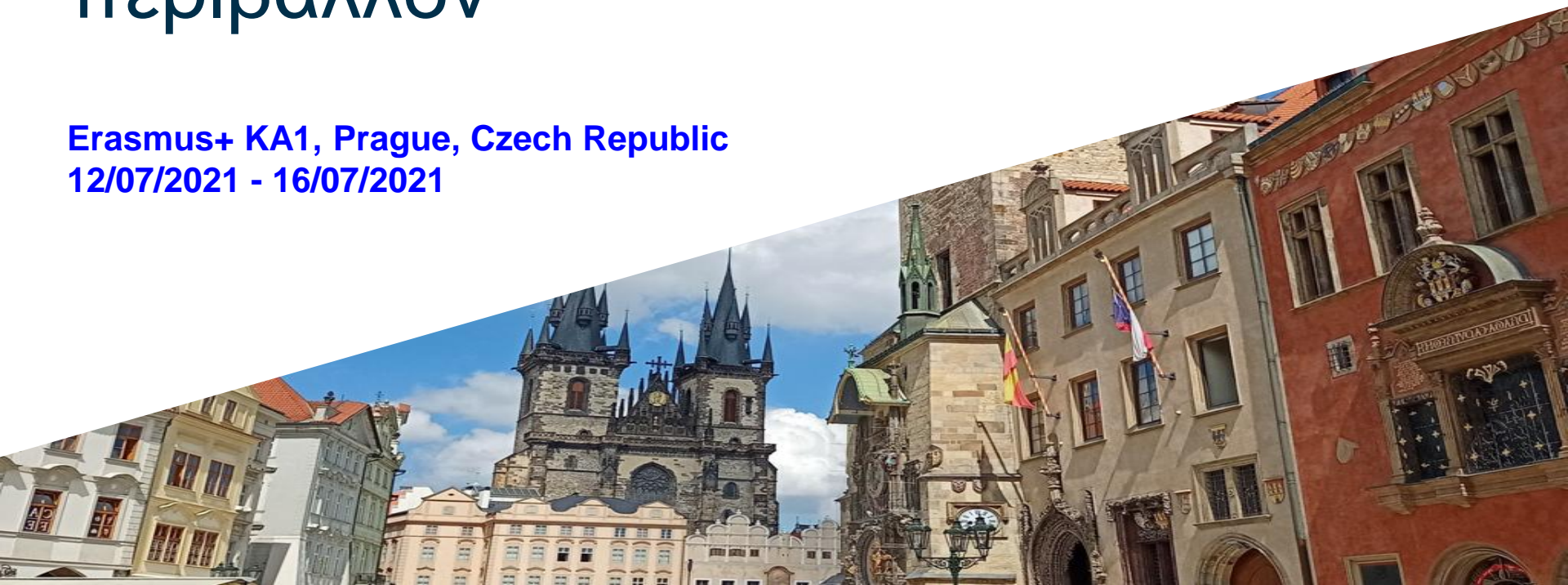


# Πρόληψη του Burnout στο σχολικό περιβάλλον

Erasmus+ KA1, Prague, Czech Republic  
12/07/2021 - 16/07/2021

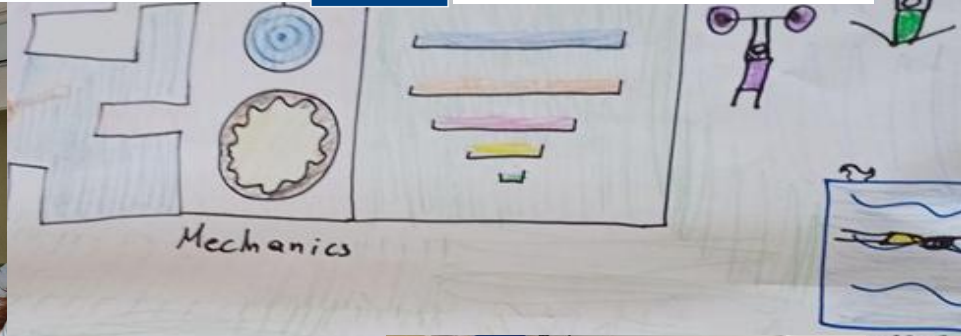
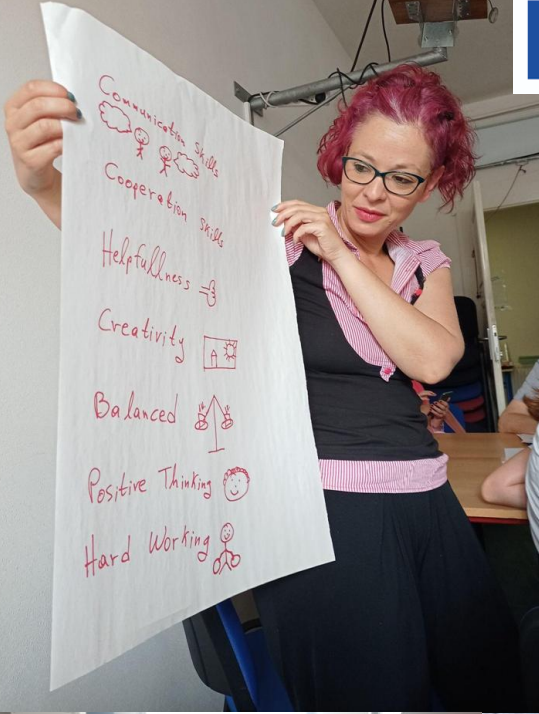




Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Erasmus+





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Erasmus+



# Ορισμός Burnout

- Η έννοια της Επαγγελματικής Εξουθένωσης (burnout) έχει απασχολήσει τα τελευταία χρόνια τους ψυχολόγους, τους κοινωνιολόγους αλλά και τους ειδικούς σε θέματα διοίκησης και οργάνωσης (σημαντικές επιπτώσεις στο άτομο, στον οργανισμό και γενικότερα στην οικονομία και στην παραγωγή).
- Η επαγγελματική εξουθένωση χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον (Bradley 1969) για να περιγράψει ένα φαινόμενο που συμβαίνει σε επαγγέλματα που σχετίζονται με παροχή βοήθειας (ψυχολογικός όρος).
- Ο Freudenberger 1974 είναι αυτός που ανέδειξε πρώτος το σύνδρομο.

# Ορισμός Burnout

Για να περιγράψει το φαινόμενο αυτό διάλεξε τη λέξη «burnout», η οποία συχνά χρησιμοποιούνταν στην άτυπη καθημερινή γλώσσα από τους ειδικούς για να περιγράψουν τα αποτελέσματα της μακρόχρονης χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών.

Το 1980 την περιέγραψε ως μια κατάσταση κόπωσης ή απογοήτευσης που επέρχεται με την αφοσίωση σε ένα σκοπό, στον τρόπο ζωής ή με την αποτυχία να αποκτηθεί η αναμενόμενη ανταμοιβή.

Η επαγγελματική ικανοποίηση συνδέεται άμεσα με την επαγγελματική εξουθένωση.

Χαμηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης συσχετίζονται ή ακόμα και μπορούν να προβλεφθούν από υψηλά επίπεδα επαγγελματικής ικανοποίησης ( Platsidou & Agaliotis, 2008; Platsidou, 2010).

# Χαρακτηριστικά του burnout

- Συναισθηματική εξάντληση: Συνεχή αίσθηση ψυχικής και σωματικής κόπωσης, απώλεια ενέργειας και διάθεσης
- Αποπροσωποποίηση: Αποξένωση, εγκαθίδρυση απρόσωπων, επιθετικών και κυνικών σχέσεων
- Έλλειψη προσωπικών επιτευγμάτων: Αίσθηση ανικανότητας που οδηγεί σε μείωση αποδοτικότητας

# Στάδια του burnout

Οι θεωρητικοί Edelwich και Brodsky (1980) περιγράφουν την ανάπτυξη της επαγγελματικής εξουθένωσης μέσα από τέσσερα διαδοχικά στάδια.

- I. Ενθουσιασμός / Απογοήτευση (πολλές προσδοκίες και απαιτήσεις)
- II. Αμφιβολία / Αδράνεια (αμφιβάλλει αν ανταποκρίνεται η εργασία του στις προσδοκίες που είχε)
- III. Εξάντληση/ Ματαίωση (θεωρεί μάταια κάθε προσπάθεια)
- IV. Απάθεια/ Κυνισμός (παραμένει στην εργασία του αδιαφορώντας για την περαιτέρω εξέλιξη)

# Συμπτώματα burnout

Τα συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης γίνονται συνήθως αντιληπτά κατά το τρίτο στάδιο της απογοήτευσης και ματαίωσης και το τέταρτο στάδιο της απάθειας και εκδηλώνονται σε οργανικό, ψυχικό και κοινωνικό επίπεδο.

- I. Σε οργανικό επίπεδο: κεφαλαλγίες, υπέρταση, διαταραχές στον ύπνο και στη διατροφή, γαστρεντερικές διαταραχές
- II. Σε συναισθηματικό επίπεδο: αίσθημα ανεπάρκειας, μειωμένη αυτοπεποίθηση, ενοχές, διαταραχές στη διάθεση, ευερεθιστότητα, αποξένωση, άγχος
- III. Σε επίπεδο συμπεριφοράς: μειωμένη απόδοση, συγκρούσεις, αδυναμία συγκέντρωσης, κοινωνική απόσυρση, επαναλαμβανόμενες απουσίες



## Τι συμβάλλει στην εμφάνιση επαγγελματικής εξουθένωσης;

Τα περισσότερα θεωρητικά μοντέλα που επιδιώκουν να ερμηνεύσουν το φαινόμενο της επαγγελματικής εξουθένωσης αναζητούν τα αίτια στη δυναμική αλληλεπίδραση μεταξύ ατόμου και περιβάλλοντος. Όταν αυτά που δίνει και ζητά ο επαγγελματίας δεν συμπίπτουν με όσα απαιτεί και προσφέρει το εργασιακό περιβάλλον, τότε εμφανίζεται ένα χάσμα, μία ανισορροπία ή ασυμφωνία, και αυξάνονται οι πιθανότητες εμφάνισης στρεσογόνων καταστάσεων που συμβάλλουν σε ένα χρόνιο στρες το οποίο προοδευτικά οδηγεί στην επαγγελματική εξουθένωση.

Σε ένα εργασιακό περιβάλλον όπου επικρατεί η έλλειψη αναγνώρισης, η μονότονη εργασία, η ανάληψη πολλών ευθυνών, η μη τήρηση του ωραρίου, η άσκηση πίεσης από προϊσταμένους και η έλλειψη οργάνωσης είναι εύκολο να εμφανιστεί το σύνδρομο burnout.

Ωστόσο ακόμα και αν οι συνθήκες εργασίας είναι ιδανικές κάποια χαρακτηριστικά που έχει το ίδιο το άτομο μπορεί να το οδηγήσουν στην επαγγελματική εξουθένωση. Για παράδειγμα οι άνθρωποι που είναι τελειομανείς, χωρίς κοινωνικές συναναστροφές, απαισιόδοξοι ή που θέλουν να ελέγχουν τα πάντα είναι πιο ευάλωτοι στην εμφάνιση του συνδρόμου.

# Αντιμετώπιση του burnout

- Αναγνωρίζω τα προειδοποιητικά σημάδια της εξουθένωσης
- Διαχειρίζομαι την εξουθένωση
  - Δημιουργώ ρεαλιστικούς στόχους
  - Αποφεύγω την ανταγωνιστικότητα
  - Αυξάνω τις ώρες ξεκούρασης και ύπνου, κάνω διαλείμματα για ανάκτηση ενέργειας,
  - Θέτω όρια, δημιουργώ υποστηρικτικό δίκτυο εντός και εκτός εργασίας
  - Τρέφομαι υγιεινά και ασκώμαι

Ωστόσο η καλύτερη αντιμετώπιση είναι πάντα η ΠΡΟΛΗΨΗ. Η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας βοηθάει σημαντικά.

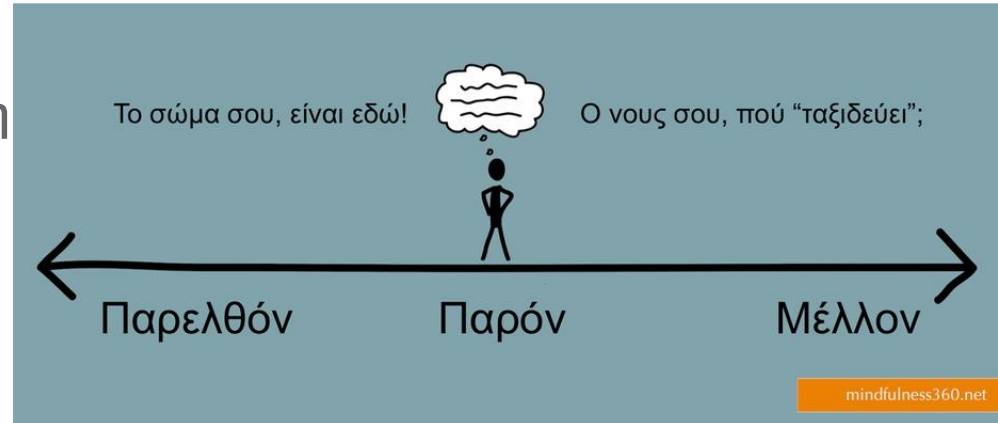
# Ψυχική Ανθεκτικότητα

Με απλά λόγια, ψυχική ανθεκτικότητα είναι ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι ανακάμπτουν μέσα από αντιξοότητες ή οδυνηρά γεγονότα. Ενώ οι περισσότεροι θα περάσουμε σημαντικές κρίσεις, αξιολογούμετα μερικοί “βγαίνουν” γρηγορότερα και ψυχικά πιο ενδυναμωμένοι από αυτές. Ανθεκτικότητα είναι η ενεργοποίηση και αξιοποίηση του ανθρώπινου δυναμικού στο να ανακάμπτει και να αναπτύσσεται μέσα από σημαντικές δυσκολίες. Το αισιόδοξο είναι ότι η δυνατότητα για ανθεκτικότητα είναι έμφυτη σε όλους μας και μπορεί να ενδυναμωθεί.

# Mindfulness (Ενσυνειδητότητα)

Η λέξη ενσυνειδητότητα είναι μετάφραση της αρχαίας ινδικής λέξης “Sati”. Η κυριολεκτική μετάφραση σημαίνει “να ενθυμούμαι” ως υπενθύμιση στο νου να επανέρχεται στο παρόν. Ενσυνειδητότητα σημαίνει να παρατηρούμε την εμπειρία μας χωρίς κριτική την παρούσα στιγμή χωρίς τη συνήθη αντιδραστικότητα και αυτοματισμό.

*Jason N. Linder, PsyD, “4 Ways Mindfulness Traits and Practices Build Resilience”*



# Πώς η Ενσυνειδητότητα Ενισχύει τη Ψυχική Ανθεκτικότητα

## 1. Εστίαση στο Παρόν

Η εστίαση στην παρούσα στιγμή χωρίς κριτική, είναι καθοριστική και συχνά εμφανής σε όσους έχουν τάση προς την ανθεκτικότητα. Όπως επισημαίνεται σε επιστημονική έρευνα (Waldeck, Tyndall και Chmiel, 2015), η εκπαίδευση των ανθρώπων να σχετίζονται συνειδητά με τις σκέψεις τους, ενίσχυσε άμεσα τη ψυχική τους ανθεκτικότητα ως απάντηση κοινωνικής απομάκρυνσης.

## 2. Ψυχολογική Ευελιξία

Ο νους μπορεί να "αναπηδά" παντού και συνήθως είναι απρόβλεπτος. Η απόκριση με ανοικτότητα και ευελιξία στην εσωτερική μας εμπειρία, είναι βασική δεξιότητα της ενσυνειδητότητας - η παρατήρηση πού πηγαίνει ο νους, με διαύγεια και χωρίς κριτική, ανεξάρτητα από το που πήγε.

# Πώς η Ενσυνειδητότητα Ενισχύει τη Ψυχική Ανθεκτικότητα

## 3. Ανεκτικότητα στην Αβεβαιότητα

Η ενσυνειδητότητα γίνεται άσκηση εξοικείωσης με την αβεβαιότητα και παρακίνησης του να είμαστε περισσότερο εστιασμένοι στο “δεδομένο” παρόν. Στην έρευνα της Pauline Boss (2006) για την ανθεκτικότητα, η “ανοχή στην αβεβαιότητα” βρέθηκε απαραίτητη για εκείνους που επιδεικνύουν ανθεκτικότητα.

## 4. Αυτογνωσία και Αυτοέλεγχος

Η ενσυνειδητότητα μπορεί να είναι το κύριο μέσο που υποστηρίζει την αυτογνωσία και τον αυτοέλεγχο, δύο απαραίτητα συστατικά για την καλλιέργεια της ανθεκτικότητας και της ευημερίας. Όταν ενσωματώσουμε την ενσυνειδητότητα, στην πράξη αναγνωρίζουμε και εξοικειωνόμαστε με τις εσωτερικές διεργασίες του νου, κάθε στιγμή.

# Άσκηση στην ενσυνειδητότητα

Οτιδήποτε κάνουμε με πλήρη συνειδητότητα μπορεί να λεχθεί ότι είναι ενσυνειδητότητα στην “πράξη”. Μπορεί να είναι όταν πλένουμε τα δόντια μας, όταν περιμένουμε στο φανάρι ή όταν απλώνουμε τα ρούχα. Κάθε δραστηριότητα ρουτίνας μπορεί να γίνει μια άτυπη πρακτική εξάσκηση ενσυνειδητότητας, φέρνοντας πλήρως την προσοχή μας σε αυτή.



# Εξασφάλιση της ευημερίας (well-being) στην εκπαίδευση



- Σημαντικός αριθμός εργαζομένων αντιμετωπίζει **προβλήματα ψυχικής υγείας** που σχετίζονται με το **εργασιακό στρες** με συνέπεια να:
  - **επηρεάζεται δραματικά η παραγωγικότητα, η υγεία και η εργασιακή ικανοποίηση.**



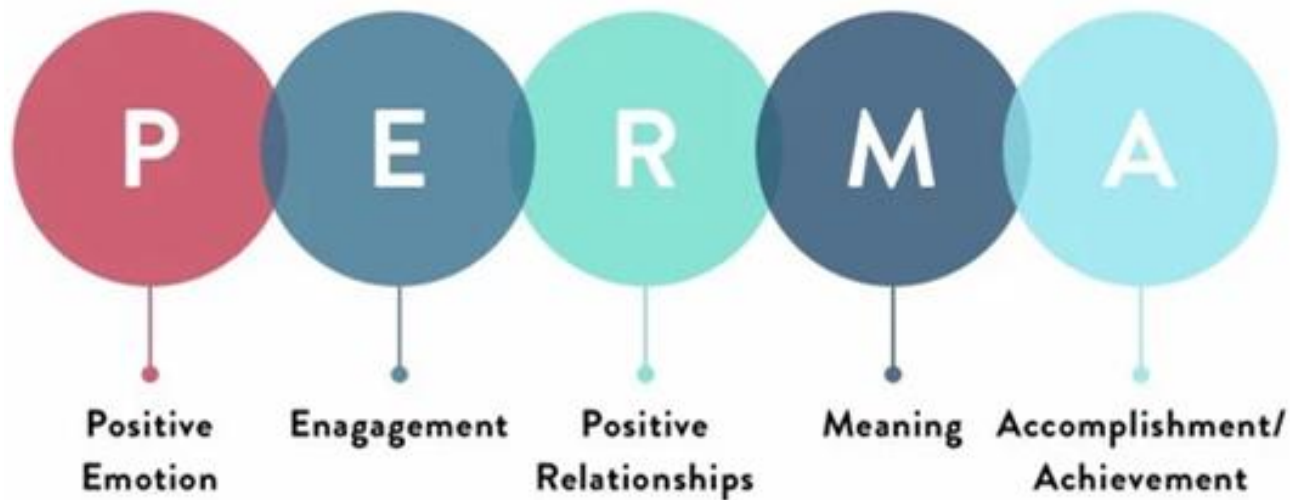
- Επιβεβαιώνεται η θετική **σχέση μεταξύ της ευημερίας των εργαζομένων και θετικών αποτελεσμάτων** όπως:
  - **υψηλότερη απόδοση, παραγωγικότητα, δέσμευση, παρακίνηση, ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, δημιουργικότητα, καλύτερη διαχείριση του στρες**



# Μοντέλο PERMA - προώθηση της ευημερίας

Το μοντέλο «**PERMA**» (Seligman, 2012) αποτελεί ένα **προσιτό πλαίσιο** για την **προώθηση της ευημερίας στο χώρο εργασίας**, το οποίο αποτελείται από τους πιο κάτω βασικούς πυλώνες:

- **P**: Θετικά συναισθήματα
- **E**: Δέσμευση
- **R**: Θετικές σχέσεις
- **M**: Νόημα
- **A**: Επιτεύγματα





Positive Emotions  
What makes you  
feel good?

# Μοντέλο PERMA - Θετικά συναισθήματα (Positive Emotions)

## ΘΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

- Τα άτομα που βιώνουν **θετικά συναισθήματα** αισθάνονται μεγαλύτερη **ασφάλεια** και είναι **πιο ανοιχτά στη μάθηση** και στην αναζήτηση νέων εμπειριών.
- Θετικά συναισθήματα μπορούν απλά να αναπτυχθούν με το:
  - να **συγχαρούμε έναν συνάδελφο** που πέτυχε κάτι στη δουλειά του
  - να **ευχαριστήσουμε** κάποιον με ένα μήνυμα για κάτι που μας προσέφερε
  - με το να είμαστε **θετικοί και αισιόδοξοι** για το **μέλλον**



Engagement

What "flow" activities  
make you lose  
track of time?

# Μοντέλο PERMA - Δέσμευση (Engagement)

## ΔΕΣΜΕΥΣΗ

- Η δέσμευση αναφέρεται στην **ψυχολογική κατάσταση** κατά την οποία το άτομο **απορροφάται** βαθιά στην **εργασία** του.
- Σχετίζεται με το **πόσο ενδιαφέρει** τους **εργαζόμενους** η **φύση** των **καθηκόντων** τους.
- Αυτή η εμπειρία εμπλοκής ή «ροής» συναντάται πολύ συχνά στην εργασία και **εκδηλώνεται** όταν τα άτομα **αισθάνονται ενθουσιώδη** και πλήρως βυθισμένα στο **έργο** τους.



# Μοντέλο PERMA - Θετικές σχέσεις (Relationships)

## ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

- Οι σχέσεις είναι το **κλειδί** για την **υγεία**, την **ευημερία** και τη **μακροζωία**
- Η ύπαρξη θετικών σχέσεων στο χώρο εργασίας, οδηγούν σε **υψηλότερη παραγωγικότητα** και **αποτελεσματικότητα** και καλύτερη **διαχείριση του άγχους**
- Η διεξαγωγή **ομαδικών εργασιών** αποτελεί ένα από τα καλύτερα εργαλεία για την **καλλιέργεια υγιών σχέσεων** στην εργασία.
- Οι απλές **πράξεις καλοσύνης**, η **έκφραση ευγνωμοσύνης** και η προσφορά υποστήριξης σε συναδέλφους ειδικά σε δύσκολες στιγμές, μας βοηθούν να **χτίσουμε ανθεκτικότητα** και να είμαστε πιο **ευτυχισμένοι** στη



Meaning

What causes and pursuits  
do you find important  
and worthwhile?

# Μοντέλο PERMA - Νόημα (Meaning)

## ΝΟΗΜΑ

- Όταν οι άνθρωποι βρίσκουν **νόημα στην εργασία** τους και την θεωρούν ως «κάλεσμα» τότε **αισθάνονται** πολύ **συνδεδεμένοι** με το **επάγγελμα** τους.
- Η αίσθηση του νοήματος δεν συνδέεται με τα χρήματα αλλά με δράσεις που ευθυγραμμίζονται με τις αξίες μας
- Όταν ένας εργαζόμενος **νιώθει ότι συνεισφέρει** με το έργο του στο ευρύτερο καλό,
  - **νιώθει πληρότητα**, συναίσθημα που του αναπτερώνει το ηθικό έτσι ώστε να ανταπεξέρχεται ακόμα και σε δύσκολες συνθήκες και γεγονότα.
  - έχει **υψηλότερα επίπεδα ευημερίας, ψυχικής και σωματικής υγείας, ψυχικής ανθεκτικότητας, αυτεπάρκειας και ικανοποίησης** από την εργασία.



Accomplishment

What are your goals?

How can they be achieved?

# Μοντέλο PERMA - Επιτεύγματα (Accomplishment)

## ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

- Η **ύπαρξη στόχων** αποτελεί **σημαντικό μέρος** της **παραγωγικότητας** και της **ευτυχίας**
- Παρέχουν στους εργαζόμενους μια **αίσθηση σκοπού, δέσμευσης και κινήτρων**
- Όταν οι στόχοι **συνδέονται** με **προσωπικές αξίες** και **δυνατότητες**, οι εργαζόμενοι απολαμβάνουν το ταξίδι και **αποδίδουν καλύτερα**
- Εξίσου σημαντικό είναι το **να ορίζονται συλλογικοί μετρήσιμοι στόχοι** και να εκτιμάται το πώς η **ατομική επιτυχία τροφοδοτεί** και την **επιτυχία της ομάδας**

# Πρόληψη του Burnout στο σχολικό περιβάλλον



Erasmus+ KA1, Prague, Czech Republic

12/07/2021 - 16/07/2021