



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

ΤΜΗΜΑ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

«Ηλεκτρονική Μάθηση.»

Ακαδημαϊκό έτος 2023 - 2024

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

της Γεωργίας Σιδηροπούλου (Α.Μ 2370)

Σχεδίαση ενός εκπαιδευτικού προγράμματος ψηφιακής μάθησης για την αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης (Burnout) στους νοσηλευτές χειρουργείων ιδιωτικής κλινικής, μετά από διερεύνηση των αναγκών τους.

Designing an E-Learning Program to treat Burnout among Surgical Nurses in a private clinic, following a Needs Analysis.

Επιβλέπων:

Ρετάλης Συμεών

Πειραιάς, Σεπτέμβριος 2024

Αφιερωμένο...

Σε εμένα... Που άντεξα και κατάφερα να υλοποιήσω ακόμη ένα στόχο μου...

Στη μαμά μου... Που χωρίς την πίεση της μπορεί να μη ξεκινούσα ποτέ... Ευχαριστώ...

Στον μπαμπά μου... Που μου το έκανε δώρο και πάντα με στηρίζει με κάθε τρόπο...

Στην αδερφή μου... Που έχει πριν από εμένα Master: Chemical Analyst...

Στον Σωτήρη μου... Που κάθε μέρα με υποστήριζε σε όλα, ότι και αν χρειαζόμουν.

Και τέλος στο Κρυφό Σχολειό, τα κορίτσια μου Τότη, Ελευθερία, Στεφανία... που για ατελείωτες ώρες μιλούσαμε, διαβάζαμε, και ήμασταν εκεί η μία για την άλλη...

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΕΚΠΟΝΗΣΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Αυτή η Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία υποβάλλεται ως μερική εκπλήρωση των απαιτήσεων του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών στην «Ηλεκτρονική Μάθηση» του Τμήματος Ψηφιακών Συστημάτων του Πανεπιστημίου Πειραιώς.

Δηλώνω υπεύθυνα ότι η συγκεκριμένη Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία έχει συγγραφεί από εμένα προσωπικά και δεν έχει υποβληθεί ούτε έχει αξιολογηθεί στο πλαίσιο κάποιου άλλου μεταπτυχιακού ή προπτυχιακού τίτλου σπουδών, στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό.

Η εργασία αυτή έχοντας εκπονηθεί από εμένα, αντιπροσωπεύει τις προσωπικές μου απόψεις επί του θέματος. Οι πηγές στις οποίες ανέτρεξα για την εκπόνηση της συγκεκριμένης διπλωματικής αναφέρονται στο σύνολό τους, δίνοντας πλήρεις αναφορές στους συγγραφείς, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το Διαδίκτυο.

Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου. Σε κάθε περίπτωση, αναληθούς ή ανακριβούς δηλώσεως, υπόκειμαι στις συνέπειες που προβλέπονται τις διατάξεις που προβλέπει η Ελληνική και Κοινοτική Νομοθεσία περί πνευματικής ιδιοκτησίας.

Η ΔΗΛΟΥΣΑ

ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ

ΑΜ: 2370



Περίληψη

Η παρούσα διπλωματική εργασία επικεντρώνεται στη σχεδίαση ενός προγράμματος ψηφιακής μάθησης με στόχο την αντιμετώπιση του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout) στους νοσηλευτές χειρουργείων. Η επαγγελματική εξουθένωση αποτελεί ένα σημαντικό πρόβλημα στον τομέα της υγείας, ειδικά στους νοσηλευτές που εργάζονται σε χειρουργικά τμήματα, λόγω των υψηλών επιπέδων άγχους και της συνεχούς έκθεσης σε επείγουσες καταστάσεις. Στόχος της εργασίας αυτής είναι να αναλύσει τις ανάγκες των νοσηλευτών χειρουργείων και να αναπτύξει ένα ειδικά προσαρμοσμένο πρόγραμμα ψηφιακής εκπαίδευσης, το οποίο θα βοηθήσει στην αναγνώριση και αντιμετώπιση του burnout. Μέσα από τη μελέτη των παραγόντων που οδηγούν στο burnout, και με βάση τα δεδομένα που συλλέχθηκαν μέσω ερωτηματολογίων, σχεδιάστηκε ένα πρόγραμμα διάρκειας τεσσάρων εβδομάδων, που επικεντρώνεται στην ψυχική ανθεκτικότητα, τη διαχείριση άγχους και την επαγγελματική ευεξία των νοσηλευτών. Τα ευρήματα της μελέτης κατέδειξαν την ανάγκη για ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα που να προσφέρει πρακτικές λύσεις και εργαλεία για την αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης, καθώς και τη βελτίωση της ποιότητας της φροντίδας που παρέχουν οι νοσηλευτές χειρουργείων.

Λέξεις κλειδιά: Burnout, νοσηλευτές χειρουργείων, ψηφιακή μάθηση, εκπαιδευτικό πρόγραμμα, επαγγελματική εξουθένωση, διαχείριση άγχους.

Abstract

This thesis focuses on the design of a digital learning program to address burnout syndrome in operating room nurses. Burnout is a major problem in the health sector, especially among nurses working in surgical departments, due to high levels of stress and constant exposure to emergency situations. The aim of this paper is to analyze the needs of operating room nurses and to develop a customized digital training program that will help to identify and address burnout. Through the study of the factors leading to burnout, and based on the data collected through questionnaires, a four-week program was designed, focusing on mental resilience, stress management and professional well-being of nurses. The findings of the study demonstrated the need for an educational program that offers practical solutions and tools to address burnout and improve the quality of care provided by operating room nurses.

Keywords: Burnout, surgical nurses, digital learning, educational program, professional exhaustion, stress management.

Πίνακας περιεχομένων

1.Εισαγωγή.....	1
1.1 Σκοπός και Στόχοι της Διπλωματικής Εργασίας	1
1.2 Δομή της Διπλωματικής Εργασίας.....	6
1.3 Αντιμετώπιση του Burnout στους Νοσηλευτές Χειρουργείων μέσω εκπαιδευτικό πρόγραμμα ψηφιακής μάθησης.	8
2.Θεωρητικό Πλαίσιο	12
2.1 Burnout Syndrome στους νοσηλευτές χειρουργείων	12
2.1.1 Συναισθηματική Εξάντληση	15
2.1.2 Αποπροσωποποίηση	17
2.1.3 Προσωπικά επιτεύγματα.....	19
2.2 Επιπτώσεις στη ζωή του νοσηλευτή-Παράγοντες εμφάνισης	21
2.4 Τρόπος Μέτρησης- Maslach Burnout	24
3. Σχεδιασμός της Έρευνας – Design.....	26
3.1 Δείγμα Έρευνας	26
3.2 Εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν.....	27
3.3 Αποτελέσματα/ Ευρήματα- Ανάλυση SPSS	30
3.3.1 Συμπεράσματα	45
3.3.2 Σύγκριση ευρημάτων με άλλες έρευνες.....	48
4.Εκπαιδευτικό πρόγραμμα ψηφιακής μάθησης για την αντιμετώπιση του Burnout Syndrome στους νοσηλευτές χειρουργείων.....	49
4.1.1 Γενικός στόχος του προγράμματος.....	49
4.1.2 Χρήστες του προγράμματος.	52
4.1.3 Μαθησιακοί στόχοι προγράμματος.....	54
4.2 Άλλα προγράμματα-συνάφεια.....	56
4.3 Σχεδίαση εκπαιδευτικού προγράμματος ψηφιακής εκμάθησης για την αντιμετώπιση του burnout.....	58
5. Σύνοψη.....	68
5.1 Εκπαιδευτικό πρόγραμμα αντιμετώπισης Burnout στο CADMOS-LD	68
5.2 Σύγκριση με άλλα προγράμματα	74
5.3Μελλοντικές δράσεις.....	76
Βιβλιογραφία	80
Παραρτήματα	83

1.Εισαγωγή

1.1 Σκοπός και Στόχοι της Διπλωματικής Εργασίας

Ο κύριος σκοπός αυτής της διπλωματικής εργασίας είναι η σχεδίαση ενός προγράμματος ψηφιακής μάθησης που στοχεύει στην αντιμετώπιση του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout) στους νοσηλευτές χειρουργείων. Το burnout αποτελεί μια πολυδιάστατη πρόκληση στον τομέα της υγείας και επηρεάζει δυσανάλογα τους νοσηλευτές που εργάζονται σε χειρουργικά τμήματα. Αυτοί οι επαγγελματίες εκτίθενται καθημερινά σε εξαιρετικά στρεσογόνες συνθήκες, οι οποίες προκύπτουν από τις απαιτήσεις του επαγγέλματός τους, όπως η διαχείριση κρίσιμων περιστατικών, η έκθεση σε επείγουσες καταστάσεις και η ανάγκη για ακρίβεια και ταχύτητα. Σε συνδυασμό με την έλλειψη υποστήριξης από τη διοίκηση και τη συναισθηματική επιβάρυνση που συνοδεύει τη φροντίδα των ασθενών, οι νοσηλευτές αυτοί είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στο σύνδρομο burnout.

Η ανάγκη για την ανάπτυξη ενός εκπαιδευτικού προγράμματος που θα βοηθήσει τους νοσηλευτές να διαχειριστούν το άγχος τους, να αναπτύξουν δεξιότητες για την πρόληψη της εξουθένωσης και να ενισχύσουν την επαγγελματική τους ανθεκτικότητα είναι πλέον επιτακτική. Μέσω αυτής της εργασίας, επιδιώκεται η κατανόηση των αναγκών αυτών των νοσηλευτών και η ανάπτυξη ενός στοχευμένου προγράμματος ψηφιακής μάθησης, το οποίο θα επιτρέψει την ευέλικτη και άμεση πρόσβαση σε εκπαιδευτικό υλικό και εργαλεία υποστήριξης.

Η ανάλυση των αναγκών των νοσηλευτών χειρουργείων αποτελεί τον πρώτο βασικό στόχο της εργασίας αυτής. Η φύση της εργασίας τους, η αυξημένη πίεση χρόνου και η συνεχής έκθεση σε στρεσογόνες καταστάσεις καθιστούν αναγκαία την καταγραφή και κατανόηση των παραγόντων που συμβάλλουν στην επαγγελματική εξουθένωση. Τα δεδομένα αυτά θα χρησιμεύσουν ως βάση για τον σχεδιασμό του εκπαιδευτικού προγράμματος, ώστε να ανταποκρίνεται στις πραγματικές ανάγκες των συμμετεχόντων και να προσφέρει λύσεις που θα τους βοηθήσουν να διαχειριστούν καλύτερα το άγχος και τις επαγγελματικές τους υποχρεώσεις.

Στη συνέχεια, η εργασία στοχεύει στη διερεύνηση των συγκεκριμένων παραγόντων που οδηγούν στην εμφάνιση του burnout στους νοσηλευτές χειρουργείων. Παράγοντες όπως η υπερβολική φόρτωση εργασίας, η έλλειψη επαρκούς υποστήριξης από την ιεραρχία, καθώς και η συνεχής έκθεση σε καταστάσεις υψηλής συναισθηματικής επιβάρυνσης, παίζουν σημαντικό ρόλο στην επαγγελματική εξουθένωση. Παράλληλα, προσωπικά χαρακτηριστικά, όπως η χαμηλή ψυχική ανθεκτικότητα, ενδέχεται να επιδεινώνουν τις συνέπειες της επαγγελματικής πίεσης. Η διερεύνηση αυτών των παραγόντων θα προσφέρει πολύτιμες πληροφορίες για την κατανόηση του προβλήματος και για την ανάπτυξη κατάλληλων στρατηγικών διαχείρισης.

Ένας σημαντικός στόχος της παρούσας εργασίας είναι η ανάπτυξη ενός εκπαιδευτικού προγράμματος ψηφιακής μάθησης που θα είναι πλήρως προσαρμοσμένο στις ανάγκες των νοσηλευτών χειρουργείων. Το πρόγραμμα θα περιλαμβάνει μια ολοκληρωμένη σειρά εκπαιδευτικών ενοτήτων, οι οποίες θα καλύπτουν θέματα όπως η διαχείριση του άγχους, η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και η προαγωγή της επαγγελματικής ευεξίας. Η επιλογή της ψηφιακής μορφής για το πρόγραμμα εκπαίδευσης επιτρέπει στους νοσηλευτές να εκπαιδευτούν με ευελιξία και με βάση τις ανάγκες τους, χωρίς να δεσμεύονται από προκαθορισμένους χρόνους εκπαίδευσης. Επιπλέον, η ενσωμάτωση τεχνολογιών, όπως η εικονική πραγματικότητα (VR), θα προσφέρει στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να εξασκηθούν σε σενάρια πραγματικών περιστατικών, ενισχύοντας έτσι την πρακτική εφαρμογή των γνώσεων και δεξιοτήτων που θα αποκτήσουν.

Παράλληλα, το πρόγραμμα θα περιλαμβάνει πρακτικές τεχνικές διαχείρισης άγχους, όπως οι τεχνικές χαλάρωσης, η ενσυνειδητότητα (mindfulness) και η τεχνική της βαθιάς αναπνοής. Αυτές οι τεχνικές έχουν αποδειχθεί ιδιαίτερα αποτελεσματικές στη μείωση του άγχους και στην ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να ενσωματώνουν αυτές τις τεχνικές στην καθημερινή τους εργασία, ώστε να μπορούν να διαχειριστούν καλύτερα τις συνθήκες υψηλής πίεσης που αντιμετωπίζουν καθημερινά.

Τέλος, ένας εξίσου σημαντικός στόχος της εργασίας είναι η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος ψηφιακής μάθησης. Για τον σκοπό αυτό, το πρόγραμμα περιλαμβάνει πρακτικές τεχνικές διαχείρισης άγχους, όπως τεχνικές χαλάρωσης, ενσυνειδητότητα (mindfulness) και βαθιές αναπνοές, που θα εφαρμοστούν από τους συμμετέχοντες και θα αξιολογηθούν ως προς την αποτελεσματικότητά τους. Επιπλέον, η χρήση της εικονικής πραγματικότητας (VR) προσφέρει μια καινοτόμο μέθοδο

προσομοίωσης πραγματικών καταστάσεων, που επιτρέπει στους νοσηλευτές να εξασκηθούν σε σενάρια υψηλής πίεσης. Η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος θα πραγματοποιηθεί μέσω παρακολούθησης της ενσωμάτωσης αυτών των τεχνικών στην καθημερινή εργασία των νοσηλευτών, ενώ η πρόοδος τους θα παρακολουθείται με βάση τις βελτιώσεις στη διαχείριση του άγχους και στην ψυχική τους ανθεκτικότητα. Η διαδικασία αξιολόγησης αυτή είναι κρίσιμη για να διαπιστωθεί κατά πόσο το πρόγραμμα βοηθά στη μείωση των επιπέδων burnout και αν μπορεί να εφαρμοστεί με επιτυχία και σε άλλα νοσοκομεία ή τμήματα υγειονομικής περίθαλψης.

Συνοψίζοντας, η διπλωματική εργασία εστιάζει στην ανάπτυξη ενός καινοτόμου ψηφιακού εκπαιδευτικού προγράμματος που στοχεύει στην πρόληψη και αντιμετώπιση του burnout στους νοσηλευτές χειρουργείων. Μέσα από την ανάλυση των αναγκών των νοσηλευτών και τη διερεύνηση των παραγόντων που οδηγούν στην επαγγελματική εξουθένωση, η εργασία αυτή προσφέρει μια ολιστική προσέγγιση για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και τη βελτίωση της επαγγελματικής ευεξίας. Το πρόγραμμα αυτό φιλοδοξεί να αποτελέσει ένα πολύτιμο εργαλείο στα χέρια των νοσηλευτών, βοηθώντας τους να ανταπεξέρχονται στις επαγγελματικές προκλήσεις, να βελτιώνουν την ποιότητα της παρεχόμενης φροντίδας και να προστατεύουν την ψυχική και σωματική τους υγεία.

Βάσει των ευρημάτων της παρούσας διερεύνησης, καθίσταται σαφής η ανάγκη για τη σχεδίαση ενός εκπαιδευτικού προγράμματος που θα στοχεύει στην αντιμετώπιση του φαινομένου του burnout στους νοσηλευτές χειρουργείων. Τα δεδομένα της έρευνας αποκαλύπτουν τους κύριους παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση του burnout, τις επιπτώσεις του τόσο στην επαγγελματική απόδοση όσο και στην προσωπική ζωή των νοσηλευτών, καθώς και τις στρατηγικές που μπορούν να εφαρμοστούν για την πρόληψη και διαχείρισή του. Οι ανάγκες που αναδεικνύονται από αυτά τα ευρήματα θα μεταφραστούν σε εκπαιδευτικούς στόχους, οι οποίοι θα διαμορφώσουν το περιεχόμενο του προγράμματος. Οι στόχοι αυτοί θα εστιάζουν στην ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης του άγχους, την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και την προαγωγή της επαγγελματικής ευεξίας, με σκοπό τη βελτίωση τόσο των συνθηκών εργασίας όσο και της ποιότητας φροντίδας που παρέχεται στους ασθενείς.

Η έρευνα αυτή βασίζεται σε εμπειρικά δεδομένα που συλλέχθηκαν από ένα τυχαίο δείγμα εργαζομένων στο τμήμα των χειρουργείων ιδιωτικής κλινικής. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε ένα σύνολο ερωτηματολογίων, τα οποία σχεδιάστηκαν για

να μετρήσουν τις τρεις κύριες διαστάσεις του burnout. Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων αυτών έχει στόχο να αναδείξει τους παράγοντες που συμβάλλουν περισσότερο στην ανάπτυξη του burnout και να εξετάσει αν και πώς αυτοί οι παράγοντες διαφοροποιούνται ανάλογα με τα προφίλ των εργαζομένων. Οι παράγοντες που εξετάζονται περιλαμβάνουν τόσο τις εργασιακές συνθήκες, όπως η πίεση χρόνου, οι ώρες εργασίας και η υποστήριξη από τη διοίκηση, όσο και τα προσωπικά χαρακτηριστικά των εργαζομένων, όπως η ψυχολογική ανθεκτικότητα. Οι ανάγκες που προκύπτουν θα μας βοηθήσουν στην ορθότερη σχεδίαση, θέτοντας τους εκπαιδευτικούς στόχους του προγράμματος.

Η παρατήρηση ότι πολλοί συνάδελφοι εμφανίζουν συμπτώματα burnout αποτέλεσε το έναυσμα για τη σχεδίαση του συγκεκριμένου προγράμματος. Πολλοί από αυτούς τους εργαζομένους αναφέρουν ότι αισθάνονται εξουθενωμένοι, έχουν μειωμένη αίσθηση επιτυχίας και αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη διατήρηση μιας υγιούς επαγγελματικής και προσωπικής ισορροπίας. Η συναισθηματική εξάντληση, η οποία αναφέρεται ως το πιο σημαντικό σύμπτωμα του burnout, συχνά εκδηλώνεται με αισθήματα κούρασης, απάθειας και απογοήτευσης. Παράλληλα, η αποπροσωποποίηση, που εκφράζεται ως αίσθημα αποξένωσης από τους ασθενείς και τους συναδέλφους, εντείνει περαιτέρω την ψυχική καταπόνηση των εργαζομένων. Τέλος, η αίσθηση μειωμένων προσωπικών επιτευγμάτων μπορεί να προκαλέσει απογοήτευση και απώλεια κινήτρου, καθιστώντας ακόμη πιο δύσκολη την καθημερινή άσκηση των επαγγελματικών τους καθηκόντων.

Με βάση τα ευρήματα της παρούσας έρευνας, καθίσταται σαφές ότι η ανάγκη για τη δημιουργία ενός εκπαιδευτικού προγράμματος αντιμετώπισης του burnout στους νοσηλευτές χειρουργείων είναι επιτακτική. Η ανάλυση των δεδομένων ανέδειξε συγκεκριμένες ανάγκες των νοσηλευτών, οι οποίες αφορούν τη διαχείριση του στρες, την ψυχική ανθεκτικότητα και την υποστήριξη από το εργασιακό περιβάλλον. Αυτές οι ανάγκες θα μεταφραστούν σε εκπαιδευτικούς στόχους του προγράμματος, με σκοπό την ενίσχυση των δεξιοτήτων των νοσηλευτών για την πρόληψη και διαχείριση του burnout. Η γνώση των παραγόντων που συμβάλλουν στην επαγγελματική εξουθένωση παρέχει τη βάση για την ανάπτυξη στοχευμένων στρατηγικών, που θα προωθήσουν την επαγγελματική ευημερία των νοσηλευτών και θα βελτιώσουν συνολικά τις συνθήκες εργασίας στον κρίσιμο χώρο των χειρουργείων.

Προηγούμενες έρευνες έχουν αναδείξει τη σημασία της επαγγελματικής εξουθένωσης και της ικανοποίησης των νοσηλευτών, ιδιαίτερα όσων εργάζονται σε χειρουργικά τμήματα. (Hyman, M.D., et al., 2011) Με βάση αυτά τα ευρήματα, προχωρήσαμε στον σχεδιασμό ενός προγράμματος ψηφιακής μάθησης με στόχο την πρόληψη και αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης στους νοσηλευτές χειρουργείων. Η διαδικασία σχεδίασης του προγράμματος βασίστηκε στην ανάλυση των αναγκών των νοσηλευτών και στις παρατηρήσεις των ερευνητικών δεδομένων. Οι πληροφορίες που συγκεντρώθηκαν καθοδήγησαν την ανάπτυξη των εκπαιδευτικών στόχων του προγράμματος και τη δημιουργία περιεχομένου, προσαρμοσμένου στις συνθήκες και τις απαιτήσεις της καθημερινής εργασίας στο περιβάλλον του χειρουργείου. Το πρόγραμμα ψηφιακής μάθησης σχεδιάστηκε με γνώμονα την ευελιξία και την πρακτική εφαρμογή τεχνικών διαχείρισης άγχους και ψυχικής ανθεκτικότητας, ενισχύοντας την επαγγελματική ευεξία των νοσηλευτών.

Επιπλέον, η μελέτη στοχεύει να εξετάσει πιθανές συσχετίσεις μεταξύ των δημογραφικών και κοινωνικοοικονομικών χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων και του βαθμού επαγγελματικής εξουθένωσης που βίωσαν τα άτομα υπό έρευνα, καθώς έχει διαπιστωθεί ότι η ευαισθησία στο σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης στους νοσηλευτές χειρουργείων επηρεάζεται από κοινωνικό-δημογραφικούς παράγοντες, όπως η νεαρή ηλικία, η άγαμη κατάσταση και η περιορισμένη επαγγελματική εμπειρία σε εντατικά περιβάλλοντα, καθώς και από συνθήκες εργασίας, όπως ο υπερβολικός φόρτος εργασίας και η παρατεταμένη διάρκεια εργασίας.

Οι στόχοι της διπλωματικής εργασίας διαμορφώνονται ως εξής: πρώτον, η αναγνώριση και ανάλυση των παραγόντων που συμβάλλουν στην επαγγελματική εξουθένωση στους νοσηλευτές χειρουργείων. Μέσω ερωτηματολογίων, συνεντεύξεων και παρατήρησης, στόχος είναι η συλλογή δεδομένων που θα βοηθήσουν στην κατανόηση των αιτιών που οδηγούν στο burnout, όπως η έντονη πίεση χρόνου, οι συνθήκες εργασίας και η συναισθηματική επιβάρυνση. Αυτή η ανάλυση θα επιτρέψει να διαπιστωθούν οι κύριοι στρεσογόνοι παράγοντες και να προσδιοριστούν οι ανάγκες των νοσηλευτών για υποστήριξη.

Δεύτερος στόχος είναι η σχεδίαση ενός στοχευμένου προγράμματος ψηφιακής μάθησης. Το πρόγραμμα θα αναπτυχθεί βάσει των αναγκών που προκύπτουν από την ανάλυση των παραγόντων που οδηγούν στην εξουθένωση. Θα περιλαμβάνει εκπαιδευτικές ενότητες για

τη διαχείριση του άγχους, την ψυχική ανθεκτικότητα και την προαγωγή της επαγγελματικής ευεξίας. Έμφαση θα δοθεί στη δημιουργία θεματικών ενοτήτων που θα εστιάζουν σε τεχνικές αντιμετώπισης του άγχους και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των νοσηλευτών.

Ο τρίτος στόχος αφορά την εφαρμογή σύγχρονων τεχνολογικών εργαλείων και εκπαιδευτικών τεχνικών. Στόχος είναι η χρήση ψηφιακών εργαλείων, όπως η εικονική πραγματικότητα (VR) και η ενσυνειδητότητα (mindfulness), που θα ενισχύσουν την πρακτική εφαρμογή των γνώσεων και την εμπειρία των νοσηλευτών στη διαχείριση καθημερινών καταστάσεων άγχους και πίεσης. Η εικονική πραγματικότητα, για παράδειγμα, θα επιτρέψει στους συμμετέχοντες να εξασκηθούν σε ρεαλιστικά σενάρια εργασίας, ενισχύοντας την αυτοπεποίθησή τους και την αποτελεσματικότητά τους στην αντιμετώπιση κρίσιμων καταστάσεων.

Τέταρτος στόχος είναι η δημιουργία ενός ευέλικτου και προσβάσιμου εκπαιδευτικού προγράμματος. Σκοπός είναι η σχεδίαση ενός προγράμματος που να προσφέρει δυνατότητες μάθησης χωρίς τους περιορισμούς του χρόνου και της τοποθεσίας, με εύκολη πρόσβαση μέσω ψηφιακών πλατφορμών και διαδραστικών εργαλείων. Έτσι, οι νοσηλευτές θα μπορούν να εκπαιδευτούν με τον δικό τους ρυθμό, επιτρέποντας τη συνεχή μάθηση και την ενσωμάτωση των δεξιοτήτων διαχείρισης του άγχους στην καθημερινή τους εργασία.

Αυτοί οι στόχοι είναι θεμελιώδεις για την ολοκληρωμένη προσέγγιση που επιχειρείται στην παρούσα διπλωματική εργασία, η οποία επιδιώκει να αντιμετωπίσει το φαινόμενο της επαγγελματικής εξουθένωσης στους νοσηλευτές χειρουργείων μέσω της παροχής πρακτικών και καινοτόμων εργαλείων εκπαίδευσης και υποστήριξης.

1.2 Δομή της Διπλωματικής Εργασίας

Η δομή της παρούσας διπλωματικής εργασίας είναι σχεδιασμένη με σκοπό να παρέχει μια οργανωμένη και συνεκτική παρουσίαση της διαδικασίας σχεδίασης ενός προγράμματος ψηφιακής μάθησης για την αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout) στους νοσηλευτές χειρουργείων. Το περιεχόμενο της εργασίας έχει διαρθρωθεί σε διάφορα βασικά τμήματα, ώστε να καταστεί κατανοητή η ροή της έρευνας και να αναδειχθεί η σημασία του εκπαιδευτικού προγράμματος που αναπτύσσεται.

Το πρώτο κεφάλαιο ξεκινάει με τον προσδιορισμό του σκοπού και των στόχων της διπλωματικής εργασίας, οι οποίοι επικεντρώνονται στη σχεδίαση και αξιολόγηση ενός καινοτόμου προγράμματος ψηφιακής μάθησης, ικανό να απευθυνθεί στις συγκεκριμένες ανάγκες των νοσηλευτών. Το κεφάλαιο αυτό ολοκληρώνεται με την εισαγωγή η οποία παρέχει μια γενική επισκόπηση του θέματος, αναλύοντας τη σημασία της επαγγελματικής εξουθένωσης και τον αντίκτυπό της στους νοσηλευτές χειρουργείων. Σε αυτό το πλαίσιο, καθορίζεται η ανάγκη για την ανάπτυξη ενός εκπαιδευτικού προγράμματος που θα συμβάλει στη διαχείριση του burnout.

Το δεύτερο κεφάλαιο εστιάζει στο θεωρητικό πλαίσιο της έρευνας, παρέχοντας μια λεπτομερή ανάλυση του φαινομένου της επαγγελματικής εξουθένωσης. Σε αυτή την ενότητα, εξετάζονται οι τρεις βασικές διαστάσεις του burnout: η συναισθηματική εξάντληση, η αποπροσωποποίηση και η αίσθηση μειωμένων προσωπικών επιτευγμάτων. Επιπλέον, αναλύονται οι παράγοντες που προδιαθέτουν στην εμφάνιση του burnout, όπως οι συνθήκες εργασίας, οι υπερβολικές ώρες εργασίας και η έλλειψη υποστήριξης. Παράλληλα, γίνεται αναφορά στις συνέπειες του burnout στη ζωή των νοσηλευτών, όπως η υποβάθμιση της ποιότητας φροντίδας των ασθενών και οι αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική τους υγεία. Στο τέλος του κεφαλαίου, παρουσιάζεται η μέτρηση του burnout μέσω του Maslach Burnout Inventory (MBI), ως εργαλείο αξιολόγησης των επιπέδων επαγγελματικής εξουθένωσης.

Στο τρίτο κεφάλαιο περιγράφεται η μεθοδολογία της παρούσας έρευνας, ξεκινώντας από το δείγμα της έρευνας και τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν, όπως ερωτηματολόγια μέτρησης συμπεριφοράς και δημογραφικών στοιχείων. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό λογισμικό SPSS, το οποίο επέτρεψε τη λεπτομερή επεξεργασία και ερμηνεία των ευρημάτων. Τα αποτελέσματα της έρευνας συμβάλλουν στην κατανόηση της συμπεριφοράς των συμμετεχόντων και τον καθορισμό των αναγκών τους. Τα αποτελέσματα της έρευνας αξιολογούνται συγκριτικά με προηγούμενες μελέτες, προσδίδοντας έτσι εγκυρότητα και αξιοπιστία στα συμπεράσματα που προκύπτουν.

Στο τέταρτο κεφάλαιο, παρουσιάζεται το εκπαιδευτικό πρόγραμμα ψηφιακής μάθησης, αναλύοντας τον αρχικό στόχο του εκπαιδευτικού προγράμματος. Ορίζονται οι χρήστες του προγράμματος, ενώ περιγράφονται οι μαθησιακοί στόχοι που επικεντρώνονται στην ανάπτυξη τεχνικών και δεξιοτήτων για την αποτελεσματική αντιμετώπιση του burnout. Παράλληλα, γίνεται αναφορά σε παρόμοια προγράμματα, ώστε να αναδειχθεί η συναφής εμπειρία και τα διδάγματα από διεθνείς πρακτικές. Στο πλαίσιο του σχεδιασμού των

δραστηριοτήτων, προτείνονται μαθησιακοί πόροι και ψηφιακά εργαλεία, που ενισχύουν τη διαδραστική μάθηση και προάγουν την ενεργή συμμετοχή. Με αυτόν τον τρόπο, το πρόγραμμα διαμορφώνεται έτσι ώστε να ανταποκρίνεται στις καθημερινές ανάγκες των συμμετεχόντων και να διασφαλίζει την απόκτηση τεχνικών αντιμετώπισης του άγχους και του burnout.

Τέλος, η βιβλιογραφία περιλαμβάνει τις πηγές που χρησιμοποιήθηκαν για την εκπόνηση της διπλωματικής εργασίας, ακολουθώντας τις προδιαγραφές του στυλ APA. Τα παραρτήματα θα περιλαμβάνουν συμπληρωματικό υλικό που υποστηρίζει την κύρια έρευνα, όπως ερωτηματολόγια και πίνακες δεδομένων, καθώς και εικόνες της σχεδίασης του προγράμματος στο CADMOS-LD, παρέχοντας μια ολοκληρωμένη εικόνα της διαδικασίας που ακολουθήθηκε για την ανάπτυξη του εκπαιδευτικού προγράμματος.

Μέσω αυτής της δομής, η εργασία στοχεύει να προσφέρει μια συνεκτική και ενδεδειγμένη ανάλυση της διαδικασίας σχεδίασης του προγράμματος ψηφιακής μάθησης, υπογραμμίζοντας τη σημασία της αντιμετώπισης της επαγγελματικής εξουθένωσης στους νοσηλευτές χειρουργείων.

1.3 Αντιμετώπιση του Burnout στους Νοσηλευτές Χειρουργείων μέσω εκπαιδευτικό πρόγραμμα ψηφιακής μάθησης.

Η επαγγελματική εξουθένωση, γνωστή ως "burnout", αποτελεί ένα σύνθετο και πολυδιάστατο φαινόμενο που επηρεάζει σημαντικά τον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης, με ιδιαίτερη έμφαση στους νοσηλευτές χειρουργείων. Η φύση του νοσηλευτικού επαγγέλματος, και ειδικότερα στους χειρουργικούς τομείς, είναι συνδεδεμένη με υψηλά επίπεδα άγχους, συνεχή έκθεση σε επείγουσες καταστάσεις και την ανάγκη για συνεχή προσοχή και ακρίβεια. Αυτές οι συνθήκες δημιουργούν ένα περιβάλλον όπου οι επαγγελματίες της υγείας, ειδικά οι νοσηλευτές, είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στην ανάπτυξη του burnout.

Το σύνδρομο burnout, όπως περιγράφηκε από τη Maslach (Maslach & Jackson, 1981), αποτελείται από τρεις κύριες διαστάσεις: συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση και μειωμένη αίσθηση προσωπικών επιτευγμάτων. Η συναισθηματική εξάντληση αφορά τη χρόνια κόπωση και την αίσθηση υπερβολικής πίεσης, ενώ η αποπροσωποποίηση αναφέρεται στη συναισθηματική αποστασιοποίηση

από τους ασθενείς και τις ανθρώπινες σχέσεις στον επαγγελματικό χώρο. Τέλος, η μείωση της αίσθησης των προσωπικών επιτευγμάτων σχετίζεται με την έλλειψη ικανοποίησης από την εργασία και την αίσθηση της αποτυχίας στην επίτευξη επαγγελματικών στόχων.

Η ένταση και η φύση της εργασίας στα χειρουργικά τμήματα, απαιτούν από τους νοσηλευτές να διατηρούν αδιάκοπη συγκέντρωση και ακρίβεια, καθώς ακόμη και το παραμικρό λάθος μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες για την υγεία και τη ζωή των ασθενών. Επιπλέον, οι συναισθηματικές προκλήσεις που συνοδεύουν τη φροντίδα ασθενών σε κρίσιμη κατάσταση, καθώς και η ανάγκη αντιμετώπισης του θανάτου και της απώλειας, προσθέτουν περαιτέρω στρες. Οι νοσηλευτές αυτοί δεν αντιμετωπίζουν μόνο τις φυσικές απαιτήσεις της εργασίας τους, αλλά επίσης καλούνται να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους και να προσφέρουν ψυχολογική υποστήριξη στους ασθενείς και τις οικογένειές τους, γεγονός που εντείνει το αίσθημα ευθύνης και το συναισθηματικό φορτίο που κουβαλούν.

Η συνεχής έκθεση σε τέτοια στρεσογόνα περιβάλλοντα καθιστά τους νοσηλευτές χειρουργείων ιδιαίτερα ευάλωτους στην ανάπτυξη του συνδρόμου burnout. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι νοσηλευτές αυτοί διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης burnout σε σύγκριση με άλλες κατηγορίες νοσηλευτών ή επαγγελματιών υγείας. Για παράδειγμα, μια μελέτη από τον Smets et al. (Smets, 2019) διαπίστωσε ότι το 60% των νοσηλευτών χειρουργείων εμφάνιζαν συμπτώματα burnout, ενώ αντίστοιχα ποσοστά σε νοσηλευτές άλλων τμημάτων ήταν σημαντικά χαμηλότερα. Οι λόγοι γι' αυτό περιλαμβάνουν τη συνεχή έκθεση σε καταστάσεις υψηλού στρες, την έλλειψη επαρκούς υποστήριξης από τη διοίκηση, τις υπερβολικές ώρες εργασίας, και την αίσθηση ανασφάλειας ή ανεπάρκειας που μπορεί να βιώνουν όταν οι απαιτήσεις υπερβαίνουν τις δυνατότητές τους.

Οι συνέπειες του burnout για τους νοσηλευτές χειρουργείων είναι πολλές και σοβαρές. Η συναισθηματική εξάντληση μπορεί να οδηγήσει σε αποξένωση από τους ασθενείς, μειώνοντας την ποιότητα της παρεχόμενης φροντίδας και αυξάνοντας τον κίνδυνο σφαλμάτων. Η αποπροσωποποίηση, που συχνά συνοδεύει την εξουθένωση, μπορεί να μειώσει την ικανότητα των νοσηλευτών να συνδεθούν συναισθηματικά με τους ασθενείς τους, κάτι που είναι κρίσιμο για την παροχή ολιστικής και ανθρώπινης φροντίδας. Επιπλέον, η μειωμένη αίσθηση προσωπικών επιτευγμάτων που συνδέεται με το burnout μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλότερη επαγγελματική ικανοποίηση και αυξημένη πρόθεση εγκατάλειψης του επαγγέλματος (Shanafelt, και συν., 2019).

Αυτό μας φέρνει στην παραδοχή ότι η σχεδίαση ενός εκπαιδευτικού προγράμματος διάρκειας 4 εβδομάδων για νοσηλευτές, με στόχο την αντιμετώπιση του burnout, είναι ζωτικής σημασίας για την προστασία της ψυχικής και σωματικής υγείας τους. Η ανάγκη για ένα τέτοιο πρόγραμμα γίνεται ακόμη πιο επιτακτική δεδομένης της αυξημένης πίεσης που αντιμετωπίζουν οι νοσηλευτές, ιδιαίτερα σε χειρουργικά περιβάλλοντα. Ένα καλά δομημένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα μπορεί να εξοπλίσει τους νοσηλευτές με τις γνώσεις και τις δεξιότητες που χρειάζονται για την αναγνώριση και τη διαχείριση του burnout, ενώ παράλληλα θα συμβάλλει στη διατήρηση υψηλών επιπέδων φροντίδας προς τους ασθενείς.

Η ανάγκη για ένα πρόγραμμα ψηφιακής μάθησης που στοχεύει στην αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout) (Maslach, Schaufeli, & Leiter) στους νοσηλευτές χειρουργείων καθίσταται πιο επιτακτική από ποτέ. Οι νοσηλευτές αυτοί εργάζονται σε περιβάλλοντα υψηλού στρες, διαχειρίζονται κρίσιμες καταστάσεις και αντιμετωπίζουν συνεχή επαγγελματικές προκλήσεις, κάτι που αυξάνει τις πιθανότητες εμφάνισης του συνδρόμου burnout. Ωστόσο, μέχρι σήμερα δεν υπάρχει επαρκής έμφαση στη συστηματική εκπαίδευση των νοσηλευτών σε στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης, ιδίως μέσω της χρήσης ψηφιακών μέσων.

Η παρούσα εργασία προτείνει τη σχεδίαση ενός προγράμματος ψηφιακής μάθησης που θα στοχεύει στην εκπαίδευση των νοσηλευτών χειρουργείων στην πρόληψη και αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης. Μέσω αυτού του προγράμματος, οι νοσηλευτές θα αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για να διαχειρίζονται αποτελεσματικά το εργασιακό άγχος, να βελτιώνουν την ψυχική τους ανθεκτικότητα και να ενισχύουν την ευεξία τους.

Ο σχεδιασμός αυτού του προγράμματος πρέπει να βασίζεται στα αποτελέσματα μιας έρευνας που θα διεξαχθεί με τη χρήση ερωτηματολογίων, ώστε να εντοπιστούν οι πραγματικές ανάγκες των νοσηλευτών. Με αυτόν τον τρόπο, το περιεχόμενο θα ανταποκρίνεται στις συγκεκριμένες προκλήσεις και δυσκολίες που αντιμετωπίζουν καθημερινά. Ο στόχος του προγράμματος είναι να καλύψει τις ανάγκες αυτές, με επίκεντρο την ψυχική ανθεκτικότητα, τη διαχείριση του στρες και την υποστήριξη από το εργασιακό περιβάλλον.

Τα υψηλά επίπεδα στρες που παρατηρούνται στους νοσηλευτές χειρουργείων είναι αποτέλεσμα διαφόρων παραγόντων, όπως οι υπερβολικές ώρες εργασίας, η ένταση των καθηκόντων και η έκθεση σε επείγουσες καταστάσεις. Αυτοί οι παράγοντες συμβάλλουν στην εμφάνιση του συνδρόμου burnout, το οποίο χαρακτηρίζεται από συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση και μειωμένη αίσθηση προσωπικών επιτευγμάτων. Το ψηφιακό εκπαιδευτικό πρόγραμμα που προτείνεται στην παρούσα εργασία στοχεύει στη μείωση αυτών των επιπτώσεων μέσω μιας ολοκληρωμένης προσέγγισης εκπαίδευσης και ψυχικής υποστήριξης.

Η εκπαιδευτική παρέμβαση που σχεδιάζεται περιλαμβάνει τη διδασκαλία μεθόδων διαχείρισης άγχους, ενσυνειδητότητας (Brown & Ryan, 2003), καθώς και τεχνικών για την ανάπτυξη ψυχικής ανθεκτικότητας. Οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα θα έχουν την ευκαιρία να αλληλεπιδράσουν με εκπαιδευτικό υλικό μέσω ψηφιακής πλατφόρμας, η οποία θα προσαρμόζεται στις ανάγκες τους και θα επιτρέπει την αυτοαξιολόγηση της προόδου τους.

Η διάρκεια των 4 εβδομάδων είναι ιδανική για την παροχή επαρκούς χρόνου στους νοσηλευτές να αναπτύξουν και να ενσωματώσουν τις νέες στρατηγικές πρόληψης και διαχείρισης του burnout, ενώ παράλληλα το πρόγραμμα θα είναι αρκετά ευέλικτο ώστε να μην παρεμβαίνει στις επαγγελματικές τους υποχρεώσεις. Επομένως, είναι αναγκαίο το πρόγραμμα να είναι πλήρως προσαρμοσμένο στις ανάγκες που θα αναδειχθούν από τα δεδομένα της έρευνας, εξασφαλίζοντας έτσι τη μεγαλύτερη δυνατή αποτελεσματικότητα στην αντιμετώπιση του burnout.

Για να είναι το εκπαιδευτικό πρόγραμμα αποτελεσματικό, είναι απαραίτητο να εστιάσει τόσο στην ενίσχυση των δεξιοτήτων διαχείρισης του στρες όσο και στην προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας των νοσηλευτών. Τα περιεχόμενα του προγράμματος θα πρέπει να περιλαμβάνουν θεωρητικές και πρακτικές ενότητες, οι οποίες θα διδάσκουν τεχνικές αυτοφροντίδας, ενσυνειδητότητας (Brown & Ryan, 2003)(mindfulness) και στρατηγικές για τη βελτίωση της επαγγελματικής και προσωπικής ισορροπίας. Παράλληλα, πρέπει να δοθεί έμφαση στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος μέσω της εκπαίδευσης για τη διαχείριση των εργασιακών σχέσεων και της ενίσχυσης της συνεργασίας με τους συναδέλφους και την ιεραρχία.

Επιπλέον, το εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα πρέπει να περιλαμβάνει παραδείγματα και μελέτες περιπτώσεων από τον πραγματικό χώρο της υγειονομικής περίθαλψης, που θα επιτρέψουν στους συμμετέχοντες να κατανοήσουν πώς μπορούν να εφαρμόσουν τις νέες γνώσεις και δεξιότητες στην καθημερινή τους εργασία. Η αξιολόγηση της προόδου των νοσηλευτών κατά τη διάρκεια του προγράμματος, μέσω διαδραστικών ασκήσεων και πρακτικών εφαρμογών, θα διασφαλίσει ότι οι στρατηγικές που αναπτύσσονται είναι αποτελεσματικές και μπορούν να ενσωματωθούν στις καθημερινές επαγγελματικές τους πρακτικές. Με αυτόν τον τρόπο, το πρόγραμμα θα συμβάλλει ουσιαστικά στη μείωση του burnout και στην ενίσχυση της επαγγελματικής ευεξίας των νοσηλευτών.

Το σύνδρομο burnout είναι συχνό στους νοσηλευτές χειρουργείων, με το 45% να αναφέρει υψηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, σύμφωνα με έρευνα των Zhang, Wang (Zhang, Wang, & Li) και Li. Οι παράγοντες που συμβάλλουν είναι τόσο οργανωτικοί όσο και προσωπικοί. Η έλλειψη υποστήριξης από τη διοίκηση, οι περιορισμένοι πόροι και οι κακές συνθήκες εργασίας αυξάνουν το στρες. Επίσης, προσωπικοί παράγοντες, όπως η χαμηλή ανθεκτικότητα στο στρες και η ανεπαρκής εκπαίδευση στη διαχείρισή του, ενισχύουν τον κίνδυνο burnout (Smets, 2019).

Η πρόληψη και η διαχείριση του burnout στους νοσηλευτές χειρουργείων απαιτεί μια πολυδιάστατη προσέγγιση, η οποία περιλαμβάνει τόσο ατομικές όσο και οργανωτικές παρεμβάσεις. Σε ατομικό επίπεδο, η εκπαίδευση των νοσηλευτών σε δεξιότητες διαχείρισης του στρες, όπως η τεχνική της αυτοφροντίδας και οι μέθοδοι χαλάρωσης, μπορεί να συμβάλει στη μείωση του κινδύνου burnout. Η ενίσχυση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας μέσω προγραμμάτων εκπαίδευσης και υποστήριξης είναι επίσης σημαντική. Η διαχείριση άγχους και η ψυχολογική ανθεκτικότητα είναι μερικά από αυτά που θα διδαχθούν στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα με στόχο την αντιμετώπιση του burnout. (Emery, 2020)

2.Θεωρητικό Πλαίσιο

2.1 Burnout Syndrome στους νοσηλευτές χειρουργείων

Το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης, γνωστό και ως burnout, αποτελεί ένα από τα πιο διαδεδομένα και αναγνωρίσιμα φαινόμενα στον χώρο της εργασίας, ιδιαίτερα σε

επαγγέλματα που σχετίζονται με την παροχή υπηρεσιών και την υγειονομική περίθαλψη. Ο όρος πρωτοεμφανίστηκε από τον Freudenberger (Freudenberger, 1974), και αργότερα αναπτύχθηκε εννοιολογικά από τους Maslach και Jackson (Maslach & Jackson, 1981) το 1981, οι οποίοι καθιέρωσαν τον πιο διαδεδομένο ορισμό στην επιστημονική κοινότητα.

Το burnout ορίζεται ως η ακατάλληλη αντίδραση στο χρόνιο εργασιακό στρες, που εκδηλώνεται μέσα από τρεις κύριες διαστάσεις: τη συναισθηματική εξάντληση (Emotional Exhaustion - EE), την αποπροσωποποίηση (Depersonalization - D), και τη μειωμένη προσωπική ικανοποίηση από τα επιτεύγματα (Personal Accomplishment - PA). Αυτές οι διαστάσεις δημιουργούν ένα πλαίσιο κατανόησης του συνδρόμου, το οποίο συχνά παρατηρείται σε επαγγελματίες που εργάζονται σε περιβάλλοντα υψηλής πίεσης, όπως οι επαγγελματίες υγείας, εκπαιδευτικοί, και κοινωνικοί λειτουργοί.

Η συναισθηματική εξάντληση αναφέρεται στην αίσθηση εξουθένωσης και κόπωσης που προκύπτει από τη συνεχή έκθεση σε εργασιακές απαιτήσεις. Οι επαγγελματίες που βιώνουν συναισθηματική εξάντληση αισθάνονται ότι δεν μπορούν να ανταποκριθούν επαρκώς στις απαιτήσεις της εργασίας τους και συχνά αναφέρουν ένα αίσθημα υπερβολικής κόπωσης, το οποίο δεν ανακουφίζεται από την ανάπαυση ή τις διακοπές.

Η αποπροσωποποίηση αναφέρεται στην ανάπτυξη κυνικής στάσης ή αποστασιοποίησης απέναντι στους ασθενείς ή στους συναδέλφους. Αυτή η διάσταση εκφράζεται μέσω της ψυχολογικής απομάκρυνσης από τους άλλους, με αποτέλεσμα οι επαγγελματίες να αντιμετωπίζουν τους ανθρώπους με έναν πιο απρόσωπο τρόπο, κάτι που μπορεί να επιδεινώσει τις σχέσεις τους και να μειώσει την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών.

Επιπλέον, η μειωμένη αίσθηση προσωπικών επιτευγμάτων αφορά την αντίληψη ότι ο εργαζόμενος δεν είναι σε θέση να επιτύχει τους στόχους του ή να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του επαγγέλματός του με επιτυχία. Οι επαγγελματίες που βιώνουν αυτή τη διάσταση του burnout συχνά αισθάνονται αναποτελεσματικοί και αποτυχημένοι, κάτι που μπορεί να επηρεάσει την αυτοεκτίμησή τους και να οδηγήσει σε περαιτέρω επαγγελματική απομόνωση.

Το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης, γνωστό και ως burnout, αποτελεί μια ιδιαίτερα διαδεδομένη κατάσταση που επηρεάζει την ψυχική και σωματική υγεία των επαγγελματιών υγείας, ειδικά των νοσηλευτών χειρουργείων. Το burnout περιγράφεται ως ένα ψυχολογικό σύνδρομο που εμφανίζεται μετά από παρατεταμένη έκθεση σε εργασιακό

στρες και χαρακτηρίζεται από συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση και μειωμένη προσωπική επίτευξη.

Η φύση του επαγγέλματος των νοσηλευτών χειρουργείων απαιτεί διαρκή έκθεση σε στρεσογόνους παράγοντες, όπως οι υπερβολικές εργασιακές απαιτήσεις, οι συνεχείς αλλαγές στο ωράριο, η διαχείριση έκτακτων περιστατικών, καθώς και η διαρκής ανάγκη για επαγγελματική επιτυχία και ακρίβεια στις πράξεις τους. Αυτοί οι παράγοντες, σε συνδυασμό με την πιθανή έλλειψη επαρκούς υποστήριξης από τη διοίκηση και τους συναδέλφους, μπορούν να οδηγήσουν σε αυξημένα επίπεδα άγχους και τελικά στην επαγγελματική εξουθένωση.

Οι νοσηλευτές που υποφέρουν από burnout συχνά παρουσιάζουν συμπτώματα όπως συνεχής κόπωση, αυξημένη ευερεθιστότητα, αίσθηση απομάκρυνσης από τους ασθενείς (αποπροσωποποίηση) και μειωμένη αίσθηση προσωπικής επιτυχίας. Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά τόσο την προσωπική ζωή των νοσηλευτών όσο και την ποιότητα της φροντίδας που προσφέρουν στους ασθενείς. Σε σοβαρές περιπτώσεις, το burnout μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά ψυχιατρικά προβλήματα, όπως κατάθλιψη και άγχος, και να οδηγήσει στην πρόωρη αποχώρηση από το επάγγελμα.

Το burnout έχει σοβαρές συνέπειες όχι μόνο στην ψυχική και σωματική υγεία των ατόμων, αλλά και στην ποιότητα της εργασίας τους. Επαγγελματίες που βιώνουν εξουθένωση συχνά παρουσιάζουν αυξημένη συχνότητα απουσιών από την εργασία, μειωμένη παραγωγικότητα και υψηλότερο κίνδυνο για την ανάπτυξη ψυχικών διαταραχών, όπως η κατάθλιψη και το άγχος. Επιπλέον, το burnout μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη επαγγελματική ανασφάλεια και αίσθημα απογοήτευσης από το επάγγελμα, κάτι που μπορεί να οδηγήσει ακόμα και σε εγκατάλειψη του επαγγέλματος. (Χαραλαμπίδου, 1996)

Αξιοσημείωτο είναι ότι η αρχική έκδοση του MBI ήταν σχεδιασμένη ειδικά για επαγγελματίες υγείας (MBI-Human Services Survey), ενώ αργότερα προσαρμόστηκε και για άλλους επαγγελματικούς τομείς, όπως η εκπαίδευση και τα γενικά επαγγέλματα (MBI-Educators' Survey και MBI-General Survey) (Schaufeli, Leiter, Maslach, & Jackson, 1996). Η ευρεία χρήση και προσαρμογή του MBI τονίζει τη σημασία της κατανόησης του burnout ως φαινομένου που δεν περιορίζεται σε συγκεκριμένους επαγγελματικούς κλάδους αλλά αποτελεί κίνδυνο για κάθε επαγγελματία που εργάζεται σε περιβάλλοντα υψηλού στρες.

Η αντιμετώπιση του burnout στους νοσηλευτές χειρουργείων απαιτεί τη σχεδίαση και δημιουργία ενός εκπαιδευτικού προγράμματος που θα βασίζεται στις ανάγκες τους, οι οποίες θα διερευνηθούν στη συνέχεια. Μια ολοκληρωμένη προσέγγιση περιλαμβάνει τόσο την ψυχολογική υποστήριξη όσο και τη βελτίωση των εργασιακών συνθηκών. Παρεμβάσεις όπως η μείωση του φόρτου εργασίας, η παροχή επαρκούς χρόνου ανάπαυσης και η εκπαίδευση στη διαχείριση του άγχους, είναι κρίσιμες για τη μείωση του burnout. Η ανάπτυξη ενός προγράμματος που ανταποκρίνεται στις πραγματικές ανάγκες των νοσηλευτών θα επιτρέψει την προώθηση ενός υγιούς και υποστηρικτικού εργασιακού περιβάλλοντος, το οποίο είναι καθοριστικό για την πρόληψη και την αντιμετώπιση του burnout. Με την αναγνώριση των συμπτωμάτων και τις κατάλληλες εκπαιδευτικές παρεμβάσεις, είναι εφικτή η μείωση των αρνητικών επιπτώσεων του burnout και η βελτίωση τόσο της επαγγελματικής ζωής των νοσηλευτών όσο και της ποιότητας της φροντίδας που παρέχουν στους ασθενείς.

2.1.1 Συναισθηματική Εξάντληση

Η συναισθηματική εξάντληση αποτελεί έναν από τους πιο διαδεδομένους και συνάμα πιο παραμελημένους κινδύνους της σύγχρονης ζωής, ειδικά στους επαγγελματικούς χώρους. Στη βιβλιογραφία, συχνά περιγράφεται ως το πρώτο και πιο κύριο στάδιο του burnout, αν και μπορεί να εκδηλωθεί ανεξάρτητα από αυτό. Η συναισθηματική εξάντληση χαρακτηρίζεται από την αίσθηση του ψυχικού και συναισθηματικής εξάντλησης, την αποξένωση από την εργασία ή τους ανθρώπους που πλαισιώνουν την καθημερινότητα του ατόμου, καθώς και από το αίσθημα ανικανότητας να διαχειριστεί τις απαιτήσεις και τις πιέσεις της ζωής.

Η εμπειρία της συναισθηματικής εξάντλησης είναι πολύπλοκη και πολυδιάστατη. Συνήθως συνοδεύεται από ένα βαθύ αίσθημα κόπωσης, όχι μόνο στο σωματικό, αλλά κυρίως στο ψυχολογικό επίπεδο. Οι άνθρωποι που βιώνουν συναισθηματική εξάντληση αισθάνονται συνεχώς άδειοι, χωρίς ενέργεια ή κίνητρο για να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής. Αυτό το αίσθημα αποστράγγισης των συναισθημάτων μπορεί να οδηγήσει σε αποστασιοποίηση, καθώς το άτομο προσπαθεί να προστατεύσει τον εαυτό του από το συνεχιζόμενο στρες. (Shirom, Arie, 2003)

Η συναισθηματική εξάντληση δεν είναι απλώς μια προσωρινή κόπωση που μπορεί κανείς να ξεπεράσει με ξεκούραση. Αντιθέτως, πρόκειται για μια βαθιά ριζωμένη αίσθηση ότι οι

συναισθηματικοί πόροι έχουν εξαντληθεί πλήρως. Το άτομο που την βιώνει αισθάνεται ότι δεν έχει πλέον κάτι να προσφέρει, είτε αυτό αφορά την επαγγελματική του ζωή είτε τις προσωπικές του σχέσεις. Αυτή η αίσθηση αδυναμίας και ανικανότητας είναι συχνά το πιο οδυνηρό χαρακτηριστικό της συναισθηματικής εξάντλησης, καθώς οδηγεί σε μια γενικευμένη αίσθηση μη ικανοποίησης και ματαιότητας.

Στη βιβλιογραφία, η συναισθηματική εξάντληση συχνά περιγράφεται ως ένα είδος "ψυχικού αποθέματος" που έχει εξαντληθεί. Το άτομο που βιώνει συναισθηματική εξάντληση έχει χρησιμοποιήσει όλα του τα συναισθηματικά αποθέματα και, πλέον, δεν έχει την ψυχική αντοχή για να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις της καθημερινότητας. Αυτό το αίσθημα είναι ιδιαίτερα έντονο σε επαγγέλματα που απαιτούν υψηλά επίπεδα συναισθηματικής εμπλοκής, όπως οι επαγγελματίες υγείας, οι εκπαιδευτικοί και όσοι εργάζονται σε θέσεις με έντονη επαφή με το κοινό. (Brotheridge & Grandey, 2002)

Ένα σημαντικό χαρακτηριστικό της συναισθηματικής εξάντλησης είναι η αποξένωση. Το άτομο μπορεί να αρχίσει να απομακρύνεται από τους γύρω του, είτε αυτό αφορά τις σχέσεις του με τους συναδέλφους, τους φίλους ή ακόμα και την οικογένειά του. Αυτή η απομάκρυνση δεν είναι απλώς μια σκόπιμη απόφαση για απομόνωση, αλλά προκύπτει ως αποτέλεσμα της αδυναμίας του ατόμου να ανταπεξέλθει συναισθηματικά στις απαιτήσεις των σχέσεων αυτών. Η αποξένωση λειτουργεί ως ένας μηχανισμός άμυνας, καθώς το άτομο προσπαθεί να προστατεύσει τον εαυτό του από την περαιτέρω συναισθηματική εξάντληση.

Η αποξένωση είναι ένα από τα κύρια και ανησυχητικά συμπτώματα της συναισθηματικής εξάντλησης, με το άτομο να απομακρύνεται από το περιβάλλον του, δημιουργώντας συναισθηματική απόσταση από τους άλλους. Αυτή η κατάσταση δεν προκύπτει από συνειδητή επιλογή, αλλά από την αδυναμία του ατόμου να ανταποκριθεί στις συναισθηματικές απαιτήσεις των σχέσεων του. Ως μηχανισμός άμυνας, η αποξένωση προσφέρει προσωρινή ανακούφιση, αλλά μπορεί να εντείνει την αίσθηση της απομόνωσης και της εξάντλησης. Επιπλέον, η συναισθηματική εξάντληση οδηγεί σε αποσύνδεση από την εργασία, με το άτομο να χάνει το ενδιαφέρον του και να αμφισβητεί την αξία της προσφοράς του, δημιουργώντας μια αίσθηση ματαιότητας. (Sikaras, και συν., 2021)

Αξιοσημείωτο είναι επίσης ότι η συναισθηματική εξάντληση συχνά συνοδεύεται από μια αίσθηση ανικανότητας να αντιμετωπίσει το μέλλον. Το άτομο μπορεί να αισθάνεται

παγιδευμένο, ανήμπορο να βρει μια διέξοδο ή να φανταστεί μια διαφορετική πραγματικότητα. Αυτό το αίσθημα παγίδευσης μπορεί να είναι ιδιαίτερα έντονο όταν η συναισθηματική εξάντληση συνδυάζεται με άλλες μορφές στρες, όπως η εργασιακή ανασφάλεια ή οι απαιτήσεις της καθημερινής ζωής. (Hobfoll, 1989)

Η συναισθηματική εξάντληση δεν είναι ένα φαινόμενο που μπορεί να απομονωθεί σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο ή να αποδοθεί σε μια μόνο αιτία. Είναι το αποτέλεσμα μιας μακροχρόνιας διαδικασίας όπου το άτομο υποβάλλεται σε συνεχή ψυχική και συναισθηματική πίεση. Αν και συνδέεται συχνά με το επαγγελματικό περιβάλλον, μπορεί να εμφανιστεί σε οποιοδήποτε πλαίσιο όπου οι συναισθηματικές απαιτήσεις υπερβαίνουν τις συναισθηματικές δυνατότητες του ατόμου.

Τέλος, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι η συναισθηματική εξάντληση δεν είναι μόνο ένα ζήτημα προσωπικής αποτυχίας ή αδυναμίας. Αντίθετα, είναι ένα κοινωνικό φαινόμενο που αντικατοπτρίζει τις απαιτήσεις και τις πιέσεις της σύγχρονης ζωής. Σε μια κοινωνία που συχνά επιβραβεύει την υπερβολική εργασία και τη διαρκή παραγωγικότητα, η συναισθηματική εξάντληση αποτελεί μια αναμενόμενη συνέπεια. Η κατανόηση της συναισθηματικής εξάντλησης, λοιπόν, είναι απαραίτητη για την προαγωγή της ψυχικής υγείας και της ευημερίας των ατόμων σε όλα τα επίπεδα της ζωής τους.

Η κοινωνία συχνά αξιολογεί την επιτυχία ενός ατόμου με βάση την παραγωγικότητά του και την ικανότητά του να διαχειρίζεται επαγγελματικές και προσωπικές υποχρεώσεις. Αυτή η συνεχής πίεση μπορεί να οδηγήσει σε υπερκόπωση και συναισθηματική εξάντληση, γεγονός που καθιστά απαραίτητη την αναγνώριση αυτών των φαινομένων ως κοινωνικών προβλημάτων. Η κατανόηση της συναισθηματικής εξάντλησης μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη στρατηγικών που προάγουν έναν ισορροπημένο τρόπο ζωής, εστιάζοντας στις ψυχολογικές και συναισθηματικές ανάγκες των ατόμων. Έτσι, είναι δυνατόν να δημιουργηθεί ένα υποστηρικτικό περιβάλλον που θα ενισχύει την ψυχική ευημερία, θα μειώνει το άγχος και θα αναγνωρίζει τη σημασία της ανάπαυσης και της αυτοφροντίδας για μια υγιή ζωή. (Παπαδέλη, 2017)

2.1.2 Αποπροσωποποίηση

Η αποπροσωποποίηση αποτελεί έναν από τους κύριους άξονες της συναισθηματικής εξουθένωσης, ειδικά στους επαγγελματίες που εργάζονται σε θέσεις που απαιτούν συνεχή αλληλεπίδραση με ανθρώπους, όπως είναι οι επαγγελματίες υγείας, οι εκπαιδευτικοί και οι

εργαζόμενοι σε κοινωνικές υπηρεσίες. Η αποπροσωποποίηση είναι μια ψυχολογική κατάσταση κατά την οποία το άτομο αναπτύσσει συναισθήματα αποξένωσης και απόστασης από τους ανθρώπους με τους οποίους αλληλοεπιδρά καθημερινά, συχνά αντιμετωπίζοντάς τους ως αντικείμενα ή ανώνυμους χρήστες, αντί για μοναδικά άτομα με συναισθήματα και ανάγκες. (Maslach & Jackson, 1981)

Η αποπροσωποποίηση αναφέρεται στο πόσο συχνά ένα άτομο εκδηλώνει αρνητικά συναισθήματα και παρουσιάζει κυνική στάση στον εργασιακό του χώρο. Αποτελεί έναν τρόπο με τον οποίο ο εργαζόμενος αποστασιοποιείται από το άγχος, την πίεση και την κούραση που αντιμετωπίζει στην εργασία του. Μέσω αυτής της διαδικασίας, το άτομο προσπαθεί να προσαρμοστεί και να διαχειριστεί τις δύσκολες καταστάσεις που προκύπτουν, λειτουργώντας έτσι ως μηχανισμός επιβίωσης και διαχείρισης των συναισθηματικών και ψυχολογικών επιβαρύνσεων.

Η αποπροσωποποίηση, ως στοιχείο της συναισθηματικής εξάντλησης, σχετίζεται με την απώλεια ενδιαφέροντος και την απομάκρυνση από την εργασία και τους συναδέλφους (Taris, 2006). Οι επαγγελματίες που βιώνουν αποπροσωποποίηση τείνουν να βλέπουν τους ασθενείς ή τους πελάτες ως απρόσωπα προβλήματα, προστατεύοντας έτσι τον εαυτό τους από τα συναισθηματικά βάρη της ενσυναίσθησης. Η συναισθηματική απάθεια λειτουργεί ως μηχανισμός άμυνας ενάντια στην επαγγελματική εξουθένωση, επιτρέποντας στους επαγγελματίες να εκτελούν τα καθήκοντά τους με αδιάφορο τρόπο και να διατηρούν ψυχολογική απόσταση από τους άλλους. Αυτή η συμπεριφορά μπορεί να ενισχύσει την τάση για ψυχρή και αναισθητική στάση, με αποτέλεσμα την επιδείνωση των σχέσεων στον επαγγελματικό και προσωπικό τομέα.

Η αποπροσωποποίηση στους επαγγελματίες υγείας, όπως οι νοσηλευτές και οι γιατροί, είναι αποτέλεσμα επαγγελματικής πίεσης και της κουλτούρας του εργασιακού περιβάλλοντος. Σε περιβάλλοντα με έντονη πίεση για παραγωγικότητα, οι επαγγελματίες συχνά εστιάζουν στα αποτελέσματα, παραβλέποντας τις ανθρώπινες ανάγκες και ανησυχίες των συνεργατών τους. Επιπλέον, η συνεχής έκθεση σε συναισθηματικά φορτισμένες καταστάσεις, όπως ο πόνος και ο θάνατος, μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματική απάθεια, ως μηχανισμό αντιμετώπισης. Αυτή η διαδικασία αποσύνδεσης μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ποιότητα της φροντίδας και την επαγγελματική ικανοποίηση.

Ωστόσο, η αποπροσωποποίηση δεν είναι απλώς μια αντίδραση στην πίεση της δουλειάς. Είναι επίσης μια ένδειξη της απώλειας της αίσθησης της προσωπικής ταυτότητας και της επαγγελματικής σημασίας. Οι επαγγελματίες που βιώνουν αποπροσωποποίηση μπορεί να αισθάνονται ότι η δουλειά τους δεν έχει νόημα ή ότι δεν συμβάλλουν πραγματικά στην ευημερία των άλλων. Αυτή η αίσθηση απομάκρυνσης από την επαγγελματική ταυτότητα μπορεί να ενισχύσει την αίσθηση της απάθειας και της αναισθησίας, δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο συναισθηματικής αποξένωσης.

Η αποπροσωποποίηση περιγράφει μια σημαντική αλλαγή στην αντίληψη του ατόμου για τον εαυτό του και τους άλλους, οδηγώντας σε αποξένωση και απόσταση από την εργασία και τους συναδέλφους. Αυτή η διαδικασία μπορεί να μειώσει την ποιότητα φροντίδας, καθώς οι επαγγελματίες χάνουν τη συναισθηματική τους σύνδεση με τους ανθρώπους που εξυπηρετούν. Η αποπροσωποποίηση είναι συχνά μια αντίδραση στη συναισθηματική εξάντληση, προσπαθώντας να δημιουργήσει απόσταση από τις συναισθηματικές απαιτήσεις του επαγγέλματος. Υπάρχει, όμως, η άποψη ότι μπορεί να λειτουργεί και ως προληπτικός μηχανισμός κατά της επαγγελματικής εξουθένωσης. Το κύριο ερώτημα είναι αν η αποπροσωποποίηση αποτελεί σύμπτωμα της εξάντλησης ή έναν αμυντικό μηχανισμό. (Michael Leiter & Christina Maslach, 2004)

Η αποπροσωποποίηση, επομένως, δεν είναι μόνο ένα σύμπτωμα της συναισθηματικής εξουθένωσης, αλλά και μια διαδικασία που ενισχύει και επιδεινώνει την εξουθένωση. Ενώ η αποπροσωποποίηση μπορεί να λειτουργήσει ως μηχανισμός άμυνας έναντι της συναισθηματικής φόρτισης, η παρατεταμένη αποξένωση από την εργασία και τους άλλους μπορεί να οδηγήσει σε βαθύτερες ψυχολογικές και συναισθηματικές επιπτώσεις. Η έγκαιρη αναγνώριση της αποπροσωποποίησης και η κατανόηση της σημασίας της στην ανάπτυξη της συναισθηματικής εξουθένωσης είναι κρίσιμης σημασίας για την προστασία της ψυχικής υγείας των επαγγελματιών και τη διατήρηση της ποιότητας της φροντίδας που παρέχουν.

2.1.3 Προσωπικά επιτεύγματα

Τα προσωπικά επιτεύγματα αποτελούν το τρίτο κρίσιμο στοιχείο του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout), το οποίο συνήθως περιλαμβάνει επίσης τη συναισθηματική εξάντληση και την αποπροσωποποίηση. Τα προσωπικά επιτεύγματα

σχετίζονται με το πώς οι εργαζόμενοι αντιλαμβάνονται τις δικές τους επιτυχίες και την αποτελεσματικότητά τους στην εργασία. Όταν κάποιος αισθάνεται ότι οι προσπάθειές του δεν έχουν την αναμενόμενη ανταμοιβή ή αντίκτυπο, μπορεί να αναπτύξει μια αίσθηση ανεπάρκειας, η οποία ενισχύει το αίσθημα της επαγγελματικής εξουθένωσης. (Maslach, Schaufeli, & Leiter)

Στο πλαίσιο της επαγγελματικής εξουθένωσης, η μείωση των προσωπικών επιτευγμάτων μπορεί να εκδηλωθεί ως έλλειψη ικανοποίησης από την εργασία, καθώς οι εργαζόμενοι αισθάνονται ότι δεν έχουν πετύχει όσα θα ήθελαν ή δεν έχουν την ικανότητα να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις του ρόλου τους. Αυτή η αίσθηση μπορεί να επιδεινώσει το άγχος και την ψυχολογική πίεση, κάνοντας τον εργαζόμενο να αμφισβητεί την ικανότητά του να επιτύχει τους στόχους του ή να ανταποκριθεί στα καθήκοντά του με επιτυχία.

Η υποβάθμιση των προσωπικών επιτευγμάτων συνδέεται στενά με την αυτοεκτίμηση του εργαζόμενου. Όταν οι εργαζόμενοι αισθάνονται ότι οι προσπάθειές τους δεν αναγνωρίζονται ή δεν είναι αρκετές, η αυτοεκτίμησή τους μειώνεται, οδηγώντας σε μια αίσθηση αναποτελεσματικότητας. Αυτή η αίσθηση είναι ιδιαίτερα έντονη σε επαγγέλματα που απαιτούν υψηλό επίπεδο προσωπικής αφοσίωσης και δέσμευσης, όπως τα επαγγέλματα υγείας και εκπαίδευσης. Οι εργαζόμενοι που αισθάνονται ότι οι κόποι τους δεν αποδίδουν καρπούς μπορεί να βιώσουν απογοήτευση και να χάσουν το κίνητρο για να συνεχίσουν να προσπαθούν. (Shanafelt, et al., 2019)

Η επαγγελματική εξουθένωση συνδέεται άμεσα με τη μείωση των προσωπικών επιτευγμάτων, η οποία λειτουργεί ως σύμπτωμα και παράγοντας επιδείνωσης του συνδρόμου. Όταν οι εργαζόμενοι χάνουν την αυτοπεποίθηση στην παραγωγικότητά τους, είναι πιο επιρρεπείς σε συναισθηματική εξάντληση και αποπροσωποποίηση, δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο. Η αντίληψη των προσωπικών επιτευγμάτων επηρεάζεται επίσης από εξωτερικούς παράγοντες, όπως η αναγνώριση από συναδέλφους και προϊστάμενους. Η έλλειψη αναγνώρισης ενισχύει την αίσθηση αποτυχίας, ενώ η πίεση για υψηλές επιδόσεις χωρίς υποστήριξη οδηγεί σε αμφισβήτηση των ικανοτήτων των εργαζομένων.

Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την αντίληψη των προσωπικών επιτευγμάτων είναι η σύγκριση με άλλους. Οι εργαζόμενοι που συγκρίνονται συνεχώς με τους συναδέλφους τους και αισθάνονται ότι δεν ανταποκρίνονται στα ίδια επίπεδα

επιτυχίας είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν μια αίσθηση απογοήτευσης και ανεπάρκειας. Αυτή η αίσθηση μπορεί να επιδεινωθεί από τις προσδοκίες των άλλων και από την πίεση για διαρκή επιτυχία και απόδοση.

Η υποβάθμιση των προσωπικών επιτευγμάτων συνδέεται με την αίσθηση αποτυχίας όχι μόνο στην επίτευξη στόχων, αλλά και στη διαχείριση επαγγελματικών σχέσεων και προσωπικής ανάπτυξης. Οι εργαζόμενοι ενδέχεται να νιώθουν ότι δεν έχουν αναπτύξει τις αναγκαίες δεξιότητες για την εξέλιξή τους, οδηγώντας σε αίσθηση στασιμότητας και απελπισίας. Είναι κρίσιμο να σημειωθεί ότι η αντίληψη των προσωπικών επιτευγμάτων είναι υποκειμενική και επηρεάζεται από ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Έτσι, δύο άτομα με παρόμοια επίπεδα επιτυχίας μπορεί να έχουν διαφορετικές αντιλήψεις για τα επιτεύγματά τους, ανάλογα με την αυτοεκτίμηση, την υποστήριξη και τις προσδοκίες τους.

Η έλλειψη προσωπικών επιτευγμάτων αποτελεί κρίσιμο δείκτη επαγγελματικής ικανοποίησης και ταυτότητας. Όταν οι εργαζόμενοι νιώθουν ότι επιτυγχάνουν τους στόχους τους και αναγνωρίζονται, είναι πιο ικανοποιημένοι και παραγωγικοί. Αντίθετα, η αίσθηση αποτυχίας και η υποτίμηση των ικανοτήτων τους οδηγούν σε επαγγελματική απογοήτευση και ενίσχυση του burnout, ιδιαίτερα στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης. Οι επαγγελματίες υγείας αντιμετωπίζουν έντονες προκλήσεις, όπως οι πολυσύνθετες απαιτήσεις και η ανάγκη προσαρμογής σε νέες τεχνολογίες, που εντείνουν την αίσθηση ανεπαρκούς απόδοσης. Αυτές οι συνθήκες απαιτούν συστηματική υποστήριξη και αναγνώριση των προσπαθειών τους για την εξασφάλιση της ευημερίας και της αποτελεσματικότητας στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης. (Schaufeli, Leiter, Maslach, & Jackson, 1996)

2.2 Επιπτώσεις στη ζωή του νοσηλευτή-Παράγοντες εμφάνισης

Οι επιπτώσεις του burnout στους νοσηλευτές χειρουργείων είναι πολυδιάστατες και περιλαμβάνουν μια ευρεία γκάμα σωματικών, ψυχικών και συναισθηματικών συμπτωμάτων. Οι νοσηλευτές που υποφέρουν από αυτή την κατάσταση συχνά βιώνουν σωματική εξάντληση, η οποία μπορεί να εκδηλωθεί με πονοκεφάλους, διαταραχές ύπνου, και εξασθένηση του ανοσοποιητικού τους συστήματος. Αυτές οι σωματικές συνέπειες τους καθιστούν πιο ευάλωτους σε λοιμώξεις και άλλες ασθένειες, επηρεάζοντας δραστικά την

ικανότητά τους να ανταπεξέλθουν στις αυξημένες απαιτήσεις του ρόλου τους. Σε πολλές περιπτώσεις, οι νοσηλευτές αναφέρουν ότι η διαρκής κόπωση που βιώνουν οδηγεί σε μια συνεχή αίσθηση κούρασης, με αποτέλεσμα τη μειωμένη επαγγελματική τους απόδοση.

Το συνεχές άγχος και η έντονη εργασιακή πίεση που αντιμετωπίζουν οι νοσηλευτές στο χειρουργικό περιβάλλον συντελούν σε μια σειρά από σοβαρές σωματικές επιπτώσεις. Οι χρόνιες καταστάσεις στρες που βιώνουν προκαλούν αϋπνία και μυοσκελετικούς πόνους, με τους πόνους στην πλάτη και τους ώμους να είναι συχνές αναφορές. Η αυξημένη ευαισθησία σε λοιμώξεις και η εκδήλωση παθήσεων όπως η υπέρταση και οι καρδιαγγειακές διαταραχές μπορεί να προκύψουν ως άμεσες συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης. Αυτές οι σωματικές επιπτώσεις όχι μόνο επιβαρύνουν την υγεία των νοσηλευτών αλλά και ενδέχεται να επηρεάσουν αρνητικά την επαγγελματική τους απόδοση, δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο επαγγελματικής και προσωπικής εξάντλησης. (Freudenberger, 1974)

Επιπλέον, οι ψυχικές επιπτώσεις του burnout είναι εξίσου σοβαρές και περιλαμβάνουν τη σημαντική επιδείνωση της ψυχικής υγείας των νοσηλευτών. Ένα από τα κύρια συμπτώματα της κατάστασης είναι τα αυξημένα επίπεδα άγχους, το οποίο προέρχεται από τις υψηλές απαιτήσεις του επαγγέλματος και την υπερφόρτωση εργασίας. Η μόνιμη αίσθηση πίεσης και ανησυχίας δεν επηρεάζει μόνο τον εργασιακό τους χώρο αλλά και την προσωπική τους ζωή, με αρνητικές συνέπειες στη διάθεση, την ποιότητα του ύπνου και την ικανότητά τους να χαλαρώνουν. Πολλοί νοσηλευτές που βιώνουν κατάθλιψη λόγω burnout συχνά αισθάνονται απελπισμένοι και χωρίς έλεγχο επί της κατάστασής τους, με αποτέλεσμα τη δραματική μείωση της ενεργητικότητας και την απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που προηγουμένως τους ευχαριστούσαν. (Αδαλή, Πριαμή, Ευαγγέλου, & Κεσυν, 2022)

Η εργασία στο χειρουργείο είναι εξαιρετικά απαιτητική και περιλαμβάνει υψηλά επίπεδα άγχους, καθώς οι νοσηλευτές είναι υπεύθυνοι για τη διασφάλιση της ασφάλειας και της ποιότητας της φροντίδας των ασθενών. Είτε πρόκειται για την διαχείριση επείγουσας κατάστασης είτε για την εκτέλεση σύνθετων ιατρικών διαδικασιών, οι νοσηλευτές εκτίθενται σε σωματική και ψυχολογική πίεση. Η αποπροσωποποίηση, όπου οι νοσηλευτές αρχίζουν να βλέπουν τους ασθενείς ως απλούς αριθμούς ή αντικείμενα, είναι μια σοβαρή συνέπεια του burnout. Αυτή η απομάκρυνση τους προστατεύει από τη συναισθηματική πίεση, ωστόσο ταυτόχρονα επιδεινώνει την αίσθηση ανικανότητας και αναποτελεσματικότητας. Η έλλειψη υποστήριξης από συναδέλφους και προϊσταμένους

μπορεί να εντείνει περαιτέρω αυτήν την κατάσταση, οδηγώντας σε ένα φαύλο κύκλο άγχους, απογοήτευσης και συναισθηματικής εξάντλησης.

Το burnout επηρεάζει επίσης την προσωπική ζωή των νοσηλευτών, καθώς η συναισθηματική και ψυχική εξάντληση μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στις σχέσεις τους με την οικογένεια και τους φίλους τους. Η αυξημένη κόπωση και το άγχος μειώνουν τη δυνατότητά τους να συμμετέχουν σε κοινωνικές δραστηριότητες ή να απολαμβάνουν τον ελεύθερο χρόνο τους. Αυτό συχνά οδηγεί σε αυξημένα επίπεδα απομόνωσης και μοναξιάς, γεγονός που επιδεινώνει περαιτέρω την κατάσταση τους. Η ψυχολογική τους κατάσταση μπορεί να εξελιχθεί σε αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές, όπως η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ή η χρήση ουσιών, προκειμένου να διαφύγουν από το άγχος. (Παπαθανασίου, , 2012)

Από την άλλη πλευρά, η αλληλεπίδραση του περιβάλλοντος εργασίας με τους προσωπικούς και διαπροσωπικούς παράγοντες παίζει καθοριστικό ρόλο στην εμφάνιση του burnout. Οι νοσηλευτές χειρουργείου εργάζονται σε ένα από τα πιο απαιτητικά και αγχωτικά πεδία της υγειονομικής περίθαλψης, όπου οι απαιτήσεις είναι αυξημένες και οι πόροι συχνά περιορισμένοι. Οι συνεχείς εντατικοί ρυθμοί εργασίας και η πίεση για υψηλή απόδοση χωρίς την επαρκή υποστήριξη ή αναγνώριση των προσπαθειών τους οδηγούν σε μια αίσθηση αναξιοσύνης και απογοήτευσης. Η απουσία σαφών διαλειμμάτων και χρόνου για ανανέωση δημιουργεί συνθήκες που επιδεινώνουν την κόπωση, με αποτέλεσμα την επιτάχυνση της εμφάνισης του burnout.

Οι προσωπικοί παράγοντες, όπως οι υπερβολικές προσδοκίες και η αδυναμία διατήρησης υγιών ορίων μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, προσθέτουν επιπλέον πίεση στους νοσηλευτές. Η έλλειψη ισορροπίας μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής είναι μια σημαντική αιτία εξάντλησης. Οι νοσηλευτές συχνά παραμελούν τις ανάγκες τους για ξεκούραση και ανανέωση, γεγονός που τους καθιστά πιο ευάλωτους στο burnout.

Η ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων στον εργασιακό χώρο επίσης επηρεάζει τη δυνατότητα των νοσηλευτών να διαχειρίζονται το άγχος. Η έλλειψη υποστήριξης από συναδέλφους και ανώτερους, οι συγκρούσεις και οι εντάσεις δημιουργούν ένα εργασιακό περιβάλλον που ενθαρρύνει την απομόνωση και ενδέχεται να οδηγήσει σε συναισθηματική εξάντληση. Οι σχέσεις με τους ασθενείς, οι αυξημένες συναισθηματικές απαιτήσεις και οι περιορισμένοι πόροι για την παροχή ποιοτικής φροντίδας ενδέχεται να προσθέσουν ακόμη μεγαλύτερο βάρος στους νοσηλευτές, επηρεάζοντας αρνητικά την ψυχική τους κατάσταση.

Συνολικά, το burnout στους νοσηλευτές χειρουργείων δεν είναι απλώς μια ατομική κατάσταση, αλλά μια σύνθετη αλληλεπίδραση παραγόντων που απαιτεί προσεκτική ανάλυση και παρέμβαση. Η κατανόηση των αιτίων και επιπτώσεων του burnout είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη στρατηγικών που θα βοηθήσουν στην πρόληψη και τη διαχείριση της κατάστασης, προκειμένου να διασφαλιστεί η ευημερία των νοσηλευτών και η ποιότητα της φροντίδας των ασθενών. Είναι σημαντικό να δημιουργηθεί ένα υποστηρικτικό εργασιακό περιβάλλον που θα ενθαρρύνει την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, καθώς και η αναγνώριση και υποστήριξη των νοσηλευτών από την ηγεσία και τους συναδέλφους τους.

2.4 Τρόπος Μέτρησης- Maslach Burnout

Η μέτρηση του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout) είναι κρίσιμη για την κατανόηση και την αντιμετώπιση των επιπτώσεών του, ειδικά στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης, όπου οι επαγγελματίες αντιμετωπίζουν αυξημένα επίπεδα άγχους και κόπωσης. Στην έρευνά μου για το μεταπτυχιακό, επέλεξα να χρησιμοποιήσω το Maslach Burnout Inventory (MBI) (Schaufeli, Leiter, Maslach, & Jackson, 1996), ένα εργαλείο που έχει καθιερωθεί ως το πιο αξιόπιστο και ευρέως χρησιμοποιούμενο ερωτηματολόγιο για τη μέτρηση του burnout, αντί για άλλες κλίμακες ή ερωτηματολόγια.

Το MBI αποτελείται από 22 ερωτήσεις που κατανέμονται σε τρεις διαστάσεις: Συναισθηματική Εξάντληση (Emotional Exhaustion), Αποπροσωποποίηση (Depersonalization) και τα Προσωπικά Επιτεύγματα (Personal Accomplishment). Αυτές οι τρεις υποκλίμακες αντικατοπτρίζουν το θεωρητικό μοντέλο πάνω στο οποίο βασίζεται η μέτρηση του burnout σύμφωνα με την Maslach και τους συνεργάτες της. Η Συναισθηματική Εξουθένωση αναφέρεται στο αίσθημα εξάντλησης και κόπωσης που προκύπτει από την εργασία, η Αποπροσωποποίηση αφορά την αποξένωση και την κυνικότητα προς τους ασθενείς, ενώ η Μειωμένη Προσωπική Επίτευξη σχετίζεται με την αίσθηση αναποτελεσματικότητας και έλλειψης επιτυχιών στον επαγγελματικό τομέα.

Η επιλογή του Maslach Burnout Inventory (MBI) ως εργαλείου μέτρησης του burnout δικαιολογείται από την ευρεία χρήση και την τεκμηριωμένη αποτελεσματικότητά του στον τομέα της υγείας. Το MBI προσφέρει πιο λεπτομερή ανάλυση σε σύγκριση με άλλες κλίμακες, όπως το Copenhagen Burnout Inventory (CBI) (Kristensen, Borritz, Villadsen, & Christensen, 2005) και το Malach-Pines Scale, καθώς αξιολογεί αποτελεσματικά τις τρεις

βασικές διαστάσεις του burnout. Αποτελεί ιδανικό εργαλείο για τη μελέτη νοσηλευτών χειρουργείων, επιτρέποντας την κατανόηση των παραγόντων που οδηγούν στην επαγγελματική εξουθένωση. Περιλαμβάνει 22 ερωτήσεις με κλίμακα βαθμολόγησης, προσφέροντας πολύτιμες πληροφορίες μέσω στατιστικής ανάλυσης, όπως το SPSS, για τη βελτίωση των συνθηκών εργασίας. Η συναισθηματική εξάντληση, το πιο καταστροφικό σύμπτωμα, σχετίζεται με την αδυναμία ανταπόκρισης στις επαγγελματικές απαιτήσεις λόγω άγχους και κόπωσης.

Το MBI-HSS (Poghosyan, Aiken, & Sloane, 2009) είναι μια προσαρμοσμένη εκδοχή του κλασικού MBI, σχεδιασμένη ειδικά για την αξιολόγηση του burnout σε επαγγελματίες υγείας, όπως γιατρούς και νοσηλεύτες. Αυτή η προσαρμογή αναγνωρίζει τις μοναδικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι υγειονομικοί επαγγελματίες, περιλαμβάνοντας το έντονο συναισθηματικό φορτίο και τις υψηλές εργασιακές απαιτήσεις. Το εργαλείο αξιολογεί τρεις κρίσιμες διαστάσεις του burnout: Συναισθηματική Εξάντληση, Αποπροσωποποίηση και Μειωμένη Προσωπική Επίτευξη.

Ένα από τα κύρια πλεονεκτήματα του MBI-HSS είναι η ευρεία επιστημονική αποδοχή και η αποδεδειγμένη εγκυρότητά του σε ποικιλία πολιτισμικών και επαγγελματικών πληθυσμών, με πολλές μελέτες να υποστηρίζουν την αξιοπιστία του. Επιπλέον, η δυνατότητα παρακολούθησης των επιπέδων burnout με την πάροδο του χρόνου είναι κρίσιμη για τη μακροπρόθεσμη διαχείριση του ζητήματος. Μέσω της ανάλυσης των τριών διαστάσεων του burnout, οι επαγγελματίες υγείας μπορούν να αναγνωρίσουν τα συμπτώματα εγκαίρως και να εφαρμόσουν κατάλληλες στρατηγικές παρέμβασης. Έτσι, το MBI-HSS συμβάλλει στην βελτίωση των συνθηκών εργασίας και στην ενίσχυση της ψυχικής υγείας των υγειονομικών επαγγελματιών.

Η παρούσα μελέτη αναλύει τη χρησιμότητα του Maslach Burnout Inventory (Maslach & Jackson, 1981) στην έρευνα για το burnout, τονίζοντας την αξιοπιστία και την εγκυρότητά του. Το MBI επιτρέπει συγκριτική ανάλυση σε διάφορα επαγγελματικά και πολιτισμικά περιβάλλοντα, διευκολύνοντας την εκτίμηση του burnout σε σχέση με εργασιακούς παράγοντες και προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι υγειονομικοί επαγγελματίες. Αν και δεν θα πραγματοποιηθεί σύγκριση με άλλες μελέτες, η ευρεία αποδοχή του MBI ενισχύει τη νομιμότητα των δεδομένων. Η χρήση του MBI διευκολύνει επίσης τη στατιστική ανάλυση και την ερμηνεία, προσφέροντας τη δυνατότητα εφαρμογής προηγμένων μεθόδων.

Στοχεύει στην καταγραφή της τρέχουσας κατάστασης και στην ανάπτυξη παρεμβάσεων για την πρόληψη και διαχείριση του burnout.

3. Σχεδιασμός της Έρευνας – Design

3.1 Δείγμα Έρευνας

Το δείγμα της έρευνας αποτελεί έναν κρίσιμο παράγοντα που καθορίζει την ποιότητα και την εγκυρότητα των αποτελεσμάτων της μελέτης. Στην παρούσα έρευνα, το δείγμα περιλαμβάνει επαγγελματίες που εργάζονται στον τομέα των χειρουργείων, μια ομάδα με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και προκλήσεις που μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την ψυχολογική τους ευημερία. Το δείγμα αυτό επιλέχθηκε με τη μέθοδο της τυχαίας δειγματοληψίας, αν και υπήρξε μια επιπλέον προσπάθεια να συμπεριληφθούν άτομα που ενδεχομένως να είναι πιο ευάλωτα σε συμπτώματα burnout, όπως πρώην συνάδελφοι, προκειμένου να αποκτήσουμε μια ευρύτερη εικόνα της κατάστασης.

Συνολικά, το δείγμα της έρευνας περιλαμβάνει 30 συμμετέχοντες, οι οποίοι ανταποκρίθηκαν σε ένα ερωτηματολόγιο που διανεμήθηκε μέσω της πλατφόρμας Google Forms (Keith Morrison, Lawrence Manion,, & Louis Cohen, 2017) . Αυτή η διαδικτυακή πλατφόρμα επιλέχθηκε για τη διανομή του ερωτηματολογίου, διότι προσφέρει ευκολία στη συλλογή δεδομένων και διασφαλίζει ότι οι συμμετοχές μπορούν να γίνουν με τρόπο που ελαχιστοποιεί τον κίνδυνο σφαλμάτων κατά την είσοδο των δεδομένων. Οι 30 συμμετέχοντες εκπροσωπούν μια ποικιλία επαγγελματικών ρόλων εντός του χειρουργείου, όπως νοσηλευτές, Βοηθοί νοσηλευτών, βοηθοί γιατρών, τραυματιοφορέων, υπεύθυνοι χειρουργείων και λοιπό ιατρικό προσωπικό.

Η ποικιλία των επαγγελματικών ρόλων στο δείγμα είναι κρίσιμη για την ανάλυση του burnout, καθώς κάθε ρόλος στο χειρουργείο έχει διαφορετικές ευθύνες και προκλήσεις που επηρεάζουν την ψυχολογική κατάσταση των επαγγελματιών. Οι υπεύθυνοι χειρουργείων αντιμετωπίζουν υψηλές απαιτήσεις και έχουν την ευθύνη για τη λήψη αποφάσεων, ενώ οι τραυματιοφορείς επικεντρώνονται στην ασφαλή και έγκαιρη μεταφορά των ασθενών, γεγονός που συνεπάγεται διαφορετικούς τύπους πίεσης. Οι νοσηλευτές και το ιατρικό προσωπικό αντιμετωπίζουν καθημερινές προκλήσεις που απαιτούν εντατική προσοχή και φροντίδα, εκτίθενται επίσης σε επαγγελματικό άγχος. Η συμμετοχή στην έρευνα ήταν εθελοντική και ανώνυμη, διασφαλίζοντας την ειλικρίνεια και

την ακρίβεια των απαντήσεων. Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για τον σκοπό της έρευνας και τα δεδομένα τους συλλέχθηκαν ανώνυμα μέσω κωδικοποίησης, εξασφαλίζοντας την εμπιστευτικότητα και την ασφάλεια των προσωπικών στοιχείων.

Η επιλογή της τυχαίας δειγματοληψίας επιτρέπει στην έρευνα να είναι γενικεύσιμη, καθώς όλα τα άτομα είχαν ίσες πιθανότητες να επιλεγούν για το δείγμα. Παρόλο που υπήρξε προσπάθεια να ενσωματωθούν συνάδελφοι με πολυετή εμπειρία στα χειρουργεία που θεωρούνταν πιο πιθανό να εμφανίζουν συμπτώματα burnout, η τυχαία δειγματοληψία παρέχει ένα ευρύ και αντιπροσωπευτικό δείγμα του πληθυσμού των επαγγελματιών στον χώρο των χειρουργείων. Αυτό βοηθά στην αποφυγή προκατάληψης και εξασφαλίζει ότι τα αποτελέσματα της έρευνας μπορούν να είναι αξιόπιστα και γενικεύσιμα σε παρόμοια επαγγελματικά περιβάλλοντα.

Συνολικά, η επιλεγμένη μεθοδολογία και η προσεκτική διαχείριση του δείγματος συμβάλλουν στην ακριβή αξιολόγηση του burnout στους επαγγελματίες του χειρουργείου και στην κατανόηση των παραγόντων που επηρεάζουν την ψυχολογική ευημερία τους. Η συνδυασμένη χρήση τυχαίας δειγματοληψίας, εθελοντικής συμμετοχής, ανωνυμίας και προσεκτικής συλλογής δεδομένων επιτρέπει την παραγωγή αξιόπιστων και χρήσιμων αποτελεσμάτων που μπορούν να προσφέρουν πολύτιμες πληροφορίες για τον τομέα των χειρουργείων.

3.2 Εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν.

Η διαδικασία μέτρησης και αξιολόγησης των απαντήσεων είναι κρίσιμη για την ακριβή ανάλυση ερευνών και την εξαγωγή αξιόπιστων αποτελεσμάτων. Στην παρούσα έρευνα, χρησιμοποιήθηκαν εξειδικευμένα εργαλεία και μέθοδοι βαθμολόγησης για την εκτίμηση του επαγγελματικού burnout των συμμετεχόντων, με έμφαση στο Maslach Burnout Inventory (MBI), το οποίο είναι αναγνωρισμένο για την αξιοπιστία και την εγκυρότητά του. Αυτή η επιλογή βασίζεται σε προηγούμενες μελέτες και θεωρείται καθιερωμένη πρακτική για την αξιολόγηση του burnout σε διάφορους επαγγελματικούς τομείς, όπως ο τομέας της υγειονομικής περίθαλψης (Maslach & Jackson, 1981).

Το MBI περιλαμβάνει τρεις βασικές διαστάσεις του burnout:

1. **Συναισθηματική Εξάντληση:** Αξιολογεί την αίσθηση της συναισθηματικής εξάντλησης και κόπωσης από τη δουλειά. Ερωτήσεις όπως «Νιώθω εξαντλημένος/η

από τη δουλειά» και «Είμαι συναισθηματικά εξαντλημένος/η» ανήκουν σε αυτή την κατηγορία.

2. **Αποπροσωποποίηση:** Αξιολογεί την ανάπτυξη αποστάσεως ή αρνητικής στάσης προς τους ασθενείς και τους συναδέλφους. Ερωτήσεις όπως «Νιώθω αποκομμένος/η από τους ανθρώπους γύρω μου» και «Με ενοχλεί η συμπεριφορά των άλλων» καταγράφουν αυτή τη διάσταση.
3. **Προσωπικά Επιτεύγματα:** Εξετάζει την αίσθηση επιτυχίας και ικανοποίησης από την εργασία. Ερωτήσεις όπως «Νιώθω ότι η δουλειά μου έχει σημαντική αξία» και «Είμαι ικανοποιημένος/η με την πρόδοό μου» σχετίζονται με αυτήν την κατηγορία.

Το MBI περιλαμβάνει 22 ερωτήσεις, καθεμία από τις οποίες βαθμολογείται με βάση μια κλίμακα 7 σημείων, από το «Ποτέ» έως το «Καθημερινά». Αυτή η κλίμακα επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εκφράσουν την ένταση της εμπειρίας τους με λεπτομέρεια. Η βαθμολόγηση των απαντήσεων στο MBI είναι κρίσιμη για την κατανόηση της σοβαρότητας του burnout. Κάθε ερώτηση του ερωτηματολογίου έχει προκαθορισμένη αξία στη βαθμολογία, η οποία σχετίζεται με την ένταση της εμπειρίας του burnout που περιγράφεται. Οι απαντήσεις κωδικοποιούνται με βάση την κλίμακα Likert. Για παράδειγμα, η απάντηση «Ποτέ» αντιστοιχεί σε βαθμολογία 0, ενώ η απάντηση «Καθημερινά» σε βαθμολογία 6. Στη συνέχεια, οι βαθμολογίες των ερωτήσεων της κάθε διάστασης (Συναισθηματική Εξάντληση, Αποπροσωποποίηση, Προσωπικά Επιτεύγματα) αθροίζονται ξεχωριστά για να υπολογιστεί η συνολική βαθμολογία για κάθε διάσταση.

Οι ερωτήσεις που σχετίζονται με τη Συναισθηματική Εξάντληση βαθμολογούνται αθροιστικά, με υψηλότερες βαθμολογίες να υποδηλώνουν μεγαλύτερη συναισθηματική κόπωση, γεγονός που συνήθως δείχνει ότι ο συμμετέχων βιώνει σημαντική συναισθηματική εξάντληση. Η βαθμολογία στην Αποπροσωποποίηση υπολογίζεται επίσης αθροιστικά, με υψηλότερες βαθμολογίες να δηλώνουν μεγαλύτερη απόσταση ή αρνητική στάση προς τους άλλους, γεγονός που μπορεί να υποδεικνύει έντονη αποστασιοποίηση ή αρνητική στάση προς τους ασθενείς ή τους συναδέλφους. Αντίθετα, η διάσταση των Προσωπικών Επιτευγμάτων βαθμολογείται αντίστροφα, καθώς υψηλότερες βαθμολογίες δηλώνουν μεγαλύτερη ικανοποίηση και αίσθηση επιτυχίας, με χαμηλές βαθμολογίες να υποδεικνύουν αίσθηση χαμηλής επιτυχίας ή μειωμένη ικανοποίηση από την εργασία (Αναγνωστόπουλος, 1992).

Η διαδικασία αξιολόγησης της επαγγελματικής εξουθένωσης πραγματοποιείται μέσω του Maslach Burnout Inventory (MBI), όπου οι συνολικές βαθμολογίες για κάθε διάσταση συγκρίνονται με τις κατώτατες και ανώτατες κλίμακες αναφοράς. Μια υψηλή βαθμολογία στη Συναισθηματική Εξάντληση υποδηλώνει σοβαρή επαγγελματική κόπωση, ενώ οι χαμηλές δείχνουν μικρότερο επίπεδο κούρασης. Η ανάλυση περιλαμβάνει τη σύγκριση μέσων τιμών των βαθμολογιών με τις τυπικές τιμές αναφοράς και τη διερεύνηση σχέσεων μεταξύ δημογραφικών και επαγγελματικών χαρακτηριστικών και βαθμολογιών burnout. Η ακριβής χρήση των εργαλείων μέτρησης είναι κρίσιμη για την κατανόηση της ψυχολογικής ευημερίας στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης.

Η παρούσα ανάλυση εστιάζει στο Maslach Burnout Inventory (MBI) (Maslach & Jackson, 1981), ένα καθιερωμένο εργαλείο μέτρησης του επαγγελματικού burnout, και τα προβλήματα που το συνοδεύουν. Ένα κύριο ζήτημα είναι η πολιτισμική αναπροσαρμογή του εργαλείου, καθώς έχει σχεδιαστεί με βάση τις παραδοχές της Δυτικής κουλτούρας, γεγονός που περιορίζει την ακριβή εκπροσώπηση άλλων πολιτισμικών ομάδων. Οι έννοιες του burnout μπορεί να ερμηνεύονται διαφορετικά σε διάφορες πολιτισμικές ρυθμίσεις, με αποτέλεσμα να υπάρχει κίνδυνος υποτίμησης ή υπερεκτίμησης των συμπτωμάτων. Επιπλέον, η πίεση για κοινωνική αποδοχή και οι ατομικές διαφορές στην ανθεκτικότητα μπορεί να επηρεάσουν την ειλικρίνεια των συμμετεχόντων στις απαντήσεις τους, υποδηλώνοντας ότι η μέτρηση του burnout στο επαγγελματικό περιβάλλον μπορεί να μην αντικατοπτρίζει επαρκώς την αντικειμενική σοβαρότητά του.

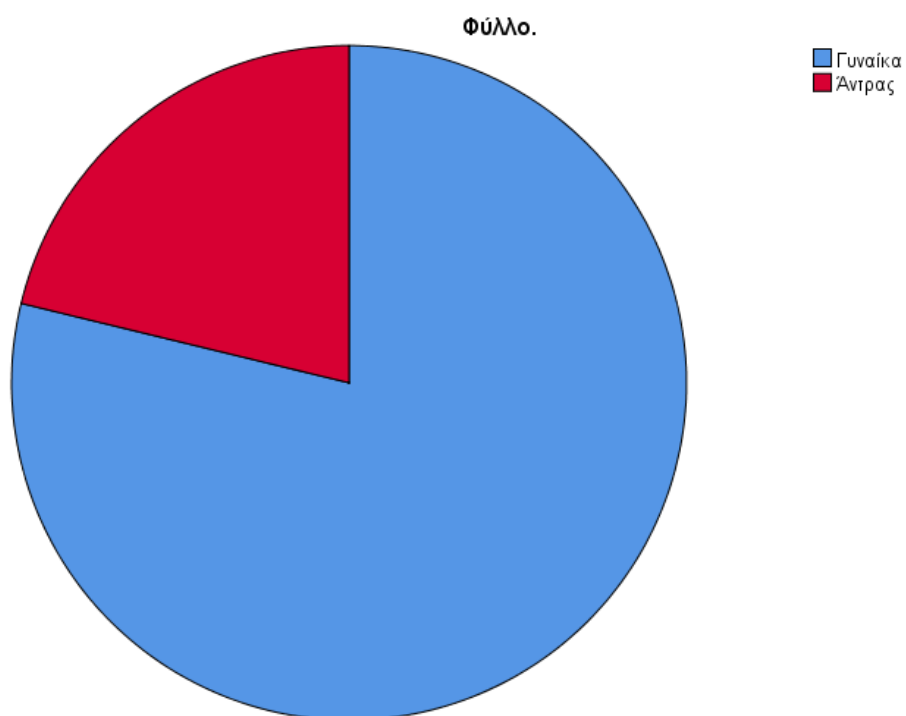
Παρακάτω ακολουθεί ένας πίνακας που δείχνει τα ποσά και τα όρια βαθμολόγησης της κάθε διάστασης του Burnout κατατάσσοντάς τα σε α) χαμηλή, β) μέτρια και γ) υψηλή :

Πίνακας 1 Οριακές τιμές που αντιστοιχούν σε χαμηλά, μέτρια και υψηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης

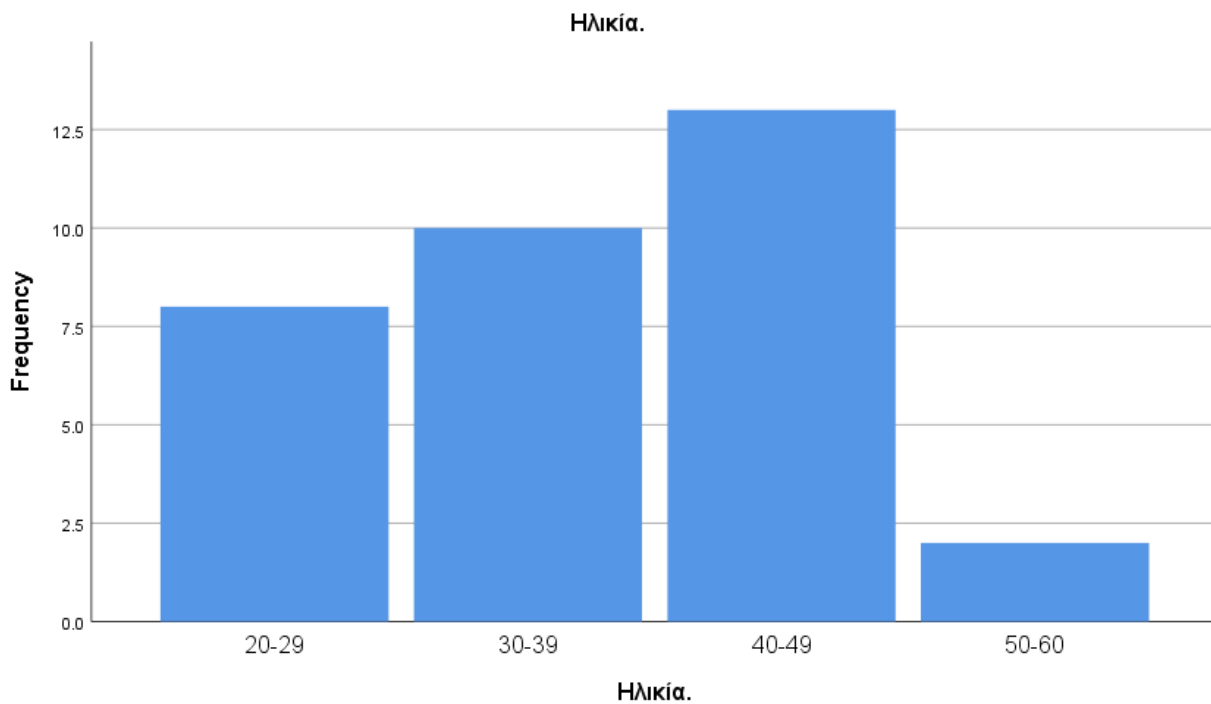
ΥΠΟΚΛΙΜΑΚΑ	Χαμηλή	Μέτρια	Υψηλή
Συναισθηματική εξάντληση	≤20	21-30	≥31
Προσωπικά επιτεύγματα	≥ 42	41-36	≤ 35
Αποπροσωποποίηση	≤ 5	6-10	≥ 11

Πηγή: Αναγνωστόπουλος – Παπαδάτου 1992

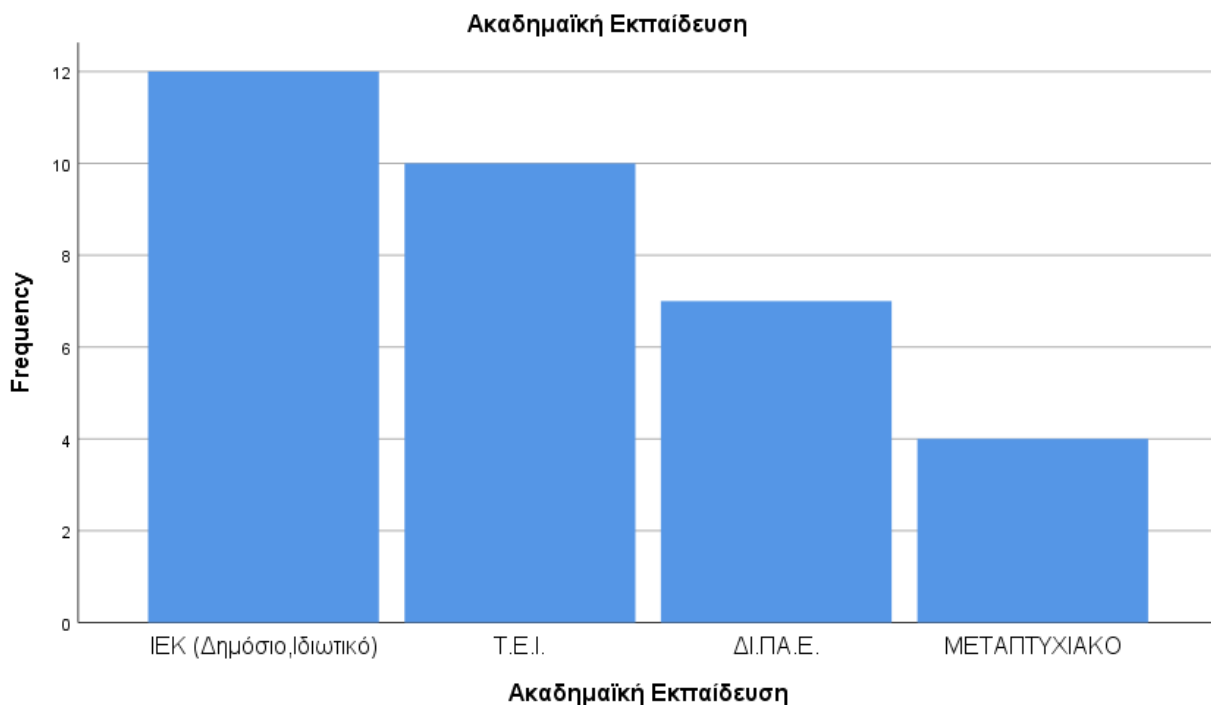
3.3 Αποτελέσματα/ Ευρήματα- Ανάλυση SPSS

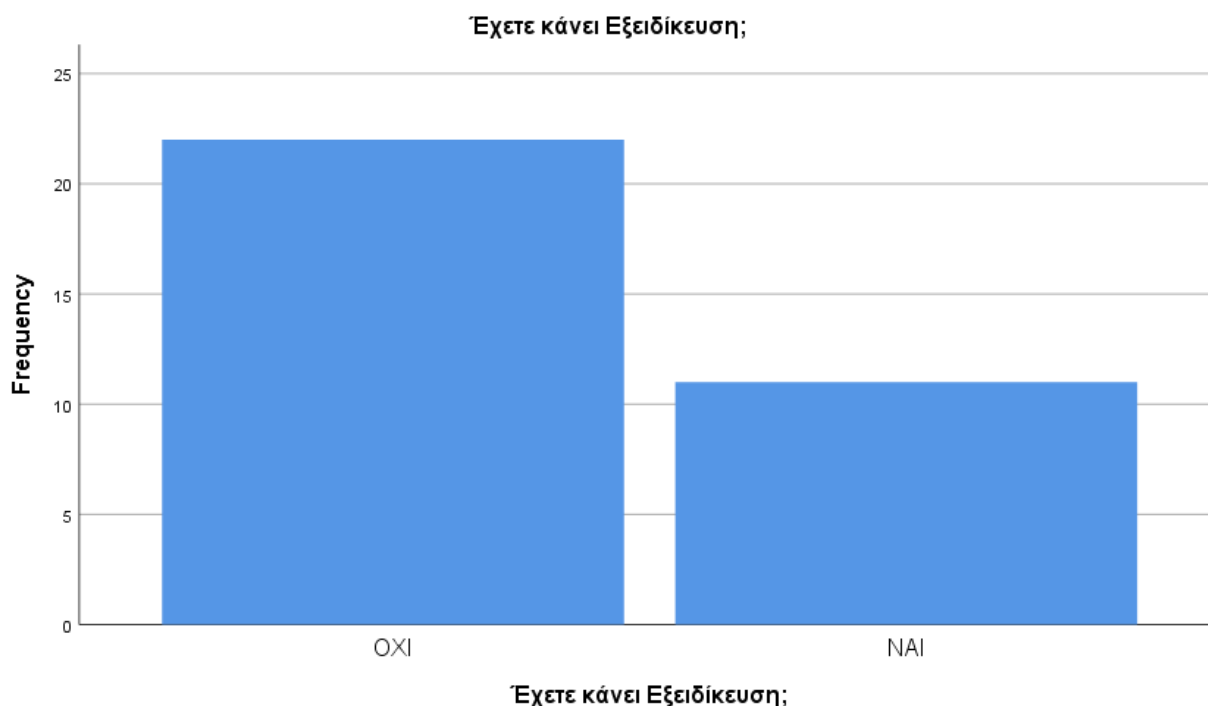


Το φύλλο των συμμετεχόντων στην έρευνα δείχνει ότι η πλειονότητα αποτελείται από γυναίκες, με ποσοστό 78.8%, ενώ οι άνδρες αποτελούν το 21.2% του δείγματος. Αυτή η κατανομή αντανακλά μια γενικότερη τάση στον τομέα της νοσηλευτικής και της

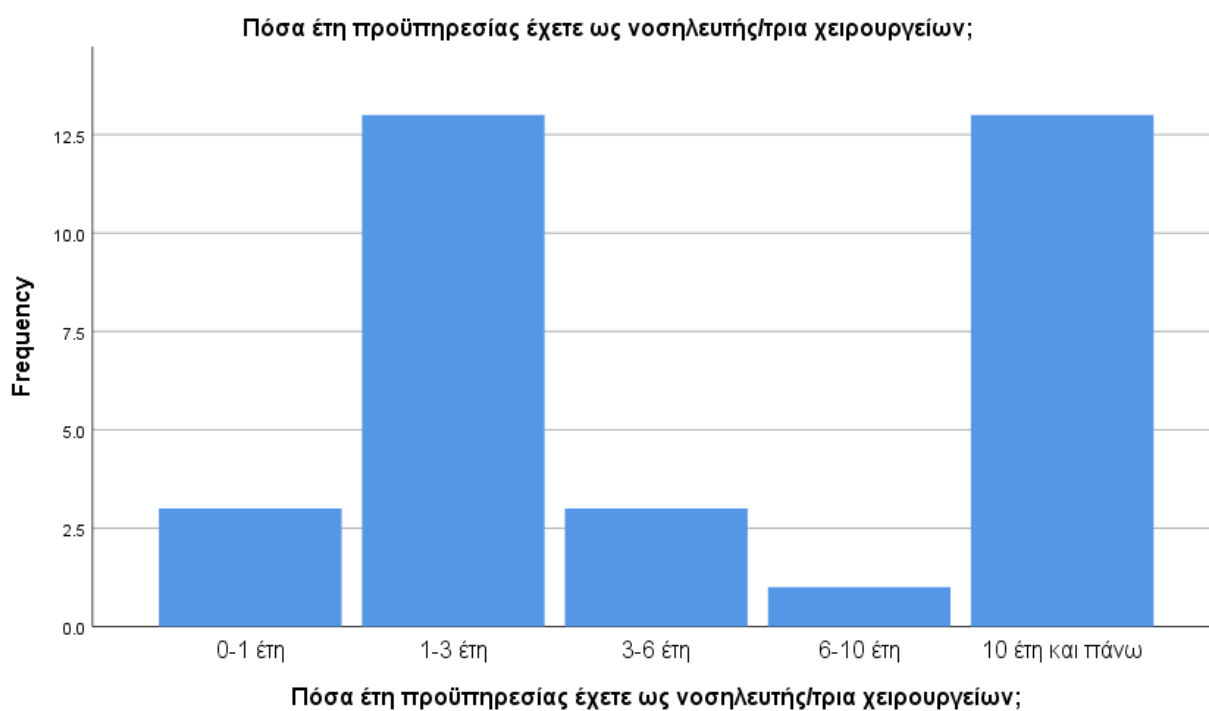


υγειονομικής περίθαλψης, όπου οι γυναίκες συνήθως υπερισχύουν αριθμητικά. Η κατανομή των ηλικιών στο δείγμα δείχνει ότι η πλειονότητα των συμμετεχόντων βρίσκεται στην ηλικιακή ομάδα των 40-49 ετών (39.4%), ακολουθούμενη από την ομάδα 30-39 ετών (30.3%) και 20-29 ετών (24.2%). Η μικρότερη ομάδα είναι αυτή των 50-60 ετών, με μόλις 6.1%. Αυτό υποδηλώνει ότι το δείγμα είναι κυρίως ώριμοι επαγγελματίες, με τη μεγαλύτερη συγκέντρωση να βρίσκεται στην παραγωγική μέση ηλικία.

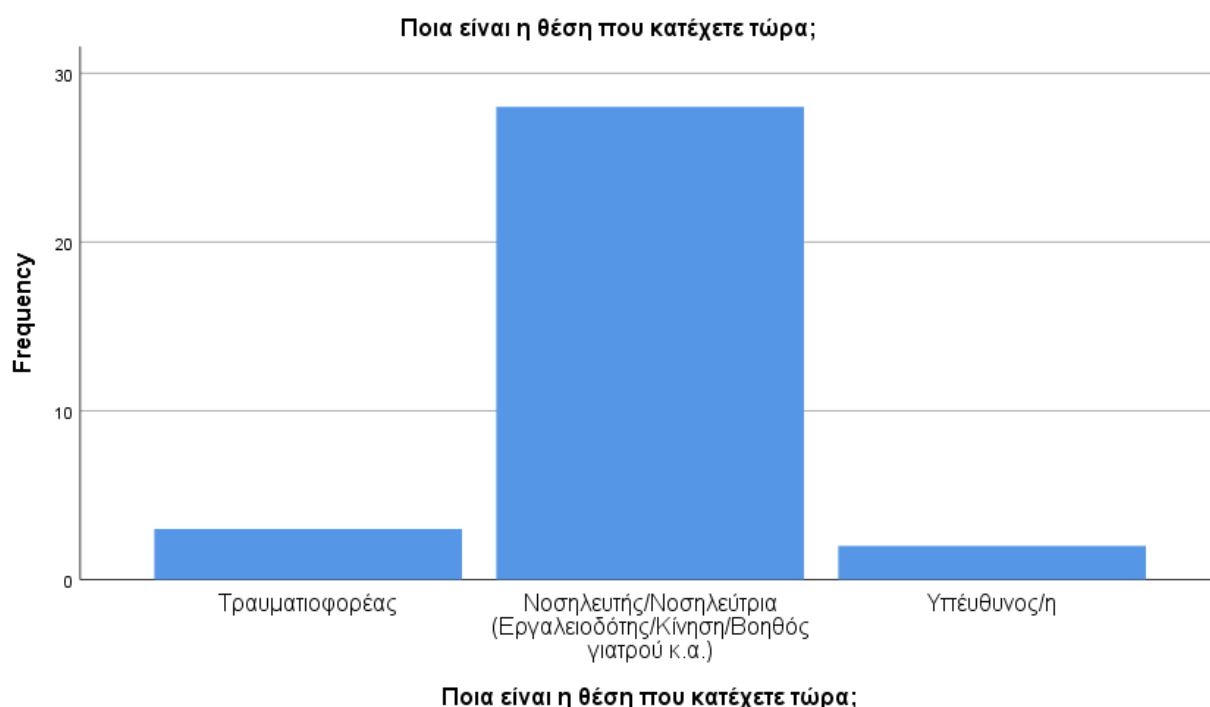




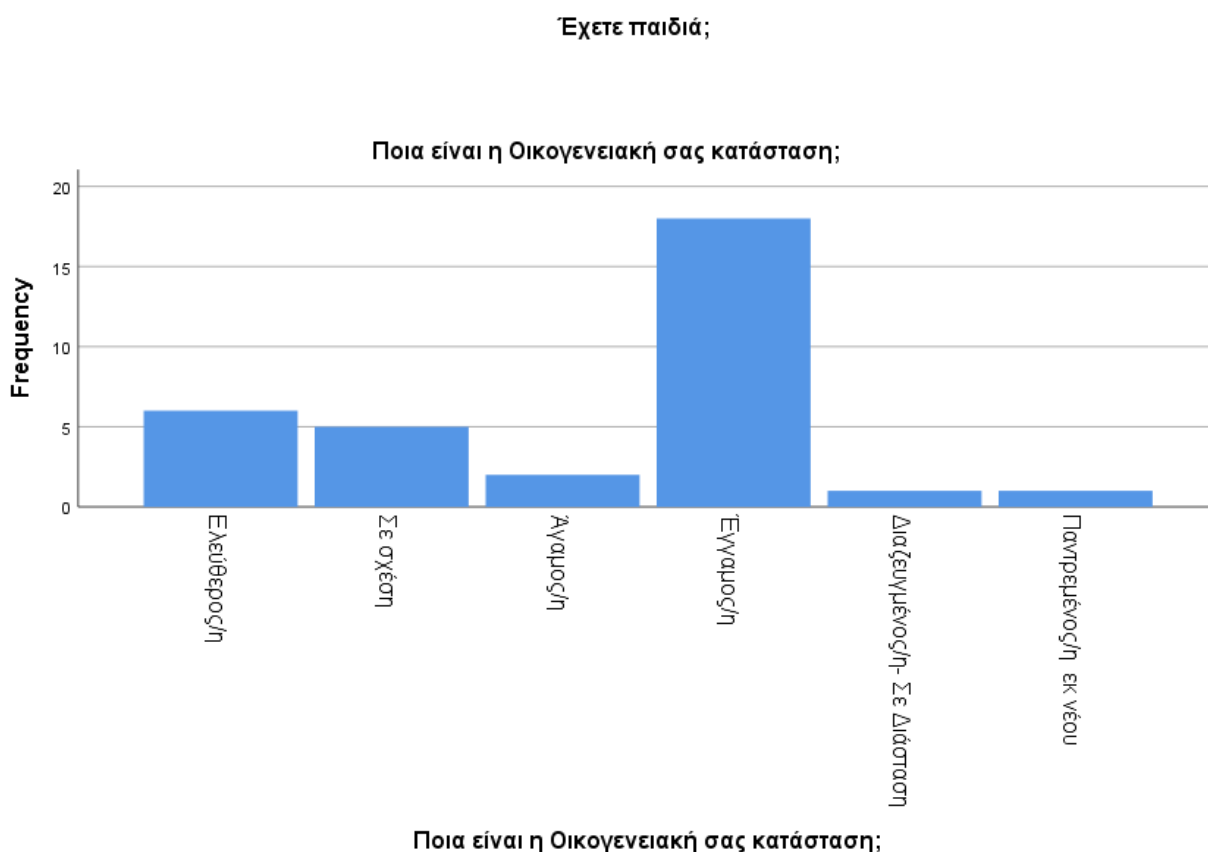
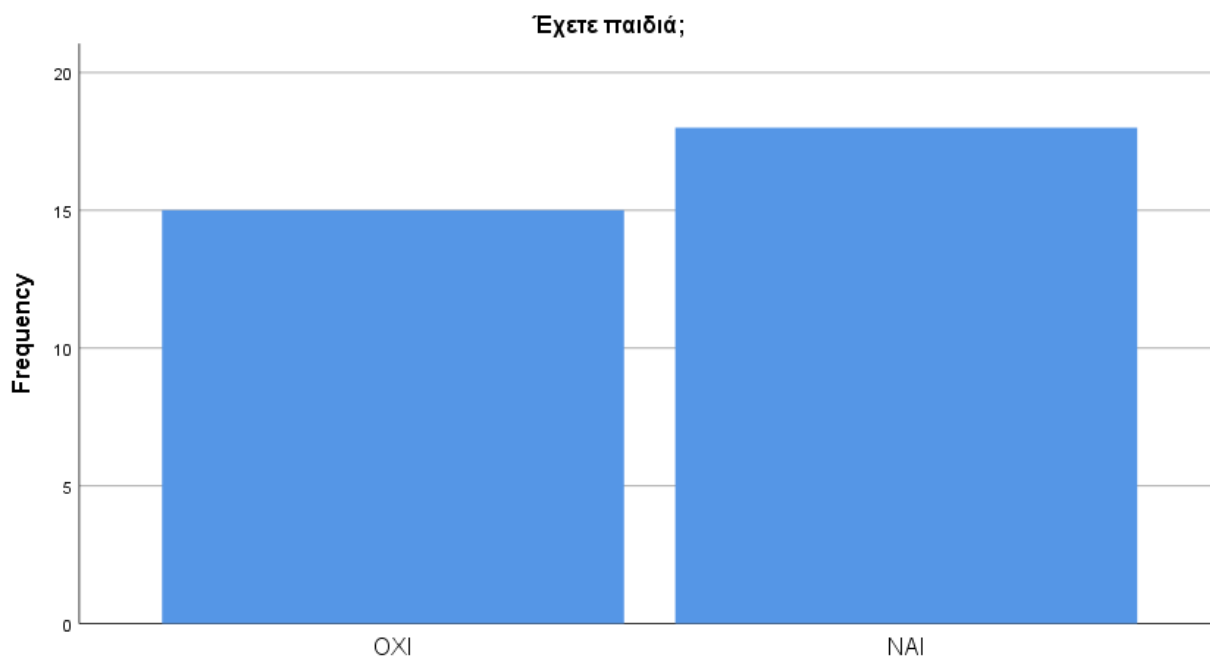
Όσον αφορά την ακαδημαϊκή εκπαίδευση, το 36.4% των συμμετεχόντων έχει αποφοιτήσει από ΙΕΚ, ενώ ένα σημαντικό ποσοστό (30.3%) έχει ολοκληρώσει σπουδές σε Τ.Ε.Ι. Αξιοσημείωτο είναι ότι το 12.1% κατέχει μεταπτυχιακό τίτλο. Επιπλέον, το 66.7% των συμμετεχόντων δεν έχει κάνει εξειδίκευση, ενώ το 33.3% έχει προχωρήσει σε εξειδίκευση, γεγονός που δείχνει μια διαφοροποίηση στο επίπεδο εξειδίκευσης στον χώρο των



χειρουργείων.

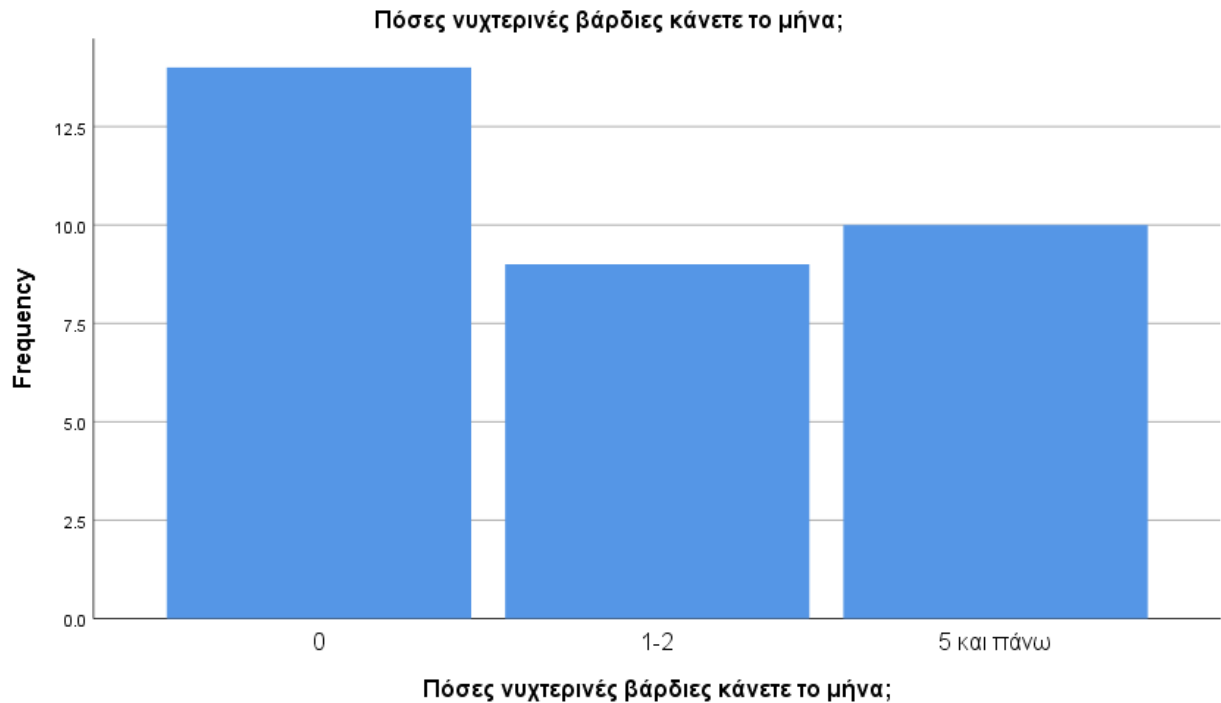


Η κατανομή της επαγγελματικής εμπειρίας των συμμετεχόντων παρουσιάζει μια ενδιαφέρουσα αντίθεση μεταξύ νέων και πολύ έμπειρων επαγγελματιών. Συγκεκριμένα, το 39.4% των συμμετεχόντων διαθέτει πάνω από 10 χρόνια προϋπηρεσίας, κάτι που υποδεικνύει ότι σχεδόν οι μισοί από αυτούς έχουν συσσωρεύσει σημαντική εμπειρία στο πεδίο τους. Από την άλλη, ένα εξίσου μεγάλο ποσοστό (39.4%) έχει μόλις 1-3 χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας. Αυτή η ισότιμη κατανομή μεταξύ αρχάριων και πολύ έμπειρων επαγγελματιών μπορεί να δημιουργεί ένα δυναμικό περιβάλλον στο χειρουργείο, όπου η ενέργεια και ο ενθουσιασμός των νεότερων συνυπάρχει με τη γνώση και την εμπειρία των παλαιότερων. Επιπλέον, το 84.8% των συμμετεχόντων καταλαμβάνει θέσεις ως νοσηλευτές ή νοσηλεύτριες σε διάφορους ρόλους εντός του χειρουργείου, κάτι που υπογραμμίζει τον κρίσιμο ρόλο που διαδραματίζουν αυτοί οι επαγγελματίες στην καθημερινή λειτουργία της χειρουργικής ομάδας. Ένα μικρότερο ποσοστό (9.1%) αποτελείται από τραυματιοφορείς, ενώ ένα 6.1% είναι υπεύθυνοι σε διάφορες θέσεις, γεγονός που δείχνει την ποικιλία ρόλων που είναι απαραίτητη για την ομαλή λειτουργία ενός χειρουργείου. Η πολυπλοκότητα και οι απαιτήσεις του χειρουργικού περιβάλλοντος καθιστούν τη συνεργασία μεταξύ αυτών των διαφορετικών ρόλων κρίσιμη για την επίτευξη επιτυχημένων αποτελεσμάτων.

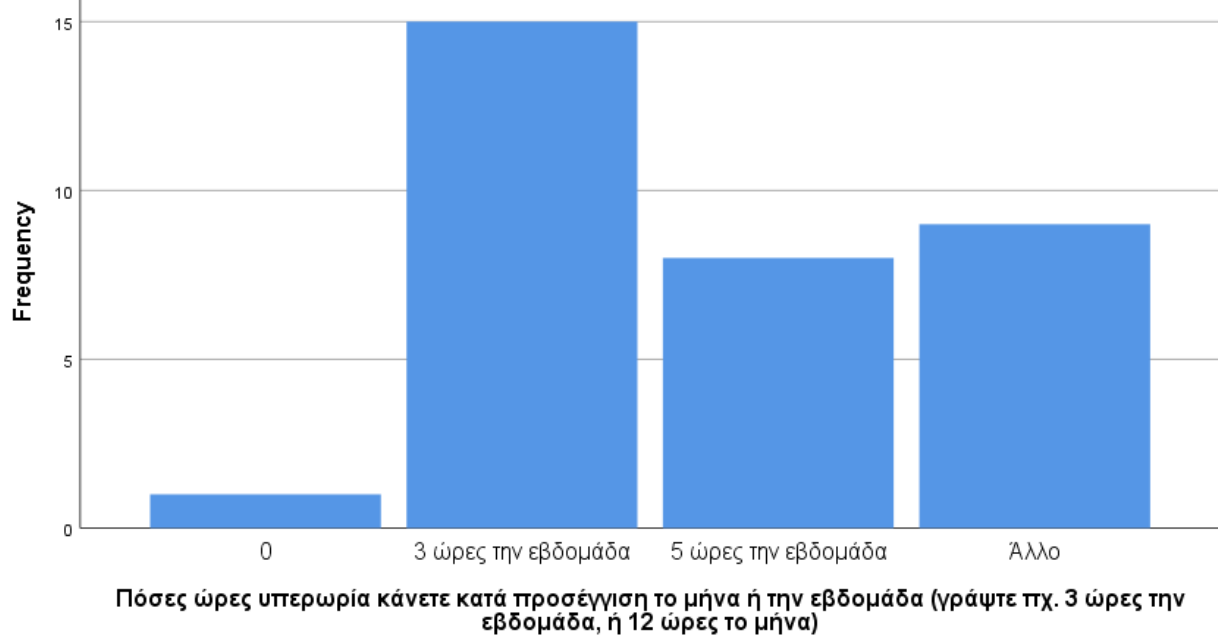


Η πλειονότητα των συμμετεχόντων στην έρευνα είναι έγγαμοι (54.5%), ενώ ένα αξιοσημείωτο ποσοστό είναι ελεύθεροι (18.2%) ή βρίσκονται σε σχέση (15.2%). Αυτό υποδηλώνει ότι οι προσωπικές σχέσεις παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή των νοσηλευτών, επηρεάζοντας την καθημερινότητά τους. Επιπλέον, το γεγονός ότι το 54.5% των συμμετεχόντων έχει παιδιά υπογραμμίζει την πολυπλοκότητα των ευθυνών τους, καθώς

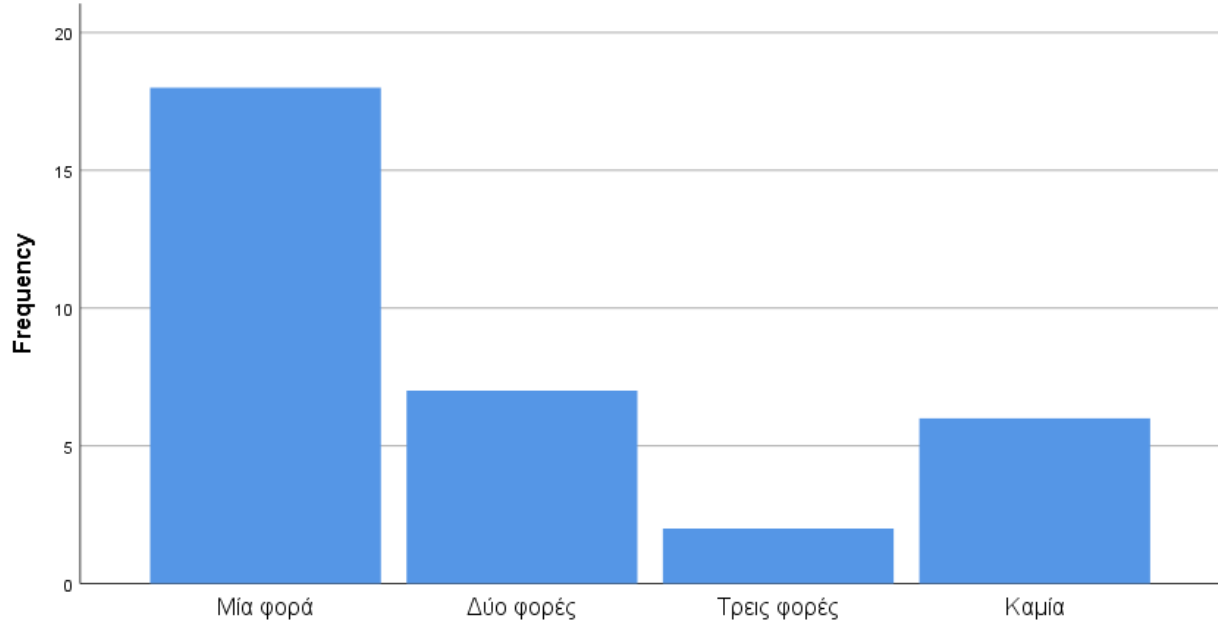
πρέπει να εξισορροπήσουν τις απαιτήσεις της επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Οι γονικές ευθύνες ενδέχεται να αυξάνουν την πίεση που βιώνουν τόσο στην εργασία όσο και στο σπίτι, ενισχύοντας τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν στην καθημερινότητά τους.



Πόσες ώρες υπερωρία κάνετε κατά προσέγγιση το μήνα ή την εβδομάδα (γράψτε πχ. 3 ώρες την εβδομάδα, ή 12 ώρες το μήνα)

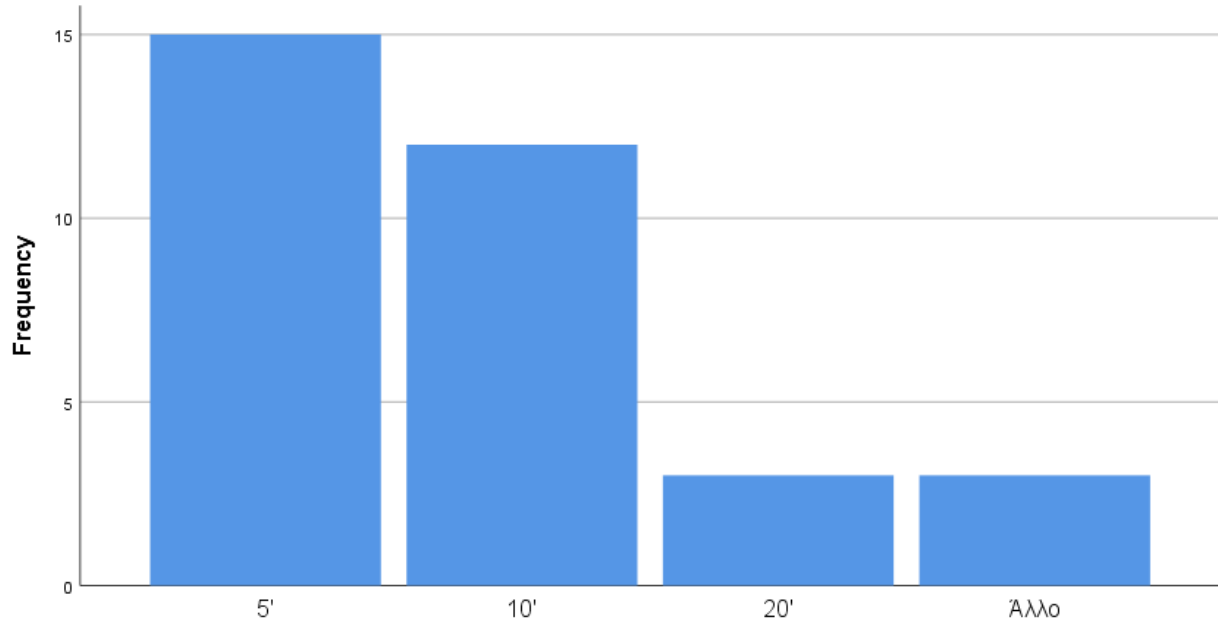


Σε μια τυπική σας μέρα ,πόσα διαλείμματα κάνετε κατά τη διάρκεια της βάρδιας σας;



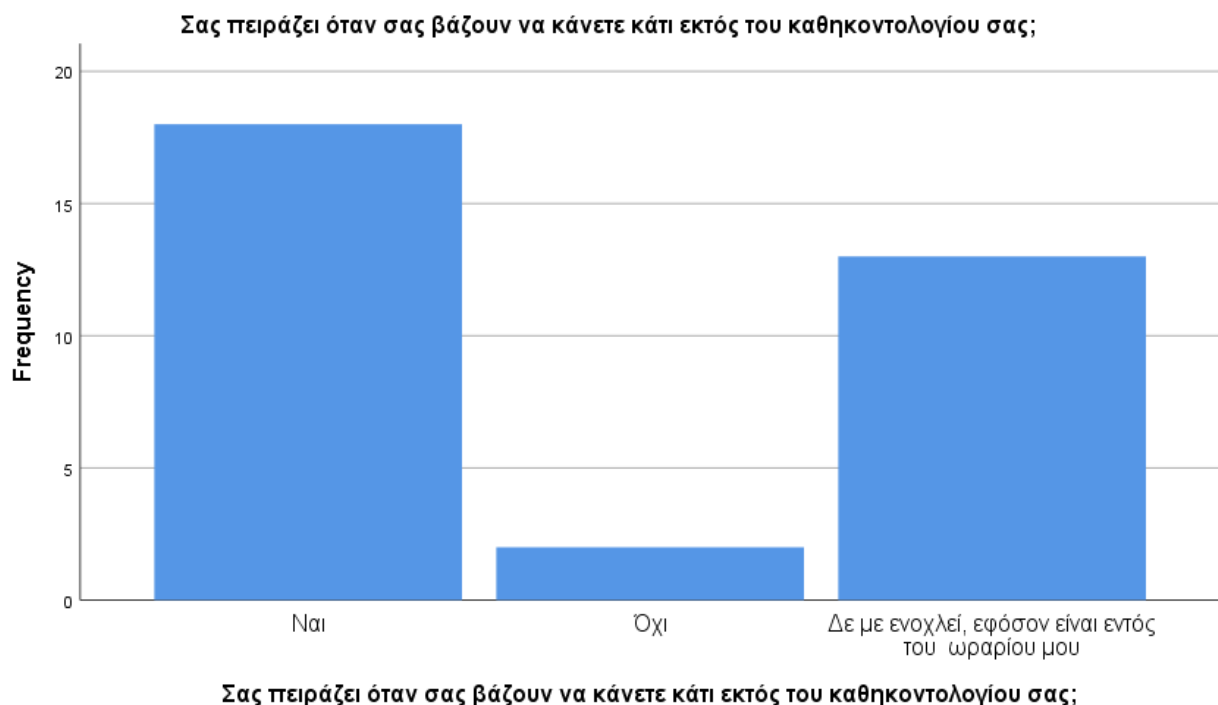
Σε μια τυπική σας μέρα ,πόσα διαλείμματα κάνετε κατά τη διάρκεια της βάρδιας σας;

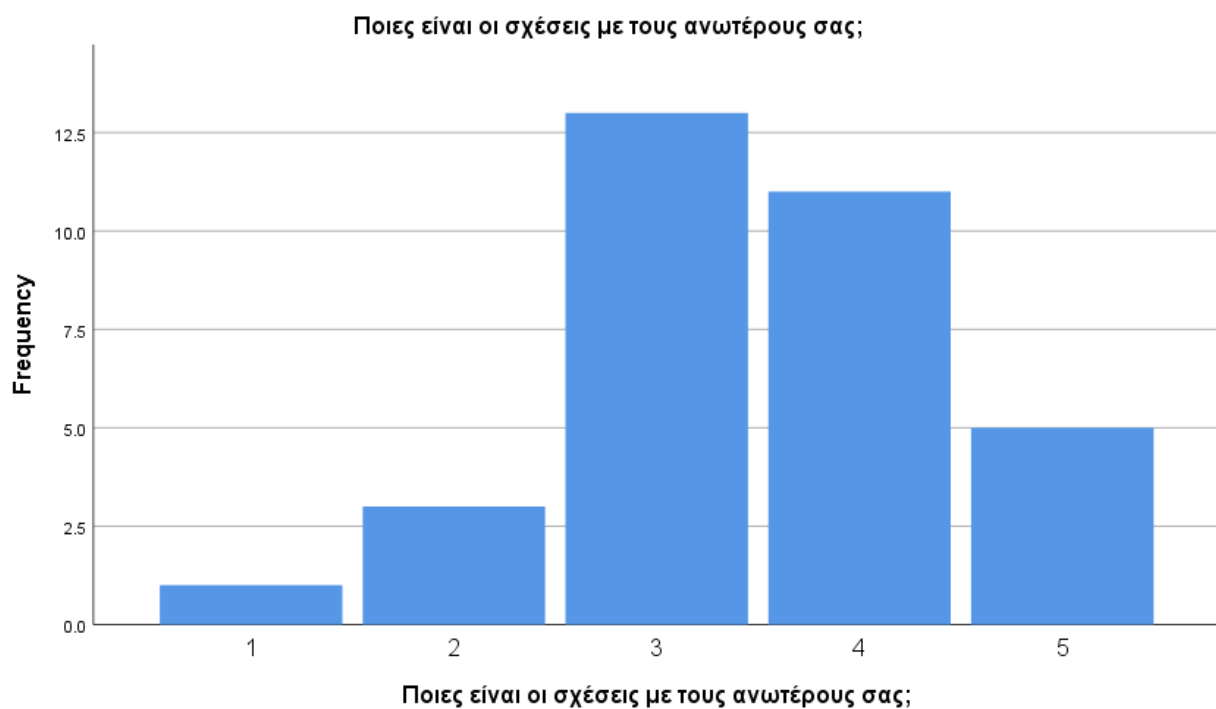
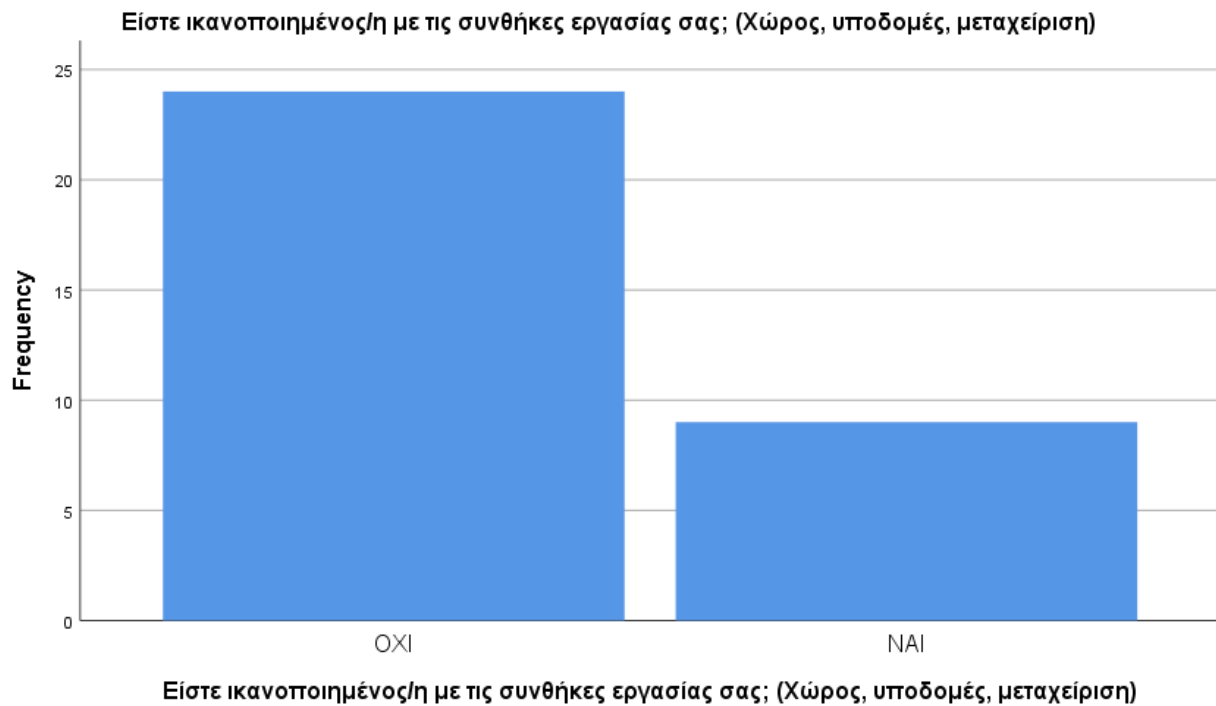
Πόσα λεπτά είναι ένα τυπικό διάλειμμα σας;



Πόσα λεπτά είναι ένα τυπικό διάλειμμα σας;

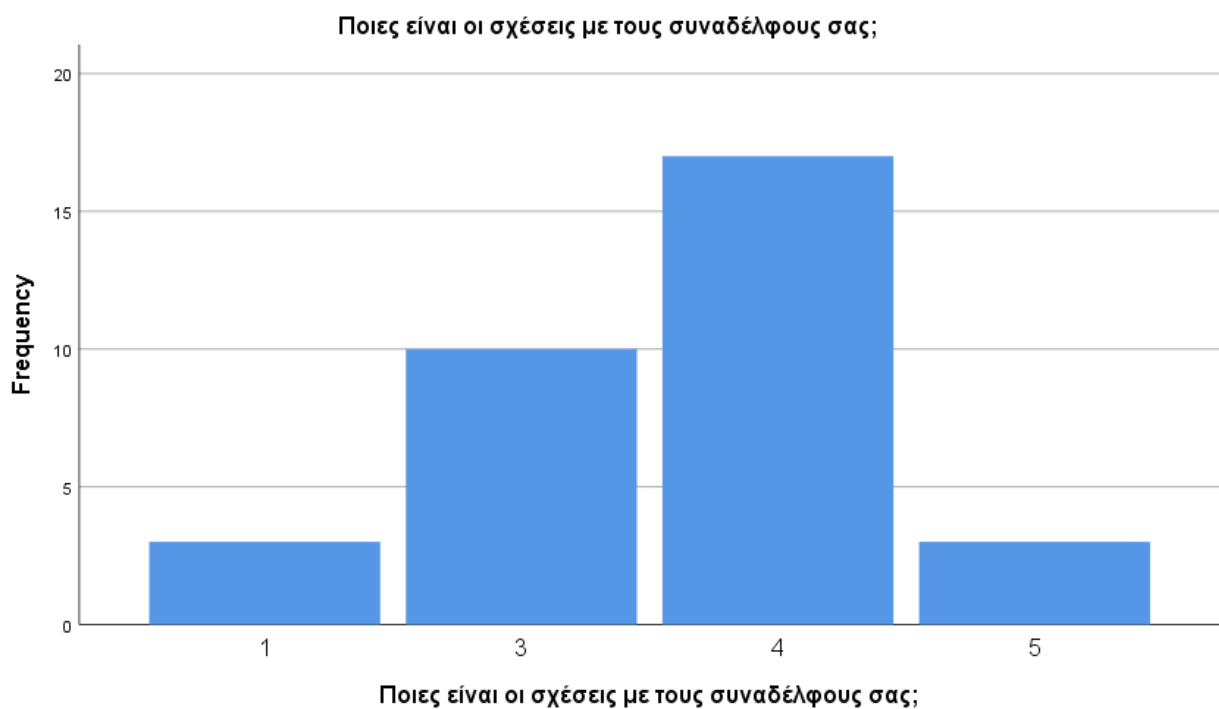
Οι εργασιακές συνθήκες που αντιμετωπίζουν οι συμμετέχοντες παρουσιάζουν σημαντικές διαφοροποιήσεις, επηρεάζοντας την επαγγελματική τους ζωή. Το 78.8% των συμμετεχόντων εργάζεται με σύμβαση αορίστου χρόνου, γεγονός που τους προσφέρει σταθερότητα, ενώ το 21.2% έχει σύμβαση ορισμένου χρόνου, αντιμετωπίζοντας ενδεχομένως μεγαλύτερη αβεβαιότητα για το επαγγελματικό τους μέλλον. Οι νυχτερινές βάρδιες αποτελούν επίσης έναν κρίσιμο παράγοντα: το 42.4% των συμμετεχόντων δεν κάνει καθόλου νυχτερινές βάρδιες, ωστόσο ένα σημαντικό ποσοστό, το 30.3%, εργάζεται σε 5 ή περισσότερες νυχτερινές βάρδιες το μήνα, επιβαρύνοντας τον οργανισμό τους και διαταράσσοντας τον φυσικό τους κύκλο ύπνου. Επιπλέον, οι υπερωρίες αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της εργασιακής τους καθημερινότητας, με το 45.5% να αναφέρει ότι κάνει κατά μέσο όρο 3 ώρες υπερωρία την εβδομάδα, ενώ ένα σημαντικό 27.3% εργάζεται ακόμη περισσότερο. Όσον αφορά τα διαλείμματα, η πλειονότητα (54.5%) κάνει μόνο ένα διάλειμμα την ημέρα, ενώ το 18.2% δεν κάνει καθόλου διάλειμμα, κάτι που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τόσο την ποιότητα της εργασίας όσο και τη γενική ευημερία και υγεία των εργαζομένων.





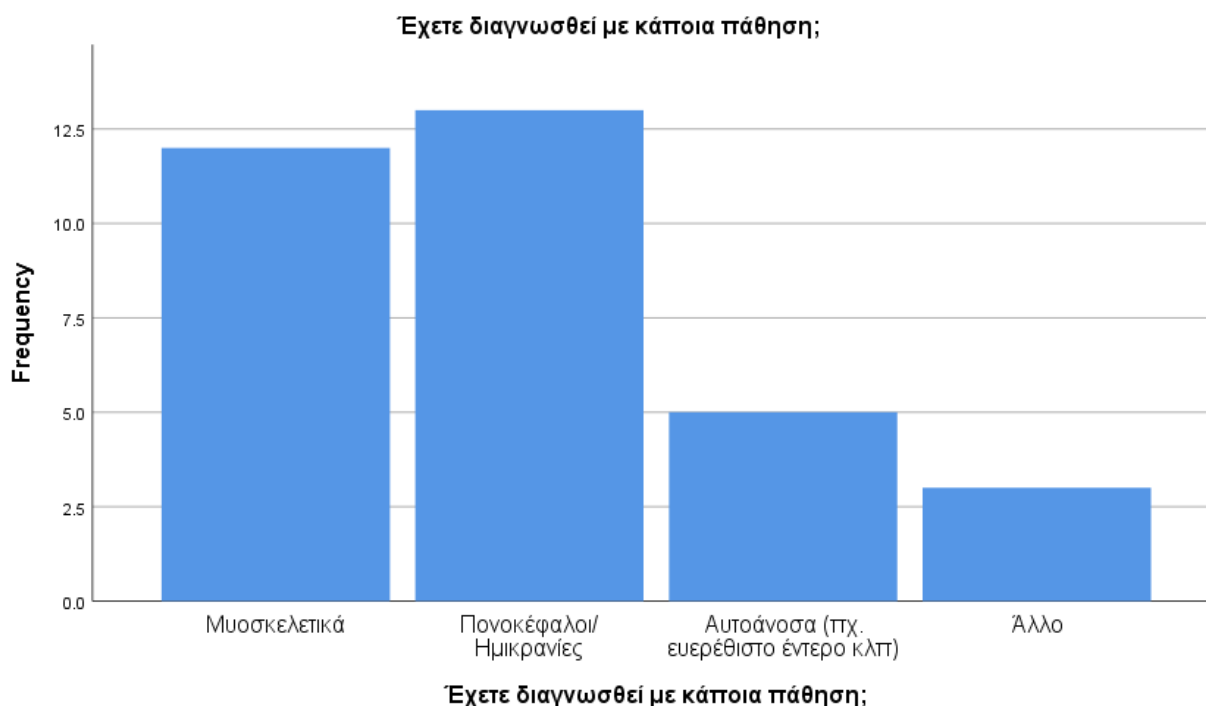
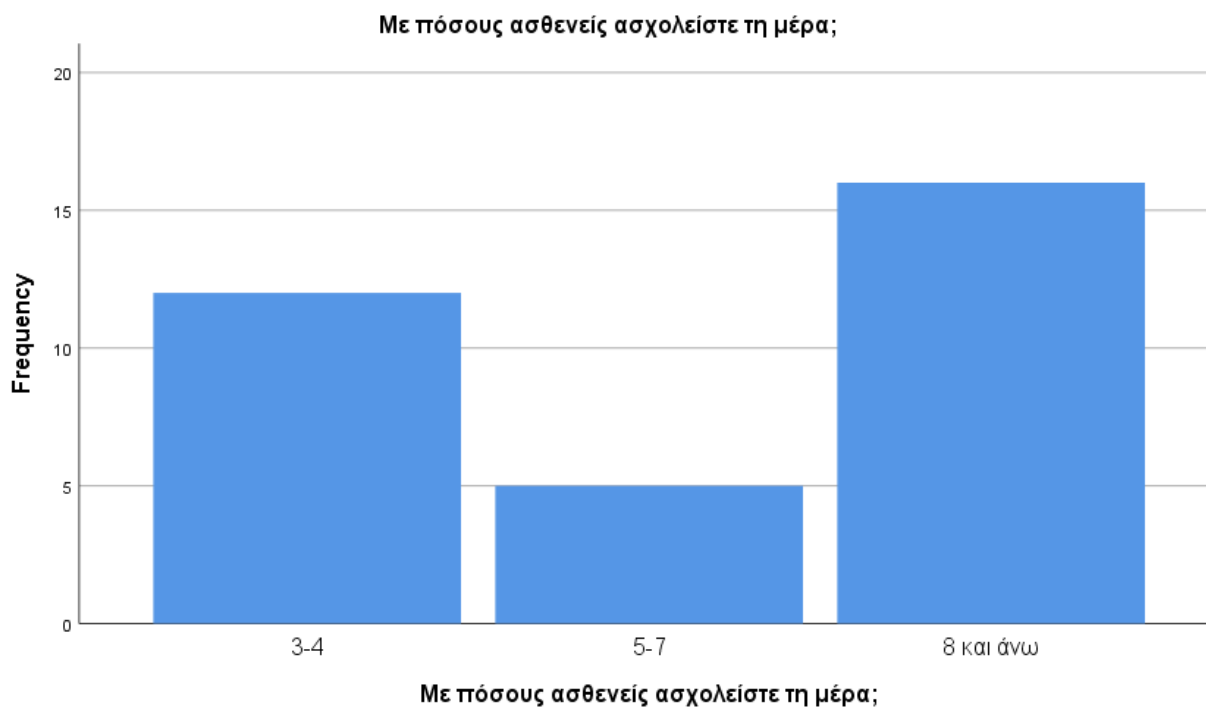
Η ικανοποίηση από τις συνθήκες εργασίας φαίνεται να είναι ιδιαίτερα χαμηλή, καθώς το 72.7% των συμμετεχόντων δηλώνει ότι δεν είναι ικανοποιημένο, γεγονός που υποδηλώνει έντονη δυσαρέσκεια στον εργασιακό χώρο. Μόνο ένα μικρό ποσοστό, το 27.3%, εκφράζει ικανοποίηση από τις συνθήκες εργασίας, αναδεικνύοντας μια έντονη αντίθεση στην εμπειρία των εργαζομένων. Παρόλο που οι συνθήκες εργασίας δεν είναι ιδανικές, οι

σχέσεις με τους ανωτέρους κυμαίνονται από μέτριες έως καλές, με το 39.4% των συμμετεχόντων να βαθμολογεί αυτές τις σχέσεις με 3 και το 33.3% με 4, δείχνοντας ότι υπάρχει κάποιο επίπεδο επαγγελματικής συνεργασίας και σεβασμού. Οι σχέσεις με τους συναδέλφους παρουσιάζονται επίσης κυρίως θετικές, με το 51.5% να αξιολογεί τις σχέσεις με βαθμολογία 4 και το 30.3% με βαθμολογία 3, υποδηλώνοντας ότι, παρά τις προκλήσεις στις συνθήκες εργασίας, υπάρχει ακόμα μια αίσθηση συναδελφικότητας και υποστήριξης μεταξύ των εργαζομένων.



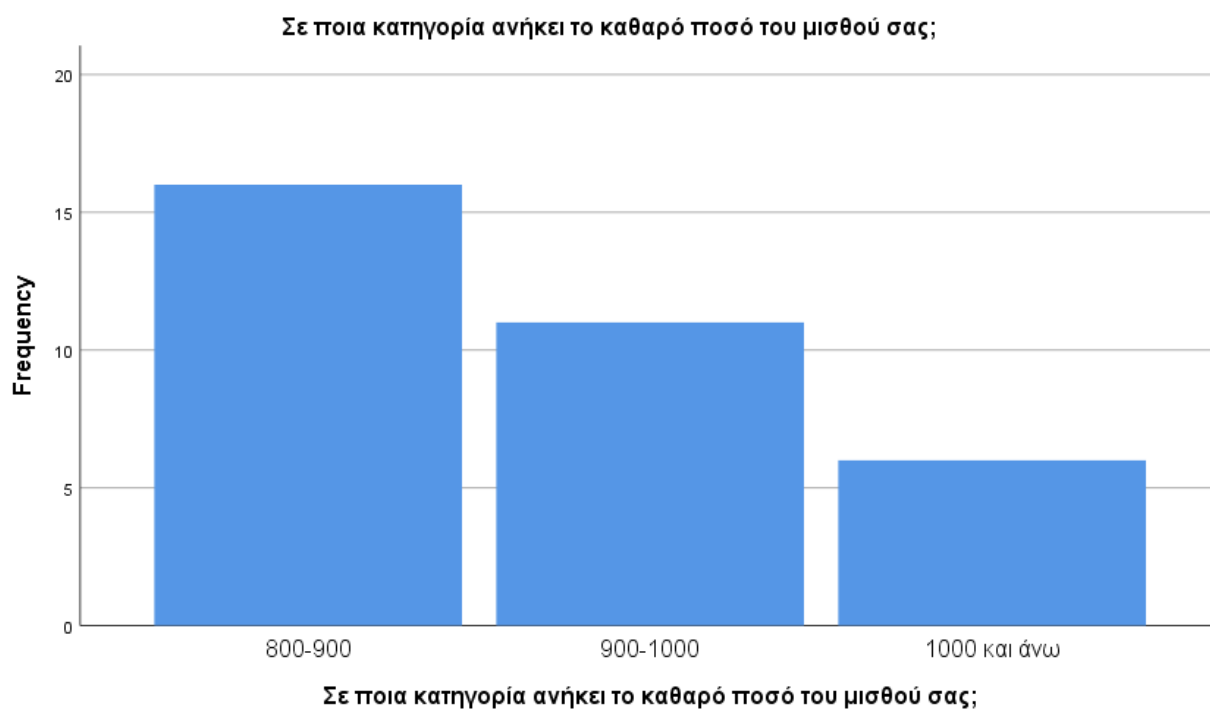
Η πλειονότητα των συμμετεχόντων αξιολογεί τις σχέσεις τους με τους συναδέλφους ως θετικές, με το 51.5% να δίνει βαθμολογία 4 σε μια κλίμακα από 1 έως 5, γεγονός που δείχνει ότι η συνεργασία και η αλληλεπίδραση στον εργασιακό χώρο είναι γενικά ικανοποιητικές. Παράλληλα, ένα σημαντικό ποσοστό, το 30.3%, επιλέγει τη μέση βαθμολογία 3, που ενδεχομένως υποδηλώνει ότι αν και οι σχέσεις είναι επαρκείς, υπάρχουν περιθώρια για βελτίωση και ενίσχυση της συνεργασίας. Ωστόσο, αξίζει να σημειωθεί ότι ένα μικρό ποσοστό των συμμετεχόντων (9.1%) βαθμολογεί τις σχέσεις με τους συναδέλφους με την ελάχιστη βαθμολογία 1, κάτι που υποδηλώνει την ύπαρξη προβλημάτων συνεργασίας ή ακόμα και εντάσεων στον χώρο εργασίας. Αυτό το εύρημα μπορεί να αντανakλά διαφορές στις προσδοκίες ή τις προσεγγίσεις των εργαζομένων, κάτι που θα μπορούσε να επηρεάσει

αρνητικά την ομαδικότητα και την αποδοτικότητα. Συνολικά, ενώ οι σχέσεις με τους συναδέλφους είναι κυρίως θετικές, η ύπαρξη αυτών των διαφορών υποδηλώνει την ανάγκη για προσπάθειες βελτίωσης της ομαδικής συνεργασίας, ώστε να δημιουργηθεί ένα ακόμα πιο ενισχυμένο και υποστηρικτικό περιβάλλον εργασίας.



Ο αριθμός των ασθενών που διαχειρίζονται καθημερινά οι συμμετέχοντες υποδεικνύει σημαντικές διαφοροποιήσεις στην εργασία τους. Σχεδόν το ήμισυ, συγκεκριμένα το 48.5%, φροντίζει 8 ή περισσότερους ασθενείς, καταδεικνύοντας έναν ιδιαίτερα υψηλό φόρτο εργασίας. Αυτό συνεπάγεται ότι οι επαγγελματίες αυτοί πρέπει να διαχειρίζονται έναν μεγάλο αριθμό περιπτώσεων, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα της φροντίδας και την επαγγελματική τους εξουθένωση. Από την άλλη, το 36.4% των συμμετεχόντων ασχολείται με 3-4 ασθενείς, προβάλλοντας μια πιο διαχειρίσιμη κατανομή φόρτου, ενώ ένα μικρότερο ποσοστό, μόλις 15.2%, φροντίζει 5-7 ασθενείς, υποδεικνύοντας μια μέση ένταση εργασίας που ενδέχεται να είναι πιο βιώσιμη.

Ένα σημαντικό ποσοστό των συμμετεχόντων έχει διαγνωσθεί με κάποια πάθηση που ενδέχεται να σχετίζεται με το επαγγελματικό τους περιβάλλον. Το 39.4% αναφέρει ότι πάσχει από πονοκεφάλους ή ημικρανίες, ενώ το 36.4% αναφέρει μυοσκελετικά προβλήματα. Αυτές οι παθήσεις μπορεί να είναι αποτέλεσμα της φυσικής και ψυχολογικής καταπόνησης που αντιμετωπίζουν οι επαγγελματίες στον χώρο των χειρουργείων. Επιπλέον, το 15.2% αναφέρει αυτοάνοσα νοσήματα, κάτι που υποδεικνύει ότι η πίεση και το άγχος ενδέχεται να έχουν αντίκτυπο στη γενική υγεία των εργαζομένων.



Η πλειονότητα των συμμετεχόντων, συγκεκριμένα το 48.5%, λαμβάνει καθαρό μισθό που κυμαίνεται μεταξύ 800 και 900 ευρώ, καταδεικνύοντας μια βασική αμοιβή που μπορεί να μην ανταγωνίζεται το κόστος ζωής. Ένα σημαντικό ποσοστό, το 33.3%, λαμβάνει μισθό που κυμαίνεται από 900 έως 1000 ευρώ, ενώ μόνο το 18.2% των συμμετεχόντων απολαμβάνει μισθό άνω των 1000 ευρώ, υποδηλώνοντας ότι οι υψηλότερες αμοιβές είναι περιορισμένες και δεν επηρεάζουν σημαντικά την πλειονότητα.



Η δυσαρέσκεια με τους μισθούς είναι εντυπωσιακή, με το 90.9% των συμμετεχόντων να δηλώνει ότι δεν είναι ικανοποιημένοι με την αμοιβή τους σε σχέση με την εργασία και την προσφορά τους. Αυτή η απογοήτευση δείχνει την απομάκρυνση μεταξύ των μισθών και των προσδοκιών των εργαζομένων, που αισθάνονται ότι η αμοιβή τους δεν αντανακλά την πραγματική αξία της συνεισφοράς τους. Μόνο το 9.1% εκφράζει ικανοποίηση με τον μισθό του, κάτι που υποδηλώνει ότι οι περισσότερες συνθήκες εργασίας δεν επιτρέπουν επαρκή οικονομική ανταμοιβή για τους συμμετέχοντες.

Για την ανάλυση των δεδομένων που συλλέχθηκαν μέσω του Maslach Burnout Inventory (MBI), οι βαθμολογίες των συμμετεχόντων κατηγοριοποιήθηκαν σε τρεις κατηγορίες: χαμηλή, μέτρια και υψηλή, για κάθε μία από τις τρεις βασικές διαστάσεις του burnout: συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση και αίσθηση προσωπικών

επιτευγμάτων. Η κατηγοριοποίηση αυτή βασίστηκε σε συγκεκριμένα όρια που έχουν οριστεί στη βιβλιογραφία για το MBI, επιτρέποντας την ποσοτική ανάλυση του επιπέδου burnout μεταξύ των συμμετεχόντων.

Αποπροσωποποίηση

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Χαμηλή	1	3.0	3.0	3.0
	Μέτρια	3	9.1	9.1	12.1
	Υψηλή	29	87.9	87.9	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

Προσωπικά_επιτεύγματα

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Χαμηλή	19	57.6	57.6	57.6
	Μέτρια	11	33.3	33.3	90.9
	Υψηλή	3	9.1	9.1	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

Συναισθηματική_εξάντληση

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Μέτρια	6	18.2	18.2	18.2
	Υψηλή	27	81.8	81.8	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

Η συντριπτική πλειονότητα των ατόμων, που ανέρχεται στο 87.9%, εμφανίζει υψηλά επίπεδα αποπροσωποποίησης, ένα φαινόμενο που συνδέεται στενά με το burnout. Η αποπροσωποποίηση αναφέρεται στην τάση των ατόμων να αποστασιοποιούνται συναισθηματικά από την εργασία τους, με αποτέλεσμα να χάσουν την αίσθηση του συναισθηματικού δεσμού και της προσωπικής ικανοποίησης. Αυτό το χαρακτηριστικό δείχνει ότι οι εργαζόμενοι σε αυτόν τον πληθυσμό βιώνουν έντονο συναισθηματικό στρες και αδυναμία να συνδεθούν με την εργασία τους. Το γεγονός ότι μόνο το 3% των ατόμων παρουσιάζει χαμηλή αποπροσωποποίηση ενισχύει την εκτίμηση ότι το πρόβλημα του burnout είναι εκτεταμένο και επηρεάζει σχεδόν όλους τους συμμετέχοντες. Αυτή η στατιστική καταδεικνύει τη σοβαρότητα του φαινομένου και την ανάγκη για παρεμβάσεις που να στοχεύουν στην υποστήριξη και την αποκατάσταση της συναισθηματικής ευημερίας των εργαζομένων. Περίπου το 57.6% των ατόμων αισθάνεται χαμηλή αίσθηση προσωπικών επιτευγμάτων, κάτι που μπορεί να υποδηλώνει μια αίσθηση ανικανοποίητου ή ανεπαρκούς ικανοποίησης από την εργασία τους. Αυτό είναι επίσης ανησυχητικό καθώς συνδέεται με την αίσθηση της ανεπάρκειας και τη μείωση της αποτελεσματικότητας. Αντίθετα, μόνο το 9.1% των ατόμων έχει υψηλά επίπεδα αίσθησης προσωπικών επιτευγμάτων, που δείχνει ότι λίγοι αισθάνονται πραγματικά επιτυχημένοι στη δουλειά τους.

Το 81.8% των ατόμων αναφέρει υψηλά επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης, η οποία είναι ένας από τους κεντρικούς δείκτες του burnout. Η συναισθηματική εξάντληση εκδηλώνεται με συναισθηματική κόπωση και αίσθηση ότι τα αποθέματα ενέργειας έχουν εξαντληθεί λόγω της εργασίας, επηρεάζοντας αρνητικά την ψυχική και σωματική υγεία των ατόμων. Το γεγονός ότι μόλις το 18.2% των συμμετεχόντων εμφανίζει μέτρια επίπεδα εξάντλησης υποδηλώνει ότι η πλειονότητα βιώνει έντονα συναισθηματικά φορτία. Αξιοσημείωτο είναι ότι δεν καταγράφηκαν άτομα με χαμηλά επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης, πράγμα που υποδεικνύει ότι σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες αντιμετωπίζουν υψηλό βαθμό συναισθηματικής επιβάρυνσης. Αυτό ενισχύει την ανάγκη για στρατηγικές υποστήριξης και παρέμβασης, προκειμένου να αντιμετωπιστεί η σοβαρή συναισθηματική φόρτιση που βιώνουν οι εργαζόμενοι σε αυτόν τον πληθυσμό.

3.3.1 Συμπεράσματα

Από την ανάλυση των δεδομένων της έρευνας, προκύπτουν κρίσιμα ευρήματα σχετικά με την κατάσταση του επαγγελματικού burnout στους νοσηλευτές χειρουργείων, τα οποία αποτελούν τη βάση για τη σχεδίαση ενός στοχευμένου προγράμματος ψηφιακής μάθησης. Η έρευνα καταδεικνύει τη σοβαρότητα του φαινομένου και αναδεικνύει συγκεκριμένες ανάγκες των νοσηλευτών που πρέπει να αντιμετωπιστούν μέσω εκπαιδευτικών παρεμβάσεων.

Αρχικά, η συντριπτική πλειονότητα των συμμετεχόντων παρουσιάζει υψηλά επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης, ένα από τα κεντρικά χαρακτηριστικά του burnout. Η συναισθηματική εξάντληση περιγράφει την κατάσταση συνεχούς ψυχολογικής και φυσικής κόπωσης, που προκαλείται από τις απαιτητικές εργασιακές συνθήκες στον χώρο των χειρουργείων. Η συχνή επαφή με τον πόνο των ασθενών, οι μακρές και απαιτητικές βάρδιες, καθώς και η συνεχής πίεση για ακρίβεια και αποδοτικότητα, είναι παράγοντες που αυξάνουν το άγχος των νοσηλευτών και οδηγούν σε αυτήν την εξάντληση. Ένα ψηφιακό εκπαιδευτικό πρόγραμμα που θα προσφέρει στους νοσηλευτές εργαλεία για την αποτελεσματική διαχείριση του άγχους και την ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοφροντίδας, είναι αναγκαίο για να μειωθούν αυτά τα υψηλά επίπεδα εξάντλησης. Οι ενότητες του προγράμματος θα πρέπει να περιλαμβάνουν πρακτικές εφαρμογές τεχνικών χαλάρωσης, διαχείρισης του άγχους, καθώς και μεθόδους για την αποκατάσταση της συναισθηματικής ισορροπίας κατά τη διάρκεια και μετά τις βάρδιες.

Παράλληλα, τα δεδομένα αποκαλύπτουν ότι οι νοσηλευτές εμφανίζουν έντονα στοιχεία αποπροσωποποίησης, που αποτελεί ένα άλλο βασικό σύμπτωμα του burnout. Η αποπροσωποποίηση εκφράζεται μέσα από την απομάκρυνση από τους ασθενείς, την αντιμετώπισή τους ως "αντικείμενα" και την έλλειψη ενσυναίσθησης. Αυτή η αποξένωση επηρεάζει όχι μόνο τη σχέση του νοσηλευτικού προσωπικού με τους ασθενείς, αλλά και τη συνολική ποιότητα των υπηρεσιών υγείας. Η εκπαίδευση στη ενσυνειδητότητα (mindfulness) μπορεί να βοηθήσει τους νοσηλευτές να ανακτήσουν την επαφή με τα συναισθήματά τους και να βελτιώσουν τις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Το προτεινόμενο πρόγραμμα θα πρέπει να περιλαμβάνει ενότητες που στοχεύουν στην ενίσχυση της ενσυναίσθησης, της επικοινωνίας και της αναγνώρισης των συναισθημάτων των άλλων, δίνοντας έμφαση σε σενάρια της καθημερινής νοσηλευτικής πρακτικής μέσα στα χειρουργεία.

Επιπλέον, τα ευρήματα δείχνουν ότι ένα μεγάλο ποσοστό των συμμετεχόντων βιώνει χαμηλή αίσθηση προσωπικών επιτευγμάτων, γεγονός που συνδέεται με την αίσθηση αναποτελεσματικότητας και ματαιότητας στη δουλειά τους. Αυτό υποδεικνύει την ανάγκη για εκπαίδευση που θα ενισχύει την αυτοπεποίθηση των νοσηλευτών, ενώ ταυτόχρονα θα προσφέρει μηχανισμούς αυτοαξιολόγησης και ανατροφοδότησης. Το προτεινόμενο εκπαιδευτικό πρόγραμμα πρέπει να περιλαμβάνει ενότητες που βοηθούν τους νοσηλευτές να αναγνωρίσουν τις επιτυχίες τους και να αναπτύξουν τις δεξιότητες που απαιτούνται για να αισθάνονται πιο σίγουροι για την προσφορά τους. Επιπλέον, η δημιουργία διαδραστικών ασκήσεων ανατροφοδότησης μέσα από την ψηφιακή πλατφόρμα μπορεί να ενισχύσει την αίσθηση προσωπικής επίτευξης και να οδηγήσει σε μια συνολική βελτίωση της ψυχολογικής ευημερίας τους.

Σημαντικός παράγοντας που επισημάνθηκε από τα δεδομένα της έρευνας είναι η χαμηλή ικανοποίηση από τις εργασιακές συνθήκες, καθώς και από τις σχέσεις με συναδέλφους και ανωτέρους. Οι συμμετέχοντες εκφράζουν δυσαρέσκεια τόσο για την υποστήριξη που λαμβάνουν από τους ανωτέρους όσο και για τη συνεργασία με τους συναδέλφους. Η έλλειψη επικοινωνίας και ομαδικότητας ενισχύει την απομόνωση και συμβάλλει στην ανάπτυξη του burnout. Το ψηφιακό εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα πρέπει να περιλαμβάνει ειδικές ενότητες για τη βελτίωση των δεξιοτήτων επικοινωνίας και την προαγωγή της συνεργασίας στην ομάδα. Μέσω της χρήσης διαδραστικών εργαλείων, όπως προσομοιώσεις και σενάρια επικοινωνίας, οι νοσηλευτές θα μπορούν να εξασκηθούν στην αποτελεσματική επίλυση συγκρούσεων και στη βελτίωση της επικοινωνίας με τους συναδέλφους και τους προϊστάμενους τους.

Τέλος, τα δεδομένα αποκαλύπτουν ότι πολλοί νοσηλευτές χειρουργείων αντιμετωπίζουν σωματικά προβλήματα, όπως μυοσκελετικά προβλήματα και ημικρανίες, τα οποία συνδέονται με τις φυσικές απαιτήσεις της δουλειάς τους. Οι συνθήκες αυτές ενδέχεται να αυξάνουν την ψυχολογική και σωματική πίεση, οδηγώντας σε υψηλότερα επίπεδα εξάντλησης και στρες. Η δημιουργία εκπαιδευτικών εννοιών που θα επικεντρώνονται στη φυσική ευεξία και στην πρόληψη των σωματικών τραυματισμών είναι επίσης απαραίτητη. Το προτεινόμενο ψηφιακό πρόγραμμα μπορεί να περιλαμβάνει ασκήσεις yoga και αναπνοών για την σωστή εργονομία και τη σωματική ενδυνάμωση, προάγοντας την ευεξία των νοσηλευτών.

Τα ευρήματα αυτά συνάδουν με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, που υπογραμμίζει ότι οι επαγγελματίες υγείας που εργάζονται σε περιβάλλοντα υψηλής πίεσης, όπως τα χειρουργεία, είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στο burnout. Η θεωρία της Christina Maslach (Maslach, Schaufeli, & Leiter) για το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης επαληθεύεται, καθώς δείχνει ότι το συνεχές άγχος και οι καθημερινές κρίσιμες καταστάσεις επιβαρύνουν ψυχικά τους νοσηλευτές, αυξάνοντας τα επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης και αποπροσωποποίησης.

Η έρευνα τονίζει, επίσης, ότι πολιτιστικοί και κοινωνικοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν την αντίληψη του burnout, καθώς διαφορετικές κοινωνίες έχουν διαφορετική στάση απέναντι στην έκφραση εξάντλησης και άγχους. Σε πιο συλλογικές κοινωνίες, η πίεση να μην εκφράζεται το άγχος μπορεί να οδηγεί σε υποεκτίμηση των συμπτωμάτων, ενώ σε πιο ατομικιστικές κοινωνίες η προσωπική ευημερία και η έκφραση των συναισθημάτων είναι περισσότερο αποδεκτές.

Η έρευνα καταδεικνύει την ανάγκη για στοχευμένες παρεμβάσεις που θα μειώσουν τα επίπεδα burnout στους νοσηλευτές χειρουργείων. Τέτοιες παρεμβάσεις περιλαμβάνουν την ενίσχυση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας μέσω εκπαιδευτικών προγραμμάτων διαχείρισης του στρες και τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού εργασιακού περιβάλλοντος. Επίσης, είναι κρίσιμη η αλλαγή πολιτικών υγείας, όπως η μείωση των υπερβολικών ωρών εργασίας και η προώθηση ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, για να βελτιωθεί η ψυχική υγεία των νοσηλευτών και η ποιότητα φροντίδας που προσφέρουν. Συνολικά, η ανάλυση των δεδομένων αναδεικνύει ότι το επαγγελματικό burnout στους νοσηλευτές χειρουργείων δεν είναι απλώς ένα σύμπτωμα των απαιτητικών εργασιακών συνθηκών, αλλά ένας κρίσιμος παράγοντας που επηρεάζει την καθημερινή τους ευημερία και αποτελεσματικότητα. Τα ευρήματα της έρευνας αποτέλεσαν τη βάση για τον σχεδιασμό ενός ολοκληρωμένου προγράμματος ψηφιακής μάθησης, το οποίο είναι πλήρως προσαρμοσμένο στις ανάγκες αυτών των επαγγελματιών. Το πρόγραμμα, με την εφαρμογή σύγχρονων παιδαγωγικών προσεγγίσεων και την ενσωμάτωση της θεωρίας του Bloom, στοχεύει στην ενίσχυση των δεξιοτήτων αυτοφροντίδας, επικοινωνίας, συνεργασίας και αυτοαξιολόγησης, ενώ προάγει τη φυσική και ψυχική ευεξία των νοσηλευτών. Η εφαρμογή του αναμένεται να συμβάλει στην ουσιαστική αντιμετώπιση του burnout, στη βελτίωση της ποιότητας της εργασίας και στη διατήρηση της επαγγελματικής ευημερίας των εργαζομένων στον κρίσιμο χώρο των χειρουργείων.

3.3.2 Σύγκριση ευρημάτων με άλλες έρευνες.

Σε αυτό το σημείο, πρέπει να αναφέρουμε ότι λόγω του αριθμού των συμμετεχόντων της παρούσας μελέτης, οι οποίοι είναι μόνο 30, πρέπει να μελετήσουμε και άλλες έρευνες με μεγαλύτερο δείγμα. Στην προκειμένη περίπτωση θα αναφερθούμε στην υγειονομική έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ινδονησία κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Covid-19, με τη συμμετοχή 120 επαγγελματιών υγείας διαφορετικών χειρουργικών ειδικοτήτων, η οποία αποκαλύπτει σημαντικές πτυχές της υγειονομικής περίθαλψης και των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι επαγγελματίες του τομέα.

Η σύγκριση των ευρημάτων της παρούσας έρευνας με εκείνα της μελέτης στην Ινδονησία παρέχει ενδιαφέροντα διδάγματα για την κατανόηση της επαγγελματικής εξουθένωσης στο πεδίο της υγειονομικής περίθαλψης. Η μία έρευνα επικεντρώνεται σε 30 νοσηλευτές χειρουργείου, ενώ η μελέτη στην Ινδονησία αναλύει 120 ειδικευόμενους σε χειρουργικές ειδικότητες σε ένα τριτοβάθμιο νοσοκομείο κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Τα ευρήματα και των δύο μελετών καταδεικνύουν υψηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, αλλά με διαφοροποιήσεις που αναδεικνύουν τις ιδιαίτερες συνθήκες και τις ανάγκες των δύο ομάδων.

Στη παρούσα μελέτη, τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης καταγράφηκαν ως εξής: αποπροσωποποίηση 87,9, χαμηλή αίσθηση προσωπικών επιτευγμάτων 57,6 και επαγγελματική εξάντληση 81,9. Αυτά τα αποτελέσματα δείχνουν έναν εξαιρετικά υψηλό βαθμό αποπροσωποποίησης, κάτι που μπορεί να υποδηλώνει ότι οι νοσηλευτές αισθάνονται απομακρυσμένοι και ανεπαρκείς στην επαγγελματική τους ζωή. Η επαγγελματική εξάντληση, επίσης σε υψηλό επίπεδο, δείχνει ότι οι νοσηλευτές βιώνουν σημαντική συναισθηματική και σωματική κόπωση.

Αντίθετα, η έρευνα στην Ινδονησία (Herachwati, Haqq, Choirunnisa, Pramesti, & Rahmandika, 2021) αναφέρει ποσοστά επαγγελματικής εξουθένωσης που κυμαίνονται γύρω από το 56,67% για τους ειδικευόμενους χειρουργούς κατά τη διάρκεια της πανδημίας, κάτι που είναι υψηλότερο από τις προ-πανδημικές εκτιμήσεις αλλά λιγότερο από τα επίπεδα που παρατηρούνται σε αυτά της παρούσας μελέτης. Η μελέτη στην Ινδονησία αναδεικνύει την επίδραση της πανδημίας στην αύξηση της επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ των ειδικευόμενων, αλλά και τις διαφοροποιήσεις ανάλογα με την ειδικότητα και τη διάρκεια των ωρών εργασίας.

Συγκρίνοντας τα αποτελέσματα, η υψηλότερη αποπροσωποποίηση και επαγγελματική εξάντληση που καταγράφεται στη δική μας έρευνα μπορεί να υποδηλώνει ότι οι νοσηλευτές χειρουργείου βιώνουν ιδιαίτερα έντονα συναισθηματικά και ψυχικά φορτία, γεγονός που πιθανόν να σχετίζεται με την καθημερινή πίεση και τις απαιτήσεις του τομέα τους. Η διαφορά αυτή μπορεί επίσης να αντικατοπτρίζει τις διαφορετικές συνθήκες εργασίας και τα χαρακτηριστικά των δύο ομάδων. Ειδικότερα, οι νοσηλευτές χειρουργείου ενδέχεται να αντιμετωπίζουν συνεχείς και έντονες καταστάσεις, ενώ οι ειδικευόμενοι σε ένα νοσοκομείο αναφοράς ενδέχεται να έχουν πιο διαφοροποιημένη έκθεση σε περιστατικά.

Επιπλέον, οι διαφορές στην αίσθηση προσωπικών επιτευγμάτων που παρατηρούνται στην παρούσα μελέτη σε σύγκριση με την μελέτη της Ινδονησίας μπορεί να οφείλονται σε διαφορετικές δομές υποστήριξης και επιβράβευσης στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης. Η μελέτη της Ινδονησίας αναφέρεται επίσης στη συσχέτιση των ωρών εργασίας με την επαγγελματική εξουθένωση, κάτι που επιβεβαιώνεται και από στα δεδομένα της παρούσας μελέτης, υποδεικνύοντας ότι η αυξημένη διάρκεια εργασίας συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης.

Συμπερασματικά, η σύγκριση των δύο μελετών αναδεικνύει τη σημασία της προσαρμογής των στρατηγικών για την πρόληψη και διαχείριση της επαγγελματικής εξουθένωσης σε διάφορους τομείς και επαγγελματικές ομάδες (Daryanto, και συν., 2022). Η επικέντρωση στην ανάπτυξη υποστηρικτικών μέτρων και στη βελτίωση των συνθηκών εργασίας για τους εργαζόμενους στην υγειονομική περίθαλψη είναι κρίσιμη για την αντιμετώπιση των υψηλών επιπέδων επαγγελματικής εξουθένωσης, ειδικά κατά τη διάρκεια κρίσιμων περιόδων όπως η πανδημία COVID-19.

4. Εκπαιδευτικό πρόγραμμα ψηφιακής μάθησης για την αντιμετώπιση του Burnout Syndrome στους νοσηλευτές χειρουργείων.

4.1.1 Γενικός στόχος του προγράμματος.

Ο γενικός στόχος του προτεινόμενου προγράμματος ψηφιακής μάθησης είναι να προσφέρει στους νοσηλευτές χειρουργείων τα εργαλεία και τις γνώσεις που απαιτούνται για την αναγνώριση, πρόληψη και αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout). Η επαγγελματική εξουθένωση είναι ένα πολύπλοκο και διαδομένο φαινόμενο στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης, και ιδιαίτερα στους νοσηλευτές που εργάζονται

σε χειρουργικές μονάδες, όπου οι απαιτήσεις είναι εξαιρετικά υψηλές. Ο στόχος του προγράμματος είναι να ενισχύσει τις δεξιότητες αυτοφροντίδας, ψυχικής ανθεκτικότητας και επικοινωνίας των νοσηλευτών, με στόχο τη βελτίωση της ψυχικής και σωματικής τους υγείας και κατ' επέκταση της ποιότητας των υπηρεσιών που παρέχουν.

Το πρόγραμμα αποσκοπεί επίσης στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος μέσω της εκπαίδευσης, που θα βοηθήσει τους νοσηλευτές να κατανοήσουν βαθύτερα τα αίτια του burnout, αλλά και τις συνέπειες που έχει αυτό στην επαγγελματική τους απόδοση, την προσωπική τους ζωή και την υγεία τους. Πέραν των ατομικών δεξιοτήτων, το πρόγραμμα στοχεύει στην προώθηση της συνεργασίας και της ομαδικής εργασίας, αναγνωρίζοντας τη σημασία των διαπροσωπικών σχέσεων και της ομαδικής συνοχής για την αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Η αναγκαιότητα αυτού του προγράμματος προκύπτει από τα ευρήματα της έρευνας, που αποδεικνύουν ότι η συντριπτική πλειοψηφία των νοσηλευτών χειρουργείων αντιμετωπίζει σοβαρές μορφές επαγγελματικής εξουθένωσης. Στόχος του προγράμματος είναι να δώσει στους νοσηλευτές τα μέσα και τις στρατηγικές που χρειάζονται για να διαχειριστούν το άγχος, να ενισχύσουν την ψυχική και σωματική τους ευεξία και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους, τόσο εντός όσο και εκτός εργασιακού χώρου.

Η έρευνα που προηγήθηκε για τον σχεδιασμό αυτού του προγράμματος ανέδειξε μια σειρά κρίσιμων στοιχείων που καθιστούν το πρόγραμμα όχι απλώς χρήσιμο, αλλά απολύτως απαραίτητο. Αρχικά, το 81,8% των συμμετεχόντων ανέφερε υψηλά επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης. Η συναισθηματική εξάντληση αποτελεί το πιο εμφανές σύμπτωμα του burnout και προκύπτει από την υπερβολική φόρτωση εργασίας, την πίεση για ακριβή και άμεση παροχή υπηρεσιών και την ψυχολογική φθορά που συνοδεύει τις συνεχείς επαφές με τους ασθενείς σε κρίσιμες καταστάσεις. Οι νοσηλευτές που αντιμετωπίζουν αυτά τα επίπεδα εξάντλησης βιώνουν μια έντονη αίσθηση κόπωσης, που δεν τους επιτρέπει να ανταπεξέλθουν στις καθημερινές εργασιακές απαιτήσεις, επηρεάζοντας την ποιότητα των υπηρεσιών υγείας που παρέχουν.

Επιπλέον, ένα ιδιαίτερα ανησυχητικό εύρημα της έρευνας είναι το γεγονός ότι το 87,9% των νοσηλευτών εμφανίζει υψηλά επίπεδα αποπροσωποποίησης, δηλαδή αποξένωσης από τους ασθενείς και το επαγγελματικό τους περιβάλλον. Η αποπροσωποποίηση οδηγεί σε συναισθηματική απομάκρυνση και αναισθητοποίηση, γεγονός που μειώνει την ποιότητα

της φροντίδας που παρέχουν οι νοσηλευτές. Οι επαγγελματίες αυτοί αρχίζουν να αντιμετωπίζουν τους ασθενείς ως "αντικείμενα" και όχι ως άτομα που χρειάζονται φροντίδα και συμπόνια. Η απουσία συναισθηματικής σύνδεσης οδηγεί σε μια ψυχρή, μηχανική προσέγγιση της νοσηλευτικής πρακτικής, η οποία βλάπτει τόσο τον ασθενή όσο και τον ίδιο τον νοσηλευτή, ο οποίος νιώθει όλο και πιο απομονωμένος και αναποτελεσματικός.

Αυτό το εύρημα τονίζει την ανάγκη για ενότητες που εστιάζουν στη βελτίωση της ενσυναίσθησης και της συναισθηματικής σύνδεσης των νοσηλευτών με τους ασθενείς τους. Μέσω της ενσυνειδητότητας (mindfulness) (Brown & Ryan, 2003) και άλλων πρακτικών, το πρόγραμμα θα βοηθήσει τους νοσηλευτές να ανακτήσουν την αίσθηση της σύνδεσης με τους ασθενείς, αλλά και να βελτιώσουν τις διαπροσωπικές σχέσεις με τους συναδέλφους τους.

Επιπλέον, το 57,6% των συμμετεχόντων ανέφερε χαμηλή αίσθηση προσωπικών επιτευγμάτων, κάτι που συνδέεται άμεσα με την επαγγελματική ικανοποίηση και τη γενικότερη ευημερία των νοσηλευτών. Η αίσθηση ότι η δουλειά τους δεν έχει πραγματικό αντίκτυπο ή ότι οι προσωπικές τους επιτυχίες δεν αναγνωρίζονται, ενισχύει το αίσθημα της ματαιότητας και της αναποτελεσματικότητας, το οποίο με τη σειρά του επιτείνει την εξουθένωση. Αυτή η αίσθηση προσωπικής αποτυχίας ενδέχεται να οδηγήσει ακόμη και σε σκέψεις εγκατάλειψης του επαγγέλματος.

Το πρόγραμμα που προτείνεται, λοιπόν, θα περιλαμβάνει ενότητες που ενισχύουν την αυτοπεποίθηση των νοσηλευτών, βοηθώντας τους να αναγνωρίσουν τις επιτυχίες τους και να αναπτύξουν τις δεξιότητες που απαιτούνται για να αισθάνονται πιο σίγουροι για την προσφορά τους. Μέσω της αυτοαξιολόγησης και της ανατροφοδότησης από συναδέλφους, το πρόγραμμα θα δώσει τη δυνατότητα στους νοσηλευτές να αναγνωρίζουν τις συνεισφορές τους και να βελτιώνουν τη συνολική τους αίσθηση προσωπικής επιτυχίας και ολοκλήρωσης.

Τέλος, οι σωματικές και ψυχολογικές συνέπειες που βιώνουν οι νοσηλευτές χειρουργείων, όπως η μυοσκελετική ένταση και η χρόνια κόπωση, αποδεικνύουν την ανάγκη για παρεμβάσεις που να συνδυάζουν τόσο τη φυσική όσο και την ψυχική ευεξία (Λερίδης, 2023). Το πρόγραμμα θα περιλαμβάνει ειδικές ενότητες για τη φυσική ευεξία, προάγοντας ασκήσεις όπως η γιόγκα και η αναπνοή, που θα βοηθήσουν τους νοσηλευτές να

διαχειριστούν τη σωματική πίεση και το άγχος που βιώνουν καθημερινά. (Brotheridge & Grandey, 2002)

Ο γενικός στόχος του προγράμματος, λοιπόν, είναι στενά συνδεδεμένος με τα ευρήματα της έρευνας. Το προτεινόμενο πρόγραμμα στοχεύει να απαντήσει στις ανάγκες που αναδείχθηκαν από τους νοσηλευτές, προσφέροντας συγκεκριμένα εργαλεία και δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν να διαχειριστούν το burnout και να βελτιώσουν την επαγγελματική και προσωπική τους ζωή. Με αυτόν τον τρόπο, το πρόγραμμα φιλοδοξεί να αποτελέσει ένα αποτελεσματικό μέσο για την πρόληψη και την αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης στον κρίσιμο τομέα της χειρουργικής νοσηλευτικής.

4.1.2 Χρήστες του προγράμματος.

Οι χρήστες του προτεινόμενου προγράμματος ψηφιακής μάθησης είναι οι επαγγελματίες υγείας που εργάζονται στα χειρουργεία, με έμφαση στους νοσηλευτές και τις υπόλοιπες επαγγελματικές ομάδες που συμμετέχουν ενεργά στην προετοιμασία και διεξαγωγή των χειρουργικών επεμβάσεων. Οι επαγγελματίες αυτοί είναι καθημερινά εκτεθειμένοι σε εξαιρετικά στρεσογόνες συνθήκες εργασίας, που συνδέονται άμεσα με την ανάπτυξη επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout). Η ομάδα των χρηστών περιλαμβάνει νοσηλευτές, βοηθούς νοσηλευτών, τραυματιοφορείς, υπεύθυνους χειρουργείων και λοιπό ιατρικό προσωπικό, οι οποίοι αντιμετωπίζουν έντονες ψυχολογικές, συναισθηματικές και σωματικές απαιτήσεις στην καθημερινή τους εργασία.

Η επιλογή αυτής της συγκεκριμένης ομάδας χρηστών βασίζεται στα ευρήματα της έρευνας που διεξήχθη και ανέδειξε τα εξαιρετικά υψηλά επίπεδα αποπροσωποποίησης, συναισθηματικής εξάντλησης και χαμηλής αίσθησης προσωπικών επιτευγμάτων μεταξύ των επαγγελματιών του χειρουργείου. Το 87,9% των συμμετεχόντων ανέφερε υψηλά επίπεδα αποπροσωποποίησης, γεγονός που υποδηλώνει ότι οι νοσηλευτές και το λοιπό προσωπικό συχνά αισθάνονται αποστασιοποιημένοι από την εργασία τους και τους ασθενείς τους. Αυτή η αποξένωση έχει σοβαρές επιπτώσεις τόσο στην ψυχολογική τους κατάσταση όσο και στην ποιότητα της παρεχόμενης φροντίδας. Οι χρήστες του προγράμματος, επομένως, ανήκουν σε μια ομάδα με μεγάλη ανάγκη για εκπαίδευση που στοχεύει στη βελτίωση της συναισθηματικής σύνδεσης και της επαγγελματικής ικανοποίησης.

Το γεγονός ότι το 81,8% των συμμετεχόντων στην έρευνα ανέφερε υψηλά επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης τονίζει την ανάγκη για εργαλεία διαχείρισης άγχους και στρατηγικές αυτοφροντίδας που θα βοηθήσουν τους νοσηλευτές να αντιμετωπίσουν την εξουθενωτική φύση της εργασίας τους. Ο συνδυασμός της φυσικής κούρασης με την ψυχική εξάντληση οδηγεί σε αυξημένα επίπεδα στρες, τα οποία δυσχεραίνουν την απόδοσή τους και υποβαθμίζουν τη συνολική ποιότητα ζωής τους. Οι χρήστες του προγράμματος είναι λοιπόν μια ομάδα που χρειάζεται άμεσα υποστήριξη για να μάθει να διαχειρίζεται τα συναισθηματικά και σωματικά συμπτώματα του burnout.

Επιπλέον, το πρόγραμμα απευθύνεται σε επαγγελματίες που συχνά αισθάνονται ότι οι προσωπικές τους επιτυχίες δεν αναγνωρίζονται, όπως καταδεικνύει το εύρημα ότι το 57,6% των συμμετεχόντων στην έρευνα βιώνει χαμηλή αίσθηση προσωπικών επιτευγμάτων. Αυτή η αίσθηση ματαιότητας και αναποτελεσματικότητας δημιουργεί έναν φαύλο κύκλο όπου οι νοσηλευτές δεν αναγνωρίζουν την αξία της δουλειάς τους και χάνουν το κίνητρό τους να βελτιωθούν. Οι χρήστες του προγράμματος, επομένως, χρειάζονται υποστήριξη μέσω εκπαιδευτικών εργαλείων που θα τους βοηθήσουν να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση και την επαγγελματική τους αυτοπεποίθηση.

Η ευρεία ποικιλία επαγγελματικών ρόλων που συμμετείχαν στην έρευνα – από νοσηλευτές και βοηθούς, έως τραυματιοφορείς και υπεύθυνους χειρουργείων – αναδεικνύει τη σημασία της πολυμορφίας και των διαφορετικών προκλήσεων που αντιμετωπίζει ο κάθε ρόλος στο χώρο του χειρουργείου. Ενώ ορισμένοι επαγγελματίες, όπως οι υπεύθυνοι χειρουργείων, φέρουν την ευθύνη της λήψης κρίσιμων αποφάσεων, άλλοι, όπως οι τραυματιοφορείς, αντιμετωπίζουν πιέσεις που σχετίζονται με την ασφάλεια των ασθενών. Αυτή η ποικιλία ρόλων υποδεικνύει ότι το προτεινόμενο πρόγραμμα θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένο στις ειδικές ανάγκες κάθε επαγγελματικής ομάδας, λαμβάνοντας υπόψη τις διαφορετικές μορφές άγχους και εξουθένωσης που βιώνουν.

Το πρόγραμμα σχεδιάστηκε για να απευθύνεται σε μια μεγάλη ποικιλία επαγγελματιών, καθώς οι νοσηλευτές χειρουργείων δεν είναι η μόνη ομάδα που αντιμετωπίζει σοβαρά συμπτώματα burnout. Αν και αποτελούν τον κύριο στόχο του προγράμματος, οι βοηθοί, οι τραυματιοφορείς και οι υπόλοιποι εργαζόμενοι στον χώρο των χειρουργείων είναι εξίσου εκτεθειμένοι στις πιέσεις της καθημερινότητας και στα αυξημένα επίπεδα άγχους. Η ένταξή τους ως χρήστες του προγράμματος ενισχύει τη συνολική αποτελεσματικότητα

του, καθώς θα τους προσφέρει εργαλεία και δεξιότητες που αφορούν τόσο τη συναισθηματική όσο και τη σωματική ευημερία.

Συνοψίζοντας, οι χρήστες του προγράμματος είναι οι επαγγελματίες του χειρουργείου, που εκτίθενται καθημερινά σε συνθήκες έντονου στρες, φυσικής και συναισθηματικής εξάντλησης. Το προτεινόμενο πρόγραμμα στοχεύει να προσφέρει σε αυτούς τους επαγγελματίες τις γνώσεις και τα εργαλεία που απαιτούνται για τη διαχείριση της επαγγελματικής εξουθένωσης, ενισχύοντας την ανθεκτικότητα και την ευεξία τους, καθώς και τη συνολική ποιότητα της εργασίας τους.

4.1.3 Μαθησιακοί στόχοι προγράμματος

Τα ευρήματα της έρευνας, τα οποία καταδεικνύουν τα υψηλά επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης, αποπροσωποποίησης και χαμηλής αίσθησης προσωπικών επιτευγμάτων στους νοσηλευτές χειρουργείων, συνέβαλαν στη διαμόρφωση των μαθησιακών στόχων του εκπαιδευτικού προγράμματος που παρουσιάζεται. Η ανάλυση της έρευνας αναδεικνύει την ανάγκη για άμεση αντιμετώπιση των ψυχολογικών και σωματικών συνεπειών της επαγγελματικής εξουθένωσης, με στόχο τη βελτίωση της ευημερίας των εργαζομένων και την ενίσχυση της επαγγελματικής τους ικανοποίησης.

Ο πρώτος μαθησιακός στόχος, που εστιάζει στην αναγνώριση και εφαρμογή τεχνικών για τη διαχείριση του άγχους και την πρόληψη της εξουθένωσης, απορρέει από το γεγονός ότι το 81,8% των νοσηλευτών αναφέρει υψηλά επίπεδα συναισθηματικής εξάντλησης. Αυτή η εξάντληση, η οποία προκύπτει από τις απαιτητικές συνθήκες εργασίας, υποδεικνύει την ανάγκη για εκπαίδευση στη διαχείριση άγχους, ώστε να μειωθεί το ψυχικό και σωματικό βάρος που βιώνουν οι εργαζόμενοι. Η απόκτηση δεξιοτήτων διαχείρισης του άγχους και της εξουθένωσης θα βοηθήσει τους νοσηλευτές να ανακτήσουν την ψυχική τους ανθεκτικότητα και να βελτιώσουν την απόδοσή τους.

Ο δεύτερος μαθησιακός στόχος, που αφορά την αναγνώριση των χαρακτηριστικών και των αιτιών του burnout, συνδέεται με την ανησυχητική παρουσία αποπροσωποποίησης στο 87,9% των νοσηλευτών. Η αποπροσωποποίηση, η οποία συνδέεται στενά με την απώλεια συναισθηματικού δεσμού και ικανοποίησης από την εργασία, αναδεικνύει την ανάγκη εκπαίδευσης σε πρακτικές στρατηγικές που θα βοηθήσουν τους νοσηλευτές να εντοπίζουν έγκαιρα τα σημάδια της εξουθένωσης και να επεμβαίνουν άμεσα.

Ο τρίτος στόχος του προγράμματος, που εστιάζει στη συναισθηματική εξάντληση και τη διαχείριση της, αντανακλά την ανάγκη να αντιμετωπιστεί η εκτεταμένη συναισθηματική κόπωση που βιώνουν οι νοσηλευτές. Με την εκπαίδευση σε τεχνικές διαχείρισης της εξάντλησης, οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν τα απαραίτητα εργαλεία για να διαχειρίζονται πιο αποτελεσματικά τις συναισθηματικές προκλήσεις της καθημερινότητάς τους.

Η ανάγκη για βελτίωση των δεξιοτήτων επικοινωνίας και συνεργασίας, που εκφράζεται μέσα από την αποξένωση των νοσηλευτών από τους συναδέλφους τους και την αίσθηση ανεπαρκούς υποστήριξης, αποτυπώνεται σε αρκετούς από τους μαθησιακούς στόχους. Ο στόχος που αφορά την αναγνώριση και ανάλυση προσωπικών εμπειριών, καθώς και την ενίσχυση της επικοινωνίας με τους συναδέλφους, έχει σχεδιαστεί για να βελτιώσει την ομαδική συνεργασία και τη συνολική εργασιακή ικανοποίηση, στοιχείο το οποίο η έρευνα ανέδειξε ως σημαντικό.

Η εκπαίδευση σε τεχνικές χαλάρωσης μέσω της πρακτικής της γιόγκα και των τεχνικών αναπνοής (Pranayama) ανταποκρίνεται στην ανάγκη των νοσηλευτών να μειώσουν τη σωματική και ψυχολογική ένταση. Η έρευνα έδειξε ότι πολλοί νοσηλευτές βιώνουν και σωματικά προβλήματα που συνδέονται με τις απαιτήσεις της δουλειάς, γεγονός που καθιστά τις πρακτικές αυτές ιδιαίτερα χρήσιμες για τη συνολική τους ευεξία.

Τέλος, οι στόχοι που εστιάζουν στη δυνατότητα των νοσηλευτών να καταγράφουν και να αναλύουν τις αντιδράσεις τους σε καταστάσεις πίεσης, καθώς και να αξιολογούν την πρόοδό τους, απορρέουν από την ανάγκη για αυτοαξιολόγηση και ανατροφοδότηση. Η χαμηλή αίσθηση προσωπικών επιτευγμάτων που βιώνει το 57,6% των νοσηλευτών αναδεικνύει την ανάγκη για ενίσχυση της αυτοπεποίθησής τους, ενώ ταυτόχρονα απαιτείται ένα σύστημα αυτοαξιολόγησης που θα τους βοηθήσει να εντοπίζουν τις προόδους τους και να θέτουν ρεαλιστικούς στόχους.

Συνολικά, οι μαθησιακοί στόχοι ανταποκρίνονται πλήρως στα ευρήματα της έρευνας, αντιμετωπίζοντας τόσο τις ψυχολογικές όσο και τις σωματικές ανάγκες των νοσηλευτών. Το πρόγραμμα στοχεύει στην ουσιαστική βελτίωση της ψυχικής και επαγγελματικής ευημερίας τους, προσφέροντάς τους τα εργαλεία για να αντιμετωπίσουν το burnout και να αναπτύξουν δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν να αποδώσουν καλύτερα και να είναι πιο ευτυχισμένοι στην εργασία τους.

4.2 Άλλα προγράμματα-συνάφεια.

Η επαγγελματική εξουθένωση στους νοσηλευτές έχει αναδειχθεί ως ένα κρίσιμο ζήτημα που επηρεάζει όχι μόνο την προσωπική τους ευημερία, αλλά και την ποιότητα της παρεχόμενης φροντίδας. Οι συνεχείς πιέσεις, οι αυξημένες απαιτήσεις και η συναισθηματική φόρτιση που σχετίζεται με το επαγγελματικό τους περιβάλλον οδηγούν σε υψηλά επίπεδα άγχους και εξάντλησης. Ως απάντηση σε αυτό το φαινόμενο, έχουν αναπτυχθεί ποικίλα εκπαιδευτικά προγράμματα που εστιάζουν στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και τη διαχείριση του burnout. Αυτά τα προγράμματα προσφέρουν εργαλεία και στρατηγικές για την αντιμετώπιση των ψυχολογικών προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι νοσηλευτές, προάγοντας την ευημερία τους και τη συνολική εργασιακή ικανοποίηση. Μέσω της ανάλυσης δύο προγραμμάτων, του προγράμματος της Ένωσης Νοσηλευτών Ελλάδος enne.gr/boostress/ και του Skillbox, www.skillbox.gr/online-seminar καθώς και άλλων διεθνών πρωτοβουλιών όπως τα 4LessBurnout Training Seminars και Resilience Training for Nurses, αναδεικνύεται η ανάγκη για καινοτόμες προσεγγίσεις στη συνεχιζόμενη εκπαίδευση των νοσηλευτών. Αυτές οι πρωτοβουλίες ενσωματώνουν σύγχρονες πρακτικές και ενδυναμώνουν τους συμμετέχοντες, προσφέροντάς τους τη δυνατότητα να αναπτύξουν στρατηγικές που θα τους βοηθήσουν να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις του επαγγέλματός τους.

Τα εκπαιδευτικά προγράμματα που επικεντρώνονται στη διαχείριση του επαγγελματικού burnout και την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας στους νοσηλευτές παρουσιάζουν σημαντική συνάφεια με το δικό σου πρόγραμμα, καθώς μοιράζονται κοινούς στόχους: την ψυχολογική ενδυνάμωση των επαγγελματιών υγείας και τη βελτίωση της επαγγελματικής τους ικανοποίησης. Δύο προγράμματα που ξεχωρίζουν στον τομέα αυτό είναι το πρόγραμμα της Ένωσης Νοσηλευτών Ελλάδος και το Skillbox. (2023)

Το πρόγραμμα που οργανώνεται από την Ένωση Νοσηλευτών Ελλάδος εστιάζει στη διαχείριση του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης. Προσφέρει θεωρητική κατάρτιση σε στρατηγικές αντιμετώπισης του burnout, όπως η αναγνώριση των πρώιμων σημείων του και η εφαρμογή τεχνικών χαλάρωσης και διαχείρισης χρόνου. Το κύριο πλεονέκτημα αυτού του προγράμματος είναι η τοπική του προσαρμογή στις ανάγκες των Ελλήνων νοσηλευτών και η σύνδεση των θεωρητικών εννοιών με την καθημερινή κλινική

πράξη. Έτσι, τα στοιχεία που αφορούν την εφαρμογή πρακτικών τεχνικών διαχείρισης άγχους και την έμφαση στη συναισθηματική ευημερία μπορούν να ενσωματωθούν στο δικό σου πρόγραμμα.

Από την άλλη, το διαδικτυακό σεμινάριο του Skillbox απευθύνεται σε επαγγελματίες που βιώνουν burnout, εστιάζοντας στη χρήση εργαλείων όπως η γιόγκα και ο διαλογισμός για τη μείωση της έντασης. Η ευελιξία της διαδικτυακής του μορφής και η προσφορά πρακτικών στρατηγικών χαλάρωσης καθιστούν αυτό το πρόγραμμα ιδιαίτερα ελκυστικό. Τα στοιχεία που σχετίζονται με τις τεχνικές χαλάρωσης, όπως η γιόγκα και οι τεχνικές αναπνοής, θα μπορούσαν να υιοθετηθούν στο δικό σου πρόγραμμα, διότι βοηθούν στη μείωση του ψυχικού και σωματικού βάρους που βιώνουν οι νοσηλεύτές.

Επιπλέον, αξίζει να σημειωθεί το πρόγραμμα [4LessBurnout Training Seminars](#), [4lessburnout-training-seminars](#) το οποίο στοχεύει στην πρόληψη και διαχείριση του burnout μέσω μιας ολιστικής προσέγγισης. Το πρόγραμμα αυτό ενσωματώνει ψυχολογική υποστήριξη και ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας, παρέχοντας στους συμμετέχοντες τα εργαλεία για να αντιμετωπίσουν τα ψυχολογικά και επαγγελματικά φορτία. Η ενσωμάτωσή του στο δικό σου πρόγραμμα είναι σημαντική, καθώς η έμφαση στην ψυχολογική υποστήριξη και την ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων θα μπορούσε να βελτιώσει τη συνεργασία μεταξύ των νοσηλευτών και την αίσθηση υποστήριξης στην εργασία.

Ακόμα, το πρόγραμμα Resilience Training for Nurses (Bai-E Feng, et al., 2021) από το Nursing World εστιάζει στην ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας μέσω εργαλείων όπως η mindfulness, η αυτοφροντίδα και η ενίσχυση της αίσθησης του σκοπού. Η χρήση σύγχρονων πρακτικών όπως η ενσυνειδητότητα και η αυτοφροντίδα είναι κρίσιμη για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των νοσηλευτών. Η ενσωμάτωσή τους στο δικό σου πρόγραμμα θα μπορούσε να προσφέρει στους νοσηλευτές χρήσιμες στρατηγικές για την αντιμετώπιση του άγχους και την ενίσχυση της ψυχικής τους ανθεκτικότητας.

Συνολικά, τα προγράμματα αυτά έχουν σημαντική συνάφεια με το δικό σου πρόγραμμα, καθώς όλοι μοιράζονται τον στόχο της διαχείρισης του burnout και της ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας στους νοσηλευτές. Μέσω της ενσωμάτωσης τεχνικών χαλάρωσης και αναπνοής, ψυχολογικής υποστήριξης και στρατηγικών ενσυνειδητότητας, το δικό σου πρόγραμμα μπορεί να εμπλουτιστεί με σύγχρονα και πρακτικά εργαλεία που

έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικά στη μείωση του στρες και του burnout στους επαγγελματίες υγείας.

Στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα που σχεδιάστηκε στην εργασία, προτείνεται να υιοθετηθούν ορισμένα βασικά στοιχεία από τα προγράμματα 4LessBurnout Training Seminars και Resilience Training for Nurses για την αποτελεσματική διαχείριση του επαγγελματικού άγχους και της εξουθένωσης των νοσηλευτών. Καταρχάς, η εισαγωγή τεχνικών διαχείρισης άγχους και πρακτικών χαλάρωσης, όπως η γιόγκα και οι αναπνευστικές ασκήσεις, είναι καίριας σημασίας. Αυτές οι στρατηγικές δεν βοηθούν μόνο στη μείωση των συναισθηματικών και σωματικών πιέσεων, αλλά προάγουν επίσης τη συνολική ευημερία των νοσηλευτών. Ειδικότερα, οι πρακτικές που προάγουν τη σωματική και ψυχική υγεία μπορούν να ενσωματωθούν στην εκπαιδευτική διαδικασία, προκειμένου οι συμμετέχοντες να αναπτύξουν δεξιότητες που θα τους επιτρέψουν να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται καλύτερα το άγχος τους.

Επιπλέον, η προώθηση της αυτογνωσίας και της ανθεκτικότητας μέσω εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων είναι απαραίτητη για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των νοσηλευτών. Η δημιουργία ομάδων υποστήριξης και η ενθάρρυνση της επικοινωνίας μεταξύ των νοσηλευτών, όπως προτείνεται και στα προγράμματα, θα ενισχύσουν την αλληλεγγύη και την αίσθηση της κοινότητας. Ένα σύστημα αυτοαξιολόγησης μπορεί επίσης να εφαρμοστεί για να βοηθήσει τους νοσηλευτές να παρακολουθούν την πρόοδό τους και να εντοπίζουν τις περιοχές που χρήζουν βελτίωσης. Αυτές οι προσεγγίσεις δεν θα ενισχύσουν μόνο τη δέσμευση των συμμετεχόντων, αλλά θα συμβάλουν και στην ανάπτυξη θετικών στρατηγικών διαχείρισης που θα βελτιώσουν τη συνολική ποιότητα της εργασίας τους.

4.3 Σχεδίαση εκπαιδευτικού προγράμματος ψηφιακής εκμάθησης για την αντιμετώπιση του burnout

Η σχεδίαση ενός εκπαιδευτικού προγράμματος για τη διαχείριση του επαγγελματικού άγχους και της εξουθένωσης αποτελεί μια σύνθετη και συστηματική διαδικασία, η οποία απαιτεί βαθιά κατανόηση των αναγκών των συμμετεχόντων και προσεκτική επιλογή δραστηριοτήτων και εργαλείων που θα ενισχύσουν την ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους. Κεντρικός στόχος του προγράμματος είναι η δημιουργία ενός δομημένου πλαισίου που όχι μόνο θα εξοικειώσει τους συμμετέχοντες με τις θεωρητικές γνώσεις για το Burnout, αλλά

θα τους προσφέρει τα κατάλληλα εργαλεία και στρατηγικές που θα μπορούν να χρησιμοποιούν στην επαγγελματική τους ζωή για τη μείωση των επιπέδων άγχους και την ενίσχυση της συναισθηματικής τους ανθεκτικότητας.

Η επιλογή των δραστηριοτήτων βασίζεται σε αρχές που προωθούν τη βιωματική μάθηση και την ενεργή συμμετοχή, προσφέροντας τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να εφαρμόζουν άμεσα τη γνώση που αποκτούν. Οι δραστηριότητες σχεδιάζονται με στόχο να δημιουργήσουν έναν ισχυρό σύνδεσμο μεταξύ θεωρίας και πράξης, δίνοντας προτεραιότητα σε διαδραστικές ασκήσεις, όπως εργαστήρια και προσομοιώσεις σε συνθήκες εικονικής πραγματικότητας (VR), οι οποίες διευκολύνουν την άμεση αφομοίωση των δεξιοτήτων διαχείρισης άγχους. Η βιωματική μάθηση σε συνθήκες VR, για παράδειγμα, προσφέρει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να βιώσουν με ασφάλεια και ρεαλισμό καταστάσεις εργασιακού άγχους, επιτρέποντάς τους να αναγνωρίσουν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις και να εξασκηθούν σε τεχνικές διαχείρισης. (Zimmerman, B. J. & Schunk, D. H., 1989)

Πέρα από τη βιωματική μάθηση, η ευελιξία και η προσαρμοστικότητα των εργαλείων και των μεθόδων που επιλέγονται αποτελούν επίσης βασικά κριτήρια σχεδίασης του προγράμματος. Καθώς το εργασιακό άγχος και η εξουθένωση αποτελούν φαινόμενα που επηρεάζουν κάθε άτομο με διαφορετικό τρόπο, οι δραστηριότητες οργανώνονται έτσι ώστε να μπορούν να προσαρμοστούν στις διαφοροποιημένες ανάγκες των συμμετεχόντων. Αυτό επιτυγχάνεται με τη χρήση διαφόρων τεχνολογικών και διδακτικών εργαλείων, όπως οι online πλατφόρμες τηλεδιάσκεψης και τα ψηφιακά εργαλεία συνεργασίας, που επιτρέπουν την εξατομικευμένη συμμετοχή και την προσαρμογή των μαθησιακών πόρων σε διαφορετικά προφίλ συμμετεχόντων. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν εργαλεία αυτοαξιολόγησης και ανατροφοδότησης κατά τη διάρκεια του προγράμματος, τα οποία τους βοηθούν να εντοπίζουν τα δικά τους πρότυπα άγχους και να προσαρμόζουν τις τεχνικές διαχείρισης σύμφωνα με τις προσωπικές τους ανάγκες.

Η παιδαγωγική προσέγγιση στηρίζεται επίσης στην ενθάρρυνση της ομαδικής συνεργασίας και της αλληλεπίδρασης, με στόχο την οικοδόμηση ενός υποστηρικτικού μαθησιακού περιβάλλοντος. Μέσα από ομαδικές συζητήσεις και workshops, οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να ανταλλάξουν εμπειρίες και να μάθουν ο ένας από τον άλλον, ενισχύοντας την αίσθηση κοινότητας και υποστήριξης. Η διαδικασία αυτή προσφέρει μια πιο

ολοκληρωμένη εμπειρία μάθησης, καθώς κάθε συμμετέχων έχει τη δυνατότητα να επωφεληθεί από την ποικιλία των προοπτικών που αναδύονται κατά τη διάρκεια των συζητήσεων. Επιπρόσθετα, η ανατροφοδότηση που λαμβάνουν από τους εκπαιδευτές και τους συνομηλίκους τους τους βοηθά να κατανοήσουν καλύτερα τις προκλήσεις του burnout και να αναπτύξουν αποτελεσματικότερες στρατηγικές για τη διαχείρισή του.

Ένα ακόμα σημαντικό στοιχείο στη σχεδίαση του προγράμματος είναι η καλλιέργεια της ενσυνειδητότητας και της αυτογνωσίας, μέσα από στοχευμένες δραστηριότητες όπως η εκμάθηση τεχνικών αναπνοής και η πρακτική σε τεχνικές γιόγκα. Αυτές οι τεχνικές προάγουν τη σύνδεση των συμμετεχόντων με το σώμα και τον νου τους, βοηθώντας τους να αναγνωρίσουν τα πρώιμα σημάδια άγχους και να ενισχύσουν την ψυχική τους ευεξία. Οι δραστηριότητες αυτές προγραμματίζονται να προσφέρονται μέσω καθοδηγούμενης πρακτικής από εξειδικευμένους instructors, διασφαλίζοντας ότι κάθε συμμετέχων θα έχει την απαραίτητη καθοδήγηση για την αποτελεσματική ενσωμάτωση αυτών των τεχνικών στην καθημερινότητά του.

Η ενσωμάτωση κατάλληλων μαθησιακών πόρων στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα για τη διαχείριση της επαγγελματικής εξουθένωσης και του άγχους αποτελεί έναν από τους πυλώνες για την επιτυχημένη μετάδοση γνώσεων και δεξιοτήτων στους συμμετέχοντες. Οι μαθησιακοί πόροι και τα εργαλεία που επιλέγονται έχουν στόχο όχι μόνο να μεταδώσουν θεωρητικές έννοιες αλλά και να διευκολύνουν την πρακτική εφαρμογή τους σε ρεαλιστικές επαγγελματικές συνθήκες. Για την επίτευξη αυτών των στόχων, επιλέγονται τεχνολογικά προηγμένα μέσα, όπως οι πλατφόρμες τηλεδιάσκεψης, η εικονική πραγματικότητα (VR), τα διαδραστικά εργαλεία, και εξειδικευμένα εργαστήρια με πρακτικές ασκήσεις, τα οποία προσφέρουν στους συμμετέχοντες μια ολοκληρωμένη και εξατομικευμένη εμπειρία μάθησης.

Η χρήση πλατφορμών τηλεδιάσκεψης, όπως το Zoom και το Microsoft Teams, επιτρέπει τη συμμετοχή σε εξ αποστάσεως εργαστήρια και ομαδικές δραστηριότητες, δίνοντας στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να αλληλοεπιδράσουν σε πραγματικό χρόνο, να εκφράσουν απορίες και να συζητήσουν θέματα που αφορούν το επαγγελματικό άγχος και την εξουθένωση. Παράλληλα, οι πλατφόρμες αυτές διευκολύνουν την προσαρμοστικότητα του προγράμματος σε ανάγκες διαφορετικών ομάδων, επιτρέποντας την καταγραφή των συνεδριών και τη διαθεσιμότητά τους on-demand για όσους επιθυμούν να επανέλθουν στο υλικό για περαιτέρω μελέτη.

Η ενσωμάτωση της εικονικής πραγματικότητας (VR) συνιστά έναν καινοτόμο πόρο που καθιστά δυνατή την προσομοίωση στρεσογόνων επαγγελματικών καταστάσεων σε ένα ασφαλές και ελεγχόμενο περιβάλλον. Μέσω των VR εργαλείων, οι συμμετέχοντες μπορούν να αναγνωρίσουν τις συναισθηματικές αντιδράσεις τους και να εφαρμόσουν τεχνικές άμεσης διαχείρισης του άγχους, όπως οι τεχνικές αναπνοής, σε πραγματικές συνθήκες. Αυτό επιτρέπει την κατανόηση του φαινομένου του burnout σε βάθος και την καλλιέργεια δεξιοτήτων που μπορούν να αξιοποιηθούν σε καθημερινές επαγγελματικές προκλήσεις.

Τα διαδραστικά εργαλεία συνεργασίας, όπως το Miro και το Google Docs, έχουν ενσωματωθεί ώστε να υποστηρίζουν τη διαδικασία ομαδικής εργασίας και τη δημιουργία κοινού υλικού σε πραγματικό χρόνο. Μέσα από αυτά τα εργαλεία, οι συμμετέχοντες μπορούν να εργάζονται από κοινού σε αναλύσεις περιστατικών, να συνθέτουν προτάσεις και να παρουσιάζουν τα ευρήματά τους, εμπλουτίζοντας την εμπειρία τους με την άμεση ανατροφοδότηση των συναδέλφων τους. Η διαδικασία αυτή ενισχύει την αίσθηση κοινότητας και διευκολύνει την ανταλλαγή εμπειριών και πρακτικών που συμβάλλουν στην πρόληψη του burnout.

Τέλος, η χρήση εξειδικευμένων εργαστηρίων που εστιάζουν σε τεχνικές διαχείρισης άγχους, όπως η γιόγκα και η εκμάθηση τεχνικών αναπνοής, αποτελεί σημαντικό τμήμα των μαθησιακών πόρων. Οι συμμετέχοντες καθοδηγούνται από έμπειρους instructors σε τεχνικές pranayama και yoga asanas, οι οποίες προάγουν τη σωματική και ψυχική χαλάρωση, βοηθώντας τους να αναγνωρίσουν πότε παρουσιάζουν σημάδια κόπωσης και πώς μπορούν να τα διαχειριστούν. Η καθοδήγηση από ειδικούς διασφαλίζει την ασφαλή και σωστή εκτέλεση των ασκήσεων, ώστε οι συμμετέχοντες να είναι σε θέση να ενσωματώσουν αυτές τις τεχνικές στην καθημερινότητά τους για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων του burnout.

Με την ενσωμάτωση αυτών των μαθησιακών πόρων, το εκπαιδευτικό πρόγραμμα επιδιώκει να παρέχει μια πλούσια και πολυδιάστατη εμπειρία μάθησης. Οι πόροι επιλέγονται με βάση την ευελιξία, την προσβασιμότητα και τη συμβολή τους στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος, όπου οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να ανακαλύψουν και να υιοθετήσουν αποτελεσματικές στρατηγικές διαχείρισης άγχους. Με αυτό τον τρόπο, το πρόγραμμα δεν περιορίζεται στη μετάδοση πληροφοριών αλλά προσφέρει μια δυναμική διαδικασία μάθησης που ενισχύει την αυτογνωσία και την

ανθεκτικότητα, συμβάλλοντας σε μια ουσιαστική βελτίωση της επαγγελματικής και προσωπικής ζωής των συμμετεχόντων.

Ένα από τα θεμελιώδη στοιχεία του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι η ανάπτυξη ενός υποστηρικτικού μαθησιακού περιβάλλοντος που βασίζεται στην ομαδική συνεργασία και την αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων. Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί με τρόπο ώστε να προσφέρει διαρκείς ευκαιρίες για ανταλλαγή εμπειριών, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις απόψεις τους και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν στην επαγγελματική τους ζωή. Η διαδικασία αυτή ενισχύει τη συλλογική μάθηση, επιτρέποντας σε κάθε μέλος της ομάδας να αντλήσει γνώση όχι μόνο από το εκπαιδευτικό υλικό αλλά και από την πείρα των συναδέλφων του, δημιουργώντας έτσι μια κοινότητα μάθησης και υποστήριξης.

Η αλληλεπίδραση στην ομάδα διευκολύνει την ανάπτυξη μιας αίσθησης ενσυναίσθησης και κατανόησης, που είναι ουσιώδης για την καλλιέργεια ενός περιβάλλοντος εμπιστοσύνης. Σε αυτό το πλαίσιο, οι συμμετέχοντες αισθάνονται ασφαλείς να εκφράσουν τις ανησυχίες τους και να εξετάσουν τρόπους αντιμετώπισης του burnout, χωρίς το φόβο της κριτικής. Οι ομαδικές συζητήσεις, είτε πραγματοποιούνται δια ζώσης είτε διαδικτυακά, καθοδηγούνται από εξειδικευμένους facilitators, παρέχοντας καθοδήγηση και ενθάρρυνση στους συμμετέχοντες, ώστε να αξιοποιούν την εμπειρία του ενός προς όφελος του συνόλου.

Η ομαδική συνεργασία ενισχύεται περαιτέρω μέσω δομημένων δραστηριοτήτων, όπως τα εργαστήρια ανάλυσης πραγματικών περιστατικών burnout, τα οποία δίνουν τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να εμβαθύνουν στα αίτια και στις συνέπειες του φαινομένου. Σε αυτές τις δραστηριότητες, η ομάδα λειτουργεί ως σύνολο, αναλύοντας τις συνθήκες που οδηγούν στην επαγγελματική εξουθένωση και αναζητώντας συλλογικά λύσεις που μπορούν να εφαρμοστούν σε διαφορετικά εργασιακά περιβάλλοντα. Μέσω αυτής της διαδικασίας, οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν κριτική σκέψη και δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, αποκτώντας παράλληλα εμπειρία στη συνεργασία και τη συλλογική λήψη αποφάσεων.

Ο εκπαιδευτής έχει το ρόλο του διαμεσολαβητή και είναι καθοριστικός, καθώς με τις κατάλληλες παρεμβάσεις ενισχύει τη συνεργασία και τη θετική αλληλεπίδραση μέσα στην ομάδα. Η συμβολή του εκπαιδευτή επεκτείνεται και στην καθοδήγηση των

συμμετεχόντων ως προς τη διαχείριση συγκρούσεων και την ενίσχυση των επικοινωνιακών τους δεξιοτήτων, απαραίτητων για τη διατήρηση ενός κλίματος αμοιβαίας κατανόησης. Η αξιολόγηση και η ανατροφοδότηση που παρέχει ο εκπαιδευτής, μαζί με τη διαρκή προτροπή για διάλογο και ανάλυση, καλλιεργούν μια κουλτούρα συνεχούς βελτίωσης και προσαρμοστικότητας.

Το πρόγραμμα ενισχύει όχι μόνο την ατομική κατανόηση του φαινομένου του burnout αλλά και την αίσθηση συλλογικότητας και συνεργασίας, στοιχεία που είναι κρίσιμα για την επαγγελματική ευημερία. Σε αυτό το περιβάλλον, οι συμμετέχοντες εμπνέονται να εφαρμόσουν τις πρακτικές και τις τεχνικές που μαθαίνουν, γνωρίζοντας ότι ανήκουν σε μια ομάδα με κοινούς στόχους και αξίες που υποστηρίζουν τη βιώσιμη ανάπτυξη και την ψυχική ανθεκτικότητα στον εργασιακό χώρο.

Στην καρδιά της σχεδίασης του προγράμματος βρίσκεται η κατανόηση του περιεχομένου και των δεξιοτήτων που επιθυμούν οι συμμετέχοντες να αποκτήσουν. Αυτό προϋποθέτει ανάλυση των αναγκών του κοινού, καθορισμό των εκπαιδευτικών στόχων και επιλογή των κατάλληλων μεθόδων και εργαλείων διδασκαλίας. Οι εκπαιδευτές πρέπει να είναι ευέλικτοι, ώστε να μπορούν να ανταποκριθούν στις διαφοροποιημένες ανάγκες των συμμετεχόντων.

Αξιοσημείωτο είναι ότι η αξιολόγηση και η ανατροφοδότηση είναι κρίσιμες πτυχές της διαδικασίας σχεδίασης. Η συνεχής παρακολούθηση της προόδου των μαθητών και η συλλογή δεδομένων σχετικά με την αποτελεσματικότητα του προγράμματος επιτρέπουν την προσαρμογή και τη βελτίωση του περιεχομένου και των μεθόδων διδασκαλίας. Επιπλέον, η δημιουργία ενός θετικού μαθησιακού περιβάλλοντος, που ενθαρρύνει τη συνεργασία και την αλληλεπίδραση, είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχία του προγράμματος.

Η πρώτη ενότητα του προγράμματος ξεκινά με θεωρητική διάλεξη για το burnout, εστιάζοντας στα βασικά του στοιχεία: τη συναισθηματική εξάντληση, την αποξένωση από την εργασία και τη μείωση της προσωπικής αποτελεσματικότητας, που επηρεάζουν την απόδοση και την ευημερία. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες εμπλέκονται σε εργαστήρια και ασκήσεις διαχείρισης του άγχους, με στόχο την ενίσχυση της ψυχικής τους ανθεκτικότητας, ενώ μαθαίνουν τεχνικές αυτοφροντίδας και διαχείρισης χρόνου. Οι ομαδικές συζητήσεις τους επιτρέπουν να μοιραστούν εμπειρίες και στρατηγικές, προάγοντας το ομαδικό πνεύμα και την υποστήριξη. Με τη βοήθεια του facilitator, οι

συμμετέχοντες εμβαθύνουν στη γνώση του burnout και μαθαίνουν να το αναγνωρίζουν και να το διαχειρίζονται, βελτιώνοντας τις εργασιακές σχέσεις και προάγοντας ένα θετικό περιβάλλον που ενισχύει την επαγγελματική τους ικανοποίηση και την ψυχική ευημερία.

Στη δεύτερη ενότητα του σεμιναρίου, οι συμμετέχοντες εμβαθύνουν στην κατανόηση του burnout μέσω δύο δραστηριοτήτων, που συνδυάζουν θεωρία και πρακτική εφαρμογή. Η πρώτη δραστηριότητα περιλαμβάνει μια διαδικτυακή συνεδρία με τον Dr. Δημήτριο Σιώκα, ειδικό στην επαγγελματική εξουθένωση και καθηγητή στο Πανεπιστήμιο Αθηνών, όπου αναλύει τους βασικούς μηχανισμούς του burnout, όπως τη συναισθηματική εξάντληση, την αποπροσωποποίηση και τη μείωση προσωπικών επιτευγμάτων. Μέσω ανοιχτής συζήτησης και με τη χρήση διαγραμμάτων, οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να συσχετίσουν τις έννοιες αυτές με τις δικές τους επαγγελματικές εμπειρίες και να ενημερωθούν για στρατηγικές διαχείρισης του burnout και ενίσχυσης της ψυχικής υγείας. Η τηλεδιάσκεψη πραγματοποιείται μέσω ψηφιακής πλατφόρμας (Zoom ή Teams), επιτρέποντας την άμεση αλληλεπίδραση με δυνατότητα υποβολής ερωτήσεων μέσω chat ή μικροφώνου, ενώ η συνεδρία καταγράφεται για μελλοντική χρήση.

Στη δεύτερη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες καλούνται να μοιραστούν τις προσωπικές τους εμπειρίες και επιπτώσεις του burnout σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο μέσω online συζήτησης ή εργαστηρίου. Η δραστηριότητα ενισχύει τη σύνδεση θεωρίας και εμπειρίας, αναπτύσσοντας δεξιότητες επικοινωνίας και έκφρασης. Οι συμμετέχοντες αναλύουν συμπτώματα, όπως η συναισθηματική εξάντληση, βασιζόμενοι στη γνώση που έχουν αποκτήσει, ενώ χρησιμοποιούνται διαδραστικά εργαλεία (π.χ., Menti, Slido) για ανώνυμες τοποθετήσεις και whiteboards για οπτική απεικόνιση εμπειριών. Ο επιβλέπων συντονίζει και διασφαλίζει ότι η συζήτηση διεξάγεται σε θετικό κλίμα, καθοδηγώντας τους συμμετέχοντες να εκφράσουν με σαφήνεια τις εμπειρίες και τα συναισθήματά τους. Μέσω αυτής της διαδικασίας, οι συμμετέχοντες αποκτούν βαθύτερη κατανόηση του burnout και ενισχύουν την αυτογνωσία και την επικοινωνιακή τους ικανότητα.

Η τρίτη ενότητα του σεμιναρίου επικεντρώνεται στην εφαρμογή τεχνικών αναπνοής και γιόγκα για τη σωματική και ψυχική ευεξία των συμμετεχόντων. Το εργαστήριο περιλαμβάνει εκπαίδευση σε βασικές τεχνικές αναπνοής (Pranayama) και στάσεις Yoga (Asanas), οι οποίες συμβάλλουν στη μείωση του άγχους και την απελευθέρωση της σωματικής έντασης. Σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον, οι συμμετέχοντες

μαθαίνουν πώς η διαφραγματική αναπνοή μπορεί να ενισχύσει την αυτοσυγκέντρωση και να χαλαρώσει το νευρικό σύστημα, μειώνοντας την κορτιζόλη, την ορμόνη του άγχους.

Στη συνέχεια, εισάγονται σε βασικές στάσεις γιόγκα που βοηθούν στη σωματική χαλάρωση, τη βελτίωση της στάσης του σώματος και τη σύνδεση με το σώμα, ενώ ένας εξειδικευμένος instructor τους καθοδηγεί, διασφαλίζοντας την προσαρμογή των ασκήσεων στις ανάγκες του κάθε συμμετέχοντα. Το εργαστήριο ολοκληρώνεται με μια καθοδηγούμενη χαλάρωση (Savasana), που επιτρέπει στους συμμετέχοντες να απορροφήσουν πλήρως τα οφέλη της πρακτικής.

Η δραστηριότητα διεξάγεται διαδικτυακά μέσω τηλεδιάσκεψης, με την υποστήριξη της αλυσίδας γυμναστηρίων Alterlife, εξασφαλίζοντας επαγγελματική καθοδήγηση. Μετά το τέλος του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες αποκτούν πρόσβαση σε βίντεο για περαιτέρω εξάσκηση στο σπίτι, ενθαρρύνοντας την ενσωμάτωση αυτών των πρακτικών στην καθημερινή τους ζωή για μακροπρόθεσμη ψυχική ανθεκτικότητα και ευεξία.

Η τέταρτη ενότητα του σεμιναρίου επικεντρώνεται στην ανάλυση περιστατικών burnout μέσα από δύο δραστηριότητες που επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να εξετάσουν σε βάθος τους παράγοντες που το προκαλούν. Στο πρώτο μέρος, οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες και μελετούν πραγματικές περιπτώσεις εργαζομένων με συμπτώματα συναισθηματικής εξάντλησης, αποπροσωποποίησης ή μειωμένων επιτευγμάτων. Αφού αναλύσουν τις εργασιακές συνθήκες και τις επιπτώσεις κάθε περίπτωσης, αναγνωρίζουν βασικούς παράγοντες που συμβάλλουν στο burnout, όπως υπερβολική εργασία και έλλειψη υποστήριξης. Στη συνέχεια, προτείνουν στρατηγικές πρόληψης ή διαχείρισης, τις οποίες παρουσιάζουν στην τάξη για ανταλλαγή ιδεών. Η ανάλυση υποστηρίζεται από εργαλεία συνεργασίας όπως το Miro ή το Google Docs για κοινή επεξεργασία και από εφαρμογές παρουσίασης όπως το PowerPoint, προσφέροντας ένα οργανωμένο πλαίσιο για την ομαδική εργασία και τη συζήτηση.

Η δεύτερη δραστηριότητα χρησιμοποιεί εικονική πραγματικότητα (VR) για να βυθίσει τους συμμετέχοντες σε ρεαλιστικά σενάρια εργασιακού άγχους και burnout. Οι προσομοιώσεις καλύπτουν καταστάσεις όπως η πίεση από προθεσμίες, οι συνεχείς διακοπές από αιτήματα συναδέλφων ή ανωτέρων, η έλλειψη υποστήριξης και ο υπερβολικός φόρτος εργασίας. Φορώντας εξοπλισμό VR, οι συμμετέχοντες βιώνουν αυτές τις συνθήκες και παρατηρούν τις συναισθηματικές και ψυχολογικές τους αντιδράσεις. Μετά τις προσομοιώσεις, ακολουθεί συζήτηση για ανάλυση και σύγκριση των σεναρίων και των στρατηγικών

διαχείρισης που θα μπορούσαν να μειώσουν το burnout, ενώ εξετάζονται οι ψυχολογικές επιπτώσεις κάθε περίπτωσης. Ο επιβλέπων συντονίζει τη διαδικασία και παρέχει ανατροφοδότηση, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να συνδυάσουν θεωρητικές γνώσεις με πρακτικές εμπειρίες και να αναπτύξουν στρατηγικές που μπορούν να ενσωματώσουν στην καθημερινότητά τους για την πρόληψη και διαχείριση του burnout.

Στην πέμπτη ενότητα του σεμιναρίου, οι συμμετέχοντες θα εμπλακούν σε δραστηριότητες για την ανάλυση και αξιολόγηση περιστατικών επαγγελματικής εξουθένωσης, εμβαθύνοντας στην κατανόηση των αιτιών και συνεπειών του burnout. Όλα αυτά τα κάνουν οι συμμετέχοντες με πρωταρχικό στόχο την αυτοαξιολόγηση. Αυτές οι δραστηριότητες θα ενισχύσουν τη θεωρητική γνώση που έχουν ήδη αποκτήσει και θα επιτρέψουν την εφαρμογή της σε ρεαλιστικά εργασιακά σενάρια. Στην πρώτη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε ομάδες και θα αναλύσουν πραγματικά περιστατικά ατόμων που έχουν βιώσει burnout, εστιάζοντας στις συνθήκες που το προκάλεσαν, όπως η υπερβολική φόρτωση εργασίας, η έλλειψη υποστήριξης και οι κακές σχέσεις. Μετά την ανάλυση, κάθε ομάδα θα προτείνει στρατηγικές πρόληψης και αντιμετώπισης του burnout, τονίζοντας την αξία της υποστήριξης στο εργασιακό περιβάλλον. Τα συμπεράσματα θα παρουσιαστούν στην ολομέλεια, προωθώντας τον διάλογο και την κριτική ανάλυση, ενώ ο επιβλέπων θα καθοδηγεί τη διαδικασία και θα ενθαρρύνει τη συμμετοχή.

Στη δεύτερη δραστηριότητα της πέμπτης ενότητας του σεμιναρίου αντιμετώπισης του burnout, οι συμμετέχοντες θα καταγράψουν στο ημερολόγιό τους, στο τέλος της εβδομάδας, τις εμπειρίες άγχους, τη συναισθηματική τους κατάσταση και τα επιτεύγματά τους. Αυτή η διαδικασία θα λειτουργήσει ως εργαλείο για την αυτοαξιολόγηση και την αναστοχαστική παρακολούθηση της προσωπικής τους προόδου. Μέσω της καταγραφής, οι συμμετέχοντες θα μπορέσουν να αναγνωρίσουν πρότυπα συμπεριφοράς και συναισθηματικές αντιδράσεις που συμβάλλουν στην εμφάνιση του burnout, ενώ θα παρατηρήσουν τις βελτιώσεις που επιτυγχάνουν με την πάροδο του χρόνου.

Για την υποστήριξή τους, οι συμμετέχοντες μπορούν να χρησιμοποιήσουν ψηφιακές εφαρμογές καταγραφής, όπως το Google Docs, που διευκολύνουν την καταγραφή και την πρόσβαση στα δεδομένα τους. Επιπλέον, στο τέλος του μήνα, θα έχουν την ευκαιρία να μοιραστούν τις καταγραφές τους με τον επιβλέποντα μέσω email, προκειμένου να λάβουν ανατροφοδότηση. Ο επιβλέπων θα καθοδηγεί τη διαδικασία, τονίζοντας τη σημασία της

καταγραφής και παρέχοντας σαφείς οδηγίες για τις πληροφορίες που θα πρέπει να συμπεριληφθούν. Μέσω της αναστοχαστικής αυτής διαδικασίας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να αξιολογήσουν τις αλλαγές στις συνήθειές τους και να ενισχύσουν την αυτογνωσία τους.

Η έκτη ενότητα του προγράμματος επικεντρώνεται στη δημιουργία ενός εξατομικευμένου σχεδίου δράσης για την πρόληψη και διαχείριση της επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout). Σκοπός είναι να προμηθεύσει τους συμμετέχοντες με εργαλεία που θα ενισχύσουν την ευημερία τους σε επαγγελματικό και προσωπικό επίπεδο. Οι συμμετέχοντες θα εξετάσουν κριτικά τους τομείς της ζωής τους που χρήζουν βελτίωσης, προσδιορίζοντας προσωπικούς στόχους και στρατηγικές διαχείρισης του άγχους. Η διαδικασία απαιτεί αυτοκριτική, καθώς οι συμμετέχοντες θα αναγνωρίσουν τις πηγές άγχους και θα διαμορφώσουν σχέδια για την επίτευξη της ευεξίας τους.

Θα υπάρξει ανατροφοδότηση από τον επιβλέποντα και την ομάδα, που θα επιτρέψει την προσαρμογή των σχεδίων τους. Για την υποστήριξή τους, θα έχουν πρόσβαση σε τεχνολογικά εργαλεία, όπως το Trello και το Google Docs, που διευκολύνουν την οργάνωση και την καταγραφή των σχεδίων. Στη διάρκεια της παρουσίας των σχεδίων, ο επιβλέπων θα προσφέρει καθοδήγηση και προτάσεις βελτίωσης, εστιάζοντας σε στρατηγικές μείωσης του άγχους και ενίσχυσης της επαγγελματικής ολοκλήρωσης. Αυτή η δραστηριότητα συνιστά ένα σημαντικό βήμα προς την ανάπτυξη ενός βιώσιμου σχεδίου για την ευημερία και τη διαχείριση του burnout.

Συνοψίζοντας, η σχεδίαση του εκπαιδευτικού προγράμματος για τη διαχείριση του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης αναδεικνύει τη σημασία της πρόληψης και της έγκαιρης παρέμβασης στο εργασιακό περιβάλλον. Μέσα από μια σειρά θεωρητικών διαλέξεων, πρακτικών ασκήσεων και ομαδικών συζητήσεων, οι συμμετέχοντες αποκτούν τα απαραίτητα εφόδια για να αναγνωρίζουν τα σημάδια της εξουθένωσης και να εφαρμόζουν αποτελεσματικές στρατηγικές διαχείρισης του άγχους. Η δημιουργία ενός υποστηρικτικού και συνεργατικού περιβάλλοντος μάθησης ενισχύει την αλληλεπίδραση και την ανταλλαγή εμπειριών, ενώ ο ρόλος του facilitator είναι καθοριστικός στην καθοδήγηση και την ενθάρρυνση των συμμετεχόντων. Η ενσωμάτωση τεχνικών ενσυνειδητότητας και αυτοφροντίδας προάγει την ψυχική ανθεκτικότητα και την ευημερία στον εργασιακό χώρο. Με την ολοκλήρωση αυτού του προγράμματος, οι συμμετέχοντες θα είναι καλύτερα προετοιμασμένοι να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της

σύγχρονης εργασιακής ζωής και να διασφαλίσουν την ευημερία τους, συμβάλλοντας έτσι στη δημιουργία ενός πιο υγιούς και παραγωγικού εργασιακού περιβάλλοντος.

5. Σύνοψη

5.1 Εκπαιδευτικό πρόγραμμα αντιμετώπισης Burnout στο CADMOS-LD

Η ανάπτυξη του προγράμματος «Ξεπερνώντας το Burnout: Φροντίζω πρώτα εμένα για να μπορώ να φροντίζω τους άλλους» βασίστηκε σε θεμελιώδεις διαπιστώσεις που ανέδειξε μια ποσοτική έρευνα στον χώρο της υγείας και συγκεκριμένα τους νοσηλευτές χειρουργείου. Η επαγγελματική εξουθένωση ή burnout είναι ένα σύνθετο φαινόμενο που επηρεάζει την ψυχική υγεία και την ποιότητα ζωής των νοσηλευτών, ιδιαίτερα εκείνων που απασχολούνται σε μονάδες χειρουργείου όπου οι συνθήκες εργασίας είναι συχνά απαιτητικές και το άγχος έντονο. Οι συνθήκες αυτές επιβαρύνουν σημαντικά την ψυχολογική και σωματική ευεξία των επαγγελματιών, οδηγώντας σε συμπτώματα συναισθηματικής εξάντλησης, αποπροσωποποίησης και μείωσης του αισθήματος προσωπικής επίτευξης.

Για την κατανόηση των μηχανισμών που οδηγούν στην επαγγελματική εξουθένωση των νοσηλευτών, κρίθηκε αναγκαία η συλλογή δεδομένων σχετικά με τα επίπεδα άγχους, τις απαιτήσεις και τις αδυναμίες υποστήριξης που βιώνουν στο καθημερινό τους περιβάλλον. Μέσω της έρευνας αποκαλύφθηκε ότι οι νοσηλευτές χειρουργείου αντιμετωπίζουν χρόνιο και έντονο άγχος, το οποίο προέρχεται από παράγοντες όπως οι ασταθείς και μεγάλες βάρδιες, οι υψηλές προσδοκίες απόδοσης και η έλλειψη υποστήριξης από το ευρύτερο επαγγελματικό σύστημα. Αυτά τα στοιχεία ενισχύουν την επαγγελματική κόπωση και την ψυχική επιβάρυνση, αφήνοντας τους νοσηλευτές εκτεθειμένους στην εξουθένωση.

Η ανάγκη για την εφαρμογή ενός προγράμματος που να απαντά σε αυτά τα ζητήματα είναι επιτακτική, καθώς η εξουθένωση μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις όχι μόνο στην ποιότητα ζωής των επαγγελματιών, αλλά και στην ποιότητα των υπηρεσιών φροντίδας που παρέχουν στους ασθενείς. Έτσι, με βάση τα αποτελέσματα της έρευνας, τέθηκε ο στόχος της ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας των νοσηλευτών και της ανάπτυξης στρατηγικών για τη διαχείριση του άγχους. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι το πρόγραμμα θα πρέπει να στοχεύει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων πρόληψης του burnout, προσφέροντας μια

ολοκληρωμένη εκπαιδευτική εμπειρία που προάγει την αυτογνωσία, την προσωπική φροντίδα και την ομαδική υποστήριξη.

Θεμελιώδους σημασίας στην έρευνα υπήρξε επίσης η αναγνώριση των χαρακτηριστικών που καθιστούν τους νοσηλευτές περισσότερο επιρρεπείς στην εξουθένωση, όπως η πίεση για συνεχή απόδοση, η ανάγκη λήψης γρήγορων αποφάσεων υπό πίεση και το βάρος της ευθύνης για την υγεία και τη ζωή των ασθενών. Αυτά τα αποτελέσματα καθόρισαν τη δομή του προγράμματος, οδηγώντας στη δημιουργία μαθησιακών ενοτήτων και βιωματικών δραστηριοτήτων που στοχεύουν στη συναισθηματική ανακούφιση, την ψυχική ανθεκτικότητα και τη συνεχή προσωπική βελτίωση.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε 30 νοσηλευτές χειρουργείων, ηλικίας 25 έως 55 ετών, και διεξάγεται σε κατάλληλα κλινικά και εκπαιδευτικά περιβάλλοντα, όπως ιδιωτικές κλινικές και νοσοκομεία. Ενσωματώνοντας το μοντέλο της ενήλικης εκπαίδευσης, το πρόγραμμα συνδυάζει στοιχεία εκπαίδευσης βασισμένα στην εμπειρία και δια βίου μάθησης, προσφέροντας μια ολιστική προσέγγιση που ανταποκρίνεται στις συγκεκριμένες ανάγκες του δείγματος.

Μέσω βιωματικής και συνεργατικής μάθησης, καθώς και τεχνικών Problem-Based Learning (PBL), οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να αναγνωρίσουν και να εφαρμόσουν πρακτικές στρατηγικές για τη διαχείριση του άγχους και την πρόληψη της εξουθένωσης. Θα αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τα χαρακτηριστικά και τις αιτίες του burnout, καθώς και τις επιπτώσεις του στην επαγγελματική τους ζωή.

Μέσα από την αναστοχαστική πρακτική, οι συμμετέχοντες θα μπορέσουν να εξετάσουν τις προσωπικές τους εμπειρίες και να αξιολογήσουν την πρόοδό τους στην εφαρμογή στρατηγικών διαχείρισης του άγχους. Το πρόγραμμα στοχεύει όχι μόνο στην προσωπική ευημερία των νοσηλευτών αλλά και στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού και υγιούς εργασιακού περιβάλλοντος.

Οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν γνώσεις και πρακτικές που θα τους επιτρέψουν να αναγνωρίσουν τα πρώιμα σημάδια του burnout, να κατανοήσουν τις αιτίες και τις επιπτώσεις του, και να αναπτύξουν στρατηγικές για τη διαχείριση του άγχους και τη βελτίωση της ψυχικής τους ανθεκτικότητας. Μέσω της εφαρμογής τεχνικών αναπνοής (Pranayama) και στάσεων Yoga (Asanas), οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να μειώνουν το

άγχος και τη σωματική ένταση, ενισχύοντας παράλληλα τη συγκέντρωση και την εσωτερική τους ηρεμία.

Από την ανάλυση των δεδομένων της έρευνας αναδείχθηκαν κρίσιμα ευρήματα, τα οποία αποκαλύπτουν τη σοβαρότητα του burnout στους νοσηλευτές χειρουργείων και σκιαγραφούν τις εξειδικευμένες τους ανάγκες για υποστήριξη και εκπαίδευση. Οι διαπιστώσεις αυτές αποτέλεσαν τη βάση για τη σχεδίαση ενός στοχευμένου προγράμματος ψηφιακής μάθησης που θα αντιμετωπίζει ουσιαστικά τις προκλήσεις που σχετίζονται με την επαγγελματική εξουθένωση.

Πρώτο βασικό εύρημα αποτελεί το ιδιαίτερα υψηλό ποσοστό συναισθηματικής εξάντλησης που παρουσίασε η συντριπτική πλειονότητα των συμμετεχόντων. Συγκεκριμένα, το 81,8% των νοσηλευτών ανέφερε έντονη συναισθηματική κόπωση, γεγονός που συνδέεται άμεσα με το burnout. Η συναισθηματική εξάντληση αντικατοπτρίζει μια κατάσταση μόνιμης ψυχολογικής και σωματικής κόπωσης, η οποία προκαλείται από τις απαιτητικές και συχνά επώδυνες συνθήκες εργασίας στον χώρο των χειρουργείων. Οι νοσηλευτές αντιμετωπίζουν καθημερινά μεγάλες βάρδιες, αυστηρές απαιτήσεις ακρίβειας, αλλά και τη συνεχή πίεση της επαφής με τον πόνο και την ευθύνη για την υγεία των ασθενών. Για την αντιμετώπιση αυτής της ανάγκης, το εκπαιδευτικό πρόγραμμα προβλέπει την παροχή εργαλείων που εστιάζουν στη διαχείριση του άγχους, στην αυτοφροντίδα και στην ανάκτηση της συναισθηματικής ισορροπίας μέσω πρακτικών χαλάρωσης και ψυχικής ανανέωσης.

Επιπρόσθετα, η έρευνα κατέγραψε ότι το 87,9% των συμμετεχόντων παρουσιάζει έντονα σημάδια αποπροσωποποίησης, η οποία είναι επίσης κεντρικό σύμπτωμα του burnout. Η αποπροσωποποίηση, που χαρακτηρίζεται από συναισθηματική απομάκρυνση και αδιαφορία για τους ασθενείς, πλήττει την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών και διαβρώνει τις επαγγελματικές σχέσεις των νοσηλευτών. Για να καταπολεμηθεί αυτή η μορφή συναισθηματικής αποξένωσης, το προτεινόμενο πρόγραμμα περιλαμβάνει εκπαιδευτικές ενότητες που ενσωματώνουν την ενσυνειδητότητα (mindfulness) και την ενσυναίσθηση, βοηθώντας τους νοσηλευτές να επανασυνδεθούν με τα συναισθήματά τους και να βελτιώσουν τις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Η ενσυνείδητη πρακτική αναμένεται να βοηθήσει τους νοσηλευτές να διαχειρίζονται καλύτερα την πίεση, διατηρώντας έτσι την ικανότητά τους για συναισθηματική επικοινωνία και φροντίδα προς τους ασθενείς.

Ένα άλλο σημαντικό εύρημα είναι το αίσθημα αναποτελεσματικότητας και η χαμηλή αίσθηση προσωπικών επιτευγμάτων που καταγράφηκε στο 57,6% των συμμετεχόντων. Αυτή η αίσθηση μειωμένης απόδοσης και ματαιότητας εντείνει τη δυσφορία και μειώνει την αυτοεκτίμηση των νοσηλευτών, συμβάλλοντας στην περαιτέρω επιβάρυνση της ψυχικής τους υγείας. Προκειμένου να αντιμετωπιστεί αυτή η πρόκληση, το εκπαιδευτικό πρόγραμμα περιλαμβάνει ενότητες που στοχεύουν στην αναγνώριση και ενίσχυση των επιτευγμάτων τους, με ασκήσεις αυτοαξιολόγησης και ανατροφοδότησης. Οι διαδραστικές αυτές δραστηριότητες προσφέρουν στους νοσηλευτές τη δυνατότητα να αναγνωρίσουν τις επιτυχίες τους, να εστιάσουν στις θετικές πτυχές της επαγγελματικής τους συνεισφοράς και να αναπτύξουν δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν να ενισχύσουν την αίσθηση της προσωπικής τους αξίας.

Ένα επιπλέον πρόβλημα που ανέδειξε η έρευνα είναι η χαμηλή ικανοποίηση των νοσηλευτών από τις εργασιακές συνθήκες και τις σχέσεις με τους συναδέλφους και τους ανωτέρους τους. Οι συμμετέχοντες εξέφρασαν έντονη δυσαρέσκεια για την έλλειψη υποστήριξης και συνεργασίας στον επαγγελματικό χώρο, γεγονός που ενισχύει την απομόνωση και αυξάνει την πιθανότητα εξουθένωσης. Για την αντιμετώπιση αυτής της ανάγκης, το πρόγραμμα περιλαμβάνει ενότητες για τη βελτίωση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων και την προώθηση της ομαδικότητας και της συνεργασίας. Μέσω διαδραστικών εργαλείων, όπως προσομοιώσεις και πρακτικά σενάρια επικοινωνίας, οι νοσηλευτές εκπαιδεύονται στην αποτελεσματική διαχείριση συγκρούσεων και στη δημιουργία υποστηρικτικών σχέσεων με τους συναδέλφους και τους ανωτέρους τους.

Τέλος, καταγράφηκαν αυξημένα επίπεδα σωματικής καταπόνησης στους νοσηλευτές, με συμπτώματα όπως μυοσκελετικά προβλήματα και ημικρανίες, που συνδέονται με τις φυσικές απαιτήσεις του επαγγέλματος. Οι συνθήκες αυτές επιτείνουν την ψυχική και σωματική κόπωση, αυξάνοντας το στρες και μειώνοντας την ανθεκτικότητα των νοσηλευτών. Στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού προγράμματος, προτείνεται η εφαρμογή ειδικών ασκήσεων φυσικής ευεξίας, όπως η γιόγκα και η εργονομική εκπαίδευση, με στόχο την ενίσχυση της φυσικής υγείας και την πρόληψη των σωματικών καταπονήσεων.

Τα ευρήματα αυτά καταδεικνύουν ότι το burnout στους νοσηλευτές χειρουργείων είναι ένα εκτεταμένο φαινόμενο, συνδεδεμένο με πολλαπλές παραμέτρους, που επηρεάζουν όχι μόνο την επαγγελματική τους αποτελεσματικότητα, αλλά και την καθημερινή τους ευημερία. Αυτή η ολοκληρωμένη ανάλυση των αναγκών αποτέλεσε τη βάση για τον

σχεδιασμό ενός εκπαιδευτικού προγράμματος που στοχεύει στην ψυχολογική και σωματική υποστήριξη των νοσηλευτών, στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και στην αναδόμηση των επαγγελματικών τους σχέσεων.

Η σχεδίαση του προγράμματος «Ξεπερνώντας το Burnout: Φροντίζω πρώτα εμένα για να μπορώ να φροντίζω τους άλλους» βασίζεται σε ολοκληρωμένες πρακτικές και μεθόδους που ανταποκρίνονται στις εξειδικευμένες ανάγκες των νοσηλευτών χειρουργείου, όπως αυτές αναδείχθηκαν από την έρευνα. Λαμβάνοντας υπόψη τη σοβαρότητα του burnout και την επιρροή του στην προσωπική και επαγγελματική ζωή των νοσηλευτών, το πρόγραμμα διαμορφώθηκε με στόχο να παρέχει εργαλεία ψυχολογικής ανθεκτικότητας, διαχείρισης άγχους και αποκατάστασης της συναισθηματικής ευημερίας. Παράλληλα, αξιοποιήθηκαν στοιχεία από επιτυχημένα προγράμματα όπως αυτά της Ένωσης Νοσηλευτών Ελλάδος και του Skillbox, καθώς και διεθνείς πρωτοβουλίες που εξειδικεύονται στη διαχείριση του burnout.

Το πρόγραμμα έχει δομηθεί σύμφωνα με τη θεωρία της ταξινόμιας του Bloom, προσφέροντας μια πολυεπίπεδη προσέγγιση για την εκμάθηση και εφαρμογή πρακτικών που ενισχύουν την ψυχική υγεία και την επαγγελματική ανθεκτικότητα. Ειδικότερα, οι ενότητες καλύπτουν τη γνώση και την αναγνώριση του burnout, την κατανόηση και ανάλυση των αιτιών του, καθώς και την εφαρμογή πρακτικών στρατηγικών για τη μείωσή του. Όπως και στο πρόγραμμα του Skillbox, ενσωματώνονται ασκήσεις Yoga και αναπνοών (Pranayama), που έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές στη διαχείριση της ψυχικής και σωματικής έντασης, και προσφέρονται στους συμμετέχοντες μέσω ψηφιακής πλατφόρμας για ευελιξία και προσβασιμότητα.

Ένα βασικό στοιχείο του προγράμματος είναι η έμφαση στην ενσυνειδητότητα και την ενσυναίσθηση, παρόμοια με τα εργαλεία mindfulness που περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα "Resilience Training for Nurses". Μέσω πρακτικών ενσυνειδητότητας, οι συμμετέχοντες εκπαιδεύονται να διαχειρίζονται το άγχος και να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους, διατηρώντας μια θετική και υγιή στάση απέναντι στους ασθενείς και τους συναδέλφους τους. Η καλλιέργεια της ενσυναίσθησης βοηθά στην πρόληψη της αποπροσωποποίησης, ενώ η εφαρμογή βιωματικών ασκήσεων ενισχύει την προσωπική σύνδεση με τους ασθενείς και τη βελτίωση της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών.

Παράλληλα, το πρόγραμμα περιλαμβάνει ενότητες που αφορούν την ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας και συνεργασίας, με σκοπό τη μείωση της επαγγελματικής απομόνωσης. Με βάση τα ευρήματα της έρευνας, η ενίσχυση των διαπροσωπικών σχέσεων και η υποστήριξη από τους ανωτέρους και τους συναδέλφους κρίνονται απαραίτητα για τη μείωση του άγχους. Έτσι, όπως και στα προγράμματα "4LessBurnout Training Seminars", δίνεται έμφαση στην ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων και στην προαγωγή της ομαδικότητας μέσω προσομοιώσεων και διαδραστικών σεναρίων. Οι νοσηλευτές έχουν την ευκαιρία να εξασκηθούν σε τεχνικές επίλυσης συγκρούσεων και να ενισχύσουν την αίσθηση υποστήριξης εντός του επαγγελματικού περιβάλλοντος.

Επιπλέον, σημαντικό μέρος του προγράμματος αφιερώνεται στην ενίσχυση της αίσθησης προσωπικών επιτευγμάτων και στην καλλιέργεια της αυτοεκτίμησης. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να αναγνωρίζουν τις επαγγελματικές τους επιτυχίες, χρησιμοποιώντας ασκήσεις ανατροφοδότησης και αυτοαξιολόγησης μέσω ψηφιακών εργαλείων, παρόμοια με την πρακτική του συστήματος αυτοαξιολόγησης στο "Resilience Training for Nurses". Αυτές οι δραστηριότητες βοηθούν τους νοσηλευτές να αναγνωρίζουν τις επιτυχίες τους, να αυξάνουν την επαγγελματική τους αυτοπεποίθηση και να διαχειρίζονται πιο αποτελεσματικά την επαγγελματική τους ανάπτυξη.

Τέλος, το πρόγραμμα περιλαμβάνει ενότητες για τη φυσική ευεξία, προσφέροντας ασκήσεις που στοχεύουν στη μείωση των σωματικών καταπονήσεων και την αποτροπή τραυματισμών. Με βάση τις παρατηρήσεις της έρευνας, οι συμμετέχοντες εκπαιδεύονται σε ασκήσεις σωστής εργονομίας και γιόγκα για την πρόληψη μυοσκελετικών προβλημάτων, ενισχύοντας τη φυσική αντοχή και βελτιώνοντας τη συνολική τους ευημερία.

Αυτή η πολυδιάστατη σχεδίαση του προγράμματος, εμπνευσμένη από επιτυχημένα εθνικά και διεθνή παραδείγματα, προσφέρει μια ολοκληρωμένη και αποτελεσματική προσέγγιση για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και της επαγγελματικής ευημερίας των νοσηλευτών.

5.2 Σύγκριση με άλλα προγράμματα

Σε αυτό το σημείο θα πραγματοποιηθεί σύγκριση του προγράμματος που σχεδιάστηκε βάσει των αποτελεσμάτων της παρούσας έρευνας με άλλα παρόμοια προγράμματα αντιμετώπισης του burnout. Ειδικότερα, θα εξεταστούν προγράμματα όπως το «4LessBurnout Training Seminars», το «Stress Management and Burnout Prevention» από το Skillbox, και το διεθνές πρόγραμμα «Mindfulness for Healthcare Professionals». Μέσα από τη σύγκριση αυτή θα αναδειχθούν οι ομοιότητες και οι διαφορές, τόσο ως προς τους εκπαιδευτικούς στόχους όσο και ως προς τη δομή και τη διάρκεια των προγραμμάτων, με σκοπό να εντοπιστούν τα ιδιαίτερα πλεονεκτήματα και οι καινοτομίες του προγράμματος που αναπτύχθηκε.

Στο πλαίσιο της μελέτης του προγράμματος αντιμετώπισης του burnout, είναι σημαντικό να εξεταστούν παρόμοια εκπαιδευτικά προγράμματα, ώστε να αναδειχθούν τα πλεονεκτήματα και οι καινοτομίες της δικής σας προσέγγισης. Ένα διεθνές πρόγραμμα, όπως το «Mindfulness for Healthcare Professionals», ενσωματώνει τεχνικές mindfulness και διαλογισμού, καθώς και στρατηγικές διαχείρισης άγχους και εξουθένωσης. Στόχος αυτού του προγράμματος είναι η ανάπτυξη δεξιοτήτων που θα βελτιώσουν την ψυχική υγεία και την εργασιακή ικανοποίηση των συμμετεχόντων.

Αντίστοιχα, το ελληνικό πρόγραμμα «Stress Management and Burnout Prevention» εστιάζει στην αναγνώριση των συμπτωμάτων του burnout και στην ανάπτυξη βιωματικών ασκήσεων για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας. Παράλληλα, το πρόγραμμα «4LessBurnout Training Seminars» προσφέρει στοχευμένα σεμινάρια σχετικά με την πρόληψη του burnout, επικεντρωμένα στην παροχή εργαλείων και στρατηγικών για την αποτελεσματική διαχείριση του επαγγελματικού άγχους. Αυτές οι δράσεις αναδεικνύουν την ανάγκη για εκπαιδευτικά προγράμματα που στοχεύουν στην ψυχική ευημερία στον τομέα της υγείας, δίνοντας στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να αποκτήσουν πολύτιμες γνώσεις και δεξιότητες.

Το πρόγραμμα «Resilience Training for Nurses» επικεντρώνεται στην ανάπτυξη στρατηγικών διαχείρισης άγχους και προσαρμογής σε συνθήκες πίεσης, χρησιμοποιώντας διαδραστικές μεθόδους. Παρέχει θεμελιώδεις γνώσεις και εργαλεία, τα οποία όμως τείνουν να έχουν πιο θεωρητική προσέγγιση και λιγότερη έμφαση στην εξατομίκευση. Αντίθετα, η δική σας προσέγγιση, με έμφαση στη δημιουργία εξατομικευμένων σχεδίων δράσης και πρακτικών στρατηγικών για την πρόληψη του burnout, ανταποκρίνεται στις

συγκεκριμένες ανάγκες των νοσηλευτών και στοχεύει στην άμεση εφαρμογή των δεξιοτήτων που αναπτύσσονται.

Το πρόγραμμα που έχει δημιουργηθεί ενσωματώνει τη δημιουργία ενός εξατομικευμένου σχεδίου δράσης, προσαρμοσμένου στις ανάγκες και τους στόχους κάθε συμμετέχοντα. Οι εκπαιδευτικοί του στόχοι είναι συγκεκριμένοι και επικεντρώνονται στην ανάπτυξη στρατηγικών που βοηθούν τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν τους κρίσιμους τομείς της επαγγελματικής και προσωπικής τους ζωής που χρειάζονται βελτίωση. Η έμφαση στην προσωπική ανάπτυξη και στη βιωματική μάθηση διαφοροποιεί αυτό το πρόγραμμα από άλλα, τα οποία συχνά επικεντρώνονται σε γενικές θεωρίες και πρακτικές χωρίς την ίδια εξατομίκευση.

Η διάρκεια του προγράμματος που έχει δημιουργηθεί, ανέρχεται σε 20 ώρες και προσφέρει εκτενή και συστηματική εκπαίδευση. Αυτό το συμπυκνωμένο χρονικό διάστημα είναι μικρότερο σε σχέση με το ελληνικό πρόγραμμα «Διαχείριση άγχους και επαγγελματικό Burnout», το οποίο διαρκεί 24 ώρες, και παρόμοιο με το «Resilience Training for Nurses», που διαρκεί 6 εβδομάδες με εβδομαδιαίες συνεδρίες 1-2 ωρών. Η επιλογή αυτής της σύντομης εκπαίδευσης μπορεί να είναι ελκυστική για επαγγελματίες υγείας, οι οποίοι επιθυμούν άμεση ανακούφιση από το burnout και γρήγορη βελτίωση στην εργασιακή τους απόδοση.

Το πρόγραμμα «4LessBurnout Training Seminars» προσφέρει στοχευμένα σεμινάρια που επικεντρώνονται στην πρόληψη του burnout και στην ανάπτυξη ψυχικής ανθεκτικότητας. Αντίστοιχα, το πρόγραμμα «Διαχείριση άγχους και επαγγελματικού burnout» από το Skillbox παρέχει εργαλεία και στρατηγικές για την αποτελεσματική διαχείριση του επαγγελματικού άγχους. Και τα δύο προγράμματα καταδεικνύουν τη σημαντικότητα της εκπαίδευσης στην ενίσχυση της ψυχικής ευημερίας, ειδικά για επαγγελματίες υγείας. Μέσα από αυτές τις εκπαιδευτικές δράσεις, οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να αποκτήσουν πολύτιμες δεξιότητες που τους βοηθούν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις πιέσεις της καθημερινής επαγγελματικής τους ζωής. Τα σεμινάρια αυτά επικεντρώνονται στην παροχή πρακτικών στρατηγικών και εργαλείων που μπορούν να εφαρμοστούν άμεσα, συμβάλλοντας στη μείωση του άγχους και στην πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης, ενισχύοντας την ανθεκτικότητα των εργαζομένων στον χώρο της υγείας.

Συμπερασματικά, το πρόγραμμα που δημιουργήθηκε προσφέρει μια ολοκληρωμένη και εξατομικευμένη προσέγγιση για την αντιμετώπιση του burnout, προσαρμοσμένη στις ανάγκες των επαγγελματιών υγείας. Εστιάζει στην ανάπτυξη στρατηγικών που είναι άμεσα εφαρμόσιμες στην καθημερινή επαγγελματική ζωή, με στόχο τη βελτίωση της ψυχικής ανθεκτικότητας και της συνολικής ευεξίας των συμμετεχόντων. Η ενσωμάτωση σύγχρονων τεχνολογιών, όπως ψηφιακά εργαλεία σχεδιασμού στόχων και πλατφόρμες συνεργασίας, ενισχύει τη μάθηση και διευκολύνει τη συνεχή παρακολούθηση της προόδου. Με αυτή την προσέγγιση, το πρόγραμμα παρέχει ένα ισχυρό εργαλείο για την πρόληψη και διαχείριση του burnout, συνδυάζοντας θεωρία και πρακτικές μεθόδους, ώστε οι συμμετέχοντες να επιτύχουν μακροπρόθεσμη επαγγελματική και προσωπική ευημερία.

5.3 Μελλοντικές δράσεις.

Οι μελλοντικές δράσεις για την αντιμετώπιση του burnout στους νοσηλευτές των χειρουργικών τμημάτων πρέπει να καλύπτουν πολλά επίπεδα, συνδυάζοντας στρατηγικές υποστήριξης σε ατομικό, οργανωτικό και συστημικό επίπεδο. Αρχικά, η ενίσχυση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας των νοσηλευτών είναι κρίσιμη. Τα προγράμματα εκπαίδευσης που εστιάζουν στη διαχείριση του στρες, στην ανάπτυξη συναισθηματικών δεξιοτήτων και στη βελτίωση της αυτοφροντίδας είναι απαραίτητα. Οι νοσηλευτές χρειάζονται εργαλεία για να αντιμετωπίζουν το συναισθηματικό φορτίο και την ένταση της εργασίας τους, ειδικά όταν αντιμετωπίζουν συνεχείς κρίσιμες καταστάσεις. Αυτά τα εκπαιδευτικά προγράμματα θα μπορούσαν να ενσωματωθούν στις διαδικασίες συνεχιζόμενης εκπαίδευσης των επαγγελματιών υγείας και να συνδυάζονται με τεχνικές mindfulness ή ακόμη και γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία (CBT) που έχει αποδειχθεί αποτελεσματική στη μείωση του επαγγελματικού άγχους.

Ταυτόχρονα, είναι απαραίτητο να δημιουργηθεί ένα υποστηρικτικό εργασιακό περιβάλλον. Οι νοσηλευτές πρέπει να αισθάνονται ότι έχουν τη στήριξη των ανωτέρων τους και των συναδέλφων τους, κάτι που μπορεί να επιτευχθεί μέσω της εφαρμογής ομαδικών συνεδριών ή ομάδων αλληλοϋποστήριξης. Οι νοσηλευτές μπορούν να μοιράζονται τις εμπειρίες τους και να λαμβάνουν ψυχολογική υποστήριξη από επαγγελματίες ψυχικής υγείας, εστιάζοντας στη δημιουργία μιας κουλτούρας ανοιχτής επικοινωνίας και αμοιβαίας βοήθειας. Η καλλιέργεια τέτοιων περιβαλλόντων μπορεί να

μειώσει το αίσθημα απομόνωσης και να προάγει την αίσθηση του ανήκει, γεγονός που μειώνει τα επίπεδα burnout.

Σε οργανωτικό επίπεδο, οι διοικητικές αρχές των νοσοκομείων πρέπει να υιοθετήσουν πολιτικές που θα προάγουν την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Η μείωση των υπερβολικών ωρών εργασίας, η αναθεώρηση των βαρδιών, καθώς και η προώθηση της τακτικής άδειας ανανέωσης είναι καίριες παρεμβάσεις για την πρόληψη της εξουθένωσης. Παράλληλα, η αύξηση του ανθρώπινου δυναμικού στα νοσοκομεία μπορεί να μειώσει την υπερφόρτωση των υφιστάμενων νοσηλευτών, προσφέροντάς τους περισσότερες ευκαιρίες για ξεκούραση και αποφόρτιση. Είναι αναγκαίο οι πολιτικές αυτές να συνοδεύονται από βελτίωση των αμοιβών και την παροχή πρόσθετων κινήτρων, ώστε οι νοσηλευτές να αισθάνονται ότι οι προσπάθειές τους αναγνωρίζονται και εκτιμώνται.

Ακόμα, σε συστημικό επίπεδο, η πολιτική υγείας πρέπει να προσαρμοστεί στις ανάγκες των επαγγελματιών υγείας, εστιάζοντας στη δημιουργία ενός περισσότερο ανθρώπινου και βιώσιμου συστήματος. Οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής θα πρέπει να επενδύσουν στη μακροπρόθεσμη ευημερία των νοσηλευτών, με έμφαση σε προγράμματα στήριξης ψυχικής υγείας και υποδομές που ευνοούν τη διαχείριση κρίσεων. Τα νοσοκομεία θα μπορούσαν να επενδύσουν σε κέντρα υποστήριξης προσωπικού, όπου οι εργαζόμενοι θα μπορούν να λαμβάνουν ψυχολογική υποστήριξη και να χρησιμοποιούν χώρους χαλάρωσης. Επίσης, θα ήταν σημαντικό να εφαρμοστούν πολιτικές που μειώνουν το εργασιακό φορτίο μέσω της αναβάθμισης των τεχνολογικών υποδομών και της ορθολογικής κατανομής των καθηκόντων.

Είναι επίσης καίριο να επανεξεταστεί η εκπαίδευση των μελλοντικών επαγγελματιών υγείας, ενσωματώνοντας μαθήματα και πρακτικές που να διδάσκουν τρόπους διαχείρισης του άγχους και ψυχικής ανθεκτικότητας. Η ενσωμάτωση της ψυχολογικής ευημερίας στην εκπαίδευση μπορεί να συμβάλει σημαντικά στη διασφάλιση ότι οι νέοι νοσηλευτές είναι προετοιμασμένοι να αντιμετωπίσουν τις απαιτήσεις του επαγγέλματος χωρίς να υποκύψουν σε εξουθένωση.

Επίσης η μελλοντική επέκταση του προγράμματος αντιμετώπισης του burnout θα μπορούσε να περιλαμβάνει την εφαρμογή του σε μεγαλύτερη κλίμακα, ενσωματώνοντας επιπλέον νοσοκομεία και τμήματα υγειονομικής φροντίδας, ώστε να αυξηθεί η εμβέλεια και το δείγμα της έρευνας. Η διεύρυνση του δείγματος θα δώσει τη δυνατότητα να

διαπιστωθεί αν τα αποτελέσματα που παρατηρήθηκαν σε μία συγκεκριμένη μονάδα υγειονομικής φροντίδας αντανακλούν την πραγματικότητα σε άλλα νοσοκομεία και τμήματα με διαφορετικά χαρακτηριστικά ή πολιτισμικές ιδιαιτερότητες. Έτσι, θα ενισχυθεί η εγκυρότητα των συμπερασμάτων και θα προσαρμοστούν οι στρατηγικές για την καταπολέμηση του burnout σε διαφορετικά περιβάλλοντα υγειονομικής περίθαλψης.

Παράλληλα, ένα κρίσιμο βήμα για τη μακροχρόνια αξιολόγηση του προγράμματος είναι η διερεύνηση των αποτελεσμάτων μετά τη συμμετοχή των επαγγελματιών υγείας στο πρόγραμμα παρέμβασης. Ένας επανέλεγχος του ποσοστού burnout θα μπορούσε να γίνει μετά από ένα χρονικό διάστημα (π.χ. έξι μήνες ή ένα έτος), ώστε να διαπιστωθεί αν οι παρεμβάσεις είχαν διαρκή επίδραση στη μείωση των συμπτωμάτων του burnout ή αν τα επίπεδα άρχισαν να επανέρχονται. Αυτή η μακροπρόθεσμη παρακολούθηση είναι σημαντική, καθώς θα επιτρέψει την προσαρμογή των στρατηγικών ανάλογα με τις ανάγκες των επαγγελματιών υγείας και τη συνεχιζόμενη αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος.

Η διερεύνηση θα πρέπει επίσης να περιλαμβάνει ποιοτικές μεθόδους, όπως συνεντεύξεις και ερωτηματολόγια, για να κατανοηθούν σε βάθος οι εμπειρίες των συμμετεχόντων, οι προκλήσεις που αντιμετώπισαν, αλλά και οι παράγοντες που τους βοήθησαν να διαχειριστούν καλύτερα την εργασιακή πίεση. Αυτή η ολοκληρωμένη αξιολόγηση των αποτελεσμάτων θα παρέχει πολύτιμα δεδομένα για την περαιτέρω βελτίωση των παρεμβάσεων και θα βοηθήσει στην κατανόηση των πιο αποτελεσματικών μεθόδων για τη μακροπρόθεσμη προστασία των επαγγελματιών υγείας από το σύνδρομο burnout.

Με βάση τα παραπάνω, η επανεκτίμηση του ποσοστού burnout μετά τη συμμετοχή των επαγγελματιών στο πρόγραμμα και η επέκταση του δείγματος σε άλλα νοσοκομεία, θα ενισχύσει την αποτελεσματικότητα των δράσεων και θα δημιουργήσει μια πιο ολοκληρωμένη στρατηγική αντιμετώπισης του burnout στον χώρο της υγειονομικής περίθαλψης.

Συμπερασματικά, οι μελλοντικές δράσεις για την αντιμετώπιση του burnout πρέπει να επικεντρώνονται στη διαχείριση του άγχους, στην ψυχολογική υποστήριξη και στην καλλιέργεια ενός υγιούς εργασιακού περιβάλλοντος. Η εφαρμογή αυτών των δράσεων θα συμβάλει στη βελτίωση της ευημερίας των νοσηλευτών, αλλά και στην ενίσχυση της

ποιότητας φροντίδας που παρέχουν, γεγονός που θα βελτιώσει συνολικά το σύστημα υγείας.

Βιβλιογραφία

- Αδαλή, Ε., Πριαμή, Μ., Ευαγγέλου, Ε., & Κεσυν. (2022). Επαγγελματική εξουθένωση και εργασιακό περιβάλλον ψυχιατρικού-νοσηλευτικού προσωπικού. *Νοσηλευτική*, 41(1), σσ. 105-112. Ανάκτηση 8 21-25, 2024.
- Αναγνωστόπουλος, Φ. (1992). Παραγοντική σύνθεση και εσωτερική συνοχή του Ερωτηματολογίου Καταγραφής Επαγγελματικής Εξουθένωσης σε δείγμα νοσηλευτριών. Ανάκτηση 8 22, 2024, από <https://www.semanticscholar.org/...>
- Bai-E Feng, Xiao-Guang Su, Chao-Jun Liu, Yan Liu, Li-Na Ren, & Xin Zhai. (2021). Resilience Training for Nurses. *doi:10.1097/NJH.0000000000000791*.
- Brotheridge, C., & Grandey, A. A. (2002, February). Emotional Labor and Burnout: Comparing Two Perspectives of “People Work”. *Journal of Vocational Behavior*, 60(1), σσ. 17-39. *doi:10.1006/jvbe.2001.1815*.
- Brown, K., & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in Psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), σσ. 822-848. *doi:10.1037/0022-3514.84.4.822*.
- Daryanto, B., Rahmadiani, N., Amorga, R., Kautsarani, I., Susilo, H., & Isma, S. (2022, 2). Burnout syndrome among residents of different surgical specialties in a tertiary referral teaching hospital in Indonesia during COVID-19 pandemic. *doi:10.1016/j.cegh.2022.100994*.
- Emery, S. (2020, 7). The importance of self-care for improving student nurse wellbeing. *doi:10.12968/bjon.2020.29.14.830*.
- Freudenberger, H. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Personal Issues*, 30(1), σσ. 159-165. *doi:10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x*.
- Herachwati, N., Haqq, Z., Choirunnisa, Z., Pramesti, G., & Rahmandika, H. (2021). Revealing Indonesian healthcare workers’ burnout, work engagement, and job satisfaction during the covid-19 pandemic: the lens of the job demands-resources model, 11(1), σσ. 213-225. *doi:10.1080/23311975.2024.2371328*.
- Hobfoll, S. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, σσ. 513-524. *doi:10.1037//0003-066x.44.3.513*.

Hyman, M.D., S., Michaels, B.S., D., Berry, M.D., J., Schildcrout, Ph.D, J., Mercaldo, M.S, N., & Weinger, M.D., ;. (2011, 1). Risk of Burnout in Perioperative Clinicians: A Survey Study and Literature Review. doi:10.1097/ALN.0b013e318201ce9a.

Kristensen, T., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress*, 19(3), σσ. 192-207. doi:10.1080/02678370500297720.

Λερίδης, Ι. (2023). Η επίδραση της φυσικής δραστηριότητας στο σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης και στην ποιότητα ζωής νοσηλευτών που εργάζονται στο τμήμα επειγόντων περιστατικών δημόσιων νοσοκομείων. doi:10.12681/eadd/55826.

Maslach, C., & Jackson, S. (1981, April). The measurement of experienced burnout†. doi:10.1002/job.4030020205.

Maslach, C., Schaufeli, W., & Leiter, M. (χ.χ.). Job burnout. *Annual Review of Psychology*. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397.

Παπαδέλη, Χ. (2017). Η επαγγελματική εξουθένωση (burn out) των καθηγητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης της πρώτης διαθεσιμότητας του Υπουργείου Παιδείας στα πλαίσια μεταρρύθμισης σε περιβάλλον κρίσης: μελέτη στάσεων, απόψεων, σωματοποιημένων προβλημάτων και συναισθηματικών διαταραχών. doi:10.12681/eadd/41106.

Παπαθανασίου, Ι. Β. (2012). Αξιολόγηση της επαγγελματικής εξουθένωσης στους επαγγελματίες υγείας και ψυχικής υγείας. doi:10.12681/eadd/27113.

Poghosyan, L., Aiken, L., & Sloane, D. (2009). Factor structure of the Maslach Burnout Inventory: An analysis of data from large scale cross-cultural studies of nurses from eight countries. *International Journal of Nursing Studies*, 46(7), σσ. 894-902. doi:10.1016/j.ijnurstu.2009.03.004.

Schaufeli, W., Leiter, M., Maslach, C., & Jackson, S. (1996, January). The Maslach Burnout Inventory - Test Manual. CA: Consulting Psychologists Press. Ανάκτηση 8 26, 2024, από <https://www.researchgate.net/...>

- Shanafelt, T., West, C., Sinsky, C., Trockel, M., Tutty, M., Satele, D., . . . Dyrbye, L. (2019, Feb 22). Changes in Burnout and Satisfaction With Work-Life Integration in Physicians and the General US Working Population Between 2011 and 2017. *doi:10.1016/j.mayocp.2018.10.023*.
- Sikaras, C., Ilias, I., Tselebis, A., Pachi, A., Zyga, S., Tsironi, M., . . . Panagiotou, A. (2021, 11). Nursing staff fatigue and burnout during the COVID-19 pandemic in Greece. *doi:10.3934/publichealth.2022008*.
- Smeds, R. (2019). Personal resilience and burnout risk in high-stress nursing environments. *Nursing Health Review*, 4(14), σσ. 221-229. Ανάκτηση 8 23, 2024.
- Taris, T. (2006, 10). Is there a relationship between burnout and objective performance? A critical review of 16 studies. *doi:10.1080/02678370601065893*.
- Zhang, Y., Wang, J., & Li, L. (χ.χ.). Factors contributing to burnout among surgical nurses: A systematic review. *Journal of Nursing Management*, 2(28), σσ. 345-353. *doi:10.1111/jonm.13020*.
- Χαραλαμπίδου, Ε. (1996). Επαγγελματική ικανοποίηση των νοσηλευτών στο χώρο του νοσοκομείου. Επαγγελματική ικανοποίηση των νοσηλευτών στο χώρο του νοσοκομείου. *doi:10.12681/eadd/6203*.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (1989). Self-regulated learning and academic achievement: Theory, research, and practice. *doi:10.1007/978-1-4612-3618-4*.

Παραρτήματα

Εικόνες από το δοθέν ερωτηματολόγιο

7/9/24, 6:48 μ.μ.

Ερωτηματολόγιο για Burn Out Syndrome

Ερωτηματολόγιο για Burn Out Syndrome

Χαίρετε. Ονομάζομαι Γεωργία Σιδηροπούλου και δημιούργησα αυτό το ερωτηματολόγιο, που αφορά το Burn Out Syndrome στους νοσηλευτές Χειρουργείων. Τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου θα αναλυθούν στο πλαίσιο της έρευνας που διεξάγω για τη διπλωματική μου εργασία. Τα ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα και εθελοντικά αλλά θα χρειαστώ τη συγκατάθεσή σας, με την προϋπόθεση ότι θα τηρήσω κάθε νόμιμο για τα προσωπικά σας δεδομένα.

** Υποδεικνύει απαιτούμενη ερώτηση*

1. Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου *

2. Συμφωνείτε να συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιο; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Ναι.
- Όχι

Δημογραφικά Στοιχεία.

Σε αυτή την ενότητα οι ερωτήσεις αφορά γενικά στοιχεία καθώς και εξειδικευμένες ερωτήσεις που αφορούν την εργασία ως νοσηλεύτρια χειρουργείων.

3. Φύλλο. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Α. Γυναίκα
- Β. Άντρας

4. Ηλικία. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Α. 20-29
- Β. 30-39
- Γ. 40-49
- Δ. 50-60

5. Ακαδημαϊκή Εκπαίδευση *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Α. ΙΕΚ (Δημόσιο,Ιδιωτικό)
- Β. Τ.Ε.Ι.
- Γ. ΔΙ.ΠΑ.Ε.
- Δ. ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ

6. Έχετε κάνει Εξειδίκευση; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Α. Ναι
- Β. Όχι

7. Πόσα έτη προϋπηρεσίας έχετε ως νοσηλεύτ(ή)ς/τρια χειρουργείων; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Α. 0-1 έτη
- Β. 1-3 έτη
- Γ. 3-6 έτη
- Δ. 6-10 έτη
- Ε. 10 έτη και πάνω

8. Ποια είναι η θέση που κατέχετε τώρα; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Α. Τραυματιοφορέας
- Β. Νοσηλεύτης/Νοσηλεύτρια (Εργαλειοδότης/Κίνηση/Βοηθός γιατρού κ.α.)
- Γ. Υπέθυνος/η
- Δ. Προϊσταμένη

9. Ποια είναι η Οικογενειακή σας κατάσταση; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Α. Ελεύθερος/η
- Β. Σε σχέση
- Γ. Άγαμος/η
- Δ. Έγγαμος/η
- Ε. Διαζευγμένος/η- Σε Διάσταση
- Ζ. Παντρεμένος/η εκ νέου
- Η. Χήρος/α

10. Έχετε παιδιά; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Α. Όχι *Παράβλεψη και μετάβαση στην ερώτηση 3*
- Β. Ναι

11. Με τι σύμβαση εργάζεστε αυτή την περίοδο στην εργασία σας; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Α. Σύμβαση Ορισμένου Χρόνου (ΣΟΧ)
- Β. Σύμβαση Αορίστου Χρόνου (ΣΑΧ)

12. Πόσες νυχτερινές βάρδιες κάνετε το μήνα; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Α. 0
 Β. 1-2
 Γ. 5 και πάνω

13. Πόσες ώρες υπερωρία κάνετε κατά προσέγγιση το μήνα ή την εβδομάδα *
(γράψτε πχ. 3 ώρες την εβδομάδα, ή 12 ώρες το μήνα)

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Α. 3 ώρες την εβδομάδα
 Β. 5 ώρες την εβδομάδα
 Άλλο: _____

14. Σε μια τυπική σας μέρα ,πόσα διαλείμματα κάνετε κατά τη διάρκεια της βάρδιας σας; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Α. Μία φορά
 Β. Δύο φορές
 Γ. Τρεις φορές
 Δ. Καμία

15. Πόσα λεπτά είναι ένα τυπικό διάλειμμα σας; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Α. 5'
 Β. 10'
 Γ. 20'
 Άλλο: _____

16. Σας πειράζει όταν σας βάζουν να κάνετε κάτι εκτός του καθηκοντολογίου σας; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Α. Ναι
 Β. Όχι
 Γ. Δε με ενοχλεί, εφόσον είναι εντός του ωραρίου μου

17. Είστε ικανοποιημένος/η με τις συνθήκες εργασίας σας; (Χώρος, υποδομές, μεταχείριση) *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Α. Ναι
 Β. Όχι

18. Ποιες είναι οι σχέσεις με τους ανωτέρους σας; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5
Δύσ Άριστες

19. Ποιες είναι οι σχέσεις με τους συναδέλφους σας; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5
Δύσ Άριστες

20. Με πόσους ασθενείς ασχολείστε τη μέρα; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Α. 3-4
- Β. 5-7
- Γ. 8 και άνω

21. Έχετε διαγνωσθεί με κάποια πάθηση; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Α. Μυοσκελετικά
- Β. Πονοκέφαλοι/ Ημικρανίες
- Γ. Αυτοάνοσα (πχ. ευερέθιστο έντερο κλπ)
- Δ. Κάταγμα (κόπωσης ή εργατικό)

22. Σε ποια κατηγορία ανήκει το καθαρό ποσό του μισθού σας; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Α. 700-800
- Β. 800-900
- Γ. 900-1000
- Δ. 1000 και άνω

23. Αναλογικά με την προσφορά σας, είστε ικανοποιημένος/η με το μισθό σας; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Α. Ναι
- Β. Όχι

Ερωτηματολόγιο Burn Out Syndrome (MBI)

το επίσημο ερωτηματολόγιο μέτρησης του Burn Out Syndrome με το όνομα

Maslach Burnout Inventory (MBI)

και είναι σχεδιασμένο για να αξιολογεί τα επίπεδα εξουθένωσης σε επαγγελματίες που εργάζονται σε διάφορους τομείς.

Το παρακάτω ερωτηματολόγιο είναι το

MBI-Human Services Survey (MBI-HSS): Χρησιμοποιείται κυρίως για επαγγελματίες υγείας και άλλους που εργάζονται σε ανθρώπινες υπηρεσίες.

24. 1. Νιώθω συναισθηματικά εξαντλημένος από τη δουλειά μου. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0. ΠΟΤΕ
1. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ
2. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΟ ΜΗΝΑ
3. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
4. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
5. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
6. ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

25. 2. Νιώθω άδειος / α στο τέλος μιας εργάσιμη μέρας. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0. ΠΟΤΕ
1. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ
2. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΟ ΜΗΝΑ
3. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
4. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
5. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
6. ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

26. 3. Νιώθω κούραση όταν σηκώνομαι το πρωί και έχω μπροστά μου μια ακόμα μέρα δουλειάς. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0. ΠΟΤΕ
1. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ
2. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΟ ΜΗΝΑ
3. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
4. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
5. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
6. ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

27. 4. Μπορώ εύκολα να καταλάβω πώς νιώθουν γενικά οι αποδέκτες των υπηρεσιών μου (οι πελάτες ή οι εξυπηρετούμενοί μου). *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0. ΠΟΤΕ
1. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ
2. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΟ ΜΗΝΑ
3. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
4. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
5. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
6. ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

28. 5. Νιώθω ότι συμπεριφέρομαι απρόσωπα σε μερικούς από τους αποδέκτες των υπηρεσιών μου. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0. ΠΟΤΕ
1. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ
2. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΟ ΜΗΝΑ
3. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
4. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
5. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
6. ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

29. 6. Μου είναι κουραστικό να δουλεύω με ανθρώπους όλη την ημέρα. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0. ΠΟΤΕ
1. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ
2. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΟ ΜΗΝΑ
3. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
4. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
5. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
6. ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

30. 7. Αντιμετωπίζω πολύ αποτελεσματικά τα προβλήματα των εξυπηρετούμενών μου. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0. ΠΟΤΕ
1. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ
2. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΟ ΜΗΝΑ
3. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
4. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
5. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
6. ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

31. 8. Νιώθω εξουθενωμένος / η από τη δουλειά μου. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0. ΠΟΤΕ
1. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ
2. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΟ ΜΗΝΑ
3. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
4. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
5. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
6. ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

32. 9. Νιώθω ότι με την εργασία μου επηρεάζω θετικά τη ζωή άλλων ανθρώπων. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0. ΠΟΤΕ
1. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ
2. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΟ ΜΗΝΑ
3. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
4. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
5. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
6. ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

33. 10. Έχω γίνει πιο σκληρός/ ή απέναντι στους ανθρώπους από τότε που άρχισα αυτή τη δουλειά. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0. ΠΟΤΕ
1. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ
2. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΟ ΜΗΝΑ
3. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
4. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
5. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
6. ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

34. 11. Με προβληματίζει μήπως σιγά-σιγά η δουλειά αυτή με κάνει συναισθηματικά πιο σκληρό /ή. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0. ΠΟΤΕ
1. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ
2. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΟ ΜΗΝΑ
3. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
4. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
5. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
6. ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

35. 12. Νιώθω γεμάτος /η ενέργεια. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0. ΠΟΤΕ
1. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ
2. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΟ ΜΗΝΑ
3. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
4. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
5. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
6. ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

36. 13. Νιώθω απογοήτευση από τη δουλειά μου. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- 0. ΠΟΤΕ
- 1. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ
- 2. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΟ ΜΗΝΑ
- 3. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
- 4. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
- 5. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
- 6. ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

37. 14. Πιστεύω ότι εργάζομαι πολύ σκληρά στη δουλειά μου. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- 0. ΠΟΤΕ
- 1. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ
- 2. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΟ ΜΗΝΑ
- 3. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
- 4. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
- 5. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
- 6. ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

38. 15. Στην πραγματικότητα δε νοιάζομαι πολύ για το τι συμβαίνει σε μερικούς *
από τους αποδέκτες των υπηρεσιών μου.

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0. ΠΟΤΕ
1. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ
2. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΟ ΜΗΝΑ
3. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
4. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
5. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
6. ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

39. 16. Μου δημιουργεί μεγάλη ένταση (στρες) το να βρίσκομαι σε άμεση επαφή *
με άλλους ανθρώπους.

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0. ΠΟΤΕ
1. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ
2. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΟ ΜΗΝΑ
3. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
4. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
5. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
6. ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

40. 17. Μπορώ εύκολα να δημιουργήσω μια άνετη ατμόσφαιρα με τους αποδέκτες των υπηρεσιών μου. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0. ΠΟΤΕ
1. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ
2. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΟ ΜΗΝΑ
3. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
4. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
5. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
6. ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

41. 18. Στο τέλος της ημέρας έχω καλή διάθεση που δούλεψα στενά με τους εξυπηρετούμενούς μου. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0. ΠΟΤΕ
1. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ
2. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΟ ΜΗΝΑ
3. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
4. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
5. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
6. ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

42. 19. Νιώθω ότι έχω καταφέρει αξιόλογα πράγματα στη δουλειά αυτή. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0. ΠΟΤΕ
1. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ
2. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΟ ΜΗΝΑ
3. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
4. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
5. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
6. ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

43. 20. Νιώθω ότι έχω φτάσει στα όρια της αντοχής μου. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0. ΠΟΤΕ
1. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ
2. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΟ ΜΗΝΑ
3. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
4. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
5. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
6. ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

44. 21. Αντιμετωπίζω με ηρεμία τις συναισθηματικές φορτίσεις στη δουλειά μου. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0. ΠΟΤΕ
1. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ
2. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΟ ΜΗΝΑ
3. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
4. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
5. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
6. ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

45. 22. Αισθάνομαι ότι οι αποδέκτες των υπηρεσιών μου επιρρίπτουν σε εμένα ευθύνες για μερικά από τα προβλήματα που έχουν. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

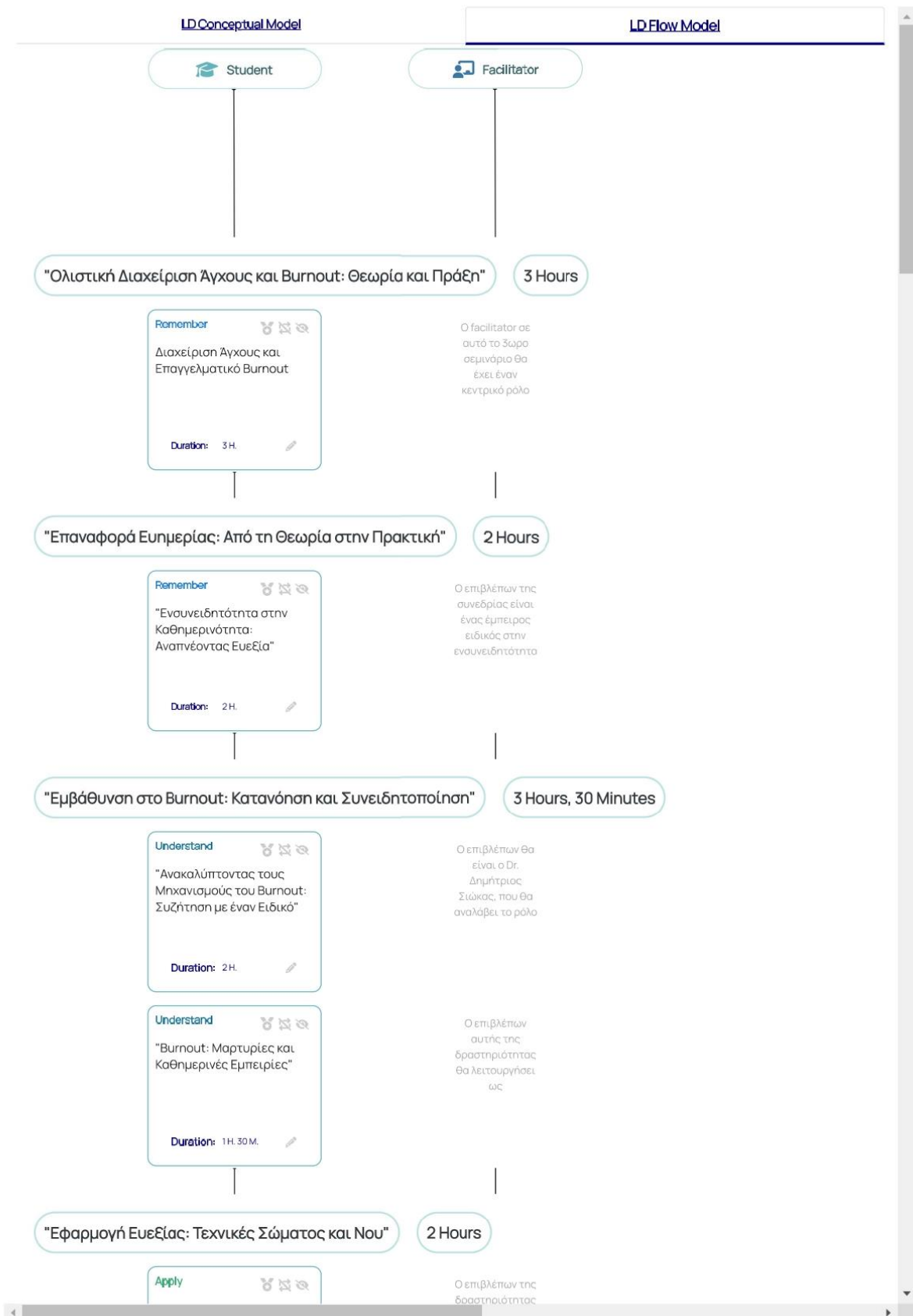
0. ΠΟΤΕ
1. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ
2. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΟ ΜΗΝΑ
3. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
4. ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
5. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
6. ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Τέλος.

Σας ευχαριστώ πολύ!

Αυτό το περιεχόμενο δεν έχει δημιουργηθεί και δεν έχει εγκριθεί από την Google.

Google Φόρμες



"Εφαρμογή Ευεξίας: Τεχνικές Σώματος και Νου"

2 Hours

Apply

"Αναπνέοντας Ελευθερία: Ομαδική Yoga και Τεχνικές Αναπνοής"

Duration: 2 H.

Ο επιβλέπων της δραστηριότητας θα είναι ένας έμπειρος instructor yoga

"Εμβάθυνση και Ανάλυση: Εξετάζοντας την Πραγματικότητα του Burnout"

4 Hours, 30 Minutes

Analyze

"Εξετάζοντας την Αλήθεια: Ανάλυση Περιστατικών Burnout από τον Εργασιακό Χώρο"

Duration: 2 H.

Ο επιβλέπων της δραστηριότητας θα διευκολύνει και θα καθοδηγεί. Ο

Analyze

VR: "Εμβύθιση σε Πραγματικά Σενάρια Burnout: Ανάλυση και Σύγκριση Περιστατικών"

Duration: 2 H. 30 M.

Ο επιβλέπων της δραστηριότητας θα έχει τον ρόλο του συντονιστή και παρατηρητή.

"Αποτίμηση και Ανασκόπηση: Αξιολογώντας τις Αλλαγές στην Εργασιακή Ικανοποίηση"

3 Hours

Evaluate

"Αξιολογώντας την Εργασιακή Ικανοποίηση: Ανασκόπηση της Προσωπικής Προόδου"

Duration: 2 H.

Ο επιβλέπων θα λειτουργήσει ως συντονιστής της αξιολόγησης. Ο ρόλος του είναι.

Evaluate

"Ημερήσιο Ημερολόγιο Προόδου: Καταγράφοντας την Πορεία προς την Ευεξία"

Duration: 1 H.

Ο επιβλέπων θα καθοδηγεί τη χρήση του ημερολογίου, εξηγώντας τη

"Δημιουργία Προσωπικής Στρατηγικής: Σχεδιάζοντας για την Ευεξία"

2 Hours

Create

"Σχεδιάζοντας την Προσωπική Στρατηγική: Σχέδιο Δράσης Ανάπτυξης"

Ο επιβλέπων σε αυτή τη δραστηριότητα λειτουργεί ως καθοδηγητής και