε σύγκριση με τους συναδέλφους τους που εργάζονταν στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση (Νιέτος και συν., 2018).

Όσον αφορά τις ενδεχόμενες αρνητικές προεκτάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης, σε μία έρευνα στη χώρα μας εξετάστηκαν 100 εκπαιδευτικοί του νομού Θεσπρωτίας, χορηγώντας τους δύο εργαλεία μέτρησης, ένα για την επαγγελματική εξουθένωση και ένα για την ποιότητα της ζωής τους. Όπως διαπιστώθηκε από τη συγκεκριμένη έρευνα, υπήρχε μία αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στις δύο αυτές μεταβλητές, οδηγώντας επομένως στη διαπίστωση πως τα πιο υψηλά επίπεδα εξουθένωσης συνεπάγονται και χαμηλότερη ποιότητα ζωής (Κόκκαλη, 2020). Η διαπίστωση αυτή βρίσκεται μάλιστα σε σύμπλευση με έρευνες σε χώρες του εξωτερικού. Για παράδειγμα, σε μία σχετική έρευνα στην Ουγγαρία εξετάστηκαν 1.817 εκπαιδευτικοί Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης. Στην έρευνα αυτή μελετήθηκε επίσης η σχέση ανάμεσα στην ποιότητα της ζωής των εκπαιδευτικών και στην επαγγελματική τους εξουθένωση, αναδεικνύοντας μία έντονα αρνητική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση. Επίσης στην έρευνα αυτή μελετήθηκαν και άλλοι παράγοντες, όπως η κατάθλιψη και η διαταραχή του ύπνου. Και οι δύο αυτές μεταβλητές παρουσίαζαν μία θετική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την εξουθένωση, αναδεικνύοντας πιθανές επιβαρυντικές της επιδράσεις (Pohl et al., 2021). Συνεπώς, η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών συνεπάγεται μία αρνητική επίδραση στην ποιότητα της ζωής τους, αλλά και γενικότερα στην ψυχική τους υγεία.

Τέλος, αξίζει αναφοράς πως παρά τις όποιες πολιτισμικές διαφορές είναι ευρέως αποδεκτό ότι στην περίοδο της πανδημίας αυξήθηκε η συχνότητα της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών. Πιο συγκεκριμένα, σε μία σχετική μετα-ανάλυση 9 διαφορετικών ερευνών από 8 διαφορετικές χώρες διαπιστώθηκε ότι η συχνότητα της εξουθένωσης των εκπαιδευτικών κατά την περίοδο της πανδημίας ήταν 52%, ποσοστό μάλιστα ακόμα πιο υψηλό σε σύγκριση με το αντίστοιχο των επαγγελματιών υγείας στην ίδια χρονική περίοδο. Η μελέτη αυτή ανέδειξε επίσης δύο παράγοντες που συνδέονταν με τη διαφοροποίηση των επιπέδων εξουθένωσης των εκπαιδευτικών. Ο πρώτος ήταν αυτός του φύλου, δεδομένου ότι οι γυναίκες παρουσιάζουν σε όλες τις έρευνες πιο υψηλά ποσοστά εξουθένωσης σε σύγκριση με τους άντρες. Ο δεύτερος παράγοντας ήταν αυτός του πολιτισμικού υποβάθρου και της οργάνωσης των εκπαιδευτικών συστημάτων, αφού διαπιστώθηκε ότι οι εκπαιδευτικοί που εργάζονται στις Ηνωμένες Πολιτείες παρουσίαζαν χαμηλότερα αναλογικά επίπεδα εξουθένωσης σε σύγκριση με τους υπόλοιπους. Σε κάθε περίπτωση, η συγκεκριμένη μετα-ανάλυση αναδεικνύει την πανδημία COVID-19 ως έχουσα μία κατεξοχήν επιβαρυντική επίδραση στα επίπεδα εξουθένωσης των εκπαιδευτικών (Ozamiz-Etxebarria et al., 2023).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ: Η ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

3.1 Η έννοια της ενσυναίσθησης

Η ενσυναίσθηση είναι ένα σύνθετο και πολύπλευρο φαινόμενο, που έχει μελετηθεί συστηματικά στο πλαίσιο των κοινωνικών και ανθρωπιστικών επιστημών, ιδίως από την επιστήμη της Ψυχολογίας. Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα κάποιου να κατανοεί και να μοιράζεται συναισθήματα. Χρησιμεύει ως «γέφυρα» που συνδέει τα άτομα, προωθώντας τη βαθύτερη κατανόηση των συναισθημάτων, των οπτικών και των εμπειριών τους. Το πλαίσιο της ενσυναίσθησης εκτείνεται σε διάφορους τομείς, περιλαμβάνοντας την εξελικτική βιολογία, τη φιλοσοφία και την κοινωνιολογία (Calloway-Thomas, 2010).

Από εξελικτική άποψη, η ενσυναίσθηση θεωρείται συχνά ως μια κρίσιμη προσαρμογή που έπαιξε ρόλο στην επιβίωση των πρώτων ανθρώπινων κοινοτήτων. Η ικανότητα συντονισμού με τα συναισθήματα των υπολοίπων ατόμων της ομάδας διευκόλυνε τη συνεργασία, την επικοινωνία και τη δημιουργία κοινωνικών δεσμών. Αυτοί οι κοινωνικοί δεσμοί, που βασίστηκαν στην ενσυναίσθηση, συνέβαλαν στη συλλογική δύναμη και ανθεκτικότητα των κοινοτήτων απέναντι στις εξωτερικές προκλήσεις (Decety et al., 2012).

Στο πεδίο της ψυχολογίας, η ενσυναίσθηση έχει αποτελέσει αντικείμενο εκτεταμένης έρευνας, με τους μελετητές να διερευνούν τις διάφορες διαστάσεις και εκδηλώσεις της. Η διάκριση μεταξύ της γνωστικής ενσυναίσθησης, της ικανότητας κατανόησης της προοπτικής ενός άλλου ατόμου, και της συναισθηματικής ενσυναίσθησης, της ικανότητας να μοιραζόμαστε και να νιώθουμε τα συναισθήματα ενός άλλου ατόμου, αποτελεί μια εννοιολογική διάκριση των δύο βασικών αυτών πτυχών της κεντρικής έννοιας (Cuff et al., 2016). Επιπλέον, η έννοια της ενσυναισθητικής ακρίβειας αναφέρεται στην ακρίβεια με την οποία τα άτομα μπορούν να αντιληφθούν και να ερμηνεύσουν τα συναισθήματα των άλλων, αναδεικνύοντας τις λεπτές αποχρώσεις που εμπλέκονται στην ενσυναισθητική κατανόηση (Riediger et al., 2020).

Φιλοσοφικά, η ενσυναίσθηση έχει αποτελέσει επαναλαμβανόμενο θέμα στις συζητήσεις για την ηθική και την ανθρώπινη φύση. Οι αρχαίες φιλοσοφικές παραδόσεις, από τον Κομφουκιανισμό έως τον Στωικισμό, έχουν τονίσει τη σημασία της ενσυναίσθησης στη λήψη ηθικών αποφάσεων (Karimova et al., 2020). Στην πιο σύγχρονη φιλοσοφία, στοχαστές όπως ο Μάρτιν Μπούμπερ έχουν διερευνήσει την έννοια της σχέσης "Εγώ-Εσύ", τονίζοντας τη μεταμορφωτική δύναμη των ενσυναισθητικών συνδέσεων στη διαμόρφωση της ανθρώπινης ταυτότητας και των ηθικών επιλογών (Davis, 1990).

Το πλαίσιο της ενσυναίσθησης διαμορφώνεται δυναμικά από πολιτιστικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Διαφορετικοί πολιτισμοί μπορεί να δίνουν διαφορετικό βαθμό έμφασης στην ενσυναίσθηση, επηρεάζοντας τις διαπροσωπικές σχέσεις, τα συλλ. επικοινωνίας και τους κοινωνικούς κανόνες. Η πολιτισμική ενσυναίσθηση, ή η ικανότητα κατανόησης και πλοήγησης στις πολιτισμικές διαφορές, καθίσταται ζωτικής σημασίας στις σύγχρονες διασυνδεδεμένες κοινότητες (DeTurk, 2001).

Επιπλέον, ο ρόλος της ενσυναίσθησης στην αντιμετώπιση κοινωνικών ζητημάτων, όπως η ανισότητα και η αδικία, αναδεικνύει τις δυνατότητές της ως καταλύτη για θετική κοινωνική αλλαγή (Thomas et al., 2009).

Τα τελευταία χρόνια, η πρόοδος της τεχνολογίας και η κυριαρχία της ψηφιακής επικοινωνίας έχουν εισάγει νέες διαστάσεις στο πλαίσιο έρευνας για την κατανόηση της ενσυναίσθησης. Ενώ η τεχνολογία μπορεί να διευκολύνει τη σύνδεση και την κατανόηση πέρα από γεωγραφικά σύνορα, συνεπάγεται επίσης προκλήσεις, όπως το ενδεχόμενο απευαισθητοποίησης στα συναισθήματα των άλλων. Η επίτευξη ισορροπίας μεταξύ των πλεονεκτημάτων και των μειονεκτημάτων της τεχνολογικής και ψηφιακής επικοινωνίας είναι απαραίτητη για τη διατήρηση του γνήσιου, διαφοροποιημένου χαρακτήρα των ενσυναισθητικών συνδέσεων (Terry & Cain, 2016).

Το σύγχρονο πλαίσιο της ενσυναίσθησης χαρακτηρίζεται επίσης από προκλήσεις, συμπεριλαμβανομένων των επιπτώσεων παγκόσμιων κρίσεων όπως η πανδημία COVID-19. Η πανδημία υπογράμμισε τη σημασία της ενσυναίσθησης για την αντιμετώπιση των αβεβαιοτήτων, την ενίσχυση της ανθεκτικότητας και την υποστήριξη της συλλογικής ευημερίας (Baba, 2020; Holt, 2020).

Συμπερασματικά, η ενσυναίσθηση έχει αποτελέσει αντικείμενο μελέτης της ψυχολογίας, της φιλοσοφίας, και γενικότερα των κοινωνικών και ανθρωπιστικών επιστημών. Κατά την εξέλιξη των κοινωνικών συστημάτων από τις πρώτες ανθρώπινες κοινωνίες ως και την κοινωνία της πληροφορίας, η σημασία της ενσυναίσθησης παραμένει κεντρική για την προώθηση ουσιαστικών δεσμών, την προώθηση της ηθικής συμπεριφοράς και την αντιμετώπιση των ποικίλων προκλήσεων που διαμορφώνουν την ανθρώπινη εμπειρία. Η κοινωνική πρόοδος και η αντιμετώπιση των προκλήσεων του σήμερα και του μέλλοντος, όπως η πολυπολιτισμικότητα και η κοινωνική ανισότητα, προϋποθέτουν την καλλιέργεια και την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης (Calloway-Thomas, 2010).

3.2 Η ενσυναίσθηση των ψυχολόγων

Η ενσυναίσθηση συνιστά αντικείμενο μελέτης στους ψυχολόγους λόγω του κεντρικού της ρόλου στη θεραπευτική πρακτική. Η ενσυναίσθηση είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της αποτελεσματικής ψυχοθεραπείας, διαδραματίζοντας έναν

πολύπλευρο και κομβικής σημασίας ρόλο στην προώθηση θεραπευτικών σχέσεων, διευκολύνοντας τη συναισθηματική εξερεύνηση και συμβάλλοντας σε θετικά θεραπευτικά αποτελέσματα. Η ενσυναίσθηση έχει έναν σημαντικό αντίκτυπο σε διάφορες πτυχές της θεραπευτικής διαδικασίας, επηρεάζοντας την εμπειρία, τη δέσμευση και την πρόοδο του θεραπευόμενου (Σταλίκας, 2011).

Μία από τις πρωταρχικές λειτουργίες της ενσυναίσθησης στην ψυχοθεραπεία είναι η δημιουργία εμπιστοσύνης. Η εμπιστοσύνη είναι ένα θεμελιώδες στοιχείο σε οποιαδήποτε θεραπευτική σχέση, και χωρίς αυτό οι θεραπευόμενοι μπορεί να διστάσουν να αποκαλύψουν προσωπικές και ευαίσθητες πληροφορίες. Επιδεικνύοντας ενσυναίσθηση, οι θεραπευτές σηματοδοτούν στους πελάτες ότι οι εμπειρίες τους είναι έγκυρες και κατανοητές, δημιουργώντας έναν ασφαλή χώρο όπου μπορεί να καλλιεργηθεί η εμπιστοσύνη. Αυτή η εμπιστοσύνη αποτελεί τη βάση για τη θεραπευτική συμμαχία, μια συνεργατική και εμπιστευτική συνεργασία μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου, που αναγνωρίζεται ευρέως ως βασικός προγνωστικός παράγοντας της θεραπευτικής επιτυχίας (Watson, 2016).

Η ενσυναίσθηση χρησιμεύει επίσης ως ισχυρό μέσο επικύρωσης. Στο θεραπευτικό περιβάλλον, οι θεραπευόμενοι συχνά παλεύουν με μια σειρά συναισθημάτων και προκλήσεων, και το συναίσθημα που ακούγεται και κατανοείται είναι υψίστης σημασίας. Όταν ένας θεραπευτής εκφράζει ενσυναίσθηση, επικοινωνεί με τον πελάτη ότι τα συναισθήματά του αναγνωρίζονται και γίνονται αποδεκτά, προωθώντας μια αίσθηση επικύρωσης. Αυτή η επικύρωση, με τη σειρά της, μπορεί να συμβάλει στην αυτοεκτίμηση και στη γενικότερη ψυχοκοινωνική ευεξία του θεραπευόμενου (Watson, 2016).

Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι ένας άλλος τομέας όπου η ενσυναίσθηση διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο. Πέρα από την απλή κατανόηση του κυριολεκτικού περιεχομένου αυτού που λένε οι θεραπευόμενοι, οι ενσυναισθητικοί θεραπευτές εμπιθύνουν στο συναισθηματικό πλαίσιο, κατανοώντας τα υποκείμενα συναισθήματα και νοήματα των θεραπευόμενων. Αυτή η βαθιά κατανόηση ενισχύει την επικοινωνία, καθώς οι θεραπευτές μπορούν να ανταποκριθούν με τρόπο που να βρίσκεται σε σύμπλευση με το συναισθηματικό βίωμα του θεραπευόμενου. Αυτή η λεπτή επικοινωνία διευκολύνει μια πιο βαθιά εξερεύνηση των σκέψεων και των συναισθημάτων, συμβάλλοντας γόνιμα στη θεραπευτική διαδικασία.

Επιπλέον, η ενσυναίσθηση μειώνει την αίσθηση της απομόνωσης που μπορεί να βιώσουν οι θεραπευόμενοι. Πολλά άτομα που αναζητούν ψυχοθεραπεία παλεύουν με συναισθήματα μοναξιάς ή αποξένωσης και η κατανόηση τους με ενσυναίσθηση βοηθά στη γεφύρωση του χάσματος μεταξύ του εσωτερικού κόσμου του θεραπευόμενου και του εξωτερικού θεραπευτικού περιβάλλοντος. Αυτή η σύνδεση, που βασίζεται στην ενσυναίσθηση, προάγει την αίσθηση του ανήκειν, ανακουφίζοντας την αίσθηση απομόνωσης του θεραπευόμενου και προωθώντας μια πιο βαθιά σύνδεση με τον θεραπευτή (Watson, 2016).

Η ενσυναίσθηση ενδυναμώνει επίσης τους θεραπευόμενους κατά μήκος της θεραπευτικής τους διαδρομής. Μέσω των ενσυναίσθητων απαντήσεων του θεραπευτή, οι πελάτες ενθαρρύνονται να εξερευνήσουν τις δικές τους σκέψεις, συναισθήματα και εμπειρίες. Αυτή η ενδυνάμωση είναι απαραίτητη για τους θεραπευόμενους ώστε να αναπτύξουν αυτογνωσία, να κάνουν ενημερωμένες επιλογές και να συμμετέχουν ενεργά στη διαδικασία της θετικής αλλαγής. Η ενσυναίσθητη στάση του θεραπευτή χρησιμεύει ως καθοδηγητική δύναμη, διευκολύνοντας την αυτονομία του θεραπευόμενου στην προσωπική του ανάπτυξη (Σταλίκας, 2011).

Η πολιτισμική ευαισθησία είναι μια άλλη διάσταση όπου η ενσυναίσθηση είναι πρωταρχικής σημασίας. Στη σημερινή ποικιλόμορφη και πολυπολιτισμική κοινωνία, οι θεραπευτές πρέπει να είναι συντονισμένοι με τις πολιτιστικές αποχρώσεις και τα υπόβαθρα των πελατών τους. Η ενσυναίσθηση επιτρέπει στους θεραπευτές να κατανοούν και να σέβονται το πολιτιστικό πλαίσιο των πελατών τους, διασφαλίζοντας ότι οι παρεμβάσεις είναι πολιτισμικά ευαίσθητες και σχετικές. Αυτή η ικανότητα είναι ζωτικής σημασίας για την παροχή αποτελεσματικής ψυχοθεραπείας, χωρίς αποκλεισμούς (Dyche & Zayas, 2001).

Εκτός από αυτούς τους θεμελιώδεις ρόλους, η ενσυναίσθηση συμβάλλει στη μοντελοποίηση υγιών σχέσεων. Καθώς οι θεραπευτές επιδεικνύουν σταθερά ενσυναίσθηση, οι θεραπευόμενοι αντιμετωπίζονται εντός ενός πλαισίου σεβασμού, επικύρωσης και ενσυναίσθητων διαπροσωπικών αλληλεπιδράσεων. Αυτή η μοντελοποίηση μπορεί να έχει βαθύ αντίκτυπο στον τρόπο με τον οποίο οι θεραπευόμενοι προσεγγίζουν τις σχέσεις τους και περιηγούνται σε αυτές εκτός του θεραπευτικού περιβάλλοντος, προωθώντας πιο υγιείς συνδέσεις με άλλους (Σταλίκας, 2011).

Επιπλέον, η ενσυναίσθηση έχει κεντρικό ρόλο στη συναισθηματική ρύθμιση. Ο θεραπευτικός χώρος, που χαρακτηρίζεται από κατανόηση, παρέχει ένα ασφαλές περιβάλλον όπου οι πελάτες μπορούν να εξερευνήσουν και να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους. Το αίσθημα κατανόησης και υποστήριξης συμβάλλει στη συναισθηματική ασφάλεια, επιτρέποντας στους θεραπευόμενους να πλοηγούνται και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους πιο αποτελεσματικά. Αυτή η συναισθηματική ρύθμιση είναι ζωτικής σημασίας για τους θεραπευόμενους που παρουσιάζουν προβλήματα όπως το άγχος, η κατάθλιψη ή το τραυματικό στρες (Elliott et al., 2018).

Συμπερασματικά, η ενσυναίσθηση στην ψυχοθεραπεία δεν είναι απλώς μια δεξιότητα αλλά μια μετασχηματιστική δύναμη που στηρίζει ολόκληρη τη θεραπευτική διαδικασία. Είναι απαραίτητη για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης, την επικύρωση των συναισθημάτων, την ενίσχυση της επικοινωνίας, τη μείωση της απομόνωσης, την ενδυνάμωση των πελατών, την προώθηση της πολιτιστικής ευαισθησίας, τη μοντελοποίηση υγιών σχέσεων και τη διευκόλυνση της συναισθηματικής ρύθμισης. Καθώς οι θεραπευτές καλλιεργούν και ενσωματώνουν την ενσυναίσθηση, συμβάλλουν στη δημιουργία ενός θεραπευτικού χώρου όπου οι πελάτες μπορούν να ξεκινήσουν ένα ταξίδι αυτοανακάλυψης, ανάπτυξης και θεραπείας, βιώνοντας περισσότερα οφέλη μέσα από τη θεραπεία (Elliott et al., 2018).

Με βάση τα παραπάνω, έχει υπάρξει σχετικό ενδιαφέρον για την αξιολόγηση του κατά πόσον οι ψυχοθεραπευτές έχουν ενισχυμένες ικανότητες στην ενσυναίσθηση σε σύγκριση με τα άτομα του γενικού πληθυσμού. Στο πλαίσιο αυτό, σε μια σχετική έρευνα στις Ηνωμένες Πολιτείες συγκρίθηκαν 19 θεραπευτές και 19 άτομα του γενικού πληθυσμού ελέγχου σε διάφορες μετρήσεις ενσυναίσθησης. Σε δοκιμές που τονίζουν τις γνωστικές πτυχές της ενσυναίσθησης, οι θεραπευτές δεν διέφεραν από τους ελέγχους όταν εξήγαγαν συμπεράσματα για την κατάσταση των άλλων με βάση τις εκφράσεις του προσώπου, αλλά ήταν σημαντικά καλύτεροι όταν εξήγαγαν συμπεράσματα με βάση τη γλώσσα. Σε ένα τεστ που έδινε έμφαση στις συναισθηματικές πτυχές της ενσυναίσθησης, οι θεραπευτές δεν ανέφεραν ότι ενδιαφέρονται περισσότερο για ενσυναίσθηση από τα άτομα της ομάδας ελέγχου. Ωστόσο, σε ένα τεστ ρύθμισης των συναισθημάτων, ανέφεραν λιγότερη προσωπική δυσφορία ως απάντηση στην αγωνία των άλλων. Εν ολίγοις, οι θεραπευτές ήταν σε καλύτερη θέση να ερμηνεύσουν τις λεκτικές ενδείξεις των άλλων και περιέγραψαν

τους εαυτούς τους ως πιο συναισθηματικά εγκρατείς σε τεταμένες διαπροσωπικές καταστάσεις (Hassenstab et al., 2007).

3.3 Η ενσυναίσθηση στους εκπαιδευτικούς

Η ενσυναίσθηση είναι κομβικής σημασίας και στον τομέα της εκπαίδευσης, διαδραματίζοντας κεντρικό και πολύπλευρο ρόλο στην αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών και στη συνολική μαθησιακή εμπειρία των μαθητών. Στο εκπαιδευτικό πλαίσιο, η ενσυναίσθηση αναφέρεται στην ικανότητα των εκπαιδευτικών να κατανοούν, να συνδέονται και να ανταποκρίνονται στις σκέψεις και τα συναισθήματα των μαθητών τους, προωθώντας ένα περιβάλλον ευνοϊκό για τη μαθησιακή πρόοδο και την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των μαθητών (Χατζηχρήστου, 2017).

Μια θεμελιώδης πτυχή της σημασίας της ενσυναίσθησης στη διδασκαλία έγκειται στην ικανότητά της να ενισχύει την επικοινωνία και να χτίζει ουσιαστικές σχέσεις. Επιδεικνύοντας ενσυναίσθηση, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να δημιουργήσουν μια σχέση με τους μαθητές, που ξεπερνά τους παραδοσιακούς ρόλους του εκπαιδευτή και του μαθητή. Η κατανόηση των διαφορετικών υποβάθρων, εμπειριών και προοπτικών των μαθητών είναι απαραίτητη για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος στην τάξη που είναι συμπεριληπτικό, υποστηρικτικό και πολιτισμικά ευαίσθητο (Kalantzis & Cope, 2013).

Η ενσυναίσθηση είναι ιδιαίτερα κρίσιμη για την αντιμετώπιση των κοινωνικο-συναισθηματικών αναγκών των μαθητών. Πολλοί μαθητές αντιμετωπίζουν προκλήσεις εκτός του σχολικού περιβάλλοντος, που μπορούν να επηρεάσουν την πρόδοό τους στην εκπαίδευση. Είτε πρόκειται για προσωπικές δυσκολίες, οικογενειακά ζητήματα ή κοινωνικοοικονομικές δυσκολίες, ένας εκπαιδευτικός με ενσυναίσθηση μπορεί να προσφέρει την απαραίτητη υποστήριξη και κατανόηση. Αυτή η συναισθηματική υποστήριξη όχι μόνο συμβάλλει στη γενική ευημερία των μαθητών, αλλά δημιουργεί επίσης μια ευνοϊκή ατμόσφαιρα για αποτελεσματική μάθηση (Kalantzis & Cope, 2013).

Επιπλέον, η ενσυναίσθηση διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στην παρακίνηση και τη συμμετοχή των μαθητών. Η αναγνώριση και επικύρωση των ατομικών δυνατοτήτων, ενδιαφερόντων και προκλήσεων των μαθητών επιτρέπει στους

εκπαιδευτικούς να προσαρμόσουν τις προσεγγίσεις τους για να καλύψουν τις ποικίλες ανάγκες των μαθητών. Όταν οι μαθητές αισθάνονται πως είναι κατανοητοί, είναι πιο πιθανό να έχουν κίνητρα, να συμμετέχουν ενεργά στην τάξη και να αναπτύξουν μια θετική στάση απέναντι στη μάθηση (Meyers et al., 2019).

Η ενσυναίσθηση συμβάλλει επίσης στην αποτελεσματική διαχείριση της τάξης. Με την κατανόηση των συναισθημάτων και των προοπτικών των μαθητών, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ανταποκρίνονται σε προβλήματα συμπεριφοράς με ευαισθησία. Αντί να υιοθετούν μια τιμωρητική προσέγγιση, οι ενσυναίσθητοι εκπαιδευτικοί είναι πιο πιθανό να αντιμετωπίζουν τις βασικές αιτίες της δυσλειτουργικής συμπεριφοράς, προωθώντας ένα πιο θετικό και υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον (Wink et al., 2021).

Επίσης, η ενσυναίσθηση στη διδασκαλία εκτείνεται πέρα από τη σχέση μαθητή-εκπαιδευτικού και επηρεάζει τις αλληλεπιδράσεις των συνομηλίκων. Οι εκπαιδευτικοί που διαμορφώνουν και ενθαρρύνουν την ενσυναίσθηση συμβάλλουν στην ανάπτυξη μιας υγιέστερης κουλτούρας στην τάξη. Οι μαθητές μαθαίνουν παρατηρώντας τον τρόπο με τον οποίο οι εκπαιδευτικοί τους χειρίζονται τις διαπροσωπικές σχέσεις, προωθώντας δεξιότητες όπως η συνεργασία, η επικοινωνία και η επίλυση συγκρούσεων (Χατζηχρήστου, 2017).

Επιπλέον, η ενσυναίσθηση είναι απαραίτητη για την αναγνώριση και την αντιμετώπιση των μαθησιακών διαφορών. Κάθε μαθητής έχει ένα μοναδικό στυλ μάθησης, ρυθμό και σύνολο δυνατοτήτων και προκλήσεων. Οι ενσυναίσθητοι δάσκαλοι είναι καλύτερα εφοδιασμένοι για να διαφοροποιήσουν τις οδηγίες τους, προσαρμόζοντας τις στις διαφορετικές ανάγκες των μαθητών τους. Αυτή η εξατομικευμένη προσέγγιση ενισχύει τη μαθησιακή εμπειρία, καθιστώντας την εκπαίδευση πιο προσιτή και αποτελεσματική για ένα ευρύ φάσμα μαθητών (Σαλβαράς, 2013).

Στο ευρύτερο πλαίσιο της εκπαίδευσης, η ενσυναίσθηση συμβάλλει στην επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών. Οι εκπαιδευτικοί που διαθέτουν ισχυρές δεξιότητες ενσυναίσθησης είναι σε καλύτερη θέση να συνεργάζονται με συναδέλφους, να επικοινωνούν αποτελεσματικά με τους γονείς και ανταποκρίνονται στις ευρύτερες απαιτήσεις του εκπαιδευτικού συστήματος. Μάλιστα, αυτή η

διαπροσωπική ικανότητα αναγνωρίζεται όλο και περισσότερο ως ζωτικό συστατικό της αποτελεσματικής διδασκαλίας και ηγεσίας (Kalantzis & Cope, 2013).

Συμπερασματικά, η σημασία της ενσυναίσθησης στη διδασκαλία είναι μεγάλη. Επηρεάζει τη δυναμική της τάξης, τα κίνητρα των μαθητών, τη συναισθηματική ευημερία και τη συνολική ποιότητα της εκπαιδευτικής εμπειρίας. Η ενσυναίσθηση επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να συνδεθούν με τους μαθητές τους σε βαθύτερο επίπεδο, προωθώντας ένα θετικό και υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον που εκτείνεται πέρα από τις σχολικές επιδόσεις για να επηρεάσει την ολιστική ανάπτυξη κάθε μαθητή. Καθώς η εκπαίδευση συνεχίζει να εξελίσσεται, ο ρόλος της ενσυναίσθησης στη διδασκαλία παραμένει απαραίτητος για τη δημιουργία ενός συμπεριληπτικού και αποτελεσματικού εκπαιδευτικού περιβάλλοντος (Kalantzis & Cope, 2013).

B' ΜΕΡΟΣ: ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

4.1 Σχεδιασμός μελέτης

Η συγκεκριμένη μελέτη ήταν ποσοτική και συγκριτική. Οι ποσοτικές έρευνες αναφέρονται σε αυτές στις οποίες χορηγούνται μετρήσεις οι οποίες κωδικοποιούνται και αναλύονται αριθμητικά, με στόχο την εξέταση του βαθμού στον οποίο λαμβάνει χώρα ένα φαινόμενο, των διαφορών στην εκδήλωση αυτού με βάση συγκεκριμένα χαρακτηριστικά και της σχέσης ανάμεσα σε επιμέρους εξεταζόμενες παραμέτρους (Robson, 2002). Δεδομένου ότι η συγκεκριμένη έρευνα εξετάζει τη σχέση μεταξύ της ενσυναίσθησης και της επαγγελματικής εξουθένωσης, αλλά και τις ενδεχόμενες διαφορές αυτών σε διαφορετικές ομάδες, η έρευνα είναι ποσοτική. Η έρευνα είναι επίσης συγκριτική, αφού επικεντρώνεται στη διερεύνηση των φαινομένων αυτών στους ψυχολόγους και στους εκπαιδευτικούς, δηλαδή σε δύο διακριτές μεταξύ τους ομάδες συμμετεχόντων.

4.2 Συμμετέχοντες

Στην παρούσα μελέτη το μοναδικό κριτήριο εισαγωγής συμμετεχόντων ήταν το να εργάζονται τα άτομα που εισήχθησαν στο δείγμα της έρευνας ως εκπαιδευτικοί ή ως ψυχολόγοι. Δεν τέθηκαν επομένως περαιτέρω κριτήρια εισαγωγής και αποκλεισμού, καθώς στόχος της έρευνας ήταν η εξέταση των συγκεκριμένων παραμέτρων εν γένει στις δύο αυτές ομάδες και όχι σε υπο-ομάδες αυτών των δύο ευρύτερων ομάδων με βάση ειδικά τους χαρακτηριστικά (π.χ. αποκλειστικά σε ειδικούς παιδαγωγούς ή σε ψυχοθεραπευτές μιας συγκεκριμένης προσέγγισης). Αναλυτικότερα, ο συνολικός αριθμός των ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν 120, από τους οποίους 60 ήταν ψυχολόγοι και οι υπόλοιποι 60 εκπαιδευτικοί. Πήραν μέρος άτομα διαφόρων ηλικιών από τα οποία τα περισσότερα ανήκουν στην ηλικιακή ομάδα των 25 έως 35 ετών. Επίσης, οι 76 συμμετέχοντες ήταν γυναίκες ενώ οι υπόλοιποι 44 ήταν άντρες.

4.3 Όργανα Μέτρησης

4.3.1 Κοινωνικοδημογραφικά δεδομένα

Στη συγκεκριμένη μελέτη συλλέχθηκαν το φύλο των συμμετεχόντων (άντρας/ γυναίκα) και η ηλικιακή τους ομάδα (25-35/ 35-45/ 45-55/ 55 ετών και άνω).

4.3.2 Επαγγελματική εξουθένωση

Η επαγγελματική εξουθένωση των ατόμων της έρευνας αξιολογήθηκε μέσω του MBI. Συνολικά, το MBI (Maslach Burnout Inventory) δημιουργήθηκε το 1986 από τους Maslach και Jackson και είναι ένα εργαλείο αρκετά διαδεδομένο αφού χρησιμοποιείται διεθνώς, το οποίο, απαρτίζεται από 22 ερωτήσεις. Με βάση το MBI, η επαγγελματική εξουθένωση υπολογίζεται μέσω του αθροίσματος του συνόλου των ερωτήσεων του. Επίσης, μέσω του MBI υπολογίζονται οι τρεις κεντρικές διαστάσεις της εξουθένωσης, δηλαδή η συναισθηματική εξάντληση, η αποπροσωποποίηση και το περιορισμένο αίσθημα προσωπικής ολοκλήρωσης (Maslach et al., 1996). Πρόκειται για ένα εργαλείο μέτρησης το οποίο έχει σταθμιστεί στην ελληνική (Kantas & Vassilaki, 1997). Ο δείκτης α ήταν 0.93 για τη συναισθηματική εξάντληση, 0.91 για την αποπροσωποποίηση και 0.94 για το αίσθημα προσωπικής ολοκλήρωσης. Για το σύνολο του ερωτηματολογίου, ο δείκτης α ήταν 0.81.

4.3.3 Η ενσυναίσθηση

Η ενσυναίσθηση αξιολογήθηκε με τη χρήση του εργαλείου μέτρησης Empathy Quotient Inventory (EQI) των Baron-Cohen & Wheelwright (2004). Πρόκειται για ένα εργαλείο μέτρησης 60 ερωτήσεων, οι οποίες αξιολογούν τα επίπεδα ενσυναίσθησης των αποκρινόμενων μέσω μιας κλίμακας Likert τεσσάρων διαστημάτων (Συμφωνώ Απόλυτα έως Διαφωνώ Απόλυτα). Το άθροισμα των επιμέρους ερωτήσεων του εργαλείου μέτρησης οδηγεί και στο συνολικό επίπεδο της ενσυναίσθησης του αποκρινόμενου. Υψηλές τιμές στο EQI σημαίνουν υψηλά επίπεδα ενσυναίσθησης. Πρόκειται για ένα εργαλείο μέτρησης σταθμισμένο στην ελληνική

(Pehlivanidis et al., 2021). Στη συγκεκριμένη μελέτη ο δείκτης α για το EQI ήταν 0.90.

4.4 Διαδικασία

Η συλλογή των δεδομένων της συγκεκριμένης μελέτης πραγματοποιήθηκε με στόχο την συγκριτική μελέτη δύο διαφορετικών ομάδων, αυτής των ψυχολόγων και αυτής των εκπαιδευτικών. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε μέσω του διαδικτύου, με την αξιοποίηση μίας φόρμας συλλογής δεδομένων στο Google Forms. Η φόρμα αυτή αναπτύχθηκε και εν συνεχεία αναρτήθηκε σε group ψυχολόγων και εκπαιδευτικών στο Facebook, προκειμένου να συμπληρωθεί από αυτούς. Αρχικά, παρουσιαζόταν ένα σύντομο κείμενο στο οποίο επεξηγούνταν η φύση και η στόχευση της μελέτης, καθώς και η ανωνυμία και η εμπιστευτικότητα της συμμετοχής στην έρευνα. Εν συνεχεία, οι συμμετέχοντες κατευθύνονταν μέσω του σχετικού συνδέσμου στις μετρήσεις, τις οποίες και συμπλήρωναν. Ο τερματισμός των συμμετοχών στην εκάστοτε ομάδα έλαβε τέλος μετά από τη συγκέντρωση 120 ολοκληρωμένων απαντήσεων και το σύνολο αυτών εισήχθη σε βάση στατιστικής επεξεργασίας, προκειμένου να γίνει η ανάλυση.

4.5 Ανάλυση δεδομένων

Η ανάλυση των δεδομένων της συγκεκριμένης μελέτης πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του προγράμματος SPSS για Windows (έκδοση 26). Αρχικά, πραγματοποιήθηκε περιγραφική ανάλυση στο σύνολο των κοινωνικοδημογραφικών χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων, με στόχο την αποτύπωση του προφίλ του εξεταζόμενου δείγματος. Η ανάλυση αυτή πραγματοποιήθηκε με τη χρήση μέσων τιμών και τυπικών αποκλίσεων, στην περίπτωση ποσοτικών μεταβλητών, και με τη χρήση απόλυτων τιμών και ποσοστών επί τοις εκατό, στην περίπτωση κατηγορικών μεταβλητών. Για την εκάστοτε ομάδα, υπολογίστηκε επίσης το επίπεδο εξουθένωσης, βάσει των προγενέστερων cut-off του MBI, ταξινομώντας επομένως την εξουθένωση σε χαμηλά, μέτρια και υψηλά επίπεδα. Πιο συγκεκριμένα, στη συναισθηματική εξάντληση τα χαμηλά επίπεδα έχουν τιμές 0-18, τα ήπια επίπεδα 19-26 και τα υψηλά επίπεδα από 27 και άνω. Στην αποπροσωποποίηση, τα χαμηλά επίπεδα έχουν τιμές

0-5, τα μέτρια επίπεδα 6-9 και υψηλά επίπεδα από 10 και άνω. Στο αίσθημα προσωπικής ολοκλήρωσης, τα χαμηλά επίπεδα έχουν τιμές από 40 και άνω, τα μέτρια επίπεδα από 34 έως 39 και τα υψηλά επίπεδα από 0 έως 33 (Maslach et al., 1986). Όσον αφορά τις ενδεχόμενες διαφορές των δύο ομάδων στην ενσυναίσθηση και στην εξουθένωση, αυτές εξετάστηκαν μέσω Ελέγχου Ανεξάρτητων Δειγμάτων, εάν δεν παραβιαζόταν η κανονικότητα της κατανομής, και μέσω ελέγχου Mann-whitney U, εάν η κανονικότητα της κατανομής παραβιαζόταν. Η συσχέτιση μεταξύ της εξουθένωσης και της ενσυναίσθησης εξετάστηκε με τη χρήση συντελεστή συσχέτισης Pearson, εάν η κανονικότητα της κατανομής δεν παραβιαζόταν, και συντελεστή συσχέτισης Spearman, εάν η κανονικότητα της κατανομής παραβιαζόταν. Ο δείκτης σημαντικότητας τέθηκε στο 0.05 για το σύνολο των αναλύσεων.

4.6 Περιορισμοί

Σε κάθε περίπτωση, η συγκεκριμένη μελέτη αντιμετωπίζει ορισμένους περιορισμούς, οι οποίοι οφείλουν να επισημανθούν. Ένας πρώτος περιορισμός έχει να κάνει με το μέγεθος του δείγματος το οποίο εξετάστηκε. Για πρακτικούς λόγους, στη συγκεκριμένη μελέτη συμμετείχαν 120 άτομα, εκ των οποίων οι μισοί ήταν εκπαιδευτικοί και οι άλλοι μισοί ήταν ψυχολόγοι. Από μεθοδολογικής ωστόσο απόψεως, στις ποσοτικές μελέτες το μέγεθος δείγματος είναι χρήσιμο να υπολογίζεται βάσει μιας αναγκαίας φόρμουλας υπολογισμού, καθώς κατά τον τρόπο αυτό μειώνεται ο κίνδυνος στατιστικού σφάλματος (Γναρδέλλης, 2003). Το γεγονός πως δεν χρησιμοποιήθηκε μία φόρμουλα υπολογισμού του αναγκαίου μεγέθους δείγματος στην παρούσα μελέτη συνεπάγεται επομένως έναν ικανό κίνδυνο σφάλματος.

Ένας άλλος ιδιαίτερα βασικός περιορισμός του παρόντος εγχειρήματος έχει να κάνει με τον κίνδυνο αντιπροσωπευτικότητας στο εξεταζόμενο δείγμα. Ο κίνδυνος αυτός αναφέρεται σε υπο-σύνολα ενός ευρύτερου πληθυσμού, τα οποία όμως διαφέρουν σε μεγάλο βαθμό όσον αφορά τα βασικά στοιχεία του ευρύτερου πληθυσμού στον οποίο επιχειρείται η γενίκευση των διαπιστώσεων μιας μελέτης (Robson, 2002). Δεδομένου επομένως πως το δείγμα της έρευνας συμπεριλήφθηκε από το διαδίκτυο, υπάρχει ένας κίνδυνος για σφάλμα συμπερίληψης. Για παράδειγμα, ενδεχομένως οι εκπαιδευτικοί και οι ψυχολόγοι με λιγότερες ψηφιακές δεξιότητες να είχαν μικρότερη πιθανότητα να συμπεριληφθούν στην έρευνα. Συνεπώς, ένας

δεύτερος περιορισμός του παρόντος εγχειρήματος έχει να κάνει με την αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος.

Ένας τρίτος περιορισμός έχει να κάνει με ενδεχόμενη ανομοιογένεια σε χαρακτηριστικά κομβικής σημασίας που καθορίζουν την εξουθένωση και την ενσυναίσθηση μεταξύ των συμμετοχών των δύο ομάδων. Για παράδειγμα, ο χρόνος προϋπηρεσίας αποτελεί έναν παράγοντα που συνδέεται γενικότερα με την επαγγελματική εξουθένωση, δεδομένου ότι οι εργαζόμενοι με περισσότερες εμπειρίες μπορούν να διαχειρίζονται πιο αποτελεσματικά τις δυσκολίες του περιβάλλοντος εργασίας και να θωρακίζονται έναντι της εξουθένωσης (Καραδήμας, 2005). Στην παρούσα μελέτη, δεν υπήρξε καταγραφή των χαρακτηριστικών αυτών μεταξύ των συμμετεχόντων των δύο ομάδων, με αποτέλεσμα μια πιθανή διαφορά αυτών των χαρακτηριστικών να είναι υπεύθυνη για τη διαφοροποίηση του συνολικού βαθμού εξουθένωσης ανάμεσα στις δύο ομάδες, χωρίς όμως κάτι τέτοιο να μπορεί να επιβεβαιωθεί. Κατ' επέκταση, ένας τρίτος περιορισμός έχει να κάνει με την ενδεχόμενη ύπαρξη διαφορών σε βασικά χαρακτηριστικά μεταξύ των δύο ομάδων κατά τρόπο με τον οποίο οι διαφορές της εξουθένωσης επεξηγούνται ως συνάρτηση αυτών.

Τέλος, η ερμηνεία για τη σχέση μεταξύ της ενσυναίσθησης και της εξουθένωσης είναι θεωρητική, χωρίς δηλαδή να υποστηρίζεται από την προγενέστερη βιβλιογραφία. Ενδεχομένως η ενσυναίσθηση να επιδρά στην εξουθένωση, αλλά και το αντίστροφο, με αποτέλεσμα η σχέση αυτή να μην είναι απόλυτα σαφής. Δεδομένων των ανωτέρω, ένας περιορισμός της μελέτης είναι η αδυναμία εις βάθος επίγνωσης για την σχέση της ενσυναίσθησης με την εξουθένωση, που αποτυπώνεται μέσα από τη συγκεκριμένη έρευνα συσχετιστικά και περισσότερο περιγραφικά.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Το φύλο των συμμετεχόντων παρουσιάζεται στον Πίνακα 1. Όπως διαπιστώνεται από τον Πίνακα, οι περισσότεροι συμμετέχοντες ήταν γυναίκες (63.3%) και ένα μικρότερο ποσοστό αποτελούταν από άντρες (36.7%).

Πίνακας 1

Το φύλο των συμμετεχόντων της έρευνας

	N	%
Άντρας	44	36.7
Γυναίκα	76	63.3
Σύνολο	120	100.0

Στον Πίνακα 2 παρουσιάζεται η ανάλυση όσον αφορά την ηλικία των ατόμων του εξεταζόμενου δείγματος. Όπως προκύπτει από τον Πίνακα, οι περισσότεροι συμμετέχοντες της έρευνας ήταν ηλικίας 25-35 ετών (54.2%). Ένα 25.8% των συμμετεχόντων ήταν ηλικίας 36-45 ετών και ένα 10.8% ήταν ηλικίας 55 ετών και άνω. Τέλος, το 9.2% των συμμετεχόντων ήταν ηλικίας 46-55 ετών.

Πίνακας 2

Η ηλικία των ατόμων της έρευνας

	N	%
25-35	65	54.2
35-45	31	25.8
45-55	11	9.2
55 και άνω	13	10.8
Σύνολο	120	100.0

Στον Πίνακα 3 παρουσιάζεται η ανάλυση για την επαγγελματική ομάδα των συμμετεχόντων. Όπως προκύπτει από τον πίνακα, οι μισοί συμμετέχοντες ήταν εκπαιδευτικοί και οι υπόλοιποι μισοί ψυχολόγοι.

Πίνακας 3

Η επαγγελματική ιδιότητα των συμμετεχόντων

	N	%
Εκπαιδευτικός	60	50.0
Ψυχολόγος	60	50.0
Σύνολο	120	100.0

Στον Πίνακα 4 παρατίθεται η περιγραφική ανάλυση για τη συχνότητα της συναισθηματικής εξάντλησης στο σύνολο του εξεταζόμενου δείγματος. Όπως προκύπτει από τον πίνακα, το 57.5% των συμμετεχόντων είχε χαμηλά επίπεδα, το 13.3% είχε μέτρια επίπεδα και το 29.2% είχε υψηλά επίπεδα.

Πίνακας 4

Το επίπεδο συναισθηματικής εξάντλησης

	N	%
Χαμηλό	69	57,5
Μέτριο	16	13,3
Υψηλό	35	29,2
Σύνολο	100	100,0

Στον Πίνακα 5 παρουσιάζεται η ανάλυση για την αποπροσωποποίηση. Όπως προκύπτει, το 40% είχε χαμηλά επίπεδα, το 28.3% μέτρια επίπεδα και το 31.6% υψηλά επίπεδα.

Πίνακας 5

Το επίπεδο αποπροσωποποίησης

	N	%
Χαμηλό	48	40,0
Μέτριο	34	28,3
Υψηλό	38	31,6
Σύνολο	120	100,0

Στον Πίνακα 6 παρουσιάζεται η αντίστοιχη ανάλυση για το επίπεδο προσωπικής ολοκλήρωσης. Όπως μπορεί να διαπιστωθεί, το 36.6% είχε χαμηλά επίπεδα, το 18.3% μέτρια επίπεδα και το 45% υψηλά επίπεδα.

Πίνακας 6

Το επίπεδο προσωπικής ολοκλήρωσης

	N	%
Χαμηλό	44	36,6
Μέτριο	22	18,3
Υψηλό	54	45,0
Σύνολο	120	100,0

Στον Πίνακα 7 παρουσιάζεται η αντίστοιχη ανάλυση μόνο για το υπο-σύνολο των ψυχολόγων. Όπως διαπιστώνεται, το 63.3% του δείγματος είχε χαμηλά επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης, το 14% είχε μέτρια επίπεδα και το 22% είχε υψηλά επίπεδα.

Πίνακας 7

Το επίπεδο συναισθηματικής εξάντλησης των ψυχολόγων

	N	%
Χαμηλό	38	63,3
Μέτριο	8	14,0
Υψηλό	14	22,0
Σύνολο	60	100,0

Στον Πίνακα 8 παρουσιάζεται η αντίστοιχη ανάλυση για την αποπροσωποποίηση. Όπως προκύπτει, το 43.3% είχε χαμηλά επίπεδα, το 33.3% είχε μέτρια επίπεδα και το 24% είχε υψηλά επίπεδα.

Πίνακας 8

Το επίπεδο αποπροσωποποίησης των ψυχολόγων

	N	%
Χαμηλό	26	43,3
Μέτριο	20	33,3
Υψηλό	14	23,3
Σύνολο	60	100,0

Στον Πίνακα 9 παρατίθεται η αντίστοιχη ανάλυση για το αίσθημα προσωπικής ολοκλήρωσης. Όπως μπορεί να διαπιστωθεί, το 38,3% είχε χαμηλά επίπεδα, το 21,6% είχε μέτρια επίπεδα και το 46,6% είχε υψηλά επίπεδα.

Πίνακας 9

Το επίπεδο προσωπικής ολοκλήρωσης των ψυχολόγων

	N	%
Χαμηλό	23	38,3
Μέτριο	13	21,6
Υψηλό	28	46,6
Σύνολο	60	100,0

Στον Πίνακα 10 παρουσιάζεται η ανάλυση για τη συναισθηματική εξάντληση στους εκπαιδευτικούς. Όπως διαπιστώνεται, το 60% των συμμετεχόντων είχε χαμηλό επίπεδο συναισθηματικής εξάντλησης, το 10% μέτριο και το 30% υψηλό.

Πίνακας 10

Το επίπεδο συναισθηματικής εξάντλησης των εκπαιδευτικών

	N	%
Χαμηλό	36	60,0
Μέτριο	6	10,0
Υψηλό	18	30,0
Σύνολο	60	100,0

Στον Πίνακα 11 παρουσιάζεται η αντίστοιχη ανάλυση για την αποπροσωποποίηση. Όπως προκύπτει, το 45% είχε χαμηλό επίπεδο, το 20% μέτριο επίπεδο και το 35% υψηλό επίπεδο.

Πίνακας 11

Το επίπεδο αποπροσωποποίησης των εκπαιδευτικών

	N	%
Χαμηλό	27	45,0
Μέτριο	12	20,0
Υψηλό	21	35,0
Σύνολο	60	100,0

Στον Πίνακα 12 παρατίθεται το επίπεδο προσωπικής ολοκλήρωσης των εκπαιδευτικών. Όπως μπορεί να διαπιστωθεί, το 43,3% είχε χαμηλό επίπεδο, το 15% είχε μέτριο επίπεδο και το 41.6% είχε υψηλό επίπεδο.

Πίνακας 12

Το επίπεδο προσωπικής ολοκλήρωσης των εκπαιδευτικών

	N	%
Χαμηλό	26	43,3
Μέτριο	9	15,0
Υψηλό	25	41,6
Σύνολο	60	100,0

Η κανονικότητα της κατανομής όσον αφορά τις μετρήσεις της έρευνας παρουσιάζεται στον Πίνακα 13. Όπως προκύπτει, δεν υπήρχε κανονική κατανομή στην περίπτωση της συναισθηματικής εξάντλησης, στην περίπτωση της αποπροσωποποίησης και στην περίπτωση της ενσυναίσθησης. Αντίθετα, πληρούνταν οι προϋποθέσεις της κανονικότητας της κατανομής στην περίπτωση του αισθήματος

προσωπικής ολοκλήρωσης και στην περίπτωση της συνολικής εξουθένωσης. Ως εκ τούτου, για τις τρεις πρώτες αυτές μεταβλητές οι έλεγχοι ήταν μη παραμετρικοί και για τις δύο αυτές τελευταίες οι έλεγχοι ήταν παραμετρικοί.

Πίνακας 13

Η κανονικότητα της κατανομής των ποσοτικών μεταβλητών της έρευνας

	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	Df	P
Συναισθηματική εξάντληση	,162	49	0.003
Αποπροσωποποίηση	,160	49	0.003
Προσωπική ολοκλήρωση	,100	49	0.164
Συνολική εξουθένωση	,118	49	0.087
Ενσυναίσθηση	,130	49	0.038

Ακολούθως, εξετάζονται συγκριτικά η επαγγελματική εξουθένωση και η ενσυναίσθηση μεταξύ των δύο ομάδων της έρευνας. Όπως προκύπτει, η συνολική εξουθένωση ήταν πιο υψηλή για τους εκπαιδευτικούς σε σύγκριση με τους ψυχολόγους ($p=0.039$). Ωστόσο, καμία άλλη εκ των εξεταζόμενων παραμέτρων δεν διαφοροποιούταν σε στατιστικά σημαντικό βαθμό ανάμεσα στις δύο ομάδες της μελέτης.

Πίνακας 14

Η διαφορά ψυχολόγων και εκπαιδευτικών όσον αφορά την εξουθένωση και την ενσυναίσθηση

	Επάγγελμα	N	Μέση τιμή	Τυπική απόκλιση	p
Συναισθηματική εξάντληση	Ψυχολόγος	60	17.100	11.198	0.313
	Εκπαιδευτικός	60	20.180	13.597	
Αποπροσωποποίηση	Ψυχολόγος	60	6.980	5.751	0.670
	Εκπαιδευτικός	60	8.140	7.795	
Προσωπική ολοκλήρωση	Ψυχολόγος	60	34.660	9.329	0.850
	Εκπαιδευτικός	60	35.040	10.682	
Συνολική εξουθένωση	Ψυχολόγος	60	46.250	21.625	0.039
	Εκπαιδευτικός	60	59.667	22.332	
Ενσυναίσθηση	Ψυχολόγος	60	172.860	14.630	0.956
	Εκπαιδευτικός	60	174.220	17.901	

Στον Πίνακα 15 παρουσιάζεται η συσχέτιση της εξουθένωσης με την ενσυναίσθηση στο σύνολο του εξεταζόμενου δείγματος. Όπως διαπιστώνεται, στις επιμέρους παραμέτρους της εξουθένωσης διαπιστώθηκαν αρνητικές και στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις, κάτι όμως που δεν ίσχυε για τη συνολική εξουθένωση.

Πίνακας 15

Η σχέση της ενσυναίσθησης με την εξουθένωση

	Ενσυναίσθησις	
		η
Συναισθηματική εξάντληση	R	-0.534
	P	0.000
	N	120
Αποπροσωποποίηση	R	-0.557
	P	0.000
	N	120
Προσωπική ολοκλήρωση	R	0.531
	P	0.000
	N	120
Συνολική εξουθένωση	R	-0.238
	P	0.100
	N	120

Στον Πίνακα 16 παρουσιάζεται η αντίστοιχη ανάλυση για τη σχέση μεταξύ των ανωτέρω μεταβλητών στο υπο-σύνολο των εκπαιδευτικών. Όπως διαπιστώνεται, ούτε οι επιμέρους υποκλίμακες παρουσίαζαν μια στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την εξουθένωση, χωρίς όμως κάτι ανάλογο να ισχύει για τη συνολική εξουθένωση.

Πίνακας 16

Η σχέση της ενσυναίσθησης με την εξουθένωση στην υπο-ομάδα των εκπαιδευτικών

		Ενσυναίσθηση
Συναισθηματική εξάντληση	R	-0.438
	P	0.001
	N	60
Αποπροσωποποίηση	R	-0.384
	P	0.006
	N	60
Προσωπική ολοκλήρωση	R	0.464
	P	0.001
	N	60
Συνολική εξουθένωση	R	0.035
	P	0.058
	N	60

Στον Πίνακα 17 παρουσιάζεται η συσχέτιση της ενσυναίσθησης με την επαγγελματική εξουθένωση στην ομάδα των ψυχολόγων. Όπως προκύπτει, σε όλες τις περιπτώσεις υπήρχαν στατιστικά σημαντικές σχέσεις μεταξύ των εξεταζόμενων μεταβλητών.

Πίνακας 17

Η σχέση της ενσυναίσθησης με την εξουθένωση στην υπο-ομάδα των ψυχολόγων

	Ενσυναίσθηση	
Συναισθηματική εξάντληση	r	-0.624
	p	0.000
	N	60
Αποπροσωποποίηση	R	-0.694
	P	0.000
	N	60
Προσωπική ολοκλήρωση	R	0.598
	P	0.000
	N	60
Συνολική εξουθένωση	R	-0.563
	P	0.008
	N	60

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ: ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

6.1 Συζήτηση-Συμπεράσματα

Στη συγκεκριμένη έρευνα εξετάστηκαν η ενσυναίσθηση και η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών και των ψυχολόγων. Η συγκριτική ανάλυση δεδομένων μεταξύ των δύο ομάδων οδήγησε στη διαπίστωση πως η συνολική εξουθένωση ήταν υψηλότερη για τους εκπαιδευτικούς σε σχέση με τους ψυχολόγους, διαφορά η οποία, έστω και σε οριακό βαθμό, ήταν στατιστικά σημαντική. Στην πραγματικότητα, και στις τρεις επιμέρους διαστάσεις της εξουθένωσης οι τιμές ήταν πιο υψηλές για τους εκπαιδευτικούς σε σχέση με τους ψυχολόγους. Οι διαφορές των επιμέρους διαστάσεων δεν ήταν στατιστικά σημαντικές, όμως εξετάζοντας τις διαφορές αυτές συνολικά προέκυψε μία στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση, με πιο υψηλά επίπεδα εξουθένωσης για τους εκπαιδευτικούς σε σχέση με τους ψυχολόγους. Η περιγραφική ανάλυση δεδομένων οδήγησε στη διαπίστωση πως ένα 25-40% των συμμετεχόντων βιώνει υψηλή εξουθένωση, κάτι που αφορά επομένως τις επιμέρους διαστάσεις της εξουθένωσης σε κάθε μία από τις δύο ομάδες. Η ενσυναίσθηση δεν παρουσίαζε σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις δύο ομάδες της έρευνας.

Η διαφορά των δύο ομάδων στη συνολική εξουθένωση θα μπορούσε να ερμηνευτεί με διάφορους τρόπους. Μια ενδεχόμενη επεξήγηση θα μπορούσε να αφορά τις αποτελεσματικότερες στρατηγικές διαχείρισης του στρες από πλευράς των ψυχολόγων, περιορίζοντας επομένως τα επίπεδα επαγγελματικής τους εξουθένωσης. Η ερμηνεία αυτή φαντάζει εύλογη και πράγματι οι ψυχολόγοι θα μπορούσαν να έχουν περισσότερες γνώσεις για τις στρατηγικές διαχείρισης του στρες, εφαρμόζοντας τις για την προστασία τους από αυτό και κατ' επέκταση από την εξουθένωση. Ωστόσο, μια τέτοια ερμηνεία δεν υποστηρίζεται απαραίτητα από την προγενέστερη βιβλιογραφία. Πιο συγκεκριμένα, σε σχετική έρευνα της Thorton (1992), στην οποία εξετάστηκαν 234 επαγγελματίες ψυχικής υγείας στις Ηνωμένες Πολιτείες συμπεριλαμβανομένων και ψυχολόγων, εξετάστηκε ο τρόπος με τον οποίο διαχειρίζονταν το στρες προκειμένου να προστατευτούν από την επαγγελματική εξουθένωση. Η υπόθεση της έρευνας ήταν πως οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας θα χρησιμοποιούν αποτελεσματικές και ιδιαίτερα προσαρμοστικές στρατηγικές για την

αντιμετώπιση του στρες, δεδομένων δηλαδή των γνώσεων και των δεξιοτήτων τους. Ωστόσο, η υπόθεση αυτή δεν επιβεβαιώθηκε και οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούσαν κυρίως αποφευκτικές στρατηγικές διαχείρισης του στρες, οι οποίες ήταν έντονα δυσπροσαρμοστικές και δεν τους προφύλασσαν έναντι της ανάπτυξης επαγγελματικής εξουθένωσης. Συνεπώς, η έρευνα αυτή δεν συνηγορεί υπέρ μιας ερμηνείας περί αποτελεσματικότερων από πλευράς των ψυχολόγων στρατηγικών.

Μία δεύτερη έρευνα που δεν υποστηρίζει αυτού του τύπου την ερμηνεία είναι αυτή των Ben-Zur & Michael (2007), η οποία επίσης διεξήχθη στις Ηνωμένες Πολιτείες. Στην έρευνα αυτή, εξετάστηκαν συγκριτικά ζητήματα που αφορούσαν την επαγγελματική εξουθένωση σε 249 συμμετέχοντες, οι οποίοι ήταν κοινωνικοί λειτουργοί, νοσηλευτές και ψυχολόγοι. Μεταξύ άλλων, εξετάστηκαν οι στρατηγικές που υιοθετούσαν οι τρεις αυτές ομάδες για τη διαχείριση του στρες, χωρίς όμως να βρεθεί κάποια πιο αποτελεσματική στρατηγική από πλευράς των ψυχολόγων, διαπίστωση δηλαδή αντίθετη σε σχέση με ό,τι αναμενόταν.

Με βάση τα παραπάνω μία ερμηνεία περί αποτελεσματικών στρατηγικών διαχείρισης του στρες από πλευράς των ψυχολόγων δεν θα μπορούσε να επεξηγήσει τα χαμηλότερα επίπεδα συνολικής εξουθένωσης τους σε σύγκριση με τους εκπαιδευτικούς, αφού κάτι τέτοιο δεν υποστηρίζεται από την προγενέστερη βιβλιογραφία. Συνεπώς, είναι αναγκαίο να αναζητηθούν εναλλακτικές ερμηνείες. Τέτοια ερμηνεία αφορά σαφώς την επίδραση της πανδημίας, η οποία, όπως αναφέρεται και στο θεωρητικό μέρος της έρευνας, φαίνεται ότι είχε μία έντονα αρνητική επίδραση στην επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών (Ozamiz-Etxebarria et al., 2023). Οι εκπαιδευτικοί στην περίοδο της πανδημίας ήρθαν αντιμέτωποι με διάφορες προκλήσεις, όπως η αναγκαιότητα προστασίας των παιδιών από τον κορονοϊό και τη μετάδοση του στο περιβάλλον του σχολείου, ο φόβος μετάδοσης του κορονοϊού από τα παιδιά προς τους εκπαιδευτικούς, η προσαρμογή στο πλαίσιο της τηλεκπαίδευσης και η όλη απορρύθμιση του εκπαιδευτικού έργου (Nicolaou et al., 2020; Schwab & Malleret, 2020; Weinert et al., 2021).

Σε αντίθεση με τους εκπαιδευτικούς, οι ψυχολόγοι δεν ήρθαν αντιμέτωποι με τόσο έντονα αρνητικά ερεθίσματα στην περίοδο της πανδημίας. Χαρακτηριστική είναι μια σχετική μελέτη στην Αυστρία κατά τη διάρκεια του πρώτου lockdown, στην οποία μελετήθηκε η προσαρμογή ενός δείγματος 1.547 ψυχοθεραπευτών στις

δυναμικές της πανδημίας, δεδομένου ότι πλέον οι συνεδρίες τους πραγματοποιούνταν εξ αποστάσεως. Όπως διαπιστώθηκε μέσω της συγκεκριμένης μελέτης, οι συμμετέχοντες δεν μπορούσαν να αντιληφθούν την εξ αποστάσεως ψυχοθεραπεία ως ισότιμη με την πρόσωπο με πρόσωπο ψυχοθεραπεία που είχαν συνηθίσει. Ωστόσο, η έρευνα αυτή διαπίστωσε πως οι συμμετέχοντες αποτιμούσαν τη διαδικτυακή ψυχοθεραπεία πιο θετικά σε σχέση με ό,τι οι ίδιοι θεωρούσαν όταν αρχίσουν να υλοποιούν τέτοιου τύπου συνεδρίες, αναθεωρώντας επομένως δυσλειτουργικές τους αναπαραστάσεις, διαπιστώνοντας λιγότερα εμπόδια προσαρμογής στην περίοδο της πανδημίας σε σχέση με ό,τι πίστευαν (Humer et al., 2020). Συνεπώς, τα εμπόδια στην περίοδο της πανδημίας ενδεχομένως να ήταν λιγότερα για τους ψυχολόγους σε σχέση με τους εκπαιδευτικούς.

Στην περίοδο της πανδημίας υπήρξε επίσης και μία σημαντική διαφορά όσον αφορά την κοινωνική αναγνώριση των επαγγελματιών υγείας, συμπεριλαμβανομένων και των ψυχολόγων. Όπως υποστηρίζει μέσω μιας σχετικής ανασκόπησης της βιβλιογραφίας η Ραρρονά (2021), ήδη από την πρώιμη φάση της πανδημίας κατέστη ξεκάθαρο πως η ψυχολογική επίδραση αυτής θα ήταν ιδιαίτερα αρνητική, αναδεικνύοντας επομένως τον κομβική σημασίας ρόλο των ψυχολόγων για την προστασία της ευημερίας των πολιτών. Αντιθέτως, στην περίπτωση των εκπαιδευτικών συστημάτων ο ίδιος ο ρόλος του εκπαιδευτικού αμφισβητήθηκε στην περίοδο της πανδημίας, δεδομένης μίας ολικής αμφισβήτησης του κατά πόσο τα εκπαιδευτικά συστήματα ήταν ανθεκτικά και κατάλληλα να διαχειρίζονται απρόβλεπτες κρίσεις (Schwab & Malleret, 2020). Επομένως, αν και η κοινωνική αναγνώριση του ρόλου του ψυχολόγου ενισχύθηκε, κάτι ανάλογο δεν παρατηρήθηκε στην περίπτωση των εκπαιδευτικών.

Καθίσταται με βάση τα παραπάνω σαφές πως οι δυναμικές των τελευταίων ετών ήταν ουσιωδώς διαφορετικές για την περίπτωση των ψυχολόγων και για την περίπτωση των εκπαιδευτικών. Οι διαφορές που παρατηρούνται σε επίπεδο συνολικής εξουθένωσης μεταξύ των δύο ομάδων ενδεχομένως να είναι συνάρτηση μιας διαφοράς ανάμεσα στις δύο ομάδες όσον αφορά τις δυναμικές που επικράτησαν τα τελευταία χρόνια, ευνοώντας την ανάπτυξη εξουθένωσης από τους εκπαιδευτικούς και όχι από τους ψυχολόγους. Άλλωστε, όπως διαπιστώνεται μέσω μιας πρώιμης μελέτης της post-covid περιόδου στην Ιταλία κατά την περίοδο μετά την αποκήρυξη της πανδημίας, η περίοδος αυτή δημιούργησε μια αυξημένη ευαλωτότητα έναντι της

εξουθένωσης στους επαγγελματίες που επηρεάστηκαν έντονα από αυτή (Fiabane et al., 2023). Με βάση επομένως την ανωτέρω συλλογιστική, απορρίπτεται μία ερμηνεία των διαφορών των δύο ομάδων ως συνάρτηση των στρατηγικών διαχείρισης του στρες από πλευράς των ψυχολόγων. Αντιθέτως, οι διαφορές των δύο ομάδων μπορούν να ερμηνευτούν πιο αποτελεσματικά ως κατάλοιπα της περιόδου της πανδημίας.

Ανεξάρτητα από τις όποιες συγκριτικές διαφορές ανάμεσα στις δύο ομάδες, η περιγραφική ανάλυση των δεδομένων μας οδηγεί στη διαπίστωση πως ένα υπολογίσιμο ποσοστό και για τις δύο ομάδες, περίπου 25 έως 40%, βιώνει έντονες εκδηλώσεις επαγγελματικής εξουθένωσης. Παρότι οι συμμετέχοντες αυτοί αποτελούν εντός του εξεταζόμενου δείγματος μια υπο-ομάδα, δεδομένου δηλαδή ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες βίωναν χαμηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, στο γενικό πληθυσμό τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης είναι αρκετά πιο χαμηλά. Για παράδειγμα, σε μία σχετική έρευνα στη Γερμανία διαπιστώθηκε πως μόλις το 1.5% του γενικού πληθυσμού παρουσίαζε υψηλά επίπεδα εξουθένωσης κατά τη διάρκεια των τελευταίων 12 μηνών (Maske et al., 2014). Αν και τα δεδομένα της χώρας μας σε σχέση με τα δεδομένα της Γερμανίας δεν είναι απόλυτα συγκρίσιμα, οπωσδήποτε η συχνότητα της εξουθένωσης στο εξεταζόμενο δείγμα είναι πολύ υψηλότερη σε σχέση με το ποσοστό αυτό που διαπιστώθηκε σε άτομα του γενικού πληθυσμού.

Οι ψυχολόγοι βρίσκονται συχνά στην πρώτη γραμμή της αντιμετώπισης ατόμων που αντιμετωπίζουν συναισθηματικές και ψυχολογικές προκλήσεις. Η ενσυναίσθητη φύση της δουλειάς τους απαιτεί από αυτούς να αναπτύξουν βαθιές συνδέσεις με τους θεραπευόμενους, καθιστώντας τους ευάλωτους στο συναισθηματικό φορτίο αυτών. Η συνεχής υποστήριξη άλλων σε δύσκολες συνθήκες μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματική εξάντληση, βασικό συστατικό της εξουθένωσης (Di Matteo & Martin, 2002).

Η διατήρηση των κατάλληλων επαγγελματικών ορίων είναι ζωτικής σημασίας για τους ψυχολόγους, αλλά είναι μια δύσκολη παράμετρος της εργασίας τους. Η συναισθηματική επένδυση που απαιτείται για τη σύνδεση με τους θεραπευόμενους, σε συνδυασμό με την ανάγκη διατήρησης της αντικειμενικότητας, μπορεί να κάνει δύσκολα και δυσδιάκριτα τα όρια μεταξύ προσωπικής και επαγγελματικής ζωής. Η

προσπάθεια δημιουργίας και διατήρησης αυτών των ορίων μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εξουθένωσης (Simionato et al., 2019).

Οι ψυχολόγοι συχνά ασχολούνται με περιπτώσεις που αφορούν μια σειρά ψυχολογικών ζητημάτων, από διαταραχές προσωπικότητας έως καταστάσεις που σχετίζονται με τραύματα. Η έκθεση στις τραυματικές αφηγήσεις των πελατών μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη εξουθένωσης, καθώς οι ψυχολόγοι εσωτερικεύουν τον συναισθηματικό αντίκτυπο των εμπειριών των πελατών τους (Di Matteo & Martin, 2002).

Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι ψυχολόγοι μπορεί να εργάζονται σε περιβάλλοντα με περιορισμένους πόρους, ανεπαρκή προσωπικό ή ανεπαρκή συστήματα υποστήριξης. Η έλλειψη ευκαιριών επαγγελματικής ανάπτυξης και εποπτείας μπορεί να οδηγήσει τους ψυχολόγους να αισθάνονται απομονωμένοι και χωρίς υποστήριξη, επιδεινώνοντας την εξουθένωση (Yang & Hayes, 2020). Οι δυναμικές αυτές θα μπορούσαν επίσης να επεξηγήσουν την υψηλή συχνότητα επαγγελματικής εξουθένωσης στους ψυχολόγους.

Τα ηθικής φύσεως ζητήματα θα μπορούσαν επίσης να προάγουν την εξουθένωση. Οι ψυχολόγοι συχνά αντιμετωπίζουν ηθικά διλήμματα στο έργο τους, καθώς πρέπει να λαμβάνουν δύσκολες αποφάσεις που μπορεί να έρχονται σε σύγκρουση με τις αξίες ή τα επαγγελματικά τους πρότυπα. Αυτά τα διλήμματα, όταν δεν επιλυθούν, μπορούν να οδηγήσουν σε δυσφορία, συμβάλλοντας στη συναισθηματική εξάντληση (Simionato et al., 2019). Τα ηθικά ζητήματα θα μπορούσαν επίσης να συμβάλλουν σε ένα αυξημένο ποσοστό επαγγελματικής εξουθένωσης.

Επίσης, οι ψυχολόγοι εισέρχονται συχνά στο επάγγελμα με έντονη αίσθηση αλτρουισμού και επιθυμία να έχουν θετικό αντίκτυπο στους θεραπευόμενους. Ωστόσο, όταν αντιμετωπίζουν προκλήσεις και εμπόδια στη δημιουργία ουσιαστικής αλλαγής, οι ψυχολόγοι μπορεί να βιώσουν μια ασυμφωνία μεταξύ της επαγγελματικής τους ταυτότητας και της πραγματικότητας της εργασίας τους. Αυτή η ασυμφωνία μπορεί να συμβάλει σε συναισθήματα απογοήτευσης και εξουθένωσης (Di Matteo & Martin, 2002).

Τέλος, εξωτερικοί παράγοντες, όπως παγκόσμια γεγονότα, οικονομικές αβεβαιότητες ή κοινωνικές εντάσεις, θα μπορούσαν να επηρεάζουν τη συχνότητα της

εξουθένωσης των ψυχολόγων και να επεξηγούν ως ένα βαθμό τις διαπιστώσεις της περιγραφικής ανάλυσης των δεδομένων. Η πανδημία COVID-19, για παράδειγμα, οδήγησε σε αύξηση των ποσοστών εξουθένωσης για τους ψυχολόγους (Van Hoy et al., 2022).

Ως προς τα υψηλά επίπεδα εξουθένωσης των εκπαιδευτικών, οι εκπαιδευτικοί αντιμετωπίζουν συχνά μεγάλο φόρτο εργασίας, συμπεριλαμβανομένου του σχεδιασμού μαθημάτων, της βαθμολόγησης των εργασιών και της διαχείρισης των δραστηριοτήτων στην τάξη. Η ζήτηση για την τήρηση των προτύπων του προγράμματος σπουδών και την προετοιμασία των μαθητών για αξιολογήσεις μπορεί να δημιουργήσει πιέσεις χρόνου, οδηγώντας σε πολλές ώρες εργασίας και περιορισμένο χρόνο για προσωπική και οικογενειακή ζωή. Η ανισορροπία αυτή αναδεικνύεται ως κατεξοχήν παράγοντας της εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς (Χατζηχρήστου, 2017) και θα μπορούσε ως ένα βαθμό να επεξηγήσει τις διαπιστώσεις της παρούσας έρευνας.

Παρά τα ανωτέρω, οι λόγοι για τους οποίους οι εκπαιδευτικοί της μελέτης αναπτύσσουν εξουθένωση πρέπει να αναζητηθούν περισσότερο στο εσωτερικό του ελληνικού εκπαιδευτικού συστήματος και όχι σε ορισμένες γενικότερες παραδοχές για τους παράγοντες που προάγουν την εξουθένωση στους εκπαιδευτικούς. Στο θεωρητικό μέρος της μελέτης παρατέθηκαν δύο σχετικές έρευνες σε εκπαιδευτικούς, συγκεκριμένα στη Βραζιλία και στο Ιράκ, όπου η εξουθένωση κυμαινόταν μεταξύ 12.-24% (Al-Asadi et al., 2018; Carlotto & Câmara, 2019). Ως εκ τούτου, στην παρούσα έρευνα διαπιστώθηκαν υψηλότερες συχνότητες και εκδηλώσεις εξουθένωσης, δεδομένου δηλαδή ότι το 32% των εκπαιδευτικών είχε υψηλή συναισθηματική εξάντληση, το 36% υψηλή αποπροσωποποίηση και το 40% χαμηλό αίσθημα προσωπικής ολοκλήρωσης.

Τα υψηλά επίπεδα εξουθένωσης των εκπαιδευτικών στη χώρα μας μπορούν να επεξηγηθούν και ως συνάρτηση του βιώματος της πανδημίας, που δεν είχε καταγραφεί στις ανωτέρω έρευνες. Ωστόσο, μία επιπρόσθετη ερμηνεία θα μπορούσε να αφορά τις πολλές μεταβολές που πραγματοποιήθηκαν στο πλαίσιο του ελληνικού εκπαιδευτικού συστήματος κατά την προηγούμενη δεκαετία. Μια βασική αλλαγή αφορά τη στροφή του ελληνικού εκπαιδευτικού συστήματος στη διαχείριση της πολιτισμικής ετερότητας, που συνεπάγεται πολύ σημαντικές προκλήσεις για τους

εκπαιδευτικούς. Για παράδειγμα, οι εκπαιδευτικοί φαίνεται πως αντιμετώπισαν σημαντικά εμπόδια και δυσκολίες στην υποστήριξη του εγχειρήματος των Ζωνών Εκπαιδευτικής Προτεραιότητας, δεδομένου ότι δεν είχαν λάβει την αναγκαία εκπαίδευση και κατάρτιση στη διαχείριση της πολιτισμικής ετερότητας (Τζιώρα, 2017). Το εκπαιδευτικό σύστημα της χώρας μας επλήγη εν γένει από την οικονομική κρίση, κάτι που οδήγησε σε μισθολογικές περικοπές και σε έναν γενικότερο περιορισμό των πόρων που υποστήριζαν την αποτελεσματικότητα του εκπαιδευτικού έργου (Kantzara, 2016). Επίσης, κατά τα τελευταία έτη το ζήτημα της αξιολόγησης αποτελεί μια σημαντική πρόκληση για τους εκπαιδευτικούς, οδηγώντας σε έναν ιδιαίτερα έντονο προβληματισμό όσον αφορά τις επιδράσεις αυτής στην ψυχική τους υγεία (Ρόπη, 2020). Τέλος, το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα υιοθετεί έναν συγκεντρωτικό προσανατολισμό και μία γραφειοκρατική δομή, οδηγώντας σε περιορισμένη αυτονομία για τους εκπαιδευτικούς (Diplari, 2013), με την περιορισμένη αυτονομία να συνιστά κατεξοχήν παράγοντα προαγωγής της επαγγελματικής εξουθένωσης. Για τους τέσσερις αυτούς ανωτέρω λόγους, καταγράφονται σημαντικά επίπεδα εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς της παρούσας έρευνας, αφού το 35% του δείγματος είχε υψηλή αποπροσωποποίηση, το 43.3% χαμηλό αίσθημα προσωπικής ολοκλήρωσης και το 30% υψηλή συναισθηματική εξάντληση. Τα σχετικά υψηλά αυτά ποσοστά δεν πρέπει να ερμηνευτούν ως συνάρτηση των ευρύτερων δυναμικών που προάγουν την εξουθένωση των εκπαιδευτικών, αλλά ως συνάρτηση των δυναμικών που αφορούν τις παθογένειες του ελληνικού εκπαιδευτικού συστήματος.

Η δεύτερη διαπίστωση έχει να κάνει με την απουσία διαφορών στην ενσυναίσθηση. Η κοινή συνιστώσα που συνδέει τους εκπαιδευτικούς και τους ψυχολόγους είναι η δέσμευσή τους για την ευημερία και την ανάπτυξη του ανθρώπου. Οι εκπαιδευτικοί δεν μεταδίδουν απλώς πληροφορίες αλλά συμμετέχουν ενεργά στην κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών τους. Οι ψυχολόγοι, από την άλλη πλευρά, είναι καταρτισμένοι προκειμένου να κατανοήσουν και να αντιμετωπίσουν τη συναισθηματική και ψυχική ευημερία των ατόμων. Σε αυτή την κοινή δέσμευση για την ολιστική ανάπτυξη των ατόμων, και τα δύο επαγγέλματα απαιτούν εγγενώς υψηλό βαθμό ενσυναίσθησης (Χατζηχρήστου, 2017).

Επιπλέον, η φύση των ανθρώπινων σχέσεων μέσα σε εκπαιδευτικά και θεραπευτικά περιβάλλοντα είναι εγγενώς συνυφασμένη με την ενσυναίσθητική

επικοινωνία. Οι εκπαιδευτικοί, στην προώθηση ενός θετικού και χωρίς αποκλεισμούς μαθησιακού περιβάλλοντος, πρέπει να συντονίζονται με τις συναισθηματικές ανάγκες των μαθητών τους. Ομοίως, οι ψυχολόγοι, που οικοδομούν θεραπευτικές σχέσεις, βασίζονται στην ενσυναίσθηση για να δημιουργήσουν εμπιστοσύνη και σχέση με τους θεραπευόμενούς τους. Και στις δύο περιπτώσεις, η ικανότητα ανάπτυξης συναισθηματικά προσανατολισμένων συνδέσεων είναι ζωτικής σημασίας για την προώθηση μιας υποστηρικτικής ατμόσφαιρας (Χατζηχρήστου, 2017).

Η κατάρτιση και η εκπαίδευση των εκπαιδευτικών και των ψυχολόγων συμβάλλουν επίσης στην πιθανή σύγκλιση στα επίπεδα ενσυναίσθησης. Ενώ οι ιδιαίτερες περιστάσεις της εκπαίδευσής τους μπορεί να διαφέρουν, και τα δύο επαγγέλματα δίνουν έμφαση στην ανάπτυξη διαπροσωπικών δεξιοτήτων, στην αποτελεσματική επικοινωνία και στην κατανόηση διαφορετικών προοπτικών. Οι εκπαιδευτικοί, μέσω εκπαιδευτικών προγραμμάτων και επαγγελματικής ανάπτυξης, συχνά λαμβάνουν εκπαίδευση σε τεχνικές ενσυναίσθητης επικοινωνίας για την καλύτερη κατανόηση των μαθητών τους. Οι ψυχολόγοι, με την εκτεταμένη εκπαίδευσή τους στη συμβουλευτική και τη θεραπεία, υποβάλλονται σε εξειδικευμένη εκπαίδευση που βελτιώνει περαιτέρω τις ενσυναισθητικές τους ικανότητες (Χατζηχρήστου, 2017).

Επιπλέον, ο διεπιστημονικός χαρακτήρας της εκπαίδευσης και της ψυχολογίας αναδεικνύει τη σημασία της ενσυναίσθησης ως κοινού πλαισίου και στα δύο αυτά περιβάλλοντα. Η εκπαιδευτική ψυχολογία, για παράδειγμα, γεφυρώνει το χάσμα μεταξύ αυτών των επαγγελμάτων, δίνοντας έμφαση στην εφαρμογή ψυχολογικών αρχών σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα. Αυτή η διασταύρωση των επιστημών αναδεικνύει την κοινή έμφαση στην κατανόηση και την αντιμετώπιση των συναισθηματικών και γνωστικών πτυχών των ανθρώπων ενισχύοντας τη διασύνδεση της ενσυναίσθησης και στους δύο τομείς (Cooper, 2011).

Το ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο παίζει επίσης ρόλο στη διαμόρφωση των επιπέδων ενσυναίσθησης σε αυτά τα επαγγέλματα. Η αναγνώριση της σημασίας της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ενσυναίσθητης επικοινωνίας σε διάφορους κοινωνικούς τομείς έχει οδηγήσει σε αυξημένη έμφαση σε αυτές τις ιδιότητες τόσο στη διδασκαλία όσο και στην ψυχολογία. Καθώς οι κοινωνικές προσδοκίες εξελίσσονται, τόσο οι εκπαιδευτικοί όσο και οι ψυχολόγοι μπορεί να βρεθούν να

εργάζονται μέσα σε πλαίσια που δίνουν προτεραιότητα στην ενσυναίσθηση ως ακρογωνιαίο λίθο της αποτελεσματικής επαγγελματικής πρακτικής (Cooper, 2011).

Συμπερασματικά, ενώ τα συγκεκριμένα πλαίσια, οι ευθύνες και η κατάρτιση των εκπαιδευτικών και των ψυχολόγων διαφέρουν, η κοινή δέσμευσή τους για την ολιστική ανάπτυξη των ατόμων δημιουργεί κοινό έδαφος για την καλλιέργεια της ενσυναίσθησης. Η φύση των ανθρώπινων σχέσεων μέσα σε εκπαιδευτικά και θεραπευτικά περιβάλλοντα, σε συνδυασμό με τις διεπιστημονικές πτυχές της εκπαίδευσης και της ψυχολογίας, υπογραμμίζει τη δυνατότητα ομοιότητας στα επίπεδα ενσυναίσθησης μεταξύ αυτών των επαγγελματιών. Τελικά, η αναγνώριση της ενσυναίσθησης ως κρίσιμης συνιστώσας για την προώθηση της ανθρώπινης σύνδεσης υπερβαίνει τα επαγγελματικά όρια, συμβάλλοντας στη σύγκλιση των επιπέδων ενσυναίσθησης μεταξύ των εκπαιδευτικών και των ψυχολόγων. Η απουσία σημαντικών διαφορών στην ενσυναίσθηση των εκπαιδευτικών και των ψυχολόγων της παρούσας έρευνας μπορεί επομένως να ερμηνευτεί κατ' αυτό τον τρόπο.

Στη συγκεκριμένη έρευνα διαπιστώθηκε ότι η ενσυναίσθηση των ψυχολόγων σχετίζεται σε στατιστικά σημαντικό βαθμό με τα επίπεδα εξουθένωσής τους, μια διαπίστωση σύμφωνη με την προγενέστερη μελέτη των Wilkinson et al. (2017). Οι ψυχολόγοι ασχολούνται συνήθως με θεραπευόμενους που αντιμετωπίζουν συναισθηματικές και ψυχολογικές δυσκολίες, απαιτώντας ένα βαθύ επίπεδο ενσυναίσθητης κατανόησης και σύνδεσης. Ο ενσυναισθητικός δεσμός που σχηματίζεται στις θεραπευτικές σχέσεις είναι απαραίτητος για την προώθηση της εμπιστοσύνης και τη διευκόλυνση των θετικών θεραπευτικών αποτελεσμάτων. Η συνεχής έκθεση στην αγωνία, το τραύμα και τον πόνο των άλλων μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματική εξάντληση, βασικό συστατικό της εξουθένωσης. Επιπλέον, η ευθύνη της παροχής συναισθηματικής υποστήριξης, σε συνδυασμό με την φύση των ζητημάτων που αντιμετωπίζουν οι ψυχολόγοι, μπορεί να δημιουργήσει μια λεπτή ισορροπία μεταξύ της ενσυναίσθητης δέσμευσης και της ανάγκης για συναισθηματική αυτοσυντήρηση. Η ενσυναισθητική πίεση, όταν συνδυάζεται με παράγοντες όπως το υψηλό φορτίο υποθέσεων, τα διοικητικά βάρη και οι συστημικές προκλήσεις στο σύστημα ψυχικής υγείας, μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη συναισθηματικής εξάντλησης και γενικότερα εξουθένωσης. Οι ανωτέρω ερμηνείες ενδεχομένως

Μια ανάλογη διαπίστωση προέκυψε και για τους εκπαιδευτικούς, αν και η συνολική εξουθένωση σε οριακό βαθμό δεν συνδεόταν με την ενσυναίσθηση, κάτι που ίσχυε όμως για τις τρεις επιμέρους διαστάσεις. Ενώ η ενσυναίσθηση επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να δημιουργούν θετικά μαθησιακά περιβάλλοντα, μπορεί επίσης να γίνει πηγή συναισθηματικής πίεσης. Οι εκπαιδευτικοί συχνά επενδύουν συναισθηματικά στην ευημερία των μαθητών τους. Αυτή η συναισθηματική δέσμευση, σε συνδυασμό με την πίεση του εκπαιδευτικού να ανταποκριθεί στα ακαδημαϊκά πρότυπα, να διαχειριστεί δύσκολες συμπεριφορές και να αντιμετωπίσει τις ατομικές ανάγκες των μαθητών μέσα σε συχνά περιορισμένους πόρους, συμβάλλει στον κίνδυνο εξάντλησης. Οι ενσυναίσθητες απαιτήσεις της διδασκαλίας, όταν συνδυάζονται με παράγοντες όπως ο υψηλός φόρτος εργασίας, οι διοικητικές πιέσεις και οι περιορισμένοι πόροι, μπορούν να οδηγήσουν σε συναισθηματική εξάντληση, όπως διαπιστώνεται άλλωστε και από την παρούσα έρευνα.

Καταλήγοντας, στη συγκεκριμένη μελέτη εξετάστηκαν η επαγγελματική εξουθένωση και η ενσυναίσθηση σε ένα δείγμα εκπαιδευτικών και ψυχολόγων. Όπως διαπιστώνεται, στο εξεταζόμενο δείγμα υπήρχαν υψηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης. Μεταξύ των ψυχολόγων και των εκπαιδευτικών υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη συνολική εξουθένωση, που ήταν υψηλότερη για τη δεύτερη ομάδα. Επιπλέον, διαπιστώθηκε μία θετική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ όλων των παραμέτρων της εξουθένωσης και της ενσυναίσθησης, αν και στους εκπαιδευτικούς η σχέση αυτή δεν ήταν στατιστικά σημαντική εξετάζοντας την ενσυναίσθηση ως προς τη συσχέτισή της με το συνολικό σκορ εξουθένωσης. Η συγκεκριμένη μελέτη διακρίνεται από ορισμένους περιορισμούς όσον αφορά το μέγεθος του εξεταζόμενου δείγματος και την αντιπροσωπευτικότητα αυτού

6.2 Προτάσεις

Με αφετηρία τη στόχευση, τα αποτελέσματα και τους περιορισμούς της συγκεκριμένης μελέτης, μπορούν να πραγματοποιηθούν ορισμένες προτάσεις για τη μελλοντική έρευνα. Μία πρώτη πρόταση έχει να κάνει με τη διεξαγωγή μιας μεγαλύτερης κλίμακας συγκριτικής έρευνας, με πιο αντιπροσωπευτικό δείγμα. Κατά τον τρόπο αυτό, θα αντιμετωπιστούν οι περιορισμοί του παρόντος εγχειρήματος,

οδηγώντας στη δυνατότητα εξαγωγής μιας πιο ασφαλούς συμπερασματολογίας για το εξεταζόμενο ζήτημα.

Μία δεύτερη πρόταση αφορά τη διενέργεια μιας ποιοτικής έρευνας για την περαιτέρω εξέταση της σχέσης της ενσυναίσθησης και της επαγγελματικής εξουθένωσης. Ανωτέρω παρατίθεται μία θεωρητική απόδοση σχετικά με τη σύνδεση των δύο αυτών εννοιών, χωρίς να είναι απόλυτα σαφές αν οι ισχυρισμοί αυτοί ευσταθούν. Η ποιοτική έρευνα ενδείκνυται για την εις βάθος διερεύνηση ενός εξεταζόμενου φαινομένου και την αποτύπωση του βιώματος των συμμετεχόντων σχετικά με αυτό (Robson, 2002). Ως εκ τούτου, θα μπορούσε να προταθεί η διεξαγωγή μιας ποιοτικής έρευνας στους εκπαιδευτικούς και στους ψυχολόγους για την εξέταση της εξουθένωσης και της ενσυναίσθησής τους.

Μια τρίτη πρόταση έχει να κάνει με εξέταση περαιτέρω συγκριτικών ερευνών σε ομάδες υψηλού κινδύνου για ανάπτυξη εξουθένωσης στη χώρα μας. Όπως διαπιστώνεται από την ανάλυση των δεδομένων της παρούσας έρευνας, το ποσοστό της εξουθένωσης των εκπαιδευτικών ήταν πολύ υψηλότερο σε σχέση με το αντίστοιχο ποσοστό που έχει διαπιστωθεί σε χώρες του εξωτερικού, ακόμα και σε χώρες του αναπτυσσόμενου κόσμου, όπως το Ιράκ και η Βραζιλία (Al-Asadi et al., 2018; Carlotto & Câmara, 2019). Ως εκ τούτου, κρίνεται απαραίτητη η διεξαγωγή περαιτέρω ερευνών για την εξέταση της ενδεχόμενης υψηλότερης συχνότητας της εξουθένωσης σε διάφορες επαγγελματικές ομάδες υψηλού κινδύνου στη χώρα μας, όπως για παράδειγμα ιατροί και αστυνομικοί, που βάσει της σχετικής βιβλιογραφίας συνιστούν ομάδες υψηλού κινδύνου για ανάπτυξη εξουθένωσης (Καραδήμας, 2005; Peterson et al., 2019). Συνεπώς, μια βασική πρόταση για τη μελλοντική έρευνα έχει να κάνει με τη διεξαγωγή περαιτέρω ερευνών σε ομάδες υψηλού κινδύνου στη χώρα μας όσον αφορά τη συχνότητα της εξουθένωσης.

Ως συνάρτηση των ανωτέρω, αναδεικνύεται και η αναγκαιότητα αντιμετώπισης της εξουθένωσης των ψυχολόγων και των εκπαιδευτικών. Κρίνεται συνεπώς απαραίτητη η ανάπτυξη σχετικών παρεμβάσεων που να απευθύνονται στις δύο αυτές ομάδες, προκειμένου δηλαδή να περιοριστούν τα επίπεδα εξουθένωσης τους. Δεδομένου ότι η συγκεκριμένη έρευνα καταλήγει σε μία σχέση μεταξύ της εξουθένωσης και της ενσυναίσθησης, κρίνεται αναγκαία η ανάπτυξη παρεμβάσεων για την ενίσχυση της ενσυναίσθησης των εκπαιδευτικών και των ψυχολόγων,

προκειμένου αυτοί να προστατεύονται έναντι της εξουθένωσης. Σχετικές παρεμβάσεις έχουν καταδειχθεί όσον αφορά την αποτελεσματικότητά τους εδώ και αρκετές δεκαετίες. Για παράδειγμα, οι Cartwright & Lerner (1963) κατέδειξαν τις ευεργετικές επιδράσεις της προσωποκεντρικής θεραπείας στην ενσυναίσθηση, κάτι που ενδεχομένως να συνεπάγεται προστατευτικές επιδράσεις έναντι της ανάπτυξης εξουθένωσης. Πρέπει επομένως να δοθεί έμφαση και βαρύτητα στην ανάπτυξη και στην παροχή σχετικών ψυχοθεραπευτικών παρεμβάσεων στους εκπαιδευτικούς και στους ψυχολόγους στη χώρα μας, οι οποίες με δομικό πυλώνα την ενσυναίσθηση θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε ενίσχυση της ανθεκτικότητάς τους έναντι της εξουθένωσης.

Σε κάθε περίπτωση, απαιτείται η ανάπτυξη και η εφαρμογή παρεμβάσεων ψυχολογικής υποστήριξης των εκπαιδευτικών και των ψυχολόγων της χώρας μας προκειμένου να περιοριστούν τα υψηλά επίπεδα εξουθένωσης. Δεδομένης της σύνδεσης της εξουθένωσης και της ενσυναίσθησης, οι παρεμβάσεις αυτές θα μπορούσαν να βασιστούν σε ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις που αυξάνουν τα επίπεδα ενσυναίσθησης, όπως για παράδειγμα η προσωποκεντρική θεραπεία. Περαιτέρω έρευνα είναι αναγκαία για την πληρέστερη κατανόηση της σχέσης της εξουθένωσης και της ενσυναίσθησης των ψυχολόγων και των εκπαιδευτικών στη χώρα μας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Al-Asadi, J., Khalaf, S., Al-Waaly, A., Abed, A., & Shami, S. (2018). Burnout among primary school teachers in Iraq: prevalence and risk factors. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 24(3), 262-268. <https://doi.org/10.26719/2018.24.3.262>
- Al Thobaity, A., & Alshammari, F. (2020). Nurses on the frontline against the COVID-19 pandemic: an integrative review. *Dubai medical journal*, 3(3), 87-92. <https://doi.org/10.1159/000509361>
- Atkinson, C. L. (2022). A review of telework in the COVID-19 pandemic: lessons learned for work-life balance? *COVID*, 2(10), 1405-1416. <https://doi.org/10.3390/covid2100101>
- Baba, M. M. (2020). Navigating COVID-19 with emotional intelligence. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(8), 810-820. <https://doi.org/10.1177/0020764020934519>
- Baron-Cohen, S., & Wheelwright, S. (2004). The empathy quotient: an investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *Journal of autism and developmental disorders*, 34, 163-175. <https://doi.org/10.1023/B:JADD.0000022607.19833.00>
- Ben-Zur, H., & Michael, K. (2007). Burnout, social support, and coping at work among social workers, psychologists, and nurses: The role of challenge/control appraisals. *Social work in health care*, 45(4), 63-82. https://doi.org/10.1300/J010v45n04_04
- Γαλανάκης, Μ., Μερτίκα, Α., & Σεργιάννη, Χ. (2011). Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία. Στο *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία*, Επιμέλεια: Α., Σταλίκας & Π., Μυστακίδου. Αθήνα: Τόπος.
- Γναρδέλλης, Χ. (2003). *Εφαρμοσμένη Στατιστική*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Calloway-Thomas, C. (2010). *Empathy in the global world: An intercultural perspective*. New York: Sage.

- Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. (2019). Prevalence and predictors of Burnout Syndrome among public elementary school teachers. *Análise Psicológica*, 37(2), 135-146. <https://doi.org/10.14417/ap.1471>
- Cartwright, R. D., & Lerner, B. (1963). Empathy, need to change and improvement with psychotherapy. *Journal of Consulting Psychology*, 27(2), 138–144. <https://doi.org/10.1037/h0048827>
- Cooper, B. (2011). *Empathy in education: Engagement, values and achievement*. NY: Bloomsbury Publishing.
- Cortese, G., Sorbello, M., Di Giacinto, I., Cedrone, M., Urdaneta, F., & Brazzi, L. (2022). Human Factors and Airway Management in COVID-19 Patients: The Perfect Storm?. *Journal of Clinical Medicine*, 11(15), 4271. <https://doi.org/10.3390/jcm11154271>
- Cuff, B. M., Brown, S. J., Taylor, L., & Howat, D. J. (2016). Empathy: A review of the concept. *Emotion review*, 8(2), 144-153. <https://doi.org/10.1177/1754073914558466>
- Dalio, R. (2021). *Principles for Dealing with a Changing World Order*. NY: Simon & Schuster.
- Dall’Ora, C., Ball, J., Reinius, M., & Griffiths, P. (2020). Burnout in nursing: a theoretical review. *Human resources for health*, 18(1), 1-17. <https://doi.org/10.1186/s12960-020-00469-9>
- Davis, C. M. (1990). What is empathy, and can empathy be taught?. *Physical therapy*, 70(11), 707-711. <https://doi.org/10.1093/ptj/70.11.707>
- Decety, J., Norman, G. J., Berntson, G. G., & Cacioppo, J. T. (2012). A neurobehavioral evolutionary perspective on the mechanisms underlying empathy. *Progress in neurobiology*, 98(1), 38-48. <https://doi.org/10.1016/j.pneurobio.2012.05.001>
- DeTurk, S. (2001). Intercultural empathy: Myth, competency, or possibility for alliance building? *Communication Education*, 50(4), 374-384. <https://doi.org/10.1080/03634520109379262>

- Di Matteo, M.R., & Martin, L.R. (2002). *Health Psychology*. Person Education: Boston.
- Diplari, C. (2013). From Centralisation to Decentralisation within the European Educational Context: the Greek Example from 1980s to Nowadays. *History of Education and Children & Literature*, 8(1), 619-633.
- Dyche, L., & Zayas, L. H. (2001). Cross-cultural empathy and training the contemporary psychotherapist. *Clinical social work journal*, 29, 245-258. <https://doi.org/10.1023/A:1010407728614>
- Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., & Murphy, D. (2018). Therapist empathy and client outcome: An updated meta-analysis. *Psychotherapy*, 55(4), 399. <https://doi.org/10.1037/pst0000175>
- Fiabane, E., Margheritti, S., Aiello, E. N., Magnone, S., Miglioretti, M., Gabanelli, P., & Giorgi, I. (2023). Prevalence and determinants of Italian physicians' burnout in the "post-COVID-19" era. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 96(3), 377-387. <https://doi.org/10.1007/s00420-022-01929-6>
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of social issues*, 30(1), 159-165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Gross, P. R. (1994). A pilot study of the contribution of empathy to burnout in Salvation Army officers. *Work & Stress*, 8(1), 68-74. <https://doi.org/10.1080/02678379408259977>
- Hammond, T. E., Crowther, A., & Drummond, S. (2018). A thematic inquiry into the burnout experience of Australian solo-practicing clinical psychologists. *Frontiers in Psychology*, 8, 1996. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01996>
- Hassenstab, J., Dziobek, I., Rogers, K., Wolf, O. T., & Convit, A. (2007). Knowing what others know, feeling what others feel: A controlled study of empathy in psychotherapists. *The Journal of nervous and mental disease*, 195(4), 277-281. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000253794.74540.2d>

- Heinemann, L. V., & Heinemann, T. (2017). Burnout research: Emergence and scientific investigation of a contested diagnosis. *Sage Open*, 7(1), 2158244017697154. <https://doi.org/10.1177/2158244017697154>
- Holt, G. R. (2020). The pandemic effect: raising the bar for ethics, empathy, and professional collegiality. *Otolaryngology–Head and Neck Surgery*, 163(4), 621-622. <https://doi.org/10.1177/0194599820933179>
- Humer, E., Stippl, P., Pieh, C., Pryss, R., & Probst, T. (2020). Experiences of psychotherapists with remote psychotherapy during the COVID-19 pandemic: cross-sectional web-based survey study. *Journal of medical Internet research*, 22(11), e20246. <https://doi.org/10.2196/20246>
- Καραδήμας, Ε. (2005). *Ψυχολογία της Υγείας: Θεωρία και Κλινική Πράξη*. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Κόκκαλη, Α. (2020). *Επαγγελματική εξουθένωση και ποιότητα ζωής των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στο νομό Θεσπρωτίας*. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τμήμα Ιατρικής, Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών στην Ψυχική Υγεία, Μεταπτυχιακή Διατριβή.
- Kalantzis, M., & Cope, B. (2013). *Νέα Μάθηση: Βασικές Αρχές για την Επιστήμη της Εκπαίδευσης*. Κριτική.
- Kantas, A., & Vassilaki, E. (1997). Burnout in Greek teachers: Main findings and validity of the Maslach Burnout Inventory. *Work & Stress*, 11(1), 94-100. <https://doi.org/10.1080/02678379708256826>
- Kantzara, V. (2016). Education in conditions of crisis in Greece: an empirical exploration (2000-2013). *Social Cohesion and Development*, 11(1), 45-66. <https://doi.org/10.12681/scad.10854>
- Karimova, G. S., Hoffmann, N. C., Heidbrink, L., & Hoffmann, S. (2020). Virtue ethics between East and West in consumer research: Review, synthesis and directions for future research. *Journal of Business Ethics*, 165, 255-275. <https://doi.org/10.1007/s10551-019-04321-6>
- Kim, S. C., Sloan, C., Chechel, L., Redila, M., & Ferguson, J. (2021). Severe burnout and poor mental health among healthcare workers 6 months after COVID-19

- pandemic declaration: What can we learn for future emergencies?. *JONA: The Journal of Nursing Administration*, 51(11), 554-560.
<https://doi.org/10.1097/NNA.0000000000001063>
- Lau, S. S., Ho, C. C., Pang, R. C., Su, S., Kwok, H., Fung, S. F., & Ho, R. C. (2022). Measurement of burnout during the prolonged pandemic in the Chinese zero-COVID context: COVID-19 burnout views scale. *Frontiers in public health*, 10, 1039450. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1039450>
- Liu, H., Liu, W., Yoganathan, V., & Osburg, V. S. (2021). COVID-19 information overload and generation Z's social media discontinuance intention during the pandemic lockdown. *Technological forecasting and social change*, 166, 120600. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120600>
- Maske, U. E., Riedel-Heller, S. G., Seiffert, I., Jacobi, F., & Hapke, U. (2014). Prevalence and comorbidity of self-reported diagnosis of burnout syndrome in the general population. *Psychiatrische Praxis*, 43(1), 18-24. <https://doi.org/10.1055/s-0034-1387201>
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach burnout inventory manual*. Palo Alto.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- McCormack, H. M., MacIntyre, T. E., O'Shea, D., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2018). The prevalence and cause (s) of burnout among applied psychologists: A systematic review. *Frontiers in psychology*, 9, 1897. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01897>
- Meyers, S., Rowell, K., Wells, M., & Smith, B. C. (2019). Teacher empathy: A model of empathy for teaching for student success. *College Teaching*, 67(3), 160-168. <https://doi.org/10.1080/87567555.2019.1579699>
- Νιέτος, Η. Φ., Παπαβαγγέλη, Σ., Ζουρνατζή, Ε., & Κουστέλιος, Α. (2018). Επαγγελματική εξουθένωση εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. *Επιστημονικό Εκπαιδευτικό Περιοδικό Εκπαιδευτικός Κύκλος*, 6(1), 50-64.

- Neophytou, L. (2012). Examining the validity and reliability of the Greek version of the Bar-On's Emotional Quotient Inventory. *Educational Research eJournal*, 1(2), 135-152.
- Nicolau, C., Henter, R., Roman, N., Neculau, A., & Miclaus, R. (2020). Tele-education under the COVID-19 Crisis: Asymmetries in Romanian education. *Symmetry*, 12(9), 1502. <https://doi.org/10.3390/sym12091502>
- O'Connor, K., Neff, D. M., & Pitman, S. (2018). Burnout in mental health professionals: A systematic review and meta-analysis of prevalence and determinants. *European Psychiatry*, 53, 74-99. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.06.003>
- Oprisan, A., Baettig-Arriagada, E., Baeza-Delgado, C., & Martí-Bonmatí, L. (2022). Prevalence of burnout syndrome during the COVID-19 pandemic and associated factors. *Radiología (English Edition)*, 64(2), 119-127. <https://doi.org/10.1016/j.rxeng.2021.09.009>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Legorburu Fernnandez, I., Lipnicki, D. M., Idoiaga Mondragon, N., & Santabárbara, J. (2023). Prevalence of Burnout among Teachers during the COVID-19 Pandemic: A Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4866. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064866>
- Pappová, P. K. (2021). The role of psychologists in healthcare during the COVID-19 pandemic: Lessons learned and recommendations for the future. *European Journal of Psychology Open*, 80(1-2), 5-17. <https://doi.org/10.1024/2673-8627/a000003>
- Pehlivanidis, A., Tasios, K., Papanikolaou, K., Douzenis, A., & Michopoulos, I. (2021). Validation of the Empathy Quotient (EQ)—Greek Version. *Psychiatriki, Διαθέσιμο στο: https://www.researchgate.net/profile/Ioannis-Michopoulos/publication/350120490_Validation_of_the_Empathy_Quotient_EQ_-_Greek_version/links/615419082b34872782f80344/Validation-of-the-Empathy-Quotient-EQ-Greek-version.pdf*
- f Τελευταία πρόσβαση: 01.12.2023

- Peterson, S. A., Wolkow, A. P., Lockley, S. W., O'Brien, C. S., Qadri, S., Sullivan, J. P., ... & Barger, L. K. (2019). Associations between shift work characteristics, shift work schedules, sleep and burnout in North American police officers: a cross-sectional study. *BMJ open*, 9(11), e030302. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-030302>
- Picard, J., Catu-Pinault, A., Boujut, E., Botella, M., Jaury, P., & Zenasni, F. (2016). Burnout, empathy and their relationships: a qualitative study with residents in General Medicine. *Psychology, health & medicine*, 21(3), 354-361. <https://doi.org/10.1080/13548506.2015.1054407>
- Pohl, M., Feher, G., Kapus, K., Feher, A., Nagy, G. D., Kiss, J., ... & Tibold, A. (2021). The association of internet addiction with burnout, depression, insomnia, and quality of life among Hungarian high school teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 438. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010438>
- Ρόπη, Γ. (2020). *Η αυτοαξιολόγηση της εκπαιδευτικής μονάδας και η σύνδεσή της με το εργασιακό άγχος των εκπαιδευτικών*. Πάτρα: ΕΑΠ.
- Rabb, T. K., & Rotberg, R. I. (Eds.). (2014). *Industrialization and urbanization: studies in interdisciplinary history*. Princeton: Princeton University Press.
- Riediger, M., & Blanke, E. S. (2020). Knowing What Others Think and Feel: Empathic Accuracy Across Adulthood. *Annual Review of Developmental Psychology*, 2, 157-176. <https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-040920-035557>
- Rodriguez, S. Y. S., & Carlotto, M. S. (2017). Predictors of Burnout Syndrome in psychologists. *Estudos de psicologia (Campinas)*, 34, 141-150. <https://doi.org/10.1590/1982-02752017000100014>
- Robson, C. (2002). *Real World Research: A Resource for Social Scientists and Practitioner-Researchers*. 2nd ed. Malden, MA: Blackwell.
- Rupert, P. A., & Morgan, D. J. (2005). Work Setting and Burnout Among Professional Psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(5), 544–550. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.5.544>

- Σαλβαράς, Γ. (2013). *Διδασκαλία παιδιών με ειδικές ανάγκες στο συνηθισμένο σχολείο*. Αθήνα: ΔεΓρηγόρη.
- Σταλίκας, Α. (2011). *Θεραπευτικές Παρεμβάσεις*. Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.
- Samra, R. (2018). Brief history of burnout. *BMJ*, 363. <https://doi.org/10.1136/bmj.k5268>
- Schwab, K., & Malleret, T. (2020). *The Great Reset*. In World Economic Forum: Geneva, Switzerland.
- Simionato, G., Simpson, S., & Reid, C. (2019). Burnout as an ethical issue in psychotherapy. *Psychotherapy*, 56(4), 470. <https://doi.org/10.1037/pst0000261>
- Spiro, H. (1992). What is empathy and can it be taught?. *Annals of internal medicine*, 116(10), 843-846. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-116-10-843>
- Τζιώνα, Γ. (2017). *Παρουσίαση και ταξινόμηση διδακτικού υλικού για μετανάστες και πρόσφυγες σε Ζ.Ε.Π. και Δ.Υ.Ε.Π.* Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Παιδαγωγική Σχολή, Τμήμα Νηπιαγωγών, Διπλωματική Εργασία.
- Terry, C., & Cain, J. (2016). The emerging issue of digital empathy. *American journal of pharmaceutical education*, 80(4), 1-4. <https://doi.org/10.5688/ajpe80458>
- Thomas, E. F., McGarty, C., & Mavor, K. I. (2009). Transforming “apathy into movement”: The role of prosocial emotions in motivating action for social change. *Personality and Social Psychology Review*, 13(4), 310-333. <https://doi.org/10.1177/1088868309343290>
- Thornton, P. I. (1992). The relation of coping, appraisal, and burnout in mental health workers. *The Journal of psychology*, 126(3), 261-271. <https://doi.org/10.1080/00223980.1992.10543360>
- Van Hoy, A., Rzeszutek, M., Pięta, M., Mestre, J. M., Rodríguez-Mora, Á., Midgley, N., ... & Gruszczyńska, E. (2022). Burnout among psychotherapists: a cross-cultural value survey among 12 European countries during the coronavirus disease pandemic. *Scientific reports*, 12(1), 13527. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-17669-z>

- Wagaman, M. A., Geiger, J. M., Shockley, C., & Segal, E. A. (2015). The role of empathy in burnout, compassion satisfaction, and secondary traumatic stress among social workers. *Social work, 60*(3), 201-209. <https://doi.org/10.1093/sw/swv014>
- Watson, J. C. (2016). The role of empathy in psychotherapy: Theory, research, and practice. In D. J. Cain, K. Keenan, & S. Rubin (Eds.), *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice* (pp. 115–145). Washington: American Psychological Association Publications. <https://doi.org/10.1037/14775-005>
- Weinert, S., Thronicke, A., Hinse, M., Schad, F., & Matthes, H. (2021). School teachers' self-reported fear and risk perception during the COVID-19 pandemic—a nationwide survey in Germany. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(17), 9218. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179218>
- Wilkinson, H., Whittington, R., Perry, L., & Eames, C. (2017). Examining the relationship between burnout and empathy in healthcare professionals: A systematic review. *Burnout research, 6*, 18-29. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.06.003>
- Wink, M. N., LaRusso, M. D., & Smith, R. L. (2021). Teacher empathy and students with problem behaviors: Examining teachers' perceptions, responses, relationships, and burnout. *Psychology in the Schools, 58*(8), 1575-1596. <https://doi.org/10.1002/pits.22516>
- Χατζηχρήστου, Χ. (2017). *Εισαγωγή στη Σχολική Ψυχολογία*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Yang, Y., & Hayes, J. A. (2020). Causes and consequences of burnout among mental health professionals: A practice-oriented review of recent empirical literature. *Psychotherapy, 57*(3), 426. <https://doi.org/10.1037/pst0000317>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Κοινωνικο-δημογραφικά δεδομένα

Φύλο: Άντρας

Γυναίκα

Ηλικία:.....

Ερωτηματολόγιο Καταγραφής Επαγγελματικής Εξουθένωσης (MBI- Maslach Burnout Inventory)

Παρακαλώ κυκλώστε μία από τις απαντήσεις στις ακόλουθες ερωτήσεις – πόσες φορές σας συμβαίνει ή σας έχει συμβεί αυτό που εκφράζει η κάθε ερώτηση

		Ποτέ δεν συμβαίνει 0	Λίγες φορές το χρόν 1	Μία φορά το μήνα ή λιγότερ 2	2 - 3 φορές το μήνα 3	Μία φορά την εβδομάδ 4	Αρκετές φορές την εβδομάδ 5	Κάθε μέρα μου συμβαίνει 6
1	Νιώθω ψυχικά εξαντλημένος/η από την δουλειά μου.	0	1	2	3	4	5	6
2	Νιώθω κουρασμένος /η όταν ξυπνάω το πρωί και πρέπει να αντιμετωπίσω άλλη μία μέρα στη δουλειά μου.	0	1	2	3	4	5	6
3	Νιώθω απογοητευμένος /η από τη δουλειά μου	0	1	2	3	4	5	6
4	Νιώθω εξουθενομένος/ η από τη δουλειά μου	0	1	2	3	4	5	6
5	Πιστεύω ότι εργάζομαι πολύ	0	1	2	3	4	5	6

	σκληρά στη δουλειά μου							
6	Μου είναι πολύ κουραστικό να εργάζομαι με ανθρώπους όλη μέρα	0	1	2	3	4	5	6
7	Μου δημιουργεί μεγάλη ένταση το να βρίσκομαι σε επαφή με άλλους ανθρώπους	0	1	2	3	4	5	6
8	Νιώθω ότι δεν αντέχω άλλο πια και έχω περάσει τα όρια της αντοχής μου	0	1	2	3	4	5	6
9	Νιώθω κενός/ή σαν να μην έχει μείνει τίποτα μέσα μου την ώρα που σχολάζω από τη δουλειά μου	0	1	2	3	4	5	6
10	Προβληματίζομαι ότι η δουλειά μου με κάνει συναισθηματικά πιο σκληρό/ή	0	1	2	3	4	5	6
11	Είμαι λιγότερο ευαίσθητος/η προς τους ανθρώπους από τότε που ξεκίνησα να εργάζομαι	0	1	2	3	4	5	6
12	Νιώθω ότι συμπεριφέρομαι απρόσωπα σε μερικούς συνεργάτες μου	0	1	2	3	4	5	6
13	Νομίζω ότι οι συνεργάτες μου επιρρίπτουν ευθύνες για μερικά από τα προβλήματά τους	0	1	2	3	4	5	6

1 4	Στην ουσία δεν ενδιαφέρομαι τι συμβαίνει με τους συνεργάτες μου	0	1	2	3	4	5	6
1 5	Νιώθω γεμάτος/η δύναμη και ενεργητικότητα	0	1	2	3	4	5	6
1 6	Νιώθω ότι έχω καταφέρει πολλά αξιόλογα πράγματα σ' αυτή τη δουλειά	0	1	2	3	4	5	6
1 7	Αντιμετωπίζω με ψυχραιμία τα προβλήματα που προκύπτουν στη δουλειά μου	0	1	2	3	4	5	6
1 8	Καταλαβαίνω πως νιώθουν οι συνεργάτες μου για όσα τους συμβαίνουν	0	1	2	3	4	5	6
1 9	Νιώθω ότι επηρεάζω θετικά τη ζωή των συνεργατών μου κατά τη διάρκεια της εργασιακής ημέρας	0	1	2	3	4	5	6
2 0	Μπορώ να δημιουργώ μια άνετη ατμόσφαιρα στους συνεργάτες μου.	0	1	2	3	4	5	6
2 1	Κανονίζω αποτελεσματικά τα προβλήματα της δουλειάς μου	0	1	2	3	4	5	6

2 2	Στο τέλος της ημέρας έχω καλή διάθεση που δούλεψα στενά με τους συνεργάτες μου	0	1	2	3	4	5	6
--------	--	---	---	---	---	---	---	---

Empathy Quotient

Παρακαλώ διαβάστε τις παρακάτω 60 προτάσεις πολύ προσεκτικά και απαντήστε πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε.

1. Μπορώ εύκολα να πω εαν κάποιος θέλει να πάρει μέρος σε μία συζήτηση

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

2. Προτιμώ τους ανθρώπους από τα ζώα

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

3. Προσπαθώ να είμαι μέσα στη μόδα και στις σύγχρονες τάσεις

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

4. Βρίσκω δύσκολο να εξηγή στους άλλους ανθρώπους πράγματα που εγώ καταλαβαίνω εύκολα όταν δεν τα καταλαβαίνουν με την πρώτη φορά

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

5. Ονειρεύομαι τις περισσότερες νύχτες

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

6. Μαρέσει να ενδιαφέρομαι για τους άλλους ανθρώπους

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

7. Προσπαθώ να λύνω τα προβλήματα μου μόνος μου από το να τα συζητώ με τους άλλους

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

8. Δυσκολεύομαι να κατανοήσω τι πρέπει να κάνω στις κοινωνικές καταστάσεις

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

9. Είμαι στα καλύτερα μου τις πρωινές ώρες

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

10. Οι άνθρωποι γύρω μου συχνά μου λένε ότι απομακρύνομαι πολύ προκειμένου να φτάσω σε αυτό που θέλω να πω.

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

11. Δεν με ενοχλεί πολύ αν είμαι καθυστερημένος στη συνάντησή μου με κάποιον φίλο μου

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

12. Οι φιλίες και οι σχέσεις είναι πολύ δύσκολες, οπότε προτιμώ να μην παιδεύομαι με αυτές

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

13. Δεν θα παραβώ ποτέ κάποιον νόμο, ανεξάρτητα απο το πόσο αμελητέος είναι

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

14. Βρίσκω σύχνα δύσκολο να κρίνω αν κάτι είναι αγενές ή ευγενικό

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

15. Σε μία συζήτηση τείνω να συγκεντρώνομαι στις δικές μου σκέψεις απ ότι στο τι μπορεί να σκέφτεται ο ακροατής μου.

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

16. Προτιμώ τα πρακτικά αστεία απ ότι τα προφορικά αστεία

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

17. Ζω τη ζωή μου για το σήμερα απ ότι για το μέλλον

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

18. Όταν ήμουν παιδί διασκεδάζα με το να κόβω στη μέση σκουλήκια ώστε να δω τι θα συμβεί

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

19. Μπορώ αμέσως να εντοπίσω αν κάποιος λέει ένα πράμα αλλά εννοεί κάτι άλλο

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

20. Τείνω να έχω πολύ δυνατές απόψεις σχετικά με την ηθική

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

21. Μου είναι δύσκολο να κατανοήσω γιατί μερικά πράγματα αναστατώνουν τους ανθρώπους τόσο πολύ

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

22. Δυσκολεύομαι στο να μπώ στη θέση καποιανού αλλού

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

23. Πιστεύω ότι η καλή διαγωγή είναι το πιο σημαντικό πράγμα που μπορεί κάποιος γονιός να διδάξει το παιδί του

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

24. Μαρέσει να κάνω πράγματα τις στιγμής

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

25. Είμαι καλός/ή στο να προβλέπω πως νιώθει κάποιος

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

26. Είμαι γρήγορος στο να εντοπίσω όταν κάποιος σε μια ομάδα νιώθει άβολα ή αμηχανία

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

27. Εάν πω κάτι που κάποιος άλλος προσβάλλεται από αυτό, πιστεύω πως αυτό είναι δικό του/της πρόβλημα όχι δικό μου

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

28. Εάν κάποιος με ρωτήσει εάν μου αρέσει το κούρεμα του/της θα απαντήσω ειλικρινά ακόμα και εαν δεν μαρέσει

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

29. Δεν μπορώ πάντα να καταλάβω γιατί κάποιος προσβάλλεται από κάποια παρατήρηση

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

30. Οι άνθρωποι συχνά μου λένε ότι είμαι πολύ απρόβλεπτος/η

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

31. Απολαμβάνω να είμαι το κέντρο της προσοχής σε κάθε κοινωνική συγκέντρωση

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

32. Το να βλέπω ανθρώπους να κλαίνει δεν με αναστατώνει ιδιαίτερα

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

33. Μαρέσει να κάνω συζητήσεις για τα πολιτικά

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

34. Είμαι πολύ απότομος, το οποίο μερικοί άνθρωποι το μεταφράζουν με αγένεια, παρόλο που δεν γίνεται με καμία σκοπιμότητα

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

35. Δεν τείνω να βρίσκω τις κοινωνικές συναναστροφες περίπλοκες

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

36. Οι άλλοι άνθρωποι μου λένε πως είμαι καλός/η στο να καταλαβαίνω πως νιώθουν και τι σκέφτονται

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

37. Όταν μιλάω στους ανθρώπους, συνηθίζω να μιλώ για τις εμπειρίες τους από τις δικές μου

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

38. Αναστατώνομαι με το να βλέπω κάποιον ζώο να υποφέρει

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

39. Είμαι ικανός/η να πέρνω αποφάσεις χωρίς να επηρεάζομαι από τα συναισθήματα των άλλων

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

40. Δεν μπορώ να ηρεμήσω εάω δεν έχω τελειώσει όλα όσα έχω προγραμματίσει να κάνω την ημέρα μου

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

41. Μπορώ εύκολα να πω εάν κάποιος ενδιαφέρεται ή βαριέται με αυτά που λέω

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

42. Αναστατώνομαι με το να βλέπω ανθρώπους να υποφέρουν στα προγράμματα ειδήσεων

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

43. Οι φίλοι συνήθως μου μιλάνε για τα προβλήματα τους γιατί θεωρούν πως έχω πολύ κατανόηση

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

44. Μπορώ να νιώσω πότε είμαι ενοχλητικός ακόμα και όταν οι άλλοι άνθρωποι δεν μου το λένε

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

45. Συχνά αρχίζω ένα καινούριο χόμπι αλλά εύκολα βαριέμαι με αυτό και προχωρώ σε κάτι άλλο

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

46. Οι άνθρωποι πολλές φορές μου λένε ότι το παρακάνω πειράζοντας τους

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

47. Θα ήμουν πολύ ανήσυχος στο να πάω σε ένα μεγάλο τραινάκι του λούνα παρκ

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

48. Οι άνθρωποι πολλές φορές μου λένε ότι είμαι αναίσθητος/η παρόλο που δεν καταλαβαίνω πάντα το λόγο

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

49. Εάν δω έναν άγνωστο σε μία ομάδα θεωρώ ότι εξαρτάται από κείνον να προσπάθησει να μπει στη παρέα

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

50. Συνήθως παραμένω συναισθηματικά αμέτοχος όταν παρακολουθώ ένα έργο

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

51. Μαρέσει να είμαι πολύ οργανωμένος στην καθημερινότητα μου και συχνά δημιουργώ λίστες από τις δουλειές που έχω να κάνω

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

52. Μπορώ να συντονιστώ με το πως κάποιος άλλος νιώθει γρήγορα και διαισθητικά

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

53. Δεν μαρέσει να ρισκάρω

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

54. Μπορώ εύκολα να καταλάβω για πιο θέμα κάποιος άλλος θέλει να μιλήσει

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

55. Μπορώ να καταλάβω εάν κάποιος κρύβει τα πραγματικά του συναισθήματα

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

56. Πριν πάρω μια απόφαση ζυγίζω πάντα τα προτερήματα και τα μειονεκτήματα

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

57. Δεν συμβαδίζω συνειδητά με τους κανόνες των κοινωνικών καταστάσεων

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

58. Μπορώ εύκολα να προβλέψω τι θα κάνει κάποιος

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

59. Τείνω να αναμεικνύομαι συναισθηματικά με το πρόβλημα κάποιου φίλου μου

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα

60. Συνήθως σέβομαι των άλλων ανθρώπων τις απόψεις έστω και αν δεν συμφωνώ μαζί τους

Συμφωνώ Απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ Απόλυτα