ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΤΙΤΛΟΣ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ

«Η ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΣΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ ΚΑΙ Η ΤΕΧΝΗ ΩΣ ΜΕΣΩ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ»

ΤΗΣ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑΣ: ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑΣ ΝΤΟΝΤΗ

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΚΑΛΟΥΔΗ ΣΟΦΙΑ ΓΕΩΡΓΙΑ

ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2025

Scanned with CamScanner

Copyright © Κωνσταντίνα Ντόντη, 2026

Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο

Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας • ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ.

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή ολόκληρου ή τμήματος του κειμένου χωρίς την έγγραφη άδεια του συγγραφέα.

Scanned with CamScanner

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα πτυχιακή εργασία διερευνά το φαινόμενο της επαγγελματικής εξουθένωσης σε επαγγελματίες που εργάζονται στον τομέα της παιδικής προστασίας με παιδιά με αναπηρίες και εξετάζει την τέχνη ως μέσο αντιμετώπισης και ενδυνάμωσης των επαγγελματιών. Οι κοινωνικοί λειτουργοί, οι ειδικοί παιδαγωγοί και άλλοι επαγγελματίες παιδικής προστασίας εκτίθενται καθημερινά σε υψηλά επίπεδα ψυχολογικής πίεσης, ηθικά διλήμματα και συναισθηματικά φορτισμένες καταστάσεις, γεγονός που αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης επαγγελματικής εξουθένωσης.

Η έρευνα ακολουθεί ποιοτικό ερευνητικό σχεδιασμό και βασίζεται στη διεξαγωγή ημιδομημένων συνεντεύξεων με επαγγελματίες που εργάζονται στον συγκεκριμένο τομέα. Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω θεματικής ανάλυσης, με στόχο την ανάδειξη των βασικών θεματικών που σχετίζονται με τη σωματική και συναισθηματική κόπωση, την επίδραση της εργασίας στην ψυχική υγεία και την προσωπική ζωή, τις υπάρχουσες στρατηγικές αντιμετώπισης, καθώς και τον ρόλο της τέχνης ως μέσο διαχείρισης του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Τα ευρήματα της έρευνας αναδεικνύουν τη σημαντική επίδραση της επαγγελματικής εξουθένωσης στην καθημερινότητα των επαγγελματιών, καθώς και την ανάγκη για την ανάπτυξη υποστηρικτικών πρακτικών εντός των εργασιακών πλαισίων. Η τέχνη αναδεικνύεται ως ένα εναλλακτικό και συμπληρωματικό εργαλείο ενδυνάμωσης και ψυχικής αποφόρτισης, συμβάλλοντας στη βελτίωση της επαγγελματικής ποιότητας ζωής και της ψυχικής ανθεκτικότητας των επαγγελματιών παιδικής προστασίας.

Scanned with CamScanner

ABSTRACT

This undergraduate thesis explores the phenomenon of professional burnout among practitioners working in the field of child protection for children with disabilities and examines art as a coping and empowerment tool. Professionals such as social workers and special educators are regularly exposed to emotionally demanding situations, ethical dilemmas, and high levels of psychological pressure, increasing the risk of burnout.

The study follows a qualitative research design and is based on semi-structured interviews with professionals working in child protection services. Data were analyzed using thematic analysis in order to identify key themes related to emotional and physical exhaustion, the impact of work on mental health and personal life, existing coping strategies, and the perceived role of art in managing stress and burnout.

The findings highlight the significant impact of burnout on professionals' well-being and underscore the need for supportive practices within organizational settings. Art emerges as a complementary coping mechanism that promotes emotional relief, resilience, and improvement in the quality of professional life of child protection practitioners.

Scanned with CamScanner

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ 3

ABSTRACT 4

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ 5

1Ο ΜΕΡΟΣ - ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ 8

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1Ο - ΕΙΣΑΓΩΓΗ 8

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2Ο – ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ 11

2.1 Ορισμός του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης και ιστορική αναδρομή 11

2.2 Θεωρητικά μοντέλα του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης της επαγγελματικής εξουθένωσης 14

2.2.1 Cherniss model 14

2.2.2 Edelwich and Brodsky model 15

2.2.3 Maslach and Jakson model 16

2.2.4 Pines model 17

2.2.5 Karasek model 18

2.2.6 Efford-Reward model 18

2.2.7 The job demands-resources model 19

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3Ο – ΚΛΙΜΑΚΕΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ 20

3.1 Κλίμακα Maslach 20

3.2 Κλίμακα μέτρησης του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης (BI) 21

3.3 Κλίμακα προσωπικού 21

3.4 Κλίμακα Oldenburg 22

3.5 Κλίμακα Κοπεγχάγης 22

3.6 Ψυχοκοινωνικό ερωτηματολόγιο Κοπεγχάγης (COPSOQ – I/II) 23

Scanned with CamScanner

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4Ο – ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΑΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ 24
4.1 Παράγοντες της επαγγελματικής εξουθένωσης 24
4.2 Συνέπειες επαγγελματικής εξουθένωσης 28
4.3 Διεθνείς, ευρωπαϊκές και ελληνικές μελέτες πάνω στην επαγγελματική εξουθένωση 31
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5Ο – ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ 33
5.1 Ορισμός και κατηγορίες αναπηριών στην παιδική ηλικία 33
5.1.1 Τύποι αναπηριών 33
5.1.2 Διεθνείς ορισμοί 34
5.1.3 Στατιστικά στοιχεία και επιδημιολογικά δεδομένα 35
5.2 Θεσμικό και νομικό πλαίσιο για την προστασία των παιδιών με αναπηρίες 37
5.2.1 Διεθνείς συμβάσεις CRPD και CRC 37
5.2.2 Εθνική νομοθεσία και πολιτικές προστασίας στην Ελλάδα 38
5.2.3 Ρόλος κοινωνικών υπηρεσιών, δικαστικού συστήματος και θεσμών 40
5.3 Παράγοντες ευαλωτότητας και κινδύνου 42
5.4 Ο ρόλος των επαγγελματιών παιδικής προστασίας 47
5.5 Κοινωνική ένταξη και συμμετοχή 53
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6Ο – Η ΤΕΧΝΗ ΩΣ ΤΡΟΠΟΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ 59
6.1 Ορισμός και διάσταση της επαγγελματικής εξουθένωσης 59
6.2 Η τέχνη ως μορφή θεραπείας και έκφρασης 62
6.3 Επιστημονικά δεδομένα για την αποτελεσματικότητα της τέχνης στην αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης 68
6.4 Μορφές τέχνης ως μέσο αντιμετώπισης 74
6.5 Η τέχνη ως μέσο ενδυνάμωσης των επαγγελματιών 82
6.6 Ενσωμάτωση της τέχνης σε εργασιακούς χώρους και πλαίσια παρέμβασης 87
2ο ΜΕΡΟΣ - ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ 92

Scanned with CamScanner

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7Ο – ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΈΡΕΥΝΑΣ 92
7.1 Σκοπός της έρευνας 92
7.2 Ερευνητικά ερωτήματα 92
7.5 Δείγμα της έρευνας και πεδίο μελέτης 94
7.6 Ερευνητικά εργαλεία 95
7.7 Διαδικασία συλλογής δεδομένων 95
7.8 Ηθικά ζητήματα 95
7.9 Μέθοδος ανάλυσης δεδομένων 95
7.10 Παρουσίαση Ερευνητικών Ευρημάτων 96
7.11 Ποιοτική ανάλυση 98
7.12 Σωματική και ψυχολογική κόπωση 98
7.13 Υποστήριξη από το εργασιακό περιβάλλον 99
7.14 Επίδραση στην ψυχική υγεία και την προσωπική ζωή 100
7.15 Σκέψεις επαγγελματικής αποχώρησης 101
7.16 Τέχνη και στρατηγικές αντιμετώπισης 101
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ 103
FUTURE WORK 105
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α΄ 106
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ 109

Scanned with CamScanner

1Ο ΜΕΡΟΣ - ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1Ο - ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στις σύγχρονες κοινωνίες, οι κοινωνικές ανισότητες, οι πολυπλοκότητες, στις οποίες έχουν οδηγηθεί οι δομές με τις οικογένειες και το πόσο ευάλωτα είναι τα παιδιά με αναπηρίες, καθιστούν την προστασία των δικαιωμάτων τους επιτακτική ανάγκη και η ύπαρξη των επαγγελματιών παιδικής προστασίας είναι ένας καθοριστικός παράγοντας για αυτόν τον σκοπό.

Οι επαγγελματίες αυτού του τομέα, όπως οι κοινωνικοί λειτουργοί, οι παιδοψυχολόγοι, οι ειδικοί παιδαγωγοί κ.ά., καλούνται καθημερινά να ανταποκριθούν σε έναν δύσκολο ρόλο, τόσο ψυχολογικά, λόγω της φόρτισης που υπόκεινται, λόγω της ευαισθησίας του θέματος, όσο και ηθικά, αλλά και σε πρακτικά ζητήματα, μέσα σε ένα πλαίσιο δύσκολο, λόγω αυξημένων απαιτήσεων και έλλειψης πόρων. Η εργασία με παιδιά που έχουν αναπηρία, είναι ένα επάγγελμα πολύ απαιτητικό, καθώς οι επαγγελματίες έρχονται αντιμέτωποι με την ευαισθησία της παιδικής ηλικίας και ταυτόχρονα με τις προσκλήσεις που έχει ένας άνθρωπος με αναπηρία, πόσο μάλλον ένα παιδί.

Τα περιστατικά κακοποίησης, κοινωνικού αποκλεισμού και παραμέλησης παιδιών με αναπηρίες, αυξάνουν την πίεση και τις ευθύνες που έχει ένας επαγγελματίας αυτού του τομέα και αυτή η καθημερινή συναισθηματική έκθεση, καθώς και ο συνδυασμός με τη χρόνια έκθεση σε καταστάσεις ψυχολογικής πίεσης, οδηγεί συχνά στο φαινόμενο της επαγγελματικής εξουθένωσης για αυτούς τους επαγγελματίες.

Η επαγγελματική εξουθένωση δεν αποτελεί ατομικό πρόβλημα μόνο για το έκαστο επαγγελματία, αλλά μπορεί να επηρεάσει και να έχει σημαντικές επιπτώσεις στη λειτουργικότητα των υπηρεσιών παιδικής προστασίας, στην ποιότητα των παρεμβάσεων, που πραγματοποιούνται και κυρίως στην ασφάλεια των ίδιων των παιδιών.

Στη διεθνή βιβλιογραφία έχει καταγραφεί εκτενώς το φαινόμενο κατά το οποίο ο εξουθενωμένος επαγγελματίας χάνει την συναισθηματική διαθεσιμότητα και αντοχή, με αποτέλεσμα τη μείωση της ενσυναίσθησής τους και την ικανότητα να λαμβάνει αποφάσεις, καθώς και υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να αποστασιοποιηθεί από τους ωφελούμενους.

Scanned with CamScanner

Κινούμενη σε αυτό το πλαίσιο, η παρούσα πτυχιακή εργασία, έχει ως στόχο, να παρουσιάσει την δυναμική της τέχνης σαν ένα εναλλακτικό και συμπληρωματικό εργαλείο και μέσο για την αντιμετώπιση αυτής της επαγγελματικής εξουθένωσης, ειδικά στους εργαζομένους στον απαιτητικό τομέα της παιδικής προστασίας για παιδιά με αναπηρίες. Η τέχνη ως μέσο αντιμετώπισης έχει ήδη βρει εφαρμογή σε πολλά επαγγελματικά περιβάλλοντα, προσφέροντας ανακούφιση από το άγχος, την επεξεργασία δύσκολων συναισθημάτων και την ενίσχυση της ψυχικής αντοχής.

Η χρήση διάφορων τομέων όπως, η μουσική, η ζωγραφική, η λογοτεχνία, η αφήγηση και πιο πρόσφατα η δραματοθεραπεία, πλέον δεν αφορά μόνο το πλαίσιο του ωφελούμενου, αντιθέτως ολοένα και περισσότερες έρευνες αποδεικνύουν πως η ενασχόληση των επαγγελματιών με δημιουργικές δραστηριότητες συντελεί στην μείωση του άγχους, της επαγγελματικής κόπωσης και ενισχύει παράλληλα την προσωπική ευημερία, αλλά και τους βοηθάει να επανασυνδεθούν με τον λόγο που επέλεξαν αυτό το επάγγελμα και το νόημα της εργασίας τους.

Η παρούσα εργασία αποτελεί μια απόπειρα προσέγγισης του φαινομένου από πολλαπλές πλευρές, δηλαδή από την πλευρά της κοινωνικής εργασίας, την ψυχολογία των ανθρώπων που δουλεύουν με παιδιά με ειδικές ανάγκες και τον τομέα της καλλιτεχνικής έκφρασης ως μέσο αντιμετώπισης. Αυτή η μελέτη οργανώθηκε στα παρακάτω κεφάλαια.

Στο δεύτερο κεφάλαιο, γίνεται μια αναλυτική παρουσίαση της εννοιών που αφορούν την επαγγελματική εξουθένωση, τόσο θεωρητικά, όσο και εμπειρικά. Παρουσιάζονται και αναλύονται οι ορισμοί του φαινομένου, οι αιτίες που το προκαλούν, οι κίνδυνοι και οι συνέπειες στην ψυχική και την σωματική υγεία των επαγγελματιών, καθώς και οι επιπτώσεις που προκαλούνται και στην επαγγελματική τους απόδοση. Είναι ιδιαίτερα δύσκολες οι συνθήκες για εργαζομένους που ασχολούνται γενικά με ευάλωτες ομάδες και ειδικά με παιδιά με αναπηρίες.

Στο τρίτο κεφάλαιο, αναλύονται οι ορισμοί και οι κατηγορίες των αναπηριών στην παιδική ηλικία, το θεσμικό και το νομικό πλαίσιο για την προστασία των παιδιών με αναπηρίες, οι παράγοντες ευαλωτότητας αυτών των ομάδων και ο σοβαρός ρόλος των επαγγελματιών για την προστασία αυτών των ομάδων, αλλά και την υποστήριξη των οικογενειών αυτών.

Scanned with CamScanner

Στο τέταρτο κεφάλαιο, διερευνάται ο τομέας των τεχνών ως μέσο πρόληψης, αντιμετώπισης και διαχείρισης της επαγγελματικής εξουθένωσης. Σε αυτό το κεφάλαιο παρουσιάζεται μια θεωρητική προσέγγιση και εν συνεχεία ερευνητικά στοιχεία, τα οποία υποστηρίζουν την εφαρμογή της τέχνης σε επαγγελματικά περιβάλλοντα με υψηλό άγχος και ανάγκη ενσυναίσθησης και ευαισθησίας. Παρουσιάζονται παραδείγματα εφαρμογών της τέχνης από επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας, καθώς και προγράμματα στα οποία έχουν συμμετάσχει και έχουν προκύψει θετικά αποτελέσματα.

Στο πέμπτο κεφάλαιο, παρουσιάζεται η μεθοδολογία της έρευνα που διεξήχθη για την εκπόνηση αυτής της πτυχιακής εργασίας. Αναλυτικότερα γίνεται αναφορά στα εργαλεία συλλογής των δεδομένων, τα χαρακτηριστικά των δειγμάτων, οι στόχοι και τα ερευνητικά ερωτήματα, καθώς και η διαδικασία που ακολουθήθηκε για τη διαδικασία της ανάλυσης αυτής. Σε αυτό το κεφάλαιο επίσης, αναφέρονται και τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την έρευνα αυτή, τα οποία συνδέονται με τα πρωτύτερα θεωρητικά κεφάλαια.

Στο έκτο και τελευταίο κεφάλαιο, αυτής της μελέτης, βρίσκονται τα συμπεράσματα που οδηγηθήκαμε μέσα από αυτή την μελέτη, τόσο σε θεωρητικά, όσο και σε πρακτικό επίπεδο. Παρουσιάζονται προτάσεις για μελλοντικές έρευνες και εφαρμογές για την ενίσχυση της ψυχικής υγείας και υποστήριξης των επαγγελματιών, μέσω της συστηματικής εφαρμογής των καλλιτεχνικών πρακτικών στην καθημερινότητά τους.

Η πτυχιακή εργασία αυτή επιδιώκει να συμβάλλει τόσο στην κατανόηση του φαινομένου της εξουθένωσης σε ένα πολύ σημαντικό και κρίσιμο εργασιακό περιβάλλον, αλλά και προβεί σε προτάσεις ενναλακτικών τρόπων πρόληψης, αντιμετώπισης και αποφυγής δύσκολων καταστάσεων. Η σύνδεση της τέχνης με την ψυχική υγεία και αντοχή αυτών των ανθρώπων, δεν είναι ένα θέμα που πρέπει να τίθεται μόνο σε θεωρητικό επίπεδο, αλλά να μπορέσει να αποτελέσει μια βιωματική και πρακτική απάντηση σε έναν εργασιακό χώρο, όπου η φροντίδα προς τον συνάνθρωπο είναι υψίστης σημασίας, όμως δεν πρέπει να παραλείπεται και η φροντίδα προς τον εαυτό.

Scanned with CamScanner

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2Ο – ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ

Η επαγγελματική εξουθένωση είναι μια ψυχολογική κατάσταση, η οποία είναι συναφής με το εργασιακό στρες, αλλά όχι η ίδια κατάσταση, παρότι είναι δύο έννοιες στενά συνδεδεμένες. Το εργασιακό στρες κάνει την εμφάνισή του σε συνθήκες, όπου οι απαιτήσεις της εργασίας είναι υπερβολικά μεγάλες και υπερβαίνουν τις δυνάμεις και τις αντοχές του εργαζομένου. Η επαγγελματική εξουθένωση κάνει την εμφάνισή της μετά από επανειλημμένες αποτυχίες στην αντιμετώπιση των καταστάσεων του εργασιακού περιβάλλοντος, οι οποίες προκαλούν άγχος.

Όσον αφορά το εργασιακό άγχος, δεν συνδέεται μόνο με αρνητικές στάσεις και συμπεριφορές απέναντι στους εργαζομένους των κοινωνικών υπηρεσιών και των οργανισμών, σε αντίθεση με την επαγγελματική εξουθένωση, η οποία εμφανίζεται κυρίως σε άτομα που ξεκινούν με ενθουσιασμό και υψηλές προσδοκίες την καριέρα τους.

2.1 Ορισμός του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης και ιστορική αναδρομή

Παρά το γεγονός, πως η επαγγελματική εξουθένωση είναι ένα ιδιαίτερα διαδεδομένο αντικείμενο έρευνας και έχει αποτελέσει το επίκεντρο έρευνας πολλών επιστημόνων και ερευνητών, δεν υπάρχει κάποιος ξεκάθαρος αποδεκτός ορισμός από όλη την επιστημονική κοινότητα.

Ο πιο διαδεδομένος και ευρέως αποδεκτός ορισμός, είναι αυτός της (Maslach, 1981): «Η απώλεια ενδιαφέροντος για τους ανθρώπους με τους οποίους κάποιος εργάζεται, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής εξάντλησης και χαρακτηρίζεται από συναισθηματική εξάντληση, όπου ο επαγγελματίας δεν έχει καθόλου θετικά αισθήματα συμπάθειας ή σεβασμού για τους πελάτες ή ασθενείς».

Όπως προκύπτει από τον παραπάνω ορισμός, η ορολογία που αφορά τον σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης, περιγράφει την ψυχοσωματική καταπόνηση του εργαζομένου και την εξάντληση των ψυχικών του αποθεμάτων, κατά την προσπάθεια να προσαρμοστεί και να ανταπεξέλθει στις καθημερινές δυσκολίες κατά τη διάρκεια της επαγγελματικής του δραστηριότητας.

Όταν η εξουθένωση και η κόπωση αυτή, γίνεται στον εργαζόμενο σοβαρή και επίπονη, μπορεί να τον οδηγήσει σε μακροχρόνια ψυχοσωματική αδυναμία, με

Scanned with CamScanner

αποτέλεσμα και την μειωμένη ικανότητα για εργασία. Ο συνδυασμός της κόπωσης και της αδυναμίας να ανταπεξέλθει ο εργαζόμενος στην εργασία του είναι χαρακτηριστικά του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης. Σε γενικές γραμμές η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να περιγραφεί ως μια νοητική κατάσταση, η οποία είναι αρκετά επίπονη και ως μια αρνητική συναισθηματική κατάσταση, η οποία χαρακτηρίζεται από αποπροσανατολισμό, μειωμένη αποτελεσματικότητα και δυσλειτουργία στην εργασία, καθώς και έλλειψη σε κίνητρα.

Η επαγγελματική εξουθένωση, πρόκειται για μια διαταραχή. Σύμφωνα με τον Potter, 2001 ότι αφορά τον ενδιαφέρον για την εργασία καταλήγοντας σε μια σταδιακή αδυναμία για τη χρήση των δυνάμεων και των δυνατοτήτων του εργαζομένου.

Μετά την εμφάνιση του, το σύνδρομο υποχωρεί πολύ δύσκολα, καθώς ο εργαζόμενος, έχοντας μάθει να δουλεύει μηχανικά πλέον, και χωρίς κίνητρα, αλλάζει απέναντι στην εργασία του και δυσκολεύεται στο να επανέλθει, ακόμα και σε περίπτωση που οι συνθήκες εργασίες βελτιωθούν. Συνήθως αυτό το φαινόμενο επηρεάζει το άτομο και σε διαφορετικούς τομείς στη ζωή του.

Οι επιστήμονες που ασχολούνται με τις κοινωνικές ανάγκες έχουν προβληματιστεί ιδιαιτέρως, αναλύοντας την επαγγελματική εξουθένωση, καθώς και τη δομή της κοινωνίας στο σήμερα. Ταυτόχρονα, οι ειδικοί σε θέματα διοίκησης και οργάνωσης, παραδέχονται πως το φαινόμενο αυτό, έχει επιτέλους αναγνωρισθεί ως υψίστης σημασίας, καθώς και οι επιπτώσεις που μπορεί να επιφέρει στο άτομο, το εργασιακό περιβάλλον και κατ' επέκταση στην παραγωγή και την οικονομία.

Λόγω της έντονης εμφάνισης διάφορων παθήσεων, σε ανθρώπους που ήταν επαγγελματίες υγείας, από τα μισά του προηγούμενου αιώνα είχε αρχίσει αυτό το θέμα να απασχολεί τους ειδικούς. Το 1960, δημιουργήθηκαν τα πρώτα προγράμματα, τα οποία αφορούσαν την ενημέρωση και την εκπαίδευση ανθρώπων που δούλευαν στην ιατρική φροντίδα, στην Αμερική. Τα προγράμματα αυτά έδειξαν θετικά αποτελέσματα και ιδιαίτερα σημαντική βελτίωση στην κατάσταση της ψυχικής υγείας των εργαζομένων.

Η πρώτη αναφορά του όρου της επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout) σε επίσημη επιστημονική βιβλιογραφία έγινε το 1969 από τον Bradley.

Scanned with CamScanner

Ο Freudenberger, (1974), ο οποίος περιέγραψε τα συμπτώματα της υπερκόπωσης που παρατήρησε τόσο στον εαυτό του, όσο και σε εθελοντές, αλλά και επαγγελματίες ψυχικής υγείας ενός κέντρου υποστήριξης νέων ανθρώπων με προβλήματα εθισμού, έκανε την πρώτη εκτενή μελέτη του φαινομένου αυτού. Ο ίδιος μελέτησε προσεκτικά τη σταδιακή συναισθηματική εξάντληση των δυνάμεων και των ψυχικών αποθεμάτων, καθώς και την απώλεια του ενδιαφέροντος κατά την εργασία, με αποτέλεσμα την απογοήτευση και την αναχώρηση από την δουλειά. Επιπροσθέτως παρατήρησε και την ποικιλία πνευματικών και σωματικών συμπτωμάτων που παρουσιάστηκαν σε αρκετούς εθελοντές, κατά τη διάρκεια της εργασίας τους εκεί.

Η Christina Maslach, (1976) η οποία επρόκειτο για μια από τις σημαντικότερες προσωπικότητες, όσον αφορά τον τομέα της επαγγελματικής εξουθένωσης, ασχολήθηκε κυρίως με τους αμυντικούς μηχανισμούς, οι οποίοι αναπτύσσονται από τους εργαζομένους, που βρίσκονται σε εργασιακά περιβάλλοντα παροχής υπηρεσιών. Σε αυτούς τους μηχανισμούς συγκαταλέγονται η αποστασιοποίηση και η έλλειψη ενδιαφέροντος για την εργασία τους. Με βάση αυτές τις παρατηρήσεις της, το 1981, οδηγήθηκε στον πιο διαδεδομένο και πιο ακριβή ορισμό της επαγγελματικής εξουθένωσης, ο οποίος αναφέρει πως «το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης περιγράφεται ως μια κατάσταση σωματικής και ψυχικής εξάντλησης, στην οποία ο εργαζόμενος χάνει το ενδιαφέρον του και τα θετικά συναισθήματα που είχε για τους αρρώστους, αναπτύσσει αρνητική εικόνα για τον εαυτό του και παύει να είναι ικανοποιημένος από την εργασία του».

Το 1986, η σπουδαία αυτή ερευνήτρια, δημιούργησε την κλίμακα Maslach Burnout Inventory (MBI), την οποία χρησιμοποιούν οι ερευνητές έως και σήμερα στις περισσότερες έρευνές τους. Η δημιουργία της κλίμακας αυτής έχει έναν σημαντικό ρόλο για την όσο το δυνατό καλύτερη και πιο αντικειμενική καταγραφή του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης. Σε άλλο άρθρο της, η Maslach, υποστηρίζει πως αυτό το σύνδρομο είναι ένας δείκτης, ο οποίος δείχνει την φθορά των αξιών, του πνεύματος, της θέλησης, αλλά και της αξιοπρέπειας του εργαζομένου. Είναι ένα φαινόμενο, του οποίοι η ανάπτυξη γίνεται σταδιακά και συγκεκριμένα η Maslach, το περιγράφει ως «ένα σπιράλ από το οποίο είναι δύσκολο κανείς να ξεφύγει». Πρόκειται για έναν αμυντικό μηχανισμό και μια συναισθηματική αντίδραση σε παρατεταμένο και χρόνιο άγχος, το οποίο προκαλείται από την αλληλεπίδραση του επαγγελματία με τον ασθενή.

Scanned with CamScanner

Οι επαγγελματίες στον χώρο της υγείας θεωρούνται από τους πιο επιρρεπείς στο φαινόμενο αυτό, και αυτός ήταν και ο λόγος που ειδικά από το 1997, ξεκίνησε μια σημαντική έρευνα στο σύνδρομο αυτό και ειδικά σε ότι αφορούσε αυτούς τους επαγγελματίες. Το φαινόμενο αυτό, στη συνέχεια επεκτάθηκε και σε άλλους τομείς, γιατί διαπιστώθηκε πως δεν επηρεάζει μόνο τους επαγγελματίες υγείας, αλλά και σωφρονιστικούς υπαλλήλους και αστυνομικούς και νομικούς, (Burke and Desza το 1986). Όλες αυτές οι μελέτες που διεξήχθησαν, προερχόντουσαν είτε από προσωπικές εμπειρίες των ερευνητών, (Freudenberger, 1974), είτε σε αναφορές βασισμένες σε μελέτες που παρακολουθούσαν περιστατικά (Maslach και Pines,1978 και 1997).

2.2 Θεωρητικά μοντέλα του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης της επαγγελματικής εξουθένωσης

Για την προσέγγιση του φαινομένου της επαγγελματικής εξουθένωσης, σε θεωρητικό επίπεδο, δημιουργήθηκαν θεωρητικά μοντέλα, τα οποία ερμηνεύουν το φαινόμενο υπό την πλευρά της αλληλεπίδρασης μεταξύ των ατόμων και του εργασιακού περιβάλλοντος. Υπάρχουν δύο κύριες προσεγγίσεις που ακολουθούν οι ερευνητές:

I. Ατομικοί παράγοντες: η πρώτη προσέγγιση υποστηρίζει πως η επαγγελματική εξουθένωση εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τις προσδοκίες που προκύπτουν από τον ίδιο τον επαγγελματία για τον χώρο στον οποίο εργάζεται. Κάποιες φορές οι άνθρωποι έχουν την τάση στα αρχικά στάδια να είναι ενθουσιασμένη με τη δουλειά που πρόκειται να κάνουν.
II. Αγχωτικές και δυσμενείς επαγγελματικές συνθήκες: η δεύτερη προσέγγιση υποστηρίζει πως η επαγγελματική εξουθένωση οφείλεται σε δύσκολες συνθήκες στο εργασιακό περιβάλλον, όπως η εργασία σε ακραίες συνθήκες, αρκετά φορτωμένο πρόγραμμα, έλλειψη αυτονομίας και αυταρχική και υποτιμητική αντιμετώπιση από τη διοίκηση.(Dekker and Schaufeli, το 1995 και του Antoniou, το 1999.)

2.2.1 Cherniss model

Στην υποενότητα γίνεται αναφορά στο διαδραστικό μοντέλο του Cherniss (1980), με βάση το οποίο η επαγγελματική εξουθένωση αφορά περισσότερο μια σταδιακή διαδικασία, παρά ένα μεμονωμένο συμβάν. Αυτό το μοντέλο διέπετε από τρεις φάσεις:

i. *Εργασιακό άγχος:* Η πρώτη φάση αφορά το εργασιακό άγχος, το οποίο είναι αποτέλεσμα της διαταραγμένης ισορροπίας ανάμεσα στον εργαζόμενο και

Scanned with CamScanner

στους διαθέσιμους πόρους που διαθέτει. Αυτή η διατάραξη συμβαίνει στην περίπτωση που οι διαθέσιμοι πόροι δεν είναι επαρκούν για να καλύψουν και να ικανοποιήσουν τους προσωπικούς στόχους και τις ανάγκες που χρειάζονται για να καλυφθεί επαρκώς το εργασιακό περιβάλλον. Αυτή η αποτυχία μπορεί να οδηγήσει σε επαγγελματική εξουθένωση του εργαζομένου σταδιακά.

ii. *Εξάντληση:* το εργασιακό άγχος της πρώτης φάσης και όλη αυτή η αναταραχή, συνήθως εκδηλώνεται με τη μορφή συναισθηματικής εξάντλησης, άγχους και κόπωσης. Ο εργαζόμενος είναι συνέχεια σε μια κατάσταση συνεχόμενης έντασης από την οποία δεν μπορεί να ξεφύγει και να διαχειριστεί, με αποτέλεσμα να οδηγείται σε απογοήτευση και παραίτηση.

iii. Αμυντική κατάληξη: Στην τρίτη φάση του μοντέλου, υπάρχει πλέον εμφανής αλλαγή στη συμπεριφορά του εργαζομένου. Γίνεται πιο κυνικός, πιο αρνητικός, πιο οργισμένος, πιο καχύποπτος και όλο αυτό έχει σαν αποτέλεσμα και τις οικογενειακές συγκρούσεις και την εκδήλωση μιας απάθειας προς τους άλλους, έτσι ώστε να μπορέσει να επιβιώσει στο εργασιακό περιβάλλον.

2.2.2 Edelwich and Brodsky model

Το 1980, οι Eldewich και Brodsky, περιέγραψαν τέσσερα στάδια, μέσα από τα οποία αναπτύσσεται η επαγγελματική εξουθένωση, και από τα οποία περνάει ο εργαζόμενος από την αρχής της εργασιακής του καριέρας:

i. *Στάδιο ενθουσιασμού:* Αυτό το στάδιο είναι όταν ο εργαζόμενος βρίσκεται στο ξεκίνημα της καριέρας του, και έχει πολύ υψηλούς στόχους και συχνά μη ρεαλιστικές προσδοκίες πάνω στον ενθουσιασμό του. Σε αυτό το σημείο αφιερώνει πολύ χρόνο και την ψυχή του στην εργασία του, ουσιαστικά κάνει μια υπερ-επένδυση στη δουλειά του, διαπιστώνοντας σταδιακά πως το έργο που παράγει και αποδίδει στην εργασία του δεν ανταποκρίνεται στις προσδοκίες που είχε, με αποτέλεσμα να απογοητεύεται.

ii. *Στάδιο αμφιβολίας και αδράνειας:* Η καθημερινότητα στην εργασία απομυθοποιεί τις οποιεσδήποτε προσδοκίες και ανάγκες είχε ο εργαζόμενος μέσα στη από την δουλειά του. Αρχικά κατηγορεί τον εαυτό του για την οποιαδήποτε αποτυχία και προσπαθεί να αποδώσει καλύτερα επενδύοντας ακόμα περισσότερο στην εργασία του, δίχως κάποιο θετικό αποτέλεσμα σε όλο αυτό το εγχείρημα. Πλέον σταδιακά η εργασία σταματάει να φαντάζει ιδανική,

Scanned with CamScanner

όμως ακόμα δεν έχει περάσει στο στάδιο, όπου αναθεωρούνται οι προσδοκίες του.

iii. *Στάδιο απογοήτευσης:* Πλέον ο εργαζόμενος βλέπει πως όλες του οι προσπάθειες να βρει την ολοκλήρωση και να καλύψει τις ανάγκες και τις προσδοκίες του από την εργασία του πέφτουν στο κενό, και έτσι καταλήγει στην κατάσταση της αποθάρρυνσης και της απογοήτευσης. Σε αυτό το στάδιο είτε πρέπει να αναθεωρηθούν οι προσδοκίες του, είτε να απομακρυνθεί από το εργασιακό του περιβάλλον.

iv. *Στάδιο απάθειας:* Στο τελικό αυτό στάδιο, ο εργαζόμενος πλέον καταλήγει να εργάζεται μόνο για βιοποριστικούς λόγους, επενδύοντας ελάχιστη ενέργεια στην εργασία του, αγνοώντας ανάγκες του περιβάλλοντός του και ειδικά των ασθενών/πελατών του.

2.2.3 Maslach and Jakson model

Το 1982, αναπτύχθηκε το λεγόμενο μοντέλο των τριών διαστάσεων, από τους Maslach και Jakson. Σε αυτό το μοντέλο αναδεικνύονται τρεις διαστάσεις του φαινομένου της επαγγελματικής εξουθένωσης, όπου η κάθε διάσταση αντιπροσωπεύει και μια διαφορετική κατηγορία συμπτωμάτων:

Συναισθηματική εξάντληση: Σε αυτή τη διάσταση περιγράφεται η συναισθηματική εξάντληση, όπου χαρακτηρίζεται από έλλειψη ενέργειας. Σε αυτή τη διάσταση κυριαρχεί η αίσθηση ότι δεν υπάρχουν πια συναισθηματικά αποθέματα και δεν μπορεί να υπάρχει ανανέωση αυτών των αποθεμάτων από πουθενά. Ο εργαζόμενος πλέον δεν έχει την απαιτούμενη διάθεση, αλλά και ενέργεια, ώστε να συνεχίσει να επενδύει συναισθηματικά στην δουλειά του και πλέον νιώθει καταβεβλημένος από τις συνεχείς απαιτήσεις των ασθενών-πελατών και συνολικά του εργασιακού περιβάλλοντός του. Ένα από τα βασικά και κοινά συμπτώματα, ανάμεσα στους εργαζομένους, είναι το ότι αντιμετωπίζει με φόβο και δυσκολία, το ότι πρέπει και την επόμενη μέρα να πάει ξανά στη δουλειά. Οι επαγγελματίες υγείας αισθάνονται πως δεν μπορούν πλέον να αποδώσουν αποτελεσματικά και υπεύθυνα στο εργασιακό τους περιβάλλον, όσο παλαιότερα και αυτό τους οδηγεί στη υιοθέτηση συμπεριφορών, όπως η φυσική ή συναισθηματική απομάκρυνση από το εργασιακό περιβάλλον, το οποίο θεωρούν την πηγή της εξάντλησής τους, με βάση τους Burk και Greenglass, όπως κατέγραψαν το 2001. Από μελέτη των Cordes και Dougherty, το 1993, διαπιστώθηκε πως η συναισθηματική εξάντληση ήταν απόρροια των υψηλών προσδοκιών του ίδιου του

Scanned with CamScanner

ατόμου, αλλά και τ ου εργασιακού χώρου. Κατά τους Firth και Payne, το 1999, η συναισθηματική εξάντληση ταυτίζεται με την επαγγελματική κατάθλιψη.

Αποπροσωποποίηση: Σε αυτή τη διάσταση περιγράφεται η αποπροσωποποίηση, η οποία αποτελεί συνέπεια της συναισθηματικής εξάντλησης και είναι και ένας αμυντικός μηχανισμός απέναντί της. Εκδηλώνεται με αποστασιοποίηση, και απομάκρυνση από την εργασία, με αδιάφορη και κυνική συμπεριφορά προς τους ασθενείς. Οι επαγγελματίες πλέον προσπαθούν να απομακρυνθούν από το εργασιακό περιβάλλον και τις ευθύνες, με μεγάλα διαλλείματα και πολύωρες συζητήσεις με τους συναδέλφους. Η ανάπτυξη αυτού του μηχανισμού σχετίζεται με την συναισθηματική εξάντληση και ένα αίσθημα αποτυχίας στον εργαζόμενο. Κατά των Cherniss, αυτή η διάσταση είναι μια διαδικασία απεμπλοκής του εργαζομένου από το άγχος, την πίεση και την κόπωση που βιώνει στο εργασιακό του περιβάλλον.

Έλλειψη προσωπικής επιτυχίας: Τα ολοένα και λιγοστά προσωπικά επιτεύγματα αποτελούν το τελευταίο σύμπτωμα της επαγγελματικής εξουθένωσης. Πλέον ο εργαζόμενος νιώθει μόνο αρνητικά συναισθήματα για τον εαυτό του, και ειδικά στο κομμάτι της εργασίας του και στην μείωση της αποδοτικότητάς του. Η έλλειψη προσωπικών επιτευγμάτων παρατηρείται με τη μείωση της απόδοσης του εργαζομένου στη δουλειά και από την παραίτησή του στο να χειριστεί τα προβλήματα των ασθενών. Αποτέλεσμα όλων αυτών είναι πλέον να μην μπορεί να ανταπεξέλθει στην πίεση του ρόλου του στο εργασιακό περιβάλλον. Με την έλλειψη των προσωπικών επιτυχιών, μειώνεται σταδιακά και η αυτοπεποίθηση και αρχίζει η κατάθλιψη, η οποία μπορεί να οδηγήσει και σε κάποιον ειδικό. Σε αυτό το στάδιο ο εργαζόμενος ή αλλάζει την συμπεριφορά του ή τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζει τη δουλειά του, σε σχέση με τις προσδοκίες που έχει, είτε παραιτείται. Γενικά ο επαγγελματίας υγείας καταλήγει στο σημείο να αμφισβητεί τον εαυτό του και να είναι απαισιόδοξος και απαξιωτικός προς τον εαυτό του.

2.2.4 Pines model

Η Pines, (1988), τόνισε ιδιαίτερα τον ρόλο που παίζει το εργασιακό περιβάλλον. Υποστήριξε πως τα χαρακτηριστικά, η προσωπικότητα και τα κίνητρα του κάθε εργαζομένου μπορεί να πυροδοτήσει και να καθορίσει τη βαρύτητα με την οποία θα εμφανιστεί το φαινόμενο της επαγγελματικής εξουθένωσης. Ωστόσο, υποστηρίζει επίσης, πως οι περισσότεροι εργαζόμενοι που είναι αφοσιωμένοι στη δουλειά τους και οδηγούνται σε βαρύτερες μορφές εξουθένωσης, είναι αυτοί, οι οποίοι κατά τη γνώμη

Scanned with CamScanner

της, έχουν την ανάγκη να δώσουν νόημα στην ζωή τους και στην ύπαρξή τους. ¨όταν το εργασιακό περιβάλλον αποτυγχάνει να το κάνει αυτό, οδηγούνται κατευθείαν στην επαγγελματική εξουθένωση. Η Pines με την ομάδα της, πέρα από τους επαγγελματίες υγείας, ασχολήθηκαν και με τις οικογενειακές σχέσεις και τις πολιτικές συγκρούσεις. Η εφαρμογή του μοντέλου της Pines, αντιμετωπίζει το φαινόμενο ως μονοδιάστατη έννοια που αξιολογείται από μια μόνο κλίμακα που δίνει μια συνολική βαθμολογία.

2.2.5 Karasek model

Το μοντέλο του Karasek, το 1979, του Johnson και Hall, το 1988, και του Karasek και Theorell, το 1990, το οποίο είναι γνωστό ως το μοντέλο απαιτήσεων, ελέγχου και κοινωνικής στήριξης, είναι το πιο διαδεδομένο μοντέλο και ορίζει τρεις βασικούς παράγοντες άγχους, οι οποίοι επηρεάζουν την κατάσταση των εργαζομένων. Αυτοί οι παράγοντες είναι:

- Ψυχολογικοί παράγοντες, οι οποίοι αφορούν τις απαιτήσεις της εργασίας.
- Έλεγχος στη λήψη αποφάσεων
- Κοινωνική υποστήριξη από το εργασιακό περιβάλλον, όπως από συναδέλφους, προϊσταμένους και υφισταμένους.

Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό, συμπτώματα όπως η κόπωση, η κατάθλιψη και η σωματική ασθένεια, κάνουν την εμφάνισή τους, όταν οι ψυχολογικές απαιτήσεις είναι αρκετά υψηλές και ο έλεγχος της εργασίας την στιγμή των αποφάσεων χαμηλός. Η εργασία μπορεί να προκαλέσει άγχος στον εργαζόμενο, όταν δεν του κεντρίζει το ενδιαφέρον, όταν είναι μονότονη και βαρετή και δεν του δίνει το έναυσμα να είναι δημιουργικός και να αξιοποιεί τις κλίσεις και τις γνώσεις του. Αυτό το μοντέλο συσχετίζει τα διάφορα επαγγέλματα και με το εργασιακό άγχος και τι ασθένειες μπορεί να προκαλέσει, καθώς έχει χρησιμοποιηθεί και σε επιδημιολογικές μελέτες χρόνιων νοσημάτων, όπως η στεφανιαία νόσος.

2.2.6 Efford-Reward model

Το 1990, ο Siegrist et al, πρότειναν ένα νέο μοντέλο, το λεγόμενο μοντέλο ανισορροπίας μεταξύ προσπάθειας-ανταμοιβής, το οποίο αναφέρεται στη σχέση μεταξύ των εργασιακών συνθηκών και της υγείας των εργαζομένων.

Η κεντρική βάση του μοντέλου αυτού είναι η ύπαρξη ισορροπίας ανάμεσα στην επένδυση που κάνει ο εργαζόμενος στο περιβάλλον εργασίας του και στο τι παίρνει

Scanned with CamScanner

πίσω ως ανταπόδοση. Όταν δεν υπάρχει αυτή η ισορροπία, ο εργαζόμενος αισθάνεται πίεση και δυσαρέσκεια, η οποία επιβαρύνει μακροπρόθεσμα την υγεία του.

Ο Siegrist αναφέρεται στην προσπάθεια και στην ανταπόδοση. Ας δούμε τι εννοεί με τον όρο προσπάθεια. Ο όρος προσπάθεια έχει δύο διαστάσεις:

Την εξωγενή προσπάθεια: Αφορά την προσπάθεια που καταβάλει ο εργαζόμενος με σκοπό να πραγματοποιήσει τις απαιτήσεις της δουλειάς του.

Την ενδογενή προσπάθεια: Δηλαδή τα προσωπικά κίνητρα του εργαζομένου, τα οποία τον ωθούν στο να προσπαθεί να αποδώσει στο εργασιακό του περιβάλλον. Σε αυτά τα κίνητρα περιλαμβάνεται η λήψη πρωτοβουλιών, η ανάγκη για κοινωνική αναγνώριση, η ανταγωνιστικότητα και η ικανότητα του να αποσυνδέει την επαγγελματική από την προσωπική του ζωή. Για αυτά ο εργαζόμενος περιμένει σαν ανταμοιβή, χρηματική ανταμοιβή, τη διατήρηση της θέσης του, καθώς και οικονομική/επαγγελματική ασφάλεια.

Οι μελέτες μέχρι τώρα, που έχουν πραγματοποιηθεί, δικαιώνουν τον Siegrist και την υπόθεσή του ότι η μη διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ αυτών των παραγόντων συνδέεται σε υψηλά ποσοστά με καρδιαγγειακά νοσήματα. Παρότι το μοντέλο αυτό είναι πολλά υποσχόμενο, χρήζει περαιτέρω διερεύνησης, ώστε να μπορέσει να διαπιστωθεί η ορθότητα των υποθέσεων που έχουν θεωρηθεί.

2.2.7 The job demands-resources model

Το μοντέλο υποστηρίζει πως η επαγγελματική εξουθένωση κάνει την εμφάνισή της όταν οι απαιτήσεις της εργασίας είναι τόσο αυξημένες, έτσι ώστε δεν μπορεί δεν μπορούν να καλυφθούν από τους πόρους που αυτή μπορεί να προσφέρει. Οι απαιτήσεις αυτές αφορούν τις σωματικές, τις κοινωνικές ή τις οργανωτικές πλευρές της εργασίας και απαιτούν συνεχόμενη σωματική ή πνευματική προσπάθεια και συσχετίζεται με θυσίες σωματικές και ψυχολογικές συγκεκριμένου τύπου.

Οι πόροι που σχετίζονται με την εργασία μπορεί να αναφέρονται σε σωματικές ψυχολογικές, κοινωνικές ή και οργανωτικές πλευρές της, οι οποίες μπορούν να είναι λειτουργικές προς την επίτευξη των εργασιακών στόχων που έχουν τεθεί, να μειώνουν τις απαιτήσεις στο εργασιακό περιβάλλον που απαιτούν θυσίες, είτε ψυχολογικές, είτε φυσικές-σωματικές και να προωθούν την προσωπική ανάπτυξη του εργαζομένου και την εξέλιξή του.

Scanned with CamScanner

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^{Ο} – ΚΛΙΜΑΚΕΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ

Πολλοί ερευνητές ασχολούνται με τη διερεύνηση του φαινομένου της επαγγελματικής εξουθένωσης βασιζόμενοι στα μοντέλα που παρουσιάστηκαν στην παραπάνω ενότητα. Με σκοπό να δημιουργηθούν θεωρητικές και πρακτικές βάσεις, έπρεπε οι ερευνητές να προσπαθήσουν να κατασκευάσουν εργαλεία με τα οποία θα μετράται το φαινόμενο αυτό. Παρακάτω αναλύονται τα εργαλείο που χρησιμοποιούνται μέχρι τώρα.

3.1 Κλίμακα Maslach

Η κλίμακα Maslach είναι η πιο διαδεδομένη κλίμακα για τη μέτρηση του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης. Μετρούνται τα τρία δομικά στοιχεία του συνδρόμου μέσα από ένα ερωτηματολόγιο είκοσι δύο ερωτήσεων. Ο βαθμός στον οποίο το άτομο νιώθει συναισθηματική υπερφόρτωση και εξουθένωση από την εργασία του, αποτυπώνεται στην υποκλίμακα της συναισθηματικής εξουθένωσης.

Ο πυρήνας του ερωτηματολογίου, το οποίο θεωρείται και το κυρίαρχο στοιχείο του φαινομένου της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι η συναισθηματική εξουθένωση του εργαζομένου, δηλαδή η εξάντληση των συναισθηματικών αποθεμάτων του.

Η στάση που κρατούν τα άτομα απέναντι στους ασθενείς τους, η οποία τείνει να είναι απαθής, κυνική και αποστασιοποιημένη, περιγράφεται από την υποκλίμακα της αποπροσωποποίησης.

Τα αισθήματα της χαμηλής επίδοσης και κατ’ επέκταση αποτελεσματικότητας του εργαζομένου συγκριτικά με τις προσδοκίες που έχει για την επίδοσή του, καταγράφεται από την υποκλίμακα της μειωμένης επίτευξης. Η χρήσης αυτής της υποκλίμακας σαν εργαλείο, ζητά από τους εργαζομένους να παρουσιάσουν την συχνότητα των συναισθημάτων τους κατά τη διάρκεια του έτους στην εργασία τους.

Κάθε ένα από τα είκοσι δύο ερωτήματα, βαθμολογείται από μια επταβάθμια κλίμακα, τη Likert, από το 0 έως το 6, με το 0 να θεωρείται πως ποτέ δεν εμφανίζεται αυτό που ερωτάται και το 6 να σημαίνει πως αυτό υπάρχει κάθε μέρα.

Αργότερα διαμορφώθηκαν δύο τελευταία δομικά στοιχεία από την Maslach.

Scanned with CamScanner

- Η αποπροσωποποίηση μετονομάστηκε σε «κυνισμός», καθώς περιγράφει όλα τα αρνητικά συναισθήματα και τις αρνητικές συμπεριφορές του εργαζομένου, όπως απογοήτευση και απομυθοποίηση, μη εμπιστοσύνη σε ανθρώπους και καταστάσεις.
- Η μειωμένη προσωπική επιτυχία του εργαζομένου μετονομάστηκε σε «μειωμένη αποτελεσματικότητα» και αφορά τα συναισθήματα του εργαζομένου, όσον αφορά την προσωπική εκτίμηση του για την μειωμένη αποτελεσματικότητα και της ικανότητα να ανταπεξέρχεται σε ότι του ανατεθεί στο εργασιακό του περιβάλλον.

Η κλίμακα Maslach, ως επί το πλείστων, αναφέρεται σε επαγγελματίες των κοινωνικών υπηρεσιών και τους εκπαιδευτικούς, διότι η χρήση της κλίμακας σε άλλους κλάδους δεν ήταν ιδιαίτερα ικανοποιητική ως προς τα αποτελέσματα που προέκυψαν. Αυτός ήταν και ο λόγος που δημιουργήθηκε μια δεύτερη, νέα κλίμακα η Maslach Burnout Inventory General Survey, για να εφαρμοστεί στους υπόλοιπους κλάδους.

3.2 Κλίμακα μέτρησης του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης (BI)

Αυτή η κλίμακα δημιουργήθηκε, το 1981, από τους Pines, Aronson και Kafry, και αποτελείται από είκοσι ένα ερωτήματα, τα οποία βαθμολογούνται πάλι με την κλίμακα Likert, από 0 έως 6, με το 0 να σημαίνει «ποτέ» και το 6 πάντα». Εδώ, ο μέσος όρος των απαντήσεων είναι και η συνολική βαθμολογία. Τα ερωτήματα αυτά, είναι αντιπροσωπευτικά των τριών δομικών στοιχείων του φαινομένου και σε αντίθεση με την προηγούμενη κλίμακα, αυτή εφαρμόζεται αξιόπιστα και έγκυρα και σε άλλους εργασιακούς κλάδους.

3.3 Κλίμακα προσωπικού

Κατά τον Jones, (1980), η κλίμακα προσωπικού αναφέρεται στην προσωπικό αίσθημα και τη συμπεριφορά του επαγγελματία υγείας και αποτελείται από τριάντα ερωτήματα, τα οποία βασίζονται στην θεωρητική προσέγγισης της Maslach, περιέχοντας όμως και ερωτήματα, που έχουν να κάνουν με τη συμπεριφορά του ατόμου. Οι δέκα τελευταίες ερωτήσεις, είναι μια κλίμακα ψεύδους, έτσι ώστε να γίνεται αντιληπτό, εάν ο εργαζόμενος τείνει να δίνει καλές απαντήσεις. Αξιολογούνται οι αρνητικές συναισθηματικές, ψυχολογικές και κοινωνιολογικές αντιδράσεις του

Scanned with CamScanner

ατόμου που προκαλούν το φαινόμενο. Ο Jones κάνει αναφορά για την ύπαρξη τεσσάρων παραγόντων:

- Τη δυσαρέσκεια για την εργασία
- Την ψυχολογική ένταση
- Την φυσική ασθένεια
- Κίνδυνος για μη επαγγελματική σχέση με τους αποδέκτες των υπηρεσιών.

3.4 Κλίμακα Oldenburg

Η κλίμακα OLBI, όπως ονομάζεται, είναι σχετικά πρόσφατη και περιέχει τα δομικά στοιχεία της επαγγελματικής εξουθένωσης σε συνδυασμό με τον κυνισμό και την μειωμένη προσωπική επιτυχία. Σκοπός αυτής της κλίμακας ήταν η διατύπωση των ερωτημάτων των δομικών στοιχείων και από τις δύο αυτές πλευρές, δηλαδή σε σύγκριση με τη Maslach, όπου έχει μόνο αρνητικές διατυπώσεις στις ερωτήσεις, εδώ υπάρχουν μισές θετικές και μισές αρνητικές διατυπώσεις στις ερωτήσεις, έτσι ώστε να καλυφθούν, όπως προαναφέρθηκε, τα δομικά στοιχεία και από τις δύο πλευρές. Η κλίμακα αυτοί μπορεί να χρησιμοποιηθεί για όλους, ακόμα και για επαγγέλματα που δεν έχουν τον τύπο των πελάτης-πάροχος.

3.5 Κλίμακα Κοπεγχάγης

Ο Kristensen και η ομάδα του, το 2005, δημιουργήσαν ένα καινούργιο εργαλείο για την μέτρηση του φαινομένου της επαγγελματικής εξουθένωσης, με τα αρχικά CBI. Επειδή η κλίμακα Maslach είναι ασαφής, όσον αφορά την απόδοση της έννοιας του φαινομένου της επαγγελματικής εξουθένωσης,, αναπτύχθηκε το CBI, κατά τη διάρκεια της μελέτης PUMA, σε εργαζομένους παροχής υπηρεσιών στη Δανία. Η διατύπωση της κλίμακας Maslach δεν έγινε αποδεκτή ως διατύπωση, από τους Δανούς, καθώς θεώρησαν πως δεν εξετάζεται η πιθανή ερμηνεία της αποπροσωποποίησης ως μια μορφή αντιμετώπισης της εργασιακής πίεσης και η ερμηνεία της μειωμένης επαγγελματικής επιτυχίας ως μια επίδραση του διαρκούς άγχους πάνω στον εργαζόμενο.

Το CBI, σχεδιάστηκε με πολύ προσοχή και με αρκετή έρευνα και βασίστηκε σε ένα σύνολο θεωρητικών υποθέσεων και αποτελείται από τρεις διαφορετικές κλίμακες:

- Η γενική εξουθένωση και ονομάζεται το «προσωπικό σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης» και οι ερωτήσεις της επηρεάζονται από το BI.

Scanned with CamScanner

- Αφορά το εργασιακό κομμάτι, και οι ερωτήσεις της επηρεάζονται από την υποκλίμακα εξουθένωσης που προέρχονται από τα ερωτηματολόγια των MBI και MBI-GS
- Συσχετισμός εργαζομένου-πελάτη, το οποίο είναι ένα καινούργιο θέμα.

Έρευνες που προέκυψαν μέχρι τώρα δείχνουν πως το CBI μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε διαφορετικά επαγγέλματα για την μέτρηση της επαγγελματικής εξουθένωσης.

3.6 Ψυχοκοινωνικό ερωτηματολόγιο Κοπεγχάγης (COPSOQ – I/II)

Το ψυχοκοινωνικό ερωτηματολόγιο της Κοπεγχάγης ξεκίνησε με το COPSOQ I, εξελίχθηκε στο COPSOQ II και αποτελεί ένα πλήρες εργαλείο, το οποίο κάνει την καταγραφή πολλών ψυχολογικών, προσωπικών και οργανωτικών παραγόντων, οι οποίοι παίρνουν μέρος και βοηθούν στην εμφάνιση του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης. Ταυτόχρονα γίνεται και καταγραφή των επιπτώσεων στο ψυχολογικό, σωματικό και διανοητικό επίπεδο του επαγγελματία. Αποτελείται από 41 υποκλίμακες, όπου συνολικά διαθέτουν 127 ερωτήματα. Σε κάποιες από αυτές τις υποκλίμακες, οι οποίες δημιουργήθηκαν πρόσφατα, αφορούν την εμπιστοσύνη, τη δικαιοσύνη, την κοινωνικοποίηση μέσα στο εργασιακό περιβάλλον, στη διαφοροποίηση της εργασίας, στην αναγνώριση, σε θέματα σύγκρουσης μεταξύ οικογένειας και εργασίας, αλλά και σε θέματα ανάρμοστης συμπεριφοράς μέσα στον εργασιακό χώρο.

Το COPSOQ II, είναι ένα εργαλείο που εμπλέκει πολλούς παράγοντες και δημιουργήθηκε μέσα από ένα ερωτηματολόγιο, το οποίο το απάντησαν (3500) Δανοί. Καλύπτει πολλούς ψυχοκοινωνικούς παράγοντες και συμπεριλαμβάνει και το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Scanned with CamScanner

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^{Ο} – ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΑΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ

Οι παράγοντες που προκαλούν την επαγγελματική εξουθένωση, είναι συνδεδεμένοι με τις αιτίες, που δημιουργούν άγχος στον εργαζόμενο και τείνουν να ενισχύονται από τις συνθήκες που επικρατούν στη ζωή του, όπως για παράδειγμα η προσωπική του ζωή και το εργασιακό περιβάλλον.

4.1 Παράγοντες της επαγγελματικής εξουθένωσης

Το 2001, οι Maslach και Leiter, κατέγραψαν πέντε στοιχεία, τα οποία αν συνδιαστούν, οδηγούν το άτομο σε επαγγελματική εξουθένωση:

1. Υπερβολικά φορτωμένο επαγγελματικό πρόγραμμα
2. Έλλειψη ικανοποίησης των απαιτήσεων του εργαζομένου
3. Ανταγωνισμός και έλλειψη συναδελφικότητας
4. Αίσθημα αδικίας του εργαζομένου για την αποζημίωση ή την αξιολόγησή του.
5. Σύγκρουση αξιών του εργαζομένου.

Ο βαθμός του άγχους, που φτάνει ένας εργαζόμενος στο εργασιακό του περιβάλλον, εξαρτάται από ένα σύνολο παραγόντων, οι οποίοι είτε αυξάνουν, είτε μειώνουν την έντασή του. Αυτοί οι παράγοντες είναι:

Τα ατομικά χαρακτηριστικά, δηλαδή την ηλικία, το φύλο και την οικογενειακή κατάσταση.

- *Η ηλικία*: Έχει παρατηρηθεί πως οι νεότεροι σε ηλικία επαγγελματίες τείνουν να έχουν υψηλότερα επίπεδα εξουθένωσης, ενώ οι μεγαλύτεροι όντας με μεγαλύτερη εργασιακή εμπειρία και ως πιο ώριμοι και σταθεροί επαγγελματίες είναι λιγότερο επιρρεπείς στην εξουθένωση.
- *Φύλο:* Η Maslach, το 1982, υποστήριξε πως υπάρχουν διαφορές ανάμεσα σε άντρες επαγγελματίες και σε γυναίκες επαγγελματίες. Η εμφάνιση του φαινομένου όμως είναι αποτέλεσμα των επαγγελμάτων που ακολουθούν και όχι των διαφορετικών χαρακτηριστικών των δύο φύλων. Το 2000, η Martin, υποστήριξε ότι όντως υπάρχει θέμα, ανάλογα με το φύλο, στην εξουθένωση, λόγω όμως του τρόπου που βιώνουν τα συναισθήματά τους και όχι λόγω των χαρακτηριστικών

Scanned with CamScanner

τους. Το γυναικείο φύλο διέπεται από μεγαλύτερη επιθυμία να εκφράσει τα συναισθήματά του.

- *Οικογενειακή κατάσταση:* Έχουν παρατηρηθεί χαμηλότερα επίπεδα εξουθένωσης σε παντρεμένους σε σύγκριση με τους ελεύθερους εργαζομένους, όπως και αντίστοιχα οι εργαζόμενοι με μικρά παιδιά έχουν λιγότερα ποσοστά σε σχέση με αυτούς που δεν έχουν. Φαίνεται πως το οικογενειακό περιβάλλον παρέχει υποστήριξη στο άτομο και παράλληλα, επειδή πρόκειται για ανθρώπους μεγαλύτερους σε ηλικία, έχουν μεγαλύτερη εμπειρία και έχουν πιο ρεαλιστικούς στόχους.

Τους ενδοατομικούς παράγοντες, όπως η προσωπικότητα, τα κίνητρα, το μορφωτικό επίπεδο και η επαγγελματική σταδιοδρομία.

- *Προσωπικότητα:* πολύ σημαντικός παράγοντας η προσωπικότητα, καθώς ο τύπος της και η ικανότητα του να προσαρμόζεται σε αγχωτικές καταστάσεις, το οποίο είναι πολύ σημαντικό για την εμφάνιση του φαινομένου της επαγγελματικής εξουθένωσης. Συνήθως οι περισσότεροι άνθρωποι που είναι επιρρεπής στην εμφάνιση της επαγγελματικής εξουθένωσης, είναι άτομα, τα οποία έχουν ανάγκη την επιδοκιμασία και την εκτίμηση του περιβάλλοντός τους και να αποδεικνύουν στον εαυτό τους και τις ικανότητές τους. Οι εργαζόμενοι αυτοί, ως άνθρωποι, χαρακτηρίζονται ως αγχώδης, εσωστρεφή, ψυχαναγκαστικά και σε μεγάλο βαθμό είναι ενθουσιώδη και έχουν μια ταύτιση προς τον συνάνθρωπό τους που πάσχει. Από την άλλη πλευρά, υπάρχουν και κάποια άτομα, τα οποία είναι ανθεκτικά στο άγχος και αφοσιώνονται στην εργασία τους και δέχονται τις δυσκολίες τους στην εργασία ως προκλήσεις.
- *Κίνητρα:* Οι λόγοι που οδηγήθηκε ο εργαζόμενος σε αυτή την επαγγελματική καριέρα, οι προσδοκίες που έχει από αυτήν και η τελική ικανοποίηση που πήρε από αυτήν μπορεί να οδηγήσουν στην εμφάνιση της επαγγελματικής εξουθένωσης, όταν όλα αυτά δεν ανταποκρίνονται στις προσδοκίες του.
- *Μορφωτικό επίπεδο:* Οι εργαζόμενοι με μεταπτυχιακές σπουδές εμφανίζουν λιγότερα ποσοστά επαγγελματικής εξάντλησης και

Scanned with CamScanner

αποπροσωποποίησης σε σύγκριση με τους απλούς πτυχιούχους, στον τομέα των κοινωνικών υπηρεσιών, σύμφωνα με την Maslach.

- *Επαγγελματική σταδιοδρομία:* Οι άνθρωποι που προάγονται στην εργασία τους, έχουν μικρότερα ποσοστά εξουθένωσης, καθώς φεύγουν από το κομμάτι της συχνής ενασχόλησης με τους πελάτες, αλλά έτσι αυξάνεται και η αυτοεκτίμησή τους, μέσω των προσωπικών επιτευγμάτων.

Διαπροσωπικές σχέσεις ως παράγοντες: Διακρίνονται σε τρία επίπεδα με βάσει της ιεραρχικής κατανομής μέσα σε ένα εργασιακό πλαίσιο. Τις σχέσεις με τους συναδέλφους, τις σχέσεις με τους υφισταμένους και του τις σχέσεις με τους προϊσταμένους. Αφορούν υποστηρικτικούς παράγοντες. Η συνύπαρξη ενός ανθρώπου με άλλους είναι ένα αγχώδες γεγονός γενικά στη ζωή, οπότε οι καλές διαπροσωπικές σχέσεις στο εργασιακό περιβάλλον, έχουν ιδιαίτερη σημασία, καθώς αποτελούν πηγή κοινωνικής υποστήριξης και υπάρχει βοήθεια στην αντιμετώπιση του εργασιακού άγχους. Υπάρχει περίπτωση να έχουν προστατευτικό ρόλο απέναντι στις απαιτήσεις ενός ρόλου στην εργασία, αλλά και στις πιθανές επιπτώσεις στην ψυχική και σωματική υγεία. Σε αντίθετη περίπτωση, όταν δηλαδή υπάρχει αρκετά περιορισμένη και κακή συναδελφική σχέση, αυτό οδηγεί σε δυσαρέσκεια και μπορεί να αποτελέσει απειλή για τη σωματική και ψυχική υγεία του εργαζομένου. Από έρευνες έχει προκύψει πως οι κακές διαπροσωπικές σχέσεις στο εργασιακό περιβάλλον, βλάπτουν και σωματικά τον εργαζόμενο, όπως με την εμφάνιση έλκους και καταθλιπτικές τάσεις.

Κοινωνικό-πολιτιστικοί παράγοντες, όπως οι κοινωνικές προσδοκίες, για τον ρόλο στον οποίο καλείται να ανταπεξέλθει ο εργαζόμενος, στη φιλοσοφία της εργασία και στις κοινωνικές αναφορές σχετικά με την αρρώστια, τον ίδιο τον άρρωστο, τον θάνατο, κλπ. Στην περίπτωση που ο εργαζόμενος έχει κοινωνική υποστήριξη στον χώρο της εργασίας του, περιορίζονται και οι συνέπειες του εργασιακού άγχους. Αυτή η υποστήριξη μπορεί να προέλθει από τους ανώτερους με πιο επίσημο χαρακτήρα, όπως μια προαγωγή και οποιαδήποτε επιβράβευση, αλλά και από τους συναδέλφους, με πιο ανεπίσημο τρόπο, όπως η φιλία και η συναισθηματική και ψυχολογική υποστήριξη γενικότερα.

Οι κυριότεροι παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση της επαγγελματικής εξουθένωσης, προσπαθούν να προσδιοριστούν από τους ερευνητές στη διεθνή

Scanned with CamScanner

βιβλιογραφία. Στις έρευνες αυτές οι παράγοντες που οδηγούν στο σύνδρομο αυτό είναι χωρισμένοι σε δύο κατηγορίες:

1. Περιβαλλοντικοί παράγοντες, σε αυτούς ανήκουν οι παράγοντες, οι οποίοι σχετίζονται με το περιβάλλον της εργασίας, όπου εκεί μπορεί να είναι: α) αντίξοες και αρκετά πιεστικές οι συνθήκες εργασίας, β)υπερβολικός φόρτος εργασίας, λόγω έλλειψης προσωπικού, γ)λόγω της έκθεσης του επαγγελματία σε πολύ πόνο και θάνατο υπάρχει υπερβολική συναισθηματική φόρτιση, δ)εξαντλητικό και συνεχές ωράριο, ε)η ασάφεια των καθηκόντων του εργαζομένου, ζ)η έλλειψη στα κίνητρα και στις δυνατότητες εργασιακής εξέλιξης, η)η αυταρχική διοίκηση και η μη συμμετοχή σε αποφάσεις, θ)η ανισότητα των ηθικών και οικονομικών απολαβών μεταξύ των εργαζομένων, ι)η έλλειψη επικοινωνίας και στήριξης από οποιαδήποτε βαθμίδα του εργασιακού περιβάλλοντος, και κ) η έλλειψη ψυχολογικής υποστήριξης.
2. Ατομικοί παράγοντες, σε αυτούς ανήκουν οι παράγοντες, που αφορούν την προσωπικότητα και τον εργαζόμενο ως άτομο πλέον, καθώς αυτό που διαφοροποιεί τον έναν εργαζόμενο από τον άλλο είναι ο τρόπος αντίληψης των καταστάσεων πίεσης του εργασιακού χώρου και το πως ερμηνεύουν και δρουν για την αντιμετώπισή τους. Το πως γίνεται η διαχείριση του άγχους, καθιστά ορισμένα άτομα πιο ευάλωτα στην επαγγελματική εξουθένωση. Τα κυριότερα ατομικά χαρακτηριστικά που σχετίζονται με την εμφάνιση του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι: α)Τα κίνητρα που έχει ο εργαζόμενος στην αρχή, β)οι προσδοκίες για τους γύρω του και για τον ίδιο, β)ο τρόπος αντίληψης και αντιμετώπισης των πιεστικών καταστάσεων και γ)η αποτυχία των πραγματικών στόχων. Σε άλλες μελέτες παρατηρήθηκες ότι πιο συχνά σε επαγγελματική εξουθένωση οδηγούν οι ατομικοί ψυχολογικοί παράγοντες συγκριτικά με τις συνθήκες της εργασίας.

Ένας άλλος παράγοντας, που αφορά τη χώρα μας, είναι πως η ελληνική οικονομία βίωσε και βιώνει τις συνέπειες από την παγκόσμια οικονομική κρίση σε μεγάλο βαθμό. Οι εργαζόμενοι είχαν να αντιμετωπίσουν αλλαγές στο εργασιακό περιβάλλον τους, καθώς και στην ασφάλισή τους και στις συντάξεις τους. Έγιναν περικοπές μισθών και απολύσεις, το οποίο γεγονός είχε ως αποτέλεσμα οι εναπομείναντες εργαζόμενοι να φορτωθούν παραπάνω καθήκοντα. Πολλές έρευνες έδειξαν πως η οικονομική κρίση συνέβαλλε στην εκτόξευση των ποσοστών της επαγγελματικής εξουθένωσης. Υπήρξαν

Scanned with CamScanner

τεράστιες ψυχικές επιπτώσεις στους εργαζομένους και αυτό φάνηκε περισσότερο από τα αυξημένα ποσοστά αυτοκτονιών, των καταχρήσεων και των ψυχικών διαταραχών.

4.2 Συνέπειες επαγγελματικής εξουθένωσης

Οι συνέπειες που προκύπτουν από την επαγγελματική εξουθένωση μπορούν να κατηγοριοποιηθούν ως εξής:

1. Σωματικές και συναισθηματικές συνέπειες: Η εμφάνιση της εξουθένωσης στο εργασιακό περιβάλλον συνδέεται με πολλά προβλήματα, τα οποία αφορούν τη σωματική και πνευματική υγεία των επαγγελματιών υγείας. Η πνευματική υγεία του εργαζομένου επιδεινώνεται μέσα από τη μείωση της αυτοεκτίμησής του, την ανασφάλεια, ξεσπάσματα συναισθημάτων και την αίσθηση ανικανότητας και προσωπικής αποτυχίας στην εργασία του. Ο επαγγελματίας θεωρεί πως η αμοιβή του είναι πολύ μικρότερη από την προσφορά του και δεν μπορεί να βοηθηθεί και να βρει εναλλακτικούς τρόπους λειτουργίας. Σε σωματικό επίπεδο παρουσιάζεται κόπωση, πόνοι στη μέση και γενικά στο σώμα, καθώς και γαστρεντερικές διαταραχές και αυπνία.
2. Διαπροσωπικές σχέσεις: Σε πολλούς επαγγελματικούς χώρους έχουν μελετηθεί οι διαπροσωπικές συγκρούσεις στο χώρο της εργασίας και στο προσωπικό περιβάλλον του εργαζομένου, τα οποία επιδεινώνουν τις κοινωνικές και οικογενειακές σχέσεις του. Σε έρευνες που έγιναν σε κέντρα ημερήσιας φροντίδας, οι εργαζόμενοι που φρόντιζαν παιδιά, είχαν υψηλότερα ποσοστά επαγγελματικής εξουθένωσης, και ως αποτέλεσμα είχαν λιγότερη υπομονή και ανεκτικότητα απέναντι στα παιδιά και ήταν αρκετά κακόκεφοι. Επίσης έκαναν μεγαλύτερα διαλλείματα ή έτειναν να κάνουν πολύωρες συζητήσεις με συναδέλφους τους.
3. Συνέπειες που αφορούν τη συμπεριφορά: Σε επαγγελματίες υγείας και σε κοινωνικές υπηρεσίες έχει παρατηρηθεί μια αύξηση φαινομένων μη ικανοποιημένων από την εργασία επαγγελματιών, και μειωμένα ποσοστά συμμετοχής σε δραστηριότητες της εκάστοτε υπηρεσίας. Σε αυτούς τους κλάδους η επαγγελματική εξουθένωση είναι σημαντικός παράγοντας που οδηγεί σε παραιτήσεις του προσωπικού, τις συχνές απουσίες από τη δουλειά και την χαμηλή αποδοτικότητα. Σε αυτούς τους κλάδους τα όρια μεταξύ του προσωπικού και του εργασιακού χώρου είναι αρκετά περίπλοκα και επίσης σε περιπτώσεις έκτακτου περιστατικού θα πρέπει να ανταποκριθούν χωρίς

Scanned with CamScanner

ουσιαστικά να γίνεται η τήρηση του ωραρίου και σε περίπτωση που δεν επιλυθεί η κρίση που θα προκύψει να υπάρξει και η κριτική από συναδέλφους.

Ο Figley, (1995), έκανε μια λεπτομερή καταγραφή για τους τομείς, όπου επηρεάζεται η λειτουργικότητα του ατόμου, από την επαγγελματική εξουθένωση, όπως φαίνεται στον πίνακα 1.

Πίνακας 1: Τομείς που επηρεάζεται η λειτουργικότητα του ατόμου από την επαγγελματική εξουθένωση κατά τον Figley

Γνωσιακός τομέας	Χαμηλή αυτοεκτίμσης, απάθεια, αποπροσανατολισμός από τον στόχο της εργασίας, μείωση της συγκέντρωσης
Συναισθηματικό επίπεδο	Ενοχή, φόβος, θυμός, κατάθλιψη, αδυναμία
Συμπεριφορά	Διαταραχές ύπνου, διατροφικές διαταραχές, επιρρέπεια σε λάθη και ατυχήματα
Πνευματικό επίπεδο	Υπαρξιακά προβλήματα και σκέψεις
Διαπροσωπικές σχέσεις	Θυμός, ενοχή, χαμηλή αυτοπεποίθηση, συγκρούσεις
Ψυχοσωματικό επίπεδο	Δύσπνοια, κρίσεις πανικού, αύξηση της πίεσης, ταχυπαλμίες
Εργασιακό περιβάλλον	Χαμηλή αποδοτικότητα ως απόρροια ενός χαμηλού ηθικού και έντονος εκνευρισμός με αποτέλεσμα διαπληκτισμούς.

Ο κυνισμός, το αίσθημα της σωματικής και της συναισθηματικής εξάντλησης και η μειωμένη αποδοτικότητα, αποτελούν τόσο τα χαρακτηριστικά, όσο και τα διαγνωστικά κριτήρια ενός ατόμου με επαγγελματική εξάντληση. Οι εργαζόμενοι με αυτό το σύνδρομο έχουν 36% πιθανότητες να εμφανίσουν κάποια καρδιακή νόσο, λόγω του ότι αυτό το σύνδρομο είναι ένας τοξικός συνδυασμός απογοήτευσης, κόπωσης και ευερεθιστικότητας. Παράγοντες όπως το άγχος και ο υπερβολικός φόρτος εργασίας δημιουργούν κούραση, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε δύσκολες και τραγικές καταστάσεις, καθώς μπορεί να αποτελέσει αιτία για ατυχήματα ή τραυματισμούς ή γενικότερα προβλήματα. Με βάση στατιστικά, το ποσοστό των ατυχημάτων που μπορούν να συμβούν μέσα στο εργασιακό περιβάλλον, αγγίζει το 18%, ενώ το 25% όλων των δυστυχημάτων που συμβαίνουν στον δρόμο οφείλονται στην κούραση. Οι

Scanned with CamScanner

ευσυνείδητοι επαγγελματίες δυσκολεύονται στο να διαχωρίσουν την προσωπική τους ζωή από την επαγγελματική τους και για αυτόν τον λόγο είναι πιο επιρρεπής σε αυτό το σύνδρομο.

4. Συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης για μια επιχείρηση: μια επιχείρηση πλήττεται άμεσα ή έμμεσα, από το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης. Σύμφωνα με τον Διεθνή Οργανισμό Εργασίας, το συγκεκριμένο σύνδρομο, κοστίζει στην αμερικανική βιομηχανία 200δις δολάρια τον χρόνο, ενώ στην ευρωπαϊκή πάνω από 20 δις σε ευρώ, σε απουσίες από την εργασία, μείωση της παραγωγικότητας, ιατρικές ασφάλειες, ασθένειες , ατυχήματα και πρόωρους θανάτους. Κάθε χρόνο, στις Ηνωμένες Πολιτείες, οι μισές εργάσιμες μέρες χάνονται, λόγω απουσιών των εργαζομένων που σχετίζονται με την εξουθένωση και το άγχος. Σε έρευνα του Διεθνή Οργανισμού Εργασίας, το 2000, φαίνεται πως από τα ανώτερα στελέχη, ο ένας στους δέκα υποφέρει από εξουθένωση. Στην Ιαπωνία, αντίστοιχα, οι θάνατοι έφτασαν τους 20.000, απόρροια του υπερβολικού φόρτου εργασίας. Το 2009, μέσα σε δεκαοχτώ μήνες, υπάλληλοι του γαλλικής τηλεπικοινωνιακής εταιρείας, της France Telecom, που θεωρείται κολοσσός, είκοσι τέσσερις υπάλληλοι αυτοκτόνησαν και δεκατρείς έκαναν απόπειρα αυτοκτονίας. Αποτέλεσμα της επαγγελματικής εξάντλησης που προήρθε από την διαρκή αναδιάρθρωση που λάμβανε χώρα στην εταιρεία.

   Στη χώρα μας, με βάση το Ελληνικό Ινστιτούτο Υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας, το 2014, οι Έλληνες εργαζόμενοι εργάζονται περισσότερες ώρες σε σχέση με την υπόλοιπη Ευρώπη, καθώς εργάζονται 45,4 ώρες, σε σύγκριση με τις 38,4 ώρες του μέσου όρου των Ευρωπαϊκών μελών της Ε.Ε. Ένας στους δύο εργαζομένους αναφέρει άγχος εξαιτίας της εργασίας και προβλήματα στην πλάτη, ποσοστό διπλάσιο από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο.

   Σε μια επιχείρηση, εάν το 40% των επαγγελματιών εμφανίζει συμπτώματα άγχους, τότε αυτή η επιχείρηση χαρακτηρίζεται ως ανθυγιεινή.

   Παρακάτω αναφέρονται επιγραμματικά οι συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης για μια επιχείρηση:

- Αλλαγή στην εργασιακή απόδοση, τόσο σε ποιότητα, όσο και σε ποσότητα
- Αυξημένος αριθμός απουσιών, οδηγείται σε αποχωρήσεις ή συντάξεις
- Μείωση κερδών και οφελών

Scanned with CamScanner

- Δυσκολία στην πρόσληψη και την διατήρηση κατάλληλων υπαλλήλων
- Δεν μπορεί να βρει εύκολα καινοτομίες
- Αύξηση απεργιών
- Αλλαγή στην ποιότητα της εργασιακής ζωής, που προσφερόταν μέχρι τώρα

4.3 Διεθνείς, ευρωπαϊκές και ελληνικές μελέτες πάνω στην επαγγελματική εξουθένωση

Συχνά, λόγω του ότι τα συμπτώματα του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι κυρίως ψυχολογικά, συχνά οι εργαζόμενοι τείνουν να αποδίδουν τα ευθύνες για την κατάσταση τους στο εργασιακό περιβάλλον. Είναι σημαντικό όμως να αναφερθεί, πως δεν είναι όλοι οι μόνιμα κουρασμένοι εργαζόμενοι πάσχοντες από το σύνδρομο, αλλά και αντίστοιχα οι εργαζόμενοι που δεν εκφράζονται καθόλου, πως δεν πάσχουν από αυτό.

Αρκετά συμπτώματα του φαινομένου μοιάζουν με αυτά της κατάθλιψης, της αγχώδης διαταραχής και του μετατραυματισκού στρες. Ο εργαζόμενος παρουσιάζει σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα, πέρα από την κόπωση και το άγχος που βιώνει στην καθημερινότητά του, τα οποία ίσως δεν είναι σε θέση να βρει την αιτία τους. Στα σωματικά συμπτώματα περιλαμβάνονται πονοκέφαλοι, έλκη, αυπνίες, υπερένταση, τροφικές διαταραχές και μυοσκελετικοί πόνοι, συμπτώματα που αφορούν και τυπικά το άγχος. Η ευαισθησία της σωματικής υγείας μπορεί να επηρεάσει και την ψυχολογική, δημιουργώντας ανία, χαμηλό ηθικό, χαμηλή αποδοτικότητα, ακόμα και συγκρούσεις και παραίτηση. Επιπλέον επηρεάζεται κι η κοινωνική και η προσωπική ζωή του εργαζόμενου, ο οποίος μεταφέρει τα προβλήματα της εργασίας στο σπίτι του, με αποτέλεσμα την αύξηση των καυγάδων και της μείωσης του ενδιαφέροντος να συναναστρέφεται άλλα άτομα.

Στον Πίνακα 2, παρουσιάζονται τα συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης, που αναφέρονται σε διεθνή βιβλιογραφία, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει πως όλοι οι εργαζόμενοι έχουνε τα ίδια συμπτώματα.

Πίνακας 2: Συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης

Συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης		
Σωματικά	Ψυχολογικά	Συμπεριφορά
Σωματική εξάντληση και κούραση	Δυσκολία προσαρμογής στις αλλαγές	Χαμηλή απόδοση στην εργασία

Scanned with CamScanner

Κατάθλιψη	Απάθεια	Μείωση της επικοινωνίας στο εργασιακό περιβάλλον
Διαταραχές στον ύπνο	Αρνητική διάθεση	Παραίτηση
Πονοκέφαλος	Συναισθηματική εξάντληση/ Μη έλεγχος των συναισθημάτων	Πολλές απουσίες από την εργασία
Έλκος	Χαμηλό ηθικό	Έλλειψη ενθουσιασμού για την εργασία
Συχνές ασθένειες	Έλλειψη υπομονής και συχνά νεύρα	Χρήση φαρμάκων
Αύξηση ή μείωση βάρους	Αδυναμία αντιμετώπισης καταστάσεων	Αύξηση των συγκρούσεων και στο οικογενειακό περιβάλλον
Αναπνευστικά προβλήματα	Άγχος	Αλκοολισμός
Υπερένταση	Ανία	Αδυναμία καθορισμού στόχων
Διαταραχές στην ομιλία	Έλλειψη αυτοπεποίθησης	Τάση για ατυχήματα
Σεξουαλική δυσλειτουργία	Αποπροσωποποίηση	Εργασιομανία

Τα συμπτώματα της επαγγελματικής εξάντλησης χωρίζεται σε αρνητικά συμπτώματα , όπως: μη ικανοποίηση, η αγωνία, τα αισθήματα αδικίας, η κατάθλιψη και οι εκρήξεις θυμού, από διαπροσωπικά προβλήματα, όπως η υπερβολή, αναποτελεσματικότητα στην εργασία και στον οικογενειακό περιβάλλον.

Πολλοί μελετητές πιστεύουν πως το φαινόμενο αυτό εμφανίζεται σε τρία στάδια:

1. Ανησυχία, ο εργαζόμενος έχει τόση ανησυχία, όπου δεν είναι λειτουργικός.
2. Απομάκρυνση, χαρακτηρίζεται από απομόνωση. Το άτομο προσπαθεί να διατηρήσει την εσωτερική του ηρεμία, απομακρύνοντας τον εαυτό του από τους συναδέλφους και από οτιδήποτε θυμίζει την εργασία του.
3. Εξουθένωση, όπου ο εργαζόμενος βιώνει πάρα πολύ πλέον την κόπωση και γίνεται πιο ευερέθιστος ή πλήρως απαθής.

Scanned with CamScanner

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^{Ο} – ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ

Στο κεφάλαιο αυτό, αναφέρεται ο ορισμός και οι κατηγορίες των αναπηριών στην παιδική ηλικία, το θεσμικό και νομικό πλαίσιο, που αφορά την προστασία των παιδιών με αναπηρίες, οι παράγοντες της ευαλωτότητας και των κινδύνων αυτών των κατηγοριών, η κοινωνική ένταξη τους και τέλος ο ρόλος των επαγγελματιών παιδικής προστασίας.

5.1 Ορισμός και κατηγορίες αναπηριών στην παιδική ηλικία

5.1.1 Τύποι αναπηριών

I. *Κώφωση/Μειωμένη ακοή:* Η σοβαρή απώλεια ακοής, που παρεμποδίζει τη σωστή επεξεργασία των γλωσσικών πληροφοριών, δυσκολεύοντας την εκπαιδευτική απόδοση, σε αντίθεση με την μερική απώλεια ακοής, η οποία επηρεάζει την επικοινωνία και την απόδοση της εκπαίδευσης, αλλά όχι σε τέτοιον βαθμό όπως η ολική κώφωση. (Cal State LA, n.d.), (Center for Parent Information and Resources, n.d.)

II. *Διανοητική αναπηρία:* Διανοητικές ικανότητες, οι οποίες υπάγονται κάτω από το γενικό μέσο όρο, με προβλήματα στη συμπεριφορά και επηρεάζουν αρνητικά την κοινωνική επικοινωνία του παιδιού. (Cal State LA, n.d.) , (Wikipedia, 2025)

III. *Πολλαπλές αναπηρίες:* Σε αυτή την κατηγορία βρίσκονται τα παιδιά που έχουν δύο ή και περισσότερες σοβαρές αναπηρίες, όπως για παράδειγμα νοητική αναπηρία και τύφλωση, όπου παρουσιάζονται περισσότερες πολύπλοκες ανάγκες, που χρειάζονται παραπάνω από μια εξειδικευμένη εκπαιδευτική δομή. (Cal State LA, n.d.), (Imperial County Office of Education, n.d.)

IV. *Ορθοπεδική αναπηρία:* Οποιαδήποτε συγγενής ή επίκτητη σοβαρή ορθοπεδική κατάσταση, όπως εγκεφαλική παράλυση, ακρωτηριασμός και πολιομυελίτιδα, το οποίο επηρεάζει τη λειτουργικόττηα του παιδιού. (Imperial County Office of Education, n.d.), (Cal State LA, n.d.)

V. *Υγειονομικές αναπηρίες:* Χρόνιες καταστάσεις υγείας, όπως άσθμα, λευχαιμία, επιληψία ή διαβήτης, το οποίο μειώνει την ενέργεια και τη δύναμη του παιδιού, το οποίο επηρεάζει την απόδοσή του και την κοινωνική του ζωή. (Imperial County Office of Education, n.d.), (National Center for Education Statistics, n.d.)

Scanned with CamScanner

VI. *Μαθησιακές δυσκολίες:* Διαταραχές στον λόγο και στο πως γίνεται η επεξεργασία της πληροφορίας σε γλωσσικό και νοητικό επίπεδο, όπως η δυσλεξία, δυσαρθρία, κλπ, τα οποία όμως δεν οφείλονται σε κάποια διανοητική αναπηρία. (J.A. Vitovsky Elementary School, n.d.), (Imperial County Office of Education, n.d.)

VII. *Διαταραχές στην ομιλία και στη γλώσσα:* Δυσκολίες, που αφορούν την ομιλία, τη χρήση της γλώσσας και την κατανόησής της, όπως το τραύλισμα, η φωνητική άρθρωση, που επηρεάζουν την απόδοση του παιδιού τόσο στο σχολείο, όσο και στην καθημερινή του ζωή. ((J.A. Vitovsky Elementary School, n.d.) , (Imperial County Office of Education, n.d.).

VIII. *Τραυματική εγκεφαλική βλάβη:* Εγκεφαλική βλάβη, η οποία έχει προέλθει από εξωτερικό παράγοντα, όπως κάποιο ατύχημα, το οποίο μπορεί να έχει προκαλέσει κινητικές, ψυχοσυναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσλειτουργίες, οι οποίες δυσκολεύουν την καθημερινότητά του παιδιού. (Imperial County Office of Education, n.d.) , (Fremont High School, n.d.)

IX. *Ψυχοσυναισθηματικές διαταραχές:* Ψυχοσυναισθηματικές δυσκολίες, οι οποίες είναι έντονες και μακροχρόνιες, όπως η συνεχόμενη θλίψη, δυσκολία στη μάθηση, χωρίς κάποιο προφανές αίτιο, προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις, συμπτώματα στο σώμα, λόγω άγχους, που επηρεάζουν την καθημερινότητά του παιδιού. ((Cal State LA, n.d.), (Center for Parent Information and Resources, n.d.)*(www.opengov.gr/ypepth/?p=1960&cpage=1)*

5.1.2 Διεθνείς ορισμοί

Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (WHO) ορίζει την αναπηρία ως «μια κατάσταση, η οποία προκύπτει από την αλληλεπίδραση ενός ατόμου με κάποια υγειονομική κατάσταση, όπως εγκεφαλική παράλυση, σύνδρομο Down, κατάθλιψη, και τους προσωπικούς παράγοντες ή από το περιβάλλον, οι οποίοι ενδέχεται να δυσκολεύουν την πλήρη και την αποτελεσματική κοινωνική συμπεριφορά του ατόμου». Μια σημαντική παρατήρηση εδώ, είναι πως η αναπηρία δεν θεωρείται αποκλειστικά μόνο ιατρικό πρόβλημα, αλλά αποτέλεσμα της σχέσης μεταξύ της υγείας και του περιβάλλοντος (World Health Organization, n.d.). Μια αναπηρία μπορεί να δημιουργηθεί, όχι μόνο από το αν υπάρχει είδη από τη γέννηση και την υπάρχουσα κατάσταση, αλλά και από αρνητικές καταστάσεις, όπως δυσκολίες στην πρόσβαση σε

Scanned with CamScanner

υπηρεσίες, υποδομές, κτλπ, το οποίο μπορεί να χαρακτηριστεί ως κοινωνικο-οικολογική προσέγγιση , το οποίο μπορεί να ενισχύσει την αναπηρίας ως κοινωνικό φαινόμενο.

Το 2001, όλα τα κράτη-μέλη του WHO, υιοθέτησαν το πλαίσιο International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF), με το οποίο δημιουργήθηκε μια συνολική προσέγγιση, με βάση την οποία έγινε διάκριση ανάμεσα στις λειτουργικές δομές και λειτουργίες του σώματος, όπως η όραση και η κινητικότητα, τις δραστηριότητες και τη συμμετοχή, όπως η ικανότητα μάθησης και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, και τέλος το περιβάλλον και τους προσωπικούς παράγοντες, όπως οι στάσεις της κοινωνίας, τα εκπαιδευτικά πλαίσια, η ηλικία, η προσωπικότητα και το πολιτισμικό υπόβαθρο, οι οποίοι επηρεάζουν τη λειτουργική ικανότητα του ατόμου. Η ICF-CY (Children and Youth), αφορά παιδιά έως 18 ετών. Με βάση την ICF, ως ορισμό της αναπηρίας αναφέρει ότι: «Η αναπηρία δεν είναι μια στατική κατάσταση ή διάγνωση, αλλά είναι ένα αποτέλεσμα από ένα σύνολο προβλημάτων στη λειτουργία, στον περιορισμό των δραστηριοτήτων και σε εμπόδια μέσα από το περιβάλλον». Η ίδια η υπάρχουσα κατάσταση, όπως μια εγκεφαλική βλάβη ή κάποια μαθησιακή δυσλειτουργία, υπάγεται στην υγειονομική κατάσταση, όμως πλέον αξιολογούνται και τα λειτουργικά αποτελέσματα της καθημερινής ζωής. Επιπροσθέτως, η ICF, με σκοπό να αξιολογήσει και το περιβάλλον, δημιούργησε ποσοτικούς δείκτες για την αξιολόγηση των δυσλειτουργιών μέσα στο περιβάλλον, για παράδειγμα το 0, είναι το χωρίς πρόβλημα και το 4, είναι το πλήρες πρόβλημα. Αυτό βοηθάει στην αντιμετώπιση των αναγκών των παιδιών με αναπηρία.

(World Health Organization, n.d.), (Council on Social Work Education, n.d.), (Physiopedia, n.d.).

(Convention on the Rights of Persons with Disabilities, n.d.), (UNICEF, n.d.)

5.1.3 Στατιστικά στοιχεία και επιδημιολογικά δεδομένα

Μια έκθεση του WHO-UNICEG, ανέφερε ότι περίπου 317 εκατομμύρια παιδιά και έφηβοι, σε παγκόσμιο επίπεδο, έχουν υγειονομικές καταστάσεις, οι οποίες συνδέονται με αναπτυξιακές αναπηρίες. Από διεθνείς βάσεις δεδομένων, έχει προκύψει ότι περίπου 240 με 291 εκατομμύρια παιδιά από 0 έως 19 ετών, παρουσιάζουν ήπια έως σοβαρή αναπηρία. Με βάση τη UNICEF περίπου 28,9 εκατομμύρια παιδιά ηλικίας 0 έως 4 ετών, δηλαδή το 4,3% και 207,4 εκατομμύρια παιδιά ηλικίας 5 έως 17 ετών, δηλαδή το

Scanned with CamScanner

12,5%, παρουσιάζουν μέτριου έως σοβαρού βαθμού λειτουργικά προβλήματα, ενώ το σύνολο των παιδιών ηλικίας μεταξύ 0 και 17 ετών με αναπηρίες, εκτιμάται σε 263,4 εκατομμύρια δηλαδή το 10,1%. Μια άλλη εκτίμηση, της Global Burden of Disease (GBD), είναι πως 49,8 εκατομμύρια παιδιά έως 5 ετών, δηλαδή το 7,5%, 241,5 εκατομμύρια παιδιά ηλικίας 5 έως 19, το 12,6% και συνολικά 291,3 εκατομμύρια παιδιά, δηλαδή το 11,3%, κάτω των 20 ετών παρουσιάζουν αναπηρίες. Με βάση, μελέτες στις ΗΠΑ, από το 2019, που ήταν στο 7,40%, το ποσοστό της συχνότητας διάγνωσης αναπτυξιακής αναπηρίας σε παιδιά από 3 έως 17 ετών, έφτασε το 8,56% το 2021. ((UNICEF, n.d.), (World Health Organization, n.d.),

Πιο αναλυτικά, η διάγνωση για παιδιά στο φάσμα του αυτισμού κυμάνθηκε από 2,79%, το 2019, έως το 3,49%, το 2020, ενώ άλλα νοητικά προβλήματα, από 5,08% αυξήθηκε στο 6,06%, αντίστοιχα. Επιπλέον, με βάση τις μελέτες, τα αγόρια εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά διάγνωσης σε όλες τις κατηγορίες, σε σύγκριση με τα κορίτσια, για παράδειγμα 10,76% για τα αγόρια, έναντι 5,31% των κοριτσιών. (PubMed, 2023)

Την τελευταία δεκαετία, η συχνότητα των αναπτυξιακών διαταραχών έχει παρουσιάσει αύξηση, γιατί από το 2009-2011, που ήταν 16,22%, μέχρι το 2015-2017, έφτασε το 17,76%, κάτι που αποδίδεται στην αυξημένη ευαισθητοποίηση προς αυτόν τον τομέα.

Με βάση διεθνείς αναλύσεις, το ένα τρίτο, περίπου το 31,7%, των παιδιών και των εφήβων με αναπηρία, έχουν βιώσει κάποιο είδος σωματικής ή συναισθηματικής κακοποίησης, το 20% βιώνει παραμέληση και το 10% σεξουαλική βία. Τα παιδιά με αναπηρίες έχουν διπλάσιες πιθανότητες να υποστούν βία, συγκριτικά με παιδιά χωρίς αναπηρίες και ο κίνδυνος αυτός ενισχύεται και από την φτώχεια, το στίγμα της αναπηρίας και την κοινωνική απομόνωση. (The Guardian, 2022)

Στην χώρα μας, παρότι δεν υπάρχουν πολλές επίσημες μελέτες ειδικά για παιδιά, από τα στατιστικά που έχουν προκύψει, περίπου το 5,3% των οικογενειών έχουν ένα άτομο με κάποια σοβαρή αναπηρία, πάνω από το 67% και το 24% του πληθυσμού, δηλώνει κάποια αναπηρία, η οποία δυσχεραίνει τη ζωή τους, το οποίο είναι ελάχιστα πιο κάτω από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο. (Wikipedia, n.d.)

Scanned with CamScanner

5.2 Θεσμικό και νομικό πλαίσιο για την προστασία των παιδιών με αναπηρίες

5.2.1 Διεθνείς συμβάσεις CRPD και CRC

Τα παιδιά με αναπηρία προστατεύονται από τη Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία (CRPD) και τη Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού (CRC).

- Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία (CRPD)

Η CRPD, μετά από τη Γενική Συνέλευση του ΟΗΕ στις 13 Δεκεμβρίου του 2006,τέθηκε σε ισχύ στις 3 Μάϊου του 2008 και πρόκειται για ένα δεσμευτικό εργαλείο, σε παγκόσμιο επίπεδο, για την προστασία των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία, και μέσα σε αυτά συγκαταλέγονται και τα παιδιά. (CDC, 2021) Με βάση αυτή τη σύμβαση όλα τα μέλη-κράτη πρέπει να προωθούν την ισότητα και την απολαβή όλων των ανθρωπίνων δικαιωμάτων για όλους, με ιδιαίτερη έμφαση στο να μπορούν να ενταχθούν ευκολότερα τα άτομα με αναπηρία στην κοινωνία. (National Disability Authority, n.d.)

Ειδικότερα, τα δικαιώματα των παιδιών με αναπηρία περιγράφονται στο άρθρο 7 της CRPD, όπου απαιτείται από τα κράτη, τα παιδιά αυτά να απολαμβάνουν πλήρως τα ανθρώπινα δικαιώματα και τις θεμελιώδης ελευθερίες, όπου και αυτά χωρίς κάποια αναπηρία. (The Guardian, 2022), (National Disability Authority, n.d.) Ένα άλλο θέμα που θίγεται επίσης, μέσω της Γενικής Παρατήρησης No 5, είναι πως τα παιδιά με ειδικές ανάγκες πρέπει να μεγαλώνουν σε οικογενειακό περιβάλλον, απορρίπτοντας την ένταξή τους σε ιδρύματα ως μη συμβατή με τα ανθρώπινα δικαιώματα. (The Guardian, 2022), (DRI Advocacy, n.d.)

Η επιτροπή για τα άτομα με αναπηρία, μέσω τακτικών εκθέσεων και παρατηρήσεων, παρακολουθεί την εφαρμογή της σύμβασης αυτής, αναγκάζοντας τα κράτη να αναφέρουν τα μέτρα που παίρνουν για την πρόληψη της διάκρισης και την προσπάθεια της ένταξης των παιδιών με αναπηρία. (UNICEF UK, n.d.)

- Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού (CRC)

Η CRC, δημιουργήθηκε το 1989 και τέθηκε σε ισχύ το 1990, και αποτελεί το βασικό νομικό πλαίσιο, το οποίο είναι υπεύθυνο για την αναγνώριση και την προστασία των

Scanned with CamScanner

δικαιωμάτων όλων των παιδιών κάτω από τα 18, είτε έχουν κάποια αναπηρία, είτε όχι. Το άρθρο 23, αναγνωρίζει ρητά τα δικαιώματα των παιδιών με αναπηρία, παρότι η CRC, δεν αφορά αποκλειστικά αυτά τα παιδιά, έτσι ώστε να μπορέσουν να ζήσουν μια αυτόνομη και αξιοπρεπή ζωή, όπως κάθε παιδί και κάθε κράτος πρέπει να εξασφαλίσει τις απαραίτητες υπηρεσίες για να πραγματοποιηθεί αυτό. Επίσης, το CRC, περιέχει τα παρακάτω:

i. Γενική αρχή της μη διάκρισης (άρθρο 2)
ii. Προτεραιότητα των βέλτιστων συμφερόντων του παιδιού (άρθρο 3)
iii. Την επιβίωση και ανάπτυξη (άρθρο 6)
iv. Το δικαίωμα των παιδιών να εκφράσουν τη γνώμη τους (άρθρο 12)

(UNICEF LAC, n.d.), (End Corporal Punishment, n.d.), (The Guardian, 2024), (Parliament of Canada, n.d.)

- Συνδυαστική εφαρμογή CRPD και CRC

Ο συνδυασμός και των δύο συμβάσεων ενισχύει το αποτέλεσμα, καθώς η CRC, θέτει το πλαίσιο για όλους τους ανήλικους, είτε έχουν, είτε όχι αναπηρία, και η CPRD, εμβαθύνει στον τομέα των παιδιών με ειδικές ανάγκες και ότι αφορά τα δικαιώματά τους. Και τα δύο αναδεικνύουν το δικαίωμα των παιδιών με αναπηρία να μεγαλώνουν σε ένα οικογενειακό πλαίσιο και όχι σε ιδρύματα, με ισότιμες ευκαιρίες, όπως όλα τα παιδιά. ΟΙ εθνικές αρχές, αλλά και ο Συνήγορος του παιδιού, οφείλουν να έχουν ενσωματωμένα και τις δύο συμβάσεις σε νομοθετικές και πολιτικές πρωτοβουλίες. Οφείλουν να διασφαλίζουν με κάποιο τρόπο ότι η προστασία των παιδιών με αναπηρία δεν παραμένει μόνο σε θεωρητικό επίπεδο, αλλά να γίνεται και στην πράξη, μέσω παρακολούθησης και αξιολόγησης των υπηρεσιών που παρέχονται προς τα παιδιά και τις οικογένειές τους.

5.2.2 Εθνική νομοθεσία και πολιτικές προστασίας στην Ελλάδα

Στην Ελλάδα, η προστασία των παιδιών με αναπηρίες, βασίζεται σε έναν συνδυασμό διεθνών δεσμεύσεων, οι οποίες έχουν ενσωματωθεί στην εσωτερική νομοθεσία της χώρας.

- Υιοθέτηση Διεθνών συνθηκών ως Εσωτερικό Δίκαιο

Η CRC και CRPD, κυρώθηκαν από την Ελλάδα το 1991 και το 2012, αντίστοιχα, οι οποίες εντάχθηκαν στον ελληνικό νομικό σύστημα, οι οποίες έχουν ισχύ έναντι στις

Scanned with CamScanner

αντικρουόμενες διατάξεις του Εσωτερικού Δικαίου. Παρά τις ελλείψεις σε ειδικές νομοθετικές διατάξεις, που αφορούν αποκλειστικά τα παιδιά με αναπηρίες, πολλά από τα άρθρα τους ενσωματώθηκαν μέσω των νόμων που προστατεύουν τα παιδιά με αναπηρία, όπως η προστασίας τους από τη βία και το δικαίωμά τους στην εκπαίδευση (Υπουργείο Παιδείας, n.d.)

- Νομοθεσία ειδικής αγωγής (Ν. 3699/2008)

Στην Ελλάδα, η βασική νομοθετική ρύθμιση για την ειδική αγωγή και την εκπαίδευση, βρίσκεται στον Νόμο 3699/2008 και σύμφωνα με το άρθρο 1, η πολιτεία είναι υποχρεωμένη να παρέχει δωρεάν ειδική εκπαιδευτική υποστήριξη σε παιδιά με αναπηρίες, δίνοντάς τους ίσες ευκαιρίες ένταξης στην κοινωνία. Αυτός ο νόμος έχει ενσωματώσει σχετικές ευρωπαϊκές οδηγίες και προϋποθέσεις, ενώ από την Ελλάδα υιοθετήθηκε και ο Νόμος 4443/2016, ο οποίος περιέχει την αρχή της ίσης μεταχείρισης και καταπολεμά τη διάκριση στους τομείς της εργασίας και της κοινωνικής λειτουργίας σε ανθρώπους με αναπηρίες. (Υπουργείο Δικαιοσύνης, n.d.), (Νόμος 3699/2008 (Νόμος 4443/2016, 2016), (Wikipedia, n.d.), (FRA, n.d.), (Famagusta News, 2024).

- Εθνική στρατηγική και σχέδια δράσης

Η Ελλάδα υιοθέτησε ένα Εθνικό Σχέδιο Δράσης 2020-2023 με στόχο την εφαρμογή της CRPD και αυτό το σχέδιο ενεργοποιήθηκε μέσω το νόμου 4488/2017, το οποίο καθιστά τον Συνήγορο του Πολίτη ως το αρμόδιο θεσμικό πλαίσιο, το οποίο προωθεί και εποπτεύει τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία. Πλέον είναι σε ισχύ η εθνική Στρατηγική για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία 2024-2030, το οποίο έχει τίτλο «Μια Ελλάδα με όλους, για όλους», η οποία οδηγεί στην προώθηση όλων των απαραίτητων μέσων για να γίνει η ζωή των ατόμων με αναπηρία πιο εύκολη, με εκπαίδευση καταρτισμένων ανθρώπων και επαγγελματιών και τη χρήση ψηφιακών εργαλείων.

- Φορείς

Ο Συνήγορος του Πολίτη είναι υπεύθυνος για το πως εφαρμόζεται η CRPD, διερευνώντας αναφορές, κάνοντας αξιολογήσεις και εκδίδοντας ειδικές εκθέσεις από το 2020. Στην πολιτεία, παρέχονται και ανεξάρτητες συμβουλές, όσον αφορά την προστασία των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρίες και ιδιαίτερα των παιδιών.

- Εφαρμογή στην εκπαίδευση

Scanned with CamScanner

Οι ενταξιακές τάξεις, αναδιαμορφώθηκαν από τον νόμο 4368/2016, καθώς η εκπαίδευση των παιδιών με αναπηρίες, πρέπει να γίνεται και αυτή με εξειδικευμένη υποστήριξη μέσα στην τάξη και μόνο σε έκτακτες περιπτώσεις να γίνονται σε ξεχωριστούς χώρους. Στην πραγματικότητα, όμως, παρά τη νομοθεσία, η οποία καλύπτει αυτό το κομμάτι, η πλήρης εφαρμογή της στην πράξη δεν υφίσταται (Open Government Partnership, 2024a,b).

5.2.3 Ρόλος κοινωνικών υπηρεσιών, δικαστικού συστήματος και θεσμών

Στην Ελλάδα, με σκοπό την προστασία των παιδιών με αναπηρίες, πραγματοποιείται η συνεργασία μεταξύ διάφορων φορέων, όπως των κοινωνικών υπηρεσιών, των δικαστικών μηχανισμών, καθώς και επίσημων θεσμικών οργάνων. Η συνεχόμενη συνεργασία, που οδηγεί σε μια συντονισμένη παρέμβαση είναι ζωτικής σημασίας, έτσι ώστε να διασφαλιστεί η ασφάλεια και τα δικαιώματα των πιο ευάλωτων κοινωνικά ομάδων.

Κοινωνικές υπηρεσίες και φορείς υποστήριξης

Το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων είναι ο βασικός υπεύθυνος φορέας, μέσω του Εθνικού Κέντρου Κοινωνικής Αλληλεγγύης – ΕΚΚΑ, με σκοπό την εφαρμογή των πολιτικών παιδικής προστασίας, τα οποία προωθούνται μέσω επιδομάτων για τα παιδιά, προγράμματα για υιοθεσία ή αναδοχή και συχνά σε συνεργασία με το υπουργείο Παιδείας και Υγείας, παροχές σε δομές ημερήσιας φροντίδας (ΕΚΚΑ, n.d.).

Οι κοινωνικές υπηρεσίες εμπλέκονται σε πολύ σημαντικά σημεία, όπως η αξιολόγηση των οικογενειακών κινδύνων, ενημέρωση για τα δικαιώματα, ψυχολογική και κοινωνική στήριξη και παραπομπή σε δομές, αναλόγως την περίπτωση. Με βάση έρευνες που έχουν γίνει, όμως, παρατηρείται έλλειψη κατάλληλα εκπαιδευμένου προσωπικού και συγκεκριμένων πρωτόκολλων, ειδικά σε περιπτώσεις παιδικής κακοποίησης ή στο να φύγει το παιδί από την οικογένεια. (Eurochild, 2025a), (Eurochild, 2025b), (Eurochild, 2024)

Πλέον, με βάση το Προεδρικό Διάταγμα 40494/2022, έχει εισαχθεί στη νεότερη νομοθεσία το νομικό πλαίσιο, που αφορά τις Μονάδες Παιδικής Προστασίας και Φροντίδας (ΜοΠΠ) από μη κερδοσκοπικούς φορείς και θεσπίζει υποχρεωτική καταγραφή παιδιών σε δομές, διαδικασίες εποπτείας και πρότυπα λειτουργίας,

Scanned with CamScanner

δίνοντας έμφαση στην προσωρινή φιλοξενία και την αποφυγή της ιδρυματοποίησης των παιδιών.

Δικαστικό σύστημα και νομική προστασία

Οι περιπτώσεις που εμπλέκεται το δικαστικό σύστημα, αφορούν συμβάντα βίαιων γεγονότων και κακοποίησης έναντι παιδιών με αναπηρία, αφαίρεσης γονικής μέριμνας, αναδοχής και κηδεμονίας και παρότι υπάρχει νομοθεσία που προβλέπει να λαμβάνονται υπόψη τα δικαιώματα κάθε παιδιού, υπάρχουν αρκετές και σοβαρές ελλείψεις, όπως η έλλειψη εξειδικευμένης εκπαίδευσης για τους δικαστικούς λειτουργούς, οι οποίοι είναι υπεύθυνοι για τα παιδιά με αναπηρία και η περιορισμένη πρόσβαση σε ψυχοκοινωνική στήριξη. (ResearchGate, n.d.) Η ειδική νομοθεσία για την αναδοχή, Ν.4538/2018, ενισχύει την προστασία των παιδιών, επιταχύνοντας την μετάβασή τους στις απαιτούμενες οικογενειακές λύσεις, και συμπεριλαμβάνει και τα παιδιά με αναπηρία. Παρόλη την προσπάθεια αυτή, ακόμα ένα μεγάλο ποσοστό παιδιών παραμένουν σε ιδρύματα για μεγάλο χρονικό διάστημα, περίπου έξι χρόνια είναι ο μέσος όρος έναντι του υποδείγματος των έξι μηνών. (Eurochild, n.d.)

Θεσμικοί ρόλοι και δομές

Όσον αφορά για την εποπτεία της εφαρμογής της Εθνικής Στρατηγικής, την αντιμετώπιση για αναφορές λόγω παραβιάσεων και τις εκθέσεις για την προστασία ατόμων με αναπηρία υπεύθυνος, ως ανεξάρτητη αρχή, είναι ο Συνήγορος του Πολίτη.

Επιπροσθέτως, το δικαστικό σύστημα, δεν μπορεί να εφαρμόσει αξιοπρεπή κανονικά μέτρα για τα παιδιά με αναπηρία, όπως ένα απλό παράδειγμα είναι ο διερμηνέας για κωφά παιδιά ή να υπάρχει κάποιος ειδικός, έτσι ώστε τα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες να μπορούν να εξετάζονται προφορικά, και επίσης συχνά το δικαστικό δεν διαθέτει και ειδικά πρωτόκολλα που να αφορούν τα παιδιά με αναπηρία.

Κενά στις εφαρμογές και συναρμοδιότητες

Οι μελέτες που έχουν προκύψει δείχνουν έναν μεγάλο αριθμό ελαττωμάτων του τωρινού συστήματος. Υπάρχουν πολλοί φορείς, οι οποίοι λειτουργούν ανεξάρτητα ο ένας από τον άλλον, χωρίς να διαθέτουν κοινά πρωτόκολλα, κοινωνικές υπηρεσίες, δικαστικές αρχές και κρατικές δομές ασυντόνιστες και τέλος δεν υπάρχει επαρκές εκπαιδευτικό προσωπικό και η κατάλληλη οικονομική υποστήριξη για τις οικογένειες, που το χρειάζονται.

Scanned with CamScanner

5.3 Παράγοντες ευαλωτότητας και κινδύνου

Διακρίσεις και στίγμα

Το κοινωνικό περιβάλλον αποτελεί κρίσιμο παράγοντα ευαλωτότητας για τα παιδιά με αναπηρίες, καθώς οι διακρίσεις και τα στίγματα αναπαράγουν την κοινωνική απομόνωση, την ψυχολογική επιβάρυνση και την περιορισμένη πρόσβαση σε υπηρεσίες και ευκαιρίε.

Παρά τη συμπάθεια που δείχνει η ελληνική κοινωνία προς τα άτομα με αναπηρίες και ειδικά τα παιδιά, η δημόσια αντιμετώπιση χαρακτηρίζεται από πολλές προκαταλήψεις και περιοριστικό κοινωνικό έλεγχο , πράγμα το οποίο αποθαρρύνει την ένταξη των παιδιών με αναπηρίες και των οικογενειών τους στην κοινωνία. (Frontiers, n.d.) Τα παιδιά με αναπηρίες πέφτουν συχνά θύματα διακρίσεων στο περιβάλλον του σχολείου και γενικά σε κοινωνικά περιβάλλοντα, ακόμα και εντός του οικογενειακού περιβάλλοντος.

Εσωτερίκευση αρνητικής στάσης

Αποτελεί συχνό φαινόμενο, οι γονείς και οι άνθρωποι που φροντίζουν παιδιά με αναπηρίες, όπως παιδιά που είναι στο φάσμα του αυτισμού, να βιώνουν «affiliate stigma», το οποίο είναι η εσωτερίκευση της αρνητικής στάσης από την κατάσταση και οδηγεί σε απομόνωση και περιορισμένο κοινωνικό κύκλο, με αποτέλεσμα τη μείωση τη αυτοπεποίθησης και ίσως της κατάθλιψης(Sage, 2016).

Στην Ελλάδα, μετά από μελέτες, προέκυψε πως μητέρες που διαγνώστηκαν τα παιδιά τους στο φάσμα του αυτισμού, εμφάνισαν μέτρια έως υψηλά επίπεδα «affiliate stigma», τόσο σε διάστημα 1 έως 6 μηνών, αλλά και μετά από 12 μήνες (Papadopoulos et al., 2022)

Απασχόληση και εκπαιδευτική διάκριση

Σε δομές που αφορούν την εκπαίδευση, ακόμα και σήμερα, πολλοί εκπαιδευτικοί, λόγω στερεοτυπικών αντιλήψεων, μειώνουν τις ευκαιρίες ένταξης των παιδιών με αναπηρία και της ισότιμης αντιμετώπισης, το οποίο τους ακολουθεί και στον εργασιακό τους χώρο, αντιμετωπίζοντας αμφιβολίες για την απόδοσή τους.

Περιθωριοποίηση

Scanned with CamScanner

Οι προκαταλήψεις που υπάρχουν ακόμα στην κοινωνία και η άγνοια, όσο αφορά τα παιδιά με ειδικές ανάγκες, δημιουργούν εμπόδια στην πρόσβασή τους τόσο σε κοινωνικές δραστηριότητές τους και στην ψυχαγωγία τους, όσο και στην μετακίνησή τους στους δημόσιους χώρους. Στην Ελλάδα ειδικά, πολλές οικογένειες, αποθαρρημένες από αυτή την κατάσταση δεν έχουν εντάξει τα παιδιά τους σε κανονικές δραστηριότητες, οδηγώντας και τα ίδια, αλλά και όλη την οικογένεια σε απομόνωση από την κοινωνία (Cambridge University Press, 2023).

Εσωτερική περιθωριοποίηση στο σχολείο

Τα παιδιά με αναπηρία στην Ελλάδα αντιμετωπίζουν την περιθωριοποίηση, πέρα από την ευρύτερη κοινωνία, και στο σχολικό περιβάλλον, παρόλο την ύπαρξη νομοθετικών ρυθμίσεων για την ένταξή τους και την προστασία τους. Παρά τους νόμους 3699/2016 και 4823/2021, οι οποίοι αφορούν την ένταξη των παιδιών αυτών στο πλαίσιο του σχολείου. Ο χώρος των «τάξεων ένταξης» λειτουργεί με βάση την ιατρική- βιολογική κατάσταση, δημιουργώντας πρόβλημα απομάκρυνσης από την καθημερινότητα του σχολείου, καθώς υπάρχουν οι διακρίσεις και εκεί, ειδικότερα τα παιδιά με αναπτυξιακή ή νοητική αναπηρία μένουν σε ειδικά σχολεία, μην έχοντας τη δυνατότητα να αλληλοεπιδρούν με το πραγματικό εκπαιδευτικό σύστημα. Επιπροσθέτως, ο μη επαρκής αριθμός ανθρώπων και εκπαιδευτικών για την υποστήριξη όλων αυτών των παιδιών και ο περιορισμός των υποδομών, ώστε να μπορούν να φιλοξενηθούν εκεί παιδιά, επηρεάζει με αρνητικό τρόπο την ποιότητα της εκπαίδευσης που λαμβάνουν αυτά τα παιδιά και την ψυχοκοινωνική τους εμπλοκή με τα υπόλοιπα παιδιά(WHO, n.d.).

Αρκετές έρευνες έδειξαν πως και στην περίπτωση, που οι εκπαιδευτικοί έχουν διάθεση στο να ασχοληθούν με την ένταξη των παιδιών με αναπηρίες στο σχολικό πλαίσιο, δεν υπάρχει η κατάλληλη εκπαίδευση ή η εμπειρία για να διαχειριστούν αυτή την κατάσταση.

Επιπτώσεις

Όλη αυτή η περιθωριοποίηση οδηγεί τα παιδιά με αναπηρίες μακριά από την κοινωνική ένταξη και δημιουργεί χαμηλή αυτοεκτίμηση και κατ’ επέκταση μειωμένη συμμετοχή στην κοινωνία του σχολείου, αλλά και αργότερα. Τα παιδιά με αναπηρία αισθάνονται ξένα μέσα στον χώρο του σχολείου και σπάνια αναπτύσσουν φιλίες με συνομήλικους τους, το οποίο μπορεί να επιδεινώσει την ψυχολογική τους κατάστασή.

Scanned with CamScanner

Κίνδυνοι κακοποίησης, παραμέλησης ή ιδρυματοποίησης

Τα παιδιά με αναπηρίες έρχονται αντιμέτωπα με πολλούς και σοβαρούς κινδύνους σχετικά με τη κακοποίηση που μπορούν να δεχθούν, την παραμέληση και τέλος την ιδρυματοποίησή τους λόγω της έλλειψης υποστηρικτικών δομών και προστασίας. (WHO, n.d.)

- Υψηλά ποσοστά βίας και κακοποίησης

Οι αναλύσεις που έχουν γίνει τα τελευταία χρόνια παρουσιάζουν τα παρακάτω ποσοστά: τα παιδιά με αναπηρίες είναι 3,7 φορές πιο πιθανό να υποστούν κάποια μορφή βίας, 3,6 φορές περισσότερες πιθανότητες για άσκηση σωματικής βίας και 2,9 φορές υψηλότερο κίνδυνο σεξουαλικής βίας συγκριτικά με μαθητές χωρίς αναπηρίες. (Vine, n.d.).

Επιπροσθέτως το 1/3 των παιδιών με αναπηρίες έχει υποστεί συναισθηματική ή σωματική κακοποίηση, περίπου το 1/5 έχει παραμείνει παραμελημένο και περίπου το 1/10 έχει υποστεί σεξουαλική βία. (The Guardian, 2022).

Ακόμα και σε περισσότερο οικονομικά ανεπτυγμένες χώρες, παιδιά με διαταραχές στην ανάπτυξη ή με γνωστικές δυσλειτουργίες, βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο, ενώ παιδιά που ανήκουν στις κατηγορίες με κινητικές και αισθητηριακές δυσκολίες διατρέχουν μικρότερο κίνδυνο, συγκριτικά με τα πρώτα (ADHD Evidence Project, 2023).

- Παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο

Τα άτομα με αναπηρίες και ειδικότερα τα παιδιά, σύμφωνα με τον ΠΟΥ, είναι πιο συχνά στόχοι και θύματα, λόγω της αδυναμίας τους να αντισταθούν ή να μπορέσουν να αναφέρουν τα περιστατικά. Ειδικότερα σε ποιο βαριές μορφές αναπηρίας, όπου υπάρχει και εξάρτηση του ατόμου από τρίτους, υπάρχει μεγαλύτερος κίνδυνος να πέσουν θύματα κακοποίησης ή βίαιης συμπεριφοράς γενικότερα (Wikipedia, n.d.).

- Παραμέληση και αρνητικές συνέπειες από την ιδρυματική φροντίδα

Τα παιδιά με αναπηρίες, λόγω του περιβάλλοντος στο οποίο βρίσκονται, μπορούν να τύχουν καλύτερης φροντίδας και με αυτό τον τρόπο να βελτιωθεί και η κατάστασή τους. Πολλά από αυτά τα παιδιά που βρίσκονται σε δομές παραμελούνται, δηλαδή αντιμετωπίζουν ελλείψεις στην σωματική και ψυχολογική τους υποστήριξη με

Scanned with CamScanner

αποτέλεσμα αυτό να έχει συσχετιστεί και με σημαντικές καθυστερήσεις στην σωματική, συναισθηματική και γνωστική τους ανάπτυξη (PMC, 2014).

Έχουν δημιουργηθεί παγκόσμιες εκστρατείες, όπως η Disability Rights International και η Lumos, οι οποίες καταδεικνύουν πως τα παιδιά με αναπηρίες συχνά εγκαταλείπονται ή καταλήγουν σε ιδρύματα υπό συνθήκες παραμέλησης, και προσπαθούν να προωθήσουν την εικόνα πως το οικογενειακό περιβάλλον και η φροντίδα εκεί, είναι πιο ασφαλής και αποτελεσματική λύση (Βικιπαίδεια, n.d.), (Lumos, 2017).

- Η κατάσταση στην Ελλάδα

Στην Ελλάδα υπάρχουν κάποιες ανησυχητικές ενδείξεις, αλλά είναι σχετικά περιορισμένες, συγκριτικά με άλλες χώρες. Το 1982, που πραγματοποιήθηκε μια αρχική μελέτη, έδειξε πως πέντε αγόρια, τα οποία είχαν σταλεί σε ιδρύματα για θεραπεία, είχαν πέσει θύματα κακοποίησης και παραμέλησης (PubMed, 1983, (PubMed, 1984).

Τωρινές αξιολογήσεις αναφέρουν πολύ σημαντικές ελλείψεις σε ότι αφορά το σύστημα της παιδικής προστασίας, όπως η απουσία πρωτόκολλων, η ανεπαρκής κατάρτιση του προσωπικού και ουσιαστικά να τραυματίζονται περισσότερο τα παιδιά, όταν αναγκάζονται να απομακρυνθούν από την οικογένειά τους (ERIC, n.d.).

- Παραμέληση και βία από γονείς

Σε μελέτες που πραγματοποιήθηκαν, σε χώρες χαμηλού ή μεσαίου εισοδήματος, όπως η Ελλάδα, τα αποτελέσματα που προέκυψαν, ήταν πως τα παιδιά με αναπηρίες είχαν 71% περισσότερες πιθανότητες, να υποστούν πειθαρχία με τη βία από τους γονείς, σε σύγκριση με τα παιδιά χωρίς αναπηρίες (Vine, n.d.).

- Συνέπειες από την προστασία

Οι κίνδυνοι αυτοί οδηγούν σε μια συνεχόμενη αίσθηση απειλής στα παιδιά με αναπηρίες. Για να μπορέσει να πραγματοποιηθεί η πρόληψη της κακοποίησης και της ιδρυματοποίησης απαιτείται ενδυνάμωση των δομών της φροντίδας για αυτά τα παιδιά, να γίνει σωστή εκπαίδευση των επαγγελματιών και εφαρμογή των εθνικών πολιτικών με τις οποίες θα ενισχυθεί η προστασία των ευάλωτων παιδιών.

Έλλειψη πρόσβασης σε υπηρεσίες

Scanned with CamScanner

Η ανεπαρκής πρόσβαση των παιδιών με αναπηρία σε βασικές υπηρεσίες, αποτελεί έναν πολύ σημαντικό και κρίσιμο παράγοντα, ο οποίος ενισχύει το πόσο ευάλωτα είναι τα παιδιά αυτά, χωρίς ισότιμη συμμετοχή τους στην εκπαίδευση, τις υπηρεσίες υγείας, αλλά και την κοινωνική ζωή γενικότερα.

- Εκπαίδευση

Οι σχολικές μονάδες, παρά τη νομοθετική κάλυψη για την ένταξη των παιδιών με αναπηρίες, του Ν. 3699/2008 και Ν.4368/2016, δεν πληρούν τις απαιτήσεις για την σωστή πρόσβαση των παιδιών αυτών στο χώρο του σχολείου. Δεν υπάρχουν υποδομές, εκπαιδευτικό προσωπικό κατάλληλα εκπαιδευμένο και οποιαδήποτε υποστηρικτικό μέσο (Taylor & Francis, 2023).

Επιπροσθέτως αυτό έχει σαν αποτέλεσμα και την έλλειψη της συμμετοχής των ίδιων των παιδιών ή των κοντινών τους ατόμων, στη σχεδίαση των παραβάσεων που πρέπει να γίνουν και έτσι μειώνεται η αποτελεσματικότητά της εκπαίδευσης (European Parliament, 2013).

- Υπηρεσίες υγείας και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης

Το δίκτυο των Κέντρων Εκπαίδευσης και Υποστήριξης (ΚΕΔΔΥ) δεν είναι αρκετό για την κάλυψη όλων των πραγματικών αναγκών των παιδιών με αναπηρίες, όπως εμπόδια στην πρόσβαση εξειδικευμένων υγειονομικών υπηρεσιών, λόγω μη επαρκούς στελέχωσης προσωπικού και χρονοβόρων διαδικασιών, με αποτέλεσμα να υπάρχουν καθυστερήσεις στην αξιολόγηση εξειδικευμένων διαγνωστικών εργαλείων (UNICEF, n.d.).

- Οικονομικά εμπόδια και ψηφιακές υπηρεσίες

Παρά την ύπαρξη ψηφιακών υποδομών, όπως η πλατφόρμα PROSVASIS του ΔΥΠΑ, η οποία πληροί τα πρότυπα WCAG 2.1 AAA για τη σωστή πρόσβαση των παιδιών με αναπηρία, δεν καλύπτεται όλος ο παιδικός πληθυσμός με αναπηρίες, ενώ και οι οικογένειες περιορίζονται οικονομικά και τεχνολογικά στο να αξιοποιήσουν πλήρως αυτές τις υπηρεσίες (UNICEF, n.d.).

- Πολιτιστικές και κοινωνικές δραστηριότητες

Τα παιδιά που έχουν αναπηρίες, λόγω έλλειψης σωστών υποδομών και ικανής πρόσβασης, συχνά αποκλείονται από αθλητικές δραστηριότητες και πολιτιστικές

Scanned with CamScanner

εκδηλώσεις και γενικά σε πολλές κοινωνικές δραστηριότητες. Ειδικά στη χώρα μας, παρατηρούνται πολλά και συστηματικά προβλήματα, όπως φυσικά εμπόδια στους δρόμους και τους χώρους, με περιορισμένη ενημέρωσης για την συμμετοχή των παιδιών αυτών στις δράσεις αυτές και ανεπαρκείς νόμιμες προβλέψεις (PMC, 2024).

- Διεθνή πλαίσια και εφαρμογή του νόμου

Από τις 28 Ιουνίου του 2025, τίθεται σε εφαρμογή η Ευρωπαϊκή Οδηγία για την Προσβασιμότητα (European Accessibility Act), από την Ελλάδα και άλλα κράτη, η οποία αφορά υπηρεσίες και τι προσφέρεται σε άτομα με αναπηρία. Παρά το ότι υπάρχει υποχρέωση από τον νόμο, και οι εθνικοί φορείς και αρκετές επιχειρήσεις να εξαιρούνται, πολλές περιπτώσεις η εφαρμογή των μέτρων σε εθνικό επίπεδο καθυστερεί και δεν γίνονται οι απαραίτητες ρυθμίσεις (Βικιπαίδεια, n.d.).

5.4 Ο ρόλος των επαγγελματιών παιδικής προστασίας

Ο ρόλος των ανθρώπων που εργάζονται στην παιδική προστασία είναι πάρα πολύ σημαντικός. Σε αυτή την ενότητα παρατίθενται οι αρμοδιότητές τους και τα σημεία στα οποία επιτρέπεται να παρέμβουν.

Εργασιακές αρμοδιότητες και σημεία παρέμβασης

Κοινωνικοί λειτουργοί, ψυχολόγοι, νομικοί και οποιοδήποτε εξειδικευμένο προσωπικό εργάζεται σε δομές προστασίας για παιδιά με αναπηρίες, γενικά δηλαδή οι επαγγελματίες παιδικής προστασίας έχουν έναν πολύ σημαντικό ρόλο στην προστασία, αλλά και στην υποστήριξη των παιδιών αυτών, αναλαμβάνοντας καίριες αρμοδιότητες και λειτουργικές ευθύνες.

Προληπτική και συνεχόμενη αξιολόγηση του οικογενειακού περιβάλλοντος

Οι κοινωνική λειτουργοί σε ΕΚΚΑ και δημόσιες κοινωνικές υπηρεσίες, είναι αρμόδιοι για την αξιολόγηση του επιπέδου ευαλωτότητας των παιδιών, για την εντόπιση περιπτώσεων κινδύνου, είτε δηλαδή παραμέληση, είτε κακοποίηση, για την σύνταξη σχεδίων παρεμβάσεων συνεργατικά με την οικογένεια και την κοινότητα. Πλέον, με βάση το Νόμο 4837/2021, το άρθρο 4, οι επαγγελματίες αυτοί είναι υποχρεωμένοι να αναφέρουν οποιοδήποτε περιστατικό κακοποίησης πέσει στην αντίληψή τους, ακόμα και στο περιβάλλον του σχολείου (ΑΑΔΕ, 2021).

Ενημερώσεις, διασυνδέσεις και παραπομπές

Scanned with CamScanner

Οι εργαζόμενοι στην παιδική προστασία έχουν συνεργασίες με υπηρεσίες ειδικής εκπαίδευσης (ΚΕΔΔΥ), με δικαστικές αρχές, με υπηρεσίες υγείας, με δομές και μα μη κυβερνητικούς φορείς, με σκοπό την συνολική φροντίδα των παιδιών με αναπηρίες και αναλαμβάνουν τον συντονισμό όλων αυτών για την συνολική υποστήριξη των παιδιών (ΕΚΚΑ, n.d.).

- Σχεδιασμός και υλοποίηση παρέμβασης σε ειδικό ακροατήριο

Λογοθεραπευτές, εργοθεραπευτές και ειδικοί αγωγοί, παρέχουν υποστήριξη σε παιδιά με αναπηρία, μέσω αναπτυξιακής και παιδαγωγικής παρέμβασης. Στην Ελλάδα, η εργοθεραπεία εφαρμόζεται στην Ελλάδα μέσα σε νοσοκομεία, σε σχολεία, σε δομές αποκατάστασης και εξειδικευμένες μονάδες και είναι θεσμικά αναγνωρισμένη (Βικιπαίδεια, n.d.)

- Εκπαίδευση, ευαισθητοποίηση και ενδυνάμωση του συστήματος

Η UNICEF (2022-2026), μέσω προγράμματος, υποστηρίζει την ενίσχυση των ικανοτήτων των κοινωνικών λειτουργών, των εισαγγελέων και των στελεχών εκπαιδευτικών δομών. Μέσω της κατάρτισης του προσωπικού, δηλαδή των εκπαιδευτικών και των δημόσιων λειτουργών, οι επαγγελματίες μαθαίνουν και εκπαιδεύονται για τα δικαιώματα των παιδιών, την ψυχική υγεία, το στίγμα και την πρόληψη της βίας. (UNICEF, 2022), (ICMC, 2024)

- Διαχείριση δομών φροντίδας ή οικογενειακής φροντίδας

Οι επαγγελματίες σε ΜοΠΠ δομές ημιαυτόνομης διαβίωσης και υπηρεσίες αναδοχής, διαθέτουν έναν πολύ σημαντικό ρόλο στον σχεδιασμό και την εφαρμογή των πολιτικών για την αποϊδρυματοποίηση των παιδιών. Μέσα στις αρμοδιότητές τους, περιλαμβάνεται και η διασφάλιση της μετάβασης των παιδιών με αναπηρίες, σε σωστά οικογενειακά περιβάλλοντα, έχοντας την κατάλληλη παρακολούθηση, αλλά αι υποστήριξη (ResearchGate, 2020).

- Διαχείριση δομών φροντίδας ή οικογενειακής φροντίδας

Το μοντέλο Barnahus, είναι ένα διεπιστημονικό κέντρο φιλικό προς τα παιδιά, όπου εκεί συνεργάζονται δικηγόροι, κοινωνικοί λειτουργοί, αστυνομικοί, γιατροί και ψυχολόγοι, όλοι σε ένα μέρος, έτσι ώστε να εξασφαλίζεται η προστασία του παιδιού, χωρίς να υπάρχει ο κίνδυνος να τραυματιστεί ξανά ψυχικά και σωματικά. Στην Ελλάδα

Scanned with CamScanner

αυτό δεν έχει εφαρμοστεί, αποτελεί όμως ένα μελλοντικό σχέδιο για περιπτώσεις βίας σε ευάλωτα παιδιά (Βικιπαίδεια, n.d.).

Προκλήσεις στην αναγνώριση και διαχείριση περιστατικών

Η αναγνώριση και διαχείριση περιστατικών κακοποίησης, παραμέλησης ή άλλων περιστατικών παιδικής προστασίας που αφορούν παιδιά με αναπηρίες αντιμετωπίζει πολλαπλές προκλήσεις στην Ελλάδα, οι οποίες προκύπτουν από θεσμικές αδυναμίες, έλλειψη κατάρτισης και δομικές αρρυθμίες.

- Διάσπαση ευθυνών και μη συντονισμένη παρέμβαση

Οι δομές παιδικής προστασίας στην Ελλάδα χαρακτηρίζονται από διάσπαση ευθυνών και μη συντονισμό μεταξύ των απαραίτητων φορέων, το οποίο αποτελεί έναν από τους κύριους λόγους που αποτρέπουν την έγκαιρη και αποτελεσματική αναγνώριση, αλλά και αντιμετώπιση περιστατικών.

Η καθυστερημένη ανταπόκριση, αλλά και ο επανατραυματισμός των παιδιών είναι αποτέλεσμα μη συνεννόησης των μεταξύ τους εμπλεκόμενων υπηρεσιών, καθώς δεν υπάρχουν κοινά πρωτόκολλα και μηχανισμοί συνεργασίας.

- Έλλειψη εξειδικευμένης κατάρτισης και προσωπικού

Οι επαγγελματίες, όπως οι εκπαοιδευτικοί, οι κοινωνικοί λειτουργοί και οι γιατροί, δεν είναι σωστά καταρτισμένοι, έτσι ώστε να μπορούν να αναγνωρίσουν και να διαειριστούν περιστατικά βίας σε παιδιά με αναπηρία και σύμφωνα με έκεθση της UNICEF, το 22% του συνόλου των επαγγελαμτιών υγείας συμμετέχει σε περιπτώσεις που χρειάζεται αξιολόγηση των περιστατικών κακοποίησης και παραμέλησης, ενώ στο σχολικό περιβάλλον αυτό δεν προβλέπεται καθόλου. Μόνο με τη συχνή επαφή με τα παιδιά μπορεί να αναγνωριστεί ένα τέτοιο περιστατικό. (European Parliament, n.d.)

- Έλλειψη παρακολούθησης του φαινομένου και των δεδομένων

Η Ελλάδα, δεν διαθέτει μια εθνική και συγκεντρωτική βάση δεδομένων, όπου να καταγράφονται τα περιστατικά για παιδιά με αναπηρίες, έτσι χωρίς την ύπαρξη τέτοιων δεδομένων, η αξιολόγηση του ποσοστού των προβλημάτων γίνεται δύσκολη, καθώς και η παρακολούθηση των εκβάσεων της κάθε υπόθεσης μετά την παρέμβαση. Επιπροσθέτως η απουσία δεδομένων δεν μπορεί να οδηγήσει και το σύστημα σε μια εκτίμηση της αποτελεσματικότητας των εφαρμοζόμενων πρωτοβουλιών.

Scanned with CamScanner

- Οικονομικές και κοινωνικές πιέσεις

Η οικονομική κρίση, καθώς και η μείωση στην κρατική χρηματοδότηση, έχουν ως αποτέλεσμα την επιβάρυνση των ήδη περιορισμένων δομών, καθώς και παραπάνω φόρτο εργασίας στις υπηρεσίες. Οι οικογένειες που έχουν παιδιά με αναπηρίες βιώνουν πού έντονες κοινωνικές και οικονομικές πιέσει, κάτι που οδηγεί σε αύξηση του κινδύνου να μην μπορούν να υποστηρίξουν τα παιδιά τους σωστά.

- Παιδιά με αναπηρίες στην προσφυγική κρίση

Με το κύμα των προσφύγων, υπήρξε μεγάλος αριθμός παιδιών με αναπηρίες στις δομές υποδοχείς ασυνόδευτων ανηλίκων, τα οποία αδυνατούσαν να έχουν την υποστήριξη που χρειαζόντουσαν, και έπεφταν θύματα παραμέλησης, αποκλεισμού και κακοποίησης, ιδιαίτερα σε δομές με υπερπληθυσμό, χωρίς διερμηνείς και θεραπευτές.

- Στιγματισμός και υποτίμηση των αναγκών

Μελέτες έχουν δείξει ότι τα παιδιά με αναπηρίες, κυρίως με νοητική ή αναπτυξιακή αναπηρία, δεν αντιμετωπίζονται με τον ίδιο τρόπο ως θύματα σε περιστατικά βίας, καθώς υπάρχει μεγάλη αμφισβήτηση των καταγγελιών, λόγω στερεοτυπικών συμπεριφορών και του στίγματος. Επίσης, σε πολλές περιπτώσεις δεν γίνεται σωστά η αξιολόγηση των υπόπτων και των θυμάτων, καθώς δεν γίνεται με εξειδικευμένες μεθόδους και δεν λαμβάνεται και υπόψη η γνώμη τους σωστά, μέσα στο νομικό πλαίσιο.

Εκπαίδευση και ανάγκες επιμόρφωσης

Η προστασία των παιδιών με αναπηρίες θα ήταν αποτελεσματική εάν οι επαγγελματίες της παιδικής προστασίας είχαν κατάλληλη εκπαίδευση και δια βίου κατάρτιση σε ότι αφορά την αναγνώριση, την παρέμβαση και την υποστήριξη των παιδιών αυτών και των οικογενειών τους.

- Εξειδίκευση σε θέματα αναπηρίας και παιδικής προστασίας

Σύμφωνα με έκθεση της UNICEF, είναι αναγκαίο να ενισχυθούν οι γνώσεις και η εμπειρία των επαγγελματιών υγείας στην Ελλάδα και αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω δομημένων σεμιναρίων, πρακτικών εργαστηρίων και διαδραστικής εκπαίδευσης με υψηλή επιστημονική ποιότητα και αυτό μπορεί να επιτευχθεί με: (UNICEF Rwanda, n.d.).

Scanned with CamScanner

- Αναγνώριση συμπτωμάτων
- Χρήση προτύπων για αναφορές περιστατικών
- Επικοινωνία με τα παιδιά και τις οικογένειές τους
- Διαδικασίες συντονισμού και παραπομπής
- Δημιουργία εκπαιδευτικών δικτύων και πρόσληψη εξειδικευμένων στελεχών

Από τον Ιούλιο του 2025, σύμφωνα με απόφαση του υπουργείου παιδείας, το κράτος σχεδιάζει τη σύσταση 1200 οργανικών θέσεων, οι 600 αφορούν ψυχολόγους και οι άλλες 600 κοινωνικούς λειτουργούς, σε θέσης στήριξης σε σχολεία, έτσι ώστε να στηριχθούν 5.570 σχολικές μονάδες με διεπιστημονικές ομάδες υποστήριξης. Αυτό έχει σαν στόχο να μπορέσει να υπάρξει γεφύρωση μεταξύ νομοθεσίας και εφαρμογής, με την ενσωμάτωση της εκπαίδευσης εντός της σχολικής μονάδας. (Dictyo, n.d.)

- Συμβατικά προγράμματα κατάρτισης

Μέσω του Εθνικού Κέντρου Δημόσιας Διοίκησης (ΕΚΔΔΑ), η ελληνική κυβέρνηση έχει τη δυνατότητα να μπορέσει να οργανώσει τακτικές για την επιμόρφωση των δημόσιων λειτουργών, δηλαδή των εκπαιδευτικών, των κοινωνικών λειτουργών και άλλων επαγγελματιών που ασχολούνται με αυτό τον τομέα. Αυτές οι εκπαιδεύσεις, μπορεί να περιλαμβάνουν και να πρωτόκολλα και ορισμούς υπευθύνων φροντίδας. (EKDD, n.d.)

- Πρακτική κατάρτιση μέσω διαδραστικών μεθόδων

Πλέον η χρήση του e-learning, όπως διάφορα εκπαιδευτικά μαθήματα, σεμιναριακού τύπου με προσομοιώσεις και δίνοντας τη δυνατότητα εξάσκησης σε πραγματικές περιπτώσεις κακοποίησης παιδιών με αναπηρίες, κάτι το οποίο θεωρείται απαραίτητο. Το να περάσει ο επαγγελματίας τέτοιες εκπαιδεύσεις μπορεί να τον οδηγήσει στο να εξασφαλίσει λίγο περισσότερη ευαισθησία και σωστή στάση απέναντι στα παιδιά, χωρίς να υπάρχει και ο κίνδυνος να τα τραυματίσει ξανά (Example, n.d.).

- Συνεργασία ΜΚΟ και εκπαίδευσης

Οργανισμοί, οι οποίοι δεν έχουν κερδοσκοπικό σκοπό, όπως η ΕΛΕΠΑΠ, δίνουν την ευκαιρία σε ανθρώπους να έχουν πρακτική εκπαίδευση και εφαρμόζουν προγράμματα έγκαιρης θεραπευτικής βοήθειας, και έτσι δημιουργούνται χρήσιμες πρακτικές που μπορούν να αξιοποιήσουν και οι επαγγελματίες του δημόσιου τομέα (Sinidisi, n.d).

Scanned with CamScanner

- Έλλειψη σε θεσμοθετημένες υποχρεωτικές επιμορφώσεις

Η ετήσια επιμόρφωση των επαγγελματιών θα πρέπει να περιλαμβάνει πρακτική εξάσκηση στην ανίχνευση, την επικοινωνία, την συνεργασία με την οικογένεια και τις αρχές και γενικά τις διαδικασίες παραπομπής, έτσι ώστε να είναι όλα προσαρμοσμένα στην ελληνική περιφέρεια. Παρόλο που ο νόμος 4837/2021, προβλέπει την υποχρεωτική αναφορά των περιστατικών βίας από όλους τους επαγγελματίες, οι οποίοι εργάζονται με παιδιά, πρακτικά δεν είναι ακόμα θεσμοθετημένη η κατάρτιση σε συγκεκριμένο τομέα για τα παιδιά με αναπηρία (Taxheaven, 2022).

Διατομεακή συνεργασία

Δεν είναι δυνατόν η προστασία των παιδιών με αναπηρία να βασιστεί σε μεμονωμένα θερμικά όργανα, είναι απαραίτητο να υπάρχει μια συντονισμένη συνεργασία μεταξύ των τομέων που έχουν σχέση με το θέμα αυτό, δηλαδή της εκπαίδευσης, της υγείας και της κοινωνικής εργασίας, τόσο σε τοπικό, όσο και εθνικό επίπεδο.

Ενιαίο Εθνικό Πρωτόκολλο

Η κατανομή των αρμοδιοτήτων μεταξύ των υπουργείων Υγείας, Παιδείας, Δικαιοσύνης και Κοινωνικής Αλληλεγγύης προβλέπεται από το Εθνικό Σχέδιο Δράσης και υιοθετήθηκε από το Ενιαίο Εθνικό Πρωτόκολλο Διαχχείρισης Περιστατικών, με σκοπό την προστασία των παιδιών και την αποφυγή συνεχόμενων τραυματισμών κατά την παρέμβαση ή μετά. (ekka, opengov, easpd). Ανά διαδοχική φάση, καθορίζονται τα πρωταρχικά βήματα με βάση την αρχή της μη επαναθυματοποίησης των παιδιών.

- Διατομεακή επιτροπή για συντονισμό

Μια επιτροπή απαρτιζόμενη από πολλούς τομείς συστάθηκε στα πλαίσια του έργου «Early Childhood Intervention (ECI Greece)», με σκοπό την υποστήριξη των οικογενειών με παιδιά με αναπτυξιακές καθυστερήσεις και αναπηρίες και με αυτόν τον τρόπο κατορθώθηκε να υπάρξει συνεργασία μεταξύ των υπουργείων και των φορέων που είναι απαραίτητη η συνεργασία τους, όπως οι κοινωνικές υπηρεσίες, οι υπηρεσίες υγείας και ότι αφορά την εκπαίδευση (Government of Greece, 2023).

- ΜΚΟ και δίκτυα φορέων

Πολλές μη κυβερνητικές οργανώσεις, συνεργάζονται με δημόσιες δομές με σκοπό να τους παρέχουν ψυχοκοινωνική υποστήριξη, διερμηνείς και επείγουσα παρέμβαση για

Scanned with CamScanner

παιδιά με αναπηρίες και μαζί με τους κρατικούς φορείς δημιουργούν δίκτυα, ώστε να δίνετε αναφορά και να υπάρχει μια συνοχή στην βοήθεια (UNICEF Greece, n.d.).

- Συνεργασία μεταξύ εκπαίδευσης και κοινωνικής παιδαγωγικής

Το κλειδί για την πρόληψη της ένταξης, αλλά και του σχεδιασμού ολοκληρωμένων προγραμμάτων ένταξης, είναι η συνεργασία μεταξύ της κοινωνικής εργασίας και της κοινωνικής παιδαγωγικής. Παρότι πρόκειται για διαφορετικά πεδία ακαδημαικά, έχουν κοινούς άξονες, όσον αφορά την εκπαίδευση, την ψυχοκοινωνική υποστήριξη και την ένταξη στην κοινωνία (DOI, 2022).

- Υπηρεσίες σχολικής υγείας

Παρόλο που οι υπηρεσίες σχολικής υγείας, συνδέονται με τις κοινωνικές υπηρεσίες σε περιπτώσεις αναπηρίας, με τη συμμετοχή τους σε πρωτόκολλα και παραπομπές για έγκαιρη παρέμβαση, οι συνεργασία τους είναι σχετικά αδύναμη, λόγω μη επαρκών συνεργατικών ομάδων και συστηματικών αναφορών στα σχολεία (PMC, 2021).

- Παραδείγματα αποτελεσματικής συνεργασίας

Μέσω τοπικών προγραμμάτων γίνεται ο συντονισμός των δράσεων από πολλές περιφερειακές δομές υγείας και κοινωνικής μέριμνας και ειδικά η Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας περιλαμβάνει δράσεις, οι οποίες προβάλλουν τα δεδομένα υγείας και της κοινωνικής μέριμνας, έτσι ώστε να ενισχυθεί η συνεργασία και η παρακολούθηση αυτών των δράσεων σε περιφερειακό επίπεδο (PDE, n.d.).

5.5 Κοινωνική ένταξη και συμμετοχή

Σε αυτή την ενότητα παρουσιάζονται τα μέτρα και οι προϋποθέσεις που απαιτούνται για την κοινωνική ένταξη και συμμετοχή στην κοινωνία των παιδιών με αναπηρίες.

Δικαιώματα συμμετοχής των παιδιών με αναπηρίες στη λήψη αποφάσεων

- Τα νομικά θεμέλια των CRC και CRPD

Στο άρθρο 12, της CRC, κατοχυρώνονται τα δικαιώματα κάθε παιδιού, έτσι ώστε να έχει άποψη για ότι το αφορά και να απαιτεί να λαμβάνεται η άποψη του για αυτόν τον λόγο, σύμφωνα πάντα με την ηλικία του και την ωριμότητά του, με βάση την αρχή των αναπτυσσόμενων ικανοντήτων (evolving capacities, Refworld, 2007).

Scanned with CamScanner

Στο άρθρο 7, της CRPD, ξεπερνάει το κομμάτι της ηλικίας και της ωριμότητας και δίνει το δικάιωμα στα παιδιά με αναπηρίες να έχουν πλήρες δικαίωμα ισότιμης συμμετοχής σε όλες τις αποφάσεις που αφορούν τη ζωή τους και για να υπάρξει αυτό δίνεται και η δυνατότητα προσαρμοσμένης υποστήριξης. Επιπροσθέτως, το άρθρο 33, επιβάλλει την συμμετοχή των ίδιων των παιδιών με αναπηρία σε σχεδιασμού πολιτικών, που επηρεάζουν τη ζωή τους (OHCHR, n.d.), (European Agency, n.d.), (Βικιπαίδεια, n.d.).

- Η κατάσταση στην Ελλάδα

Στην Ελλάδα, με βάση αναφορών της Ευρωπαϊκής Ένωσης, τα δικαιώματα των παιδιών με αναπηρίες ενσωματώνονται στο νομικό πλαίσιο της CRC και CRPD, όμως δεν εφαρμόζονται στην πράξη, καθώς δεν λαμβάνονται υπόψη η γνώμη των παιδιών από το δικαστικό και κοινωνικό πλαίσιο, κι ούτε αξιολογείται με κάποιο τρόπο οι ικανότητες τους στην παιδική προστασία και τον κατάλληλο σχεδιασμό για αυτά τα θέματα. (Eurochild, n.d.) Ωστόσο το 2022, πραγματοποιήθηκε ένα θετικό βήμα για τη συμμετοχή των παιδιών.

Ωστόσο, σημειώνεται ως θετικό βήμα η συμμετοχή παιδιών, περιλαμβανομένων παιδιών με αναπηρία, στη δημόσια διαβούλευση για το Child Guarantee National Action Plan το 2022, όπου εμφανίστηκαν εκπρόσωποι τους για να εκφράσουν ανάγκες και προτάσεις στον Πρόεδρο της Δημοκρατίας και σε κυβερνητικά στελέχη.

- Προκλήσεις και ευκαιρίες

Παρόλο που υπάρχει το νομοθετικό πλαίσιο, η Ελλάδα δεν διαθέτει κάποιον μηχανισμό συντονισμού, έτσι να εφαρμοστούν τα δικαιώματα των παιδιών με αναπηρία, γεγονός το οποίο δείχνει πως περιορίζεται η συστηματική τους συμμετοχή σε πολιτικές και εκπαιδευτικές διαδικασίες. Επιπροσθέτως μοντέλα, όπως το Supported Decision-Making, είναι ένα καλό βήμα, έτσι ώστε να πραγματοποιηθεί η ανάπτυξη υποστηρικτικών πρακτικών για παιδιά με αναπηρίες, με σκοπό να μπορούν τα παιδιά να λαμβάνουν υποστήριξη από ομάδα, έτσι ώστε να είναι ικανό να παίρνει αποφάσεις σχετικές με τη ζωή του, αντί με τον παραδοσιακό τρόπο μέχρι τώρα που προερχόντουσαν οι αποφάσεις από τα δικαστήρια (Βικιπαίδεια, n.d.).

- Εφαρμογή σε εκπαιδευτικό και κοινωνικό επίπεδο

Ένα καλό παράδειγμα για μια δομημένη συμμετοχή των παιδιών με αναπηρίες, είναι η συμμετοχή τους στα σχολικά συμβούλια, εφόσον αυτό συνοδεύεται από τις

Scanned with CamScanner

κατάλληλες προϋποθέσεις, όντας και οι γονείς και τα παιδιά συμμετέχοντες σε αυτά, καθώς ακόμα τα παιδιά δεν καλούνται να συμμετέχουν ενεργά στις διαδικασίες, αλλά συνήθως καλούνται μόνο μέλη της οικογένειας ή ειδικοί (European Agency, n.d.-a).

Παρουσία στην εκπαίδευση και στην κοινότητα

Με βάση την αρχή της ισότητας και της ενεργούς συμμετοχής, τα παιδιά με αναπηρίες πρέπει να έχουν πλήρη παρουσία, συμμετοχή και την αίσθηση του ανήκειν, όχι μόνο στο χώρο του σχολείου, αλλά και στην ευρύτερη κοινωνία.

- Τα νομικά και θεσμικά θεμέλια πλαίσια

Με βάση τον νόμο 3699/2008, για τα παιδιά με αναπηρίες και ειδικές ανάγκες, πρέπει να γίνεται η ένταξή τους στις σχολικές τάξεις στο γενικό σχολείο, χρησιμοποιώντας εκπαιδευτικά ατομικά πλάνα και χρειάζεται και η συνεργασία της διεπιστημονικής ομάδας του ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ, των εκπαιδευτικών και των γονέων (Kanep-GSEE, 2018).

Μέσα στο γενικό σχολείο, η παράλληλη στήριξη, είναι αυτή που παρέχει την ειδική υποστήριξη που χρειάζονται τα παιδιά με ειδικές ανάγκες, όπου οι εκπαιδευτικοί της ειδικής αγωγής συνεργάζονται με τους εκπαιδευτικούς της τάξης, όμως μέχρι τώρα αυτή η εφαρμογή δεν πραγματοποιείται στο επίπεδο που απαιτείται (DOI, 2021), (Ej-edu, n.d.).

- Εμπειρία εκπαιδευτικών και γονέων

Οι τωρινές μελέτες στην Ελλάδα δείχνουν πως οι αρκετοί εκπαιδευτικοί νιώθουν ανασφάλεια για την ένταξη των μαθητών με αναπηρίες στην τάξη, ειδικά αν πρόκειται για σοβαρές περιπτώσεις, καθώς δεν υπάρχουν οι σωστές υποδομές και η κατάλληλη κατάρτιση και εκπαίδευση, έτσι ώστε να μπορέσουν να ανταπεξέλθουν σωστά (PMC, 2021), (DOI, 2016).

Ταυτόχρονα, με δηλώσεις των γονέων, γίνεται αντιληπτό πως με την κατάλληλη παράλληλη στήριξη, βελτιώθηκε και η διαπροσωπική ένταξη των παιδιών αυτών, αλλά και η συμμετοχή τους, όμως αυτή η συντονισμένη εφαρμογή στη σχολική καθημερινότητα σπανίζει σε μεγάλο βαθμό.

- Πολιτική και προγράμματα υποστήριξης

Η εφαρμογή των κατάλληλων μέσων αξιολόγησης, της μετάβασης σε νέα περιβάλλοντα και η δημιουργία εκπαιδευτικών κατευθύνσεων με σκοπό την

Scanned with CamScanner

συμμετοχή των μαθητών, των γονέων και της εκπαιδευτικής κοινότητας, υποστηρίζεται πιλοτικά από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, μέσω του έργου «Promoting Inclusive Education in Greece» (European Agency, n.d.).

Επιπροσθέτως, η Μονάδα Συμπερίληψης και Ειδικής Εκπαίδευσης και το ΙΕΠ, αναπτύσσουν οδηγούς και προγράμματα για την προώθηση της ουσιαστικής ένταξης των παιδιών με αναπηρίες με σκοπό τις μικτές τάξεις (European Agency, n.d.).

- Ένταξη στην κοινωνία

Η ένταξη όμως των παιδιών με αναπηρίες δεν αφορά μόνο ότι αφορά το σχολείο. Αφορά επίσης και τις αθλητικές δραστηριότητες και γενικά τις κοινωνικές δραστηριότητες, όπως για παράδειγμα το πρόγραμμα Unified Schools της Special Olympics Hellas, που έχει ως σκοπό τη συμμετοχή των παιδιών με νοητικές αναπηρίες σε κοινές δραστηριότητας, με σκοπό την ενίσχυση της αποδοχής των παιδιών αυτών μέσα από τον αθλητισμό και την συνύπαρξη τους με τα υπόλοιπα παιδιά στο σχολικό περιβάλλον (Special Olympics, n.d.).

- Κοινωνική αποδοχή και υποστήριξη

Η συμμετοχή των παιδιών με αναπηρία σε κοινές δραστηριότητες με τα υπόλοιπα παιδιά δημιουργεί και διαπροσωπικές σχέσεις, και οι οικογένειες έχουν υποστήριξη και οι σχολικές κοινότητες χτίζονται πάνω σε αξίες αλληλοσεβασμού και ατομικής αξίας, έτσι με αυτόν τον τρόπο βελτιώνεται η κοινωνική αντίληψη και μειώνεται το αίσθημα του στίγματος, σε αυτά τα παιδιά και τις οικογένειές τους (The Guardian, 2025).

Στήριξη των οικογενειών

Η στήριξη των οικογενειών που έχουν παιδιά με αναπηρίες είναι απαραίτητη για την ευημερία και την ενδυνάμωση των παιδιών. Περιλαμβάνει κοινωνική, ψυχολογική και οικονομική βοήθεια.

- Πρόωρη παρέμβαση (Early Childhood Intervention)

Στην Ελλάδα, υπηρεσίες όπως η Early Childhood Intervention (ECI), μέσω του πλαισίου του έργου ECI Greece και της EASPD, έχουν ως σκοπό την παρέμβαση μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον, με στόχο την όσο το δυνατόν συντομότερη ενίσχυση της ανάπτυξης των παιδιών και την ενδυνάμωση των γονέων, ξεκινώντας από τη διάγνωση του περιβάλλοντος και περιλαμβάνοντας εξατομικευμένα πλάνα για λειτουργίες,

Scanned with CamScanner

συμβουλευτική , θεραπείες, όπως λογοθερπαέια και εργοθεραπεία και ψυχοκοινωνική υποστήριξη και μέσω όλων αυτών επιτυγχάνεται και η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της ικανότητας της φροντίδας των γονέων, κάτι το οποίο μειώνει αρκετά το ψυχοκοινωνικό τους φορτίο (ECI Greece, n.d.).

- ΜΚΟ και στήριξη γονέων

Φορείς, όπως η ΕΛΕΠΑΠ, προσφέρουν έντονη ψυχοκοινωνική υποστήριξη, συμβουλευτική και ενημέρωση σε όλες τις οικογένειες, ανεξάρτητα από την οικονομική τους δυνατότητα. Επίσης, ομάδες γονέων, όπως η Panhellenic Federation of Societies of Parents and Guardians of Disabled People (POSGAMEA) παρέχουν σεμινάρια, camps, ομαδική υποστήριξη και ενημέρωση για την πολιτική, η οποία αφορά τα άτομα με αναπηρίες. Μη κερδοσκοπικοί οργανισμοί, όπως η Caritas Hellas, και ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός παρέχουν ψυχοκοινωνική υποστήριξη, βοήθεια με τα τρόφιμα και διερμηνέα, κυρίως σε οικογένειες μεταναστών/προσφύγων. (ELEPAP, n.d.), (POSGAMEA, n.d.).

- Οικογενειακή υποστήριξη και ψυχική υγεία

Έρευνες έχουν δείξει ότι όταν ένας άνθρωπος δεν έχει κοινωνική και συναισθηματική υποστήριξη, συχνά υπάρχει η αίσθηση της υπερφόρτωσης, απομόνωσης και υποβαθμίζονται οι σχέσεις με την οικογένεια. Η κοινωνική απομόνωση και το να μην υπάρχουν άλλοι να μας στηρίξουν είναι σημαντικοί λόγοι που δημιουργούν ψυχολογικά δυσπρόσιτους γονείς. Προγράμματα, όπως το BurnOut Free και το EarlyBrain ασχολούνται με γονείς, με στόχο να ρους βοηθήσουν να μην εξαντληθούν από τη δουλειά τους και να τους δώσουν την ψυχολογική στήριξη, που χρειάζονται στην καθημερινότητά τους. (ICH, n.d.), (European Commission, n.d.).

- Οικονομική και υλική βοήθεια

Οι οικογένειες των παιδιών με αναπηρίες έχουν δικαίωμα σε οικονομική υποστήριξη μέσω τους επιδόματος παιδιού, το οποίο χορηγείται από το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικής Αλληλεγγ'υης, υπό την προϋπόθεση της οικογενειακής τους εισοδηματικής κατάστασης. Ωστόσο, η βοήθεια αυτή είναι περιορισμένη και δεν επαρκεί για τις συνεχείς ανάγκες σε επιπλέον φροντίδα ή θεραπείες (ΕΚΚΑ, n.d.).

- Συμβουλευτική

Scanned with CamScanner

Η εκπαίδευση των γονέων σε θέματα επικοινωνίας, θεραπειών και στην κατανόηση του αναπτυξιακού προφίλ των παιδιών τους μέσω διαφόρων πρωτοβουλιών, συμβάλλει στον καλύτερο χειρισμό κρίσεων. Το πρόγραμμα του ΕΚΔΔΑ με τις κοινότητες πρακτικής άσκησης για γονείς και εκπαιδευτικούς μαζί με τα εργαλεία από τις οργανώσεις γονέων αυξάνουν την επίγνωση και ενθαρρύνουν την ενεργό συμμετοχή στην καθημερινή ανάπτυξη του παιδιού.

- Παραλείψεις και προκλήσεις

Συχνά, οι δημόσιες υπηρεσίες υποστήριξης είναι κατώτερες, είτε από γεωγραφική άποψη είναι ανεπαρκείς, είτε δεν ανταποκρίνονται στις διαφορετικές ανάγκες της κάθε οικογένειας. Δεν γίνεται συστηματική παρακολούθηση των αναγκών, δεν υπάρχει εθνική βάση δεδομένων και δεν υπάρχει συντονισμένος σχεδιασμός, ενώ οι υπάρχουσες υπηρεσίες υποστήριξης χρηματοδοτούνται ελλιπώς. Έτσι, πολλές οικογένειες δεν έχουν πρόσβαση σε πραγματική υποστήριξη και βρίσκονται αντιμέτωπες με τις δύσκολες καταστάσεις τους μόνες τους (UNICEF Greece, n.d.).

Scanned with CamScanner

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^{Ο} – Η ΤΕΧΝΗ ΩΣ ΤΡΟΠΟΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ

Σε αυτό το κεφάλαιο παρουσιάζεται η τέχνη ως τρόπος αντιμετώπισης ως προς την επαγγελματική εξουθένωση, με την οποία έρχονται αντιμέτωποι επαγγελματίες, που εργάζονται στην προστασία των παιδιών με αναπηρία. Το burnout είναι ένα πολύπλευρο φαινόμενο, που καλύπτει τον ψυχικό, συναισθηματικό και σωματικό τομέα. Η κατανόηση αυτών των συμπτωμάτων είναι απαραίτητη, ώστε να μπορέσουμε να το προλάβουμε, να το αντιληφθούμε έγκαιρα και να αναπτύξουμε στρατηγικές αντιμετώπισης, όπως για παράδειγμα η εκμάθηση μέσω της τέχνης και της δημιουργικής έκφρασης ως θεραπευτικέ πρακτικές για την αποφόρτιση του νου και την ψυχολογική ενδυνάμωση.

6.1 Ορισμός και διάσταση της επαγγελματικής εξουθένωσης

- Τι είναι το burnout: Ψυχολογικά, σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα

Η επαγγελματική εξουθένωση είναι ένα σύνδρομο που περιλαμβάνει σωματική, συναισθηματική και ψυχολογική κόπωση και προκαλείται από τον παρατεταμένο εργασιακό στρες και τις υπερβολικές απαιτήσεις, οι οποίες υπερβαίνουν τις δυνάμεις του ατόμου. Τον όρο burnout εισήγαγε ο Freudenberger, το 1974, και αργότερα το 1981, δόθηκε η σύγχρονη έννοια του από τις Maslach και Jackson, οι οποίες το χαρακτήρισαν ως ένα φαινόμενο που αποτελείται από τρεις βασικές διαστάσεις:

- Συναισθηματική κόπωση
- Αποπροσωποποίηση
- Μείωση της αυτοεκτίμησης (Maslach & Jackson, 1981)
  - Ψυχολογικά συμπτώματα

Τα ψυχολογικά συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης χαρακτηρίζονται από κόπωση στην κατανόηση και αρνητικά συναισθήματα. Οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν δυσκολία να επικεντρωθούν, να λαμβάνουν αποφάσεις και νιώθουν ότι είναι αναποτελεσματικοί. Πολλές φορές παρουσιάζονται ενοχές, αυπνίες και απουσία ενδιαφέροντος για τη δουλειά. Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, η επαγγελματική εξουθένωση, περιγράφεται ως «μια κατάσταση που οφείλεται σε χρόνιο εργασιακό άγχος και δεν έχει αντιμετωπιστεί επιτυχώς» δεν θεωρείται ψυχική διαταραχή σε ατομικό επίπεδο,

Scanned with CamScanner

αλλά φαινόμενο που σχετίζεται άμεσα με τον χώρο εργασίας (World Health Organization, 2019).

- Συμπτώματα συναισθηματικής εξάντλησης

Η συναισθηματική εξάντληση είναι ένα από τα κύρια σημάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης. Αναδύεται μέσα από αίσθημα απογοήτευσης, απελπισίας, κυνισμού και την αίσθηση της απομόνωσης από τους συναδέλφους και τους ασθενείς ή τους πελάτες, όπως τα παιδιά. Η απάθεια οδηγεί σε απόσταση από τη θετική και φροντιστηριακή στάση, λειτουργώντας σαν μια άμυνα έναντι της συναισθηματικής εξάντλησης. Ιδίως στους επαγγελματίες του χώρου της υγείας και της κοινωνικής προστασίας, όπως οι κοινωνικοί λειτουργοί και οι ψυχολόγοι, αυτό συχνά επιφυλάσσει ανασφάλειες και αύξηση της συναισθηματικής δυσφορίας (Sutcliffe, Vogus, & Dane, 2016).

- Συμπτώματα σωματικής εξάντλησης

Η επαγγελματική εξουθένωση έχει επίσης και σωματικές εκδηλώσεις, που συχνά είναι τα πρώτα σημάδια, που παρουσιάζει κάποιος. Αυτές περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων:

- Χρόνια κόπωση και έλλειψη ενέργειας
- Διαταραχές ύπνου
- Κεφαλαλγίες και μυϊκούς πόνους
- Διαταραχές του γαστρεντερικού συστήματος
- Πτώση της ανοσολογικής άμυνας με αποτέλεσμα αυξημένη ευαισθησία στις λοιμώξεις (Maertz Jr., Takeuchi, & Chen, 2016).

Έρευνες δείχνουν ότι το χρόνιο εργασιακό στρες συνδέεται με υπερβολική δραστηριότητα του συστήματος HPA (υποθαλαμικό-υποφυτικο-επινεφρίνης) και την αυξημένη παραγωγή κορτιζόλης, η οποία συνεπάγεται ψυχοσωματικές επιπτώσεις.

- Ειδικά χαρακτηριστικά του burnout σε επαγγελματίες παιδικής προστασίας

Οι επαγγελματίες της παιδικής προστασίας (κοινωνικοί λειτουργοί, ψυχολόγοι, παιδοψυχίατροι, εκπαιδευτικοί σε ειδικά πλαίσια, επιμελητές ανηλίκων κ.ά.) αντιμετωπίζουν υψηλό κίνδυνο να πάθουν επαγγελματική εξάντληση (burnout) λόγω της φύσης της δουλειάς τους, η οποία συνεπάγεται έντονο συναισθηματικό φορτίο, διαχείριση τραυματικών περιστατικών και έλλειψη υποστήριξης. Η εξάντληση στη

Scanned with CamScanner

δουλειά των επαγγελματιών προστασίας του παιδιού έχει ειδικά χαρακτηριστικά, καθώς πηγάζει από τον έντονο συναισθηματικό φορτίο, τον υπερβολικό αριθμό των καθηκόντων, τη γραφειοκρατία και τη δευτεροβάθμια τραυματοποίηση. Η αναγνώριση αυτών των ειδικών χαρακτηριστικών είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη μέτρων πρόληψης (π.χ. συστηματική παρακολούθηση, ομάδες υποστήριξης, εκπαίδευση) και παρεμβάσεων που θα βοηθήσουν τους επαγγελματίες να διατηρήσουν τη ψυχική τους ανθεκτικότητα. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η χρήση της τέχνης και δημιουργικών μεθόδων θεωρείται. Ως ένα καινοτόμο μέσο για τη φροντίδα και τη διαχείριση του εαυτού.

- Έντονη συναισθηματική φόρτιση

Η συνεχής έκθεση σε περιστατικά κακοποίησης, παραμέλησης, οικογενειακής βίας ή ιδρυματοποίησης δημιουργεί δευτερογενή τραυματικό άγχος, που αποτελεί πρόφαση για το burnout (Figley, 2002). Οι επαγγελματίες που ασχολούνται με την προστασία των παιδιών συχνά εκπονούν από απόσταση την «εξάντληση από τη συμπάθεια» (compassion fatigue) εξαιτίας του ότι έρχονται σε επαφή καθημερινά με συναισθηματικά φορτισμένα περιστατικά (Φίγκλεϊ, 2002).

- Υπερφόρτωση και υποστελέχωση

Στην Ελλάδα, οι κοινωνικοί λειτουργοί αντιμετωπίζουν έλλειψη προσωπικού, αυξημένη ζήτηση για βοήθεια και έλλειψη οικονομικών πόρων, πράγμα που οδηγεί σε υπερφόρτωση και αίσθημα αδυναμίας (Papadaki, κ.ά., 2020).

Τα αποτελέσματα ερευνών αποκαλύπτουν ότι οι κοινωνικοί λειτουργοί συχνά έχουν υπερβολικό φορτίο εργασίας και περιορισμένο χρόνο για κάθε υπόθεση, κάτι που τους βάζει σε μεγάλη ένταση και άγχος (Πενταράκη, 2017).

- Ηθικά διλήμματα

Οι επαγγελματίες που ασχολούνται με θέματα προστασίας των παιδιών βρίσκονται αντιμέτωποι με ηθικά προβλήματα, γιατί πρέπει να παίρνουν αποφάσεις που έχουν άμεσες συνέπειες στην ευημερία του παιδιού (π.χ. ανάληψη κηδεμονίας ή ίδρυση σε ίδρυμα). Το γραφειοκρατικό πνεύμα που επικρατεί στο ελληνικό σύστημα, οι καθυστερήσεις στις δικαστικές αποφάσεις και η έλλειψη συντονισμού μεταξύ των υπηρεσιών το κάνουν ακόμα πιο δύσκολο και απογοητευτικό επάγγελμα (Τεκουλέασα, Γκόλου & Γκορμπανέσκου, 2020).

Scanned with CamScanner

- Έλλειψη υποστήριξης και απομόνωση

Η έλλειψη συστηματικών μηχανισμών ελέγχου και ψυχολογικής υποστήριξης στους επαγγελματίες που εργάζονται στην προστασία των παιδιών τους καθιστά πιο ευάλωτους. Σε πολλές περιπτώσεις δεν υπάρχουν ούτε τακτικές ομάδες ελέγχου ούτε δομές peer-support, κάτι που έχει συνδεθεί με τον αυξημένο βαθμό εξάντλησης (Wilberforce et al., 2014)(Μπόστοκ, Πατρίτσιο, Γκόντφρεϊ & Φόρεστερ, 2022).

- Φαινόμενα δευτερογενούς τραυματοποίησης

Η συνεχής επαφή με θύματα κακοποίησης σύμφωνα με τον Bride,(2007) και τις οικογένειές τους μπορεί να οδηγήσει στη δευτερογενή τραυματοποίηση του προσωπικού. Οι επαγγελματίες μπορεί να εμφανίσουν συμπτώματα που μοιάζουν με αυτά του μετατραυματικού στρες (flashbacks, αποφυγή, υπερεκτίμηση), τα οποία κάνουν την κατάσταση του burnout ακόμα πιο έντονη (Μπράιντ, Τζόουνς & ΜακΜάστερ, 2007).

- Αίσθημα εγκλωβισμού

Το να ασχολείσαι με τη δουλειά σου σημαίνει ότι πρέπει να είσαι συνεχώς στραμμένος συναισθηματικά, να παίρνεις γρήγορες αποφάσεις και να συνεργάζεσαι στενά με πολλές υπηρεσίες (δικαιοσύνη, υγεία, εκπαίδευση). Όταν δεν υπάρχουν σαφή πρωτόκολλα και υπάρχει πολλή γραφειοκρατία, τότε οι επαγγελματίες αισθάνονται ότι **«κολλάνε»** και αυτό είναι ένας ισχυρός παράγοντας που τους κουράζει (Lloyd et al., 2017).

6.2 Η τέχνη ως μορφή θεραπείας και έκφρασης

Η θεραπεία μέσω τέχνης αποτελεί έναν ισχυρό θεραπευτικό μηχανισμό, ο οποίος χρησιμοποιεί τη δημιουργικότητα για να προάγει την ψυχική ευεξία και να ανακουφίζει από το άγχος και την εργασιακή κούραση. Οι βασικές της αρχές, όπως η μη-λεκτική έκφραση, η έμφαση στη διαδικασία και η παροχή ασφαλούς περιβάλλοντος, την καθιστούν ιδανική παρέμβαση για επαγγελματίες που εργάζονται σε συναισθηματικά δύσκολα περιβάλλοντα, όπως αυτό της παιδικής προστασίας.

Τι είναι η θεραπεία μέσω τέχνης και οι βασικές της αρχές

Η θεραπεία μέσω τέχνης (art therapy) είναι μια μορφή ψυχοθεραπείας που χρησιμοποιεί δημιουργικές καλλιτεχνικές διαδικασίες όπως η ζωγραφική, η γλυπτική,

Scanned with CamScanner

τα κολλάζ, η φωτογραφία και άλλες οπτικές τέχνες για να εκφράσει τα συναισθήματα, να επεξεργαστεί τις τραυματικές εμπειρίες και να προάγει τη ψυχική υγεία. Σύμφωνα με τον ορισμό του American Art Therapy Association (AATA), είναι «μια μορφή ψυχοθεραπείας που ενσωματώνει τη δημιουργική διαδικασία ως μέσο επικοινωνίας και αυτογνωσίας, ενθαρρύνοντας την ανακάλυψη της εσωτερικής ισχύος και της αυτοεκφραστικότητας» (AATA, 2017).

Η διάκριση μεταξύ των δύο εννοιών είναι ουσιώδης για την σωστή εφαρμογή τους: η θεραπευτική τέχνη επικεντρώνεται στην ευημερία και στην εκφραστικότητα, ενώ η κλινική art therapy είναι ένα είδος ψυχοθεραπείας που απαιτεί την παρουσία εξειδικευμένων επαγγελματιών. Η κατανόηση αυτής της διαφοράς εξασφαλίζει τη σωστή χρήση της τέχνης είτε ως ένα μέσο προσωπικής ανάπτυξης είτε ως ένα επιστημονικά τεκμηριωμένο είδος θεραπείας.

- 6.2.1.1 Ορισμός

Art therapy βασίζεται στον σύνδεσμο που υπάρχει μεταξύ δημιουργικής διαδικασίας και ψυχικής υγείας, διευκρινίζοντας ότι η καλλιτεχνική έκφραση μπορεί να λειτουργήσει ως ένα είδος μη-γλωσσικής επικοινωνίας, ειδικά όταν τα λόγια είναι ανεπαρκή ή αδύνατα. Συνδυάζει θεωρίες από την ψυχοδυναμική προσέγγιση, τη γνωσιακο-συμπεριφορική θεραπεία (CBT) και τη θεωρία της προσωποκεντρικής θεραπείας του Rogers, εστιάζοντας στη σημασία ενός ασφαλούς, υποστηρικτικού θεραπευτικού περιβάλλοντος (Malchiodi, 2012).

Η art therapy δεν χρήζει προκαταρκτικών καλλιτεχνικών δεξιοτήτων. Αντιθέτως, αφορά την διαδικασία της δημιουργίας και όχι το τελικό έργο τέχνης. Η διαδικασία της δημιουργίας λειτουργεί ως ένα εργαλείο εξωτερίκευσης συναισθημάτων και ανάδειξης, βοηθώντας την επεξεργασία εμπειριών που προκαλούν ψυχολογικό αίσθημα δυσφορίας.

- 6.2.1.2 Βασικές αρχές της θεραπείας μέσω της τέχνης

1. *Έκφραση και επικοινωνία μέσω της τέχνης*

Η τέχνη παρέχει έναν ασφαλή και δημιουργικό τρόπο έκφρασης συναισθημάτων που είναι δύσκολο να εκφραστούν με λόγια. Αυτή η δυνατότητα είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για άτομα που αντιμετωπίζουν άγχος, τραύμα ή άλλα θορυβητικά συναισθήματα, καθώς τους βοηθά να ξεφορτωθούν τα συναισθήματά τους (Lusebrink, 2004).

Scanned with CamScanner

2. *Εστίαση στην αδιάκοπη διαδικασία, κι όχι στο αποτέλεσμα*

Η θεραπευτική αξία της τέχνης δεν έγκειται στο τελικό έργο αλλά στην ίδια τη δημιουργική διαδικασία. Ο ασθενής καλείται να εξερευνήσει τα συναισθήματά του μέσα από τα σύμβολα και τις εικόνες που δημιουργεί, χωρίς το φόβο της κριτικής.

3. *Ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον*

Η ανάπτυξη μέσω της τέχνης γίνεται σε ένα περιβάλλον που προωθεί την ασφάλεια, την εμπιστοσύνη και τον σεβασμό. Ο θεραπευτής έχει το ρόλο του οδηγού και του υποστηρικτή, χωρίς ωστόσο να επιβάλλει τις δικές του ερμηνείες.

4. *Ενεργός συμμετέχοντας*

Η θεραπεία μέσω της τέχνης είναι δομημένη με τέτοιο τρόπο ώστε ο ασθενής να είναι στο επίκεντρο: επιλέγει τα υλικά και τα θέματα, ενισχύοντας τη δική του αυτονομία και το αίσθημα ότι έχει τον έλεγχο.

5. *Ενίσχυση της αυτο-προσείστικης συνειδητοποίησης και της ανθεκτικότητας*

Η δημιουργία εικόνων αποτελεί τη συμβολική αναπαράσταση των εσωτερικών εμπειριών, με αποτέλεσμα να επιτυγχάνεται η ανάπτυξη παραπάνω αυτο-προσείστικης συνειδητοποίησης, η συναισθηματική επεξεργασία και η απόκτηση εργαλείων για τη διαχείριση του άγχους (Moon, 2010).

- Εφαρμογές

Η τέχνη σαν θεραπεία εφαρμόζεται ευρέως σε:

- Ψυχολογικά θέματα (άγχος, κατάθλιψη, PTSD)
- Διαχείριση άγχους και κούρασης στον εργασιακό χώρο
- Υποστήριξη εργαζομένων στον τομέα της φροντίδας (π.χ., κοινωνικοί λειτουργοί, εκπαιδευτικοί)
- Παιδιά και ενήλικες με αναπηρία ή αυτισμό, όπου η μη λεκτική επικοινωνία είναι σημαντική (Malchiodi, 2012).

Η διαφορά μεταξύ θεραπευτικής χρήσης της τέχνης και της κλινικής art therapy

Η τέχνη χρησιμοποιείται συχνά ως μέσο έκφρασης και χαλάρωσης σε πολλούς κλάδους (εκπαίδευση, κοινωνική δράση, προγράμματα ευεξίας). Παρ' όλα αυτά, υπάρχει ουσιαστική διαφορά μεταξύ της θεραπευτικής αξίας της τέχνης (therapeutic value of

Scanned with CamScanner

art) και της κλινικής τέχνης θεραπείας (clinical art therapy), που σχετίζονται με τον σκοπό, τα ικανοποιητικά προσόντα και το πλαίσιο εφαρμογής.

- Θεραπευτική χρήση της τέχνης

Η θεραπευτική αξία της τέχνης περιλαμβάνει **δημιουργικές δραστηριότητες** που προάγουν την προσωπική έκφραση, την αυτοσυνειδητοποίηση και την ψυχική υγεία χωρίς να χρειάζεται να είναι σε θεραπευτικό πλαίσιο.

- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί από εκπαιδευτικούς, κοινωνικούς λειτουργούς, ομαδικούς ψυχολόγους ή προπονητές που αξιοποιούν την τέχνη για την αύξηση της έκφρασης του αυτού, την επικοινωνία ή την ομαδική δυναμική.
- Δεν απαιτεί εξειδικευμένη κλινική εκπαίδευση στη χρήση της τέχνης στη θεραπεία.
- Στόχος είναι να ενισχυθεί η ψυχοκοινωνική ευημερία και όχι να αντιμετωπιστούν συγκεκριμένα ψυχικά προβλήματα.
- Χρησιμοποιείται συχνά σε σχολεία, κοινότητες, προγράμματα ευημερίας ή ως προληπτική δράση (π.χ. σεμινάρια για τη θετική σκέψη, ιστορίες επιβίωσης κ.ά.).

Μερικά από τα παραδείγματα είναι σχολικά εργαστήρια ζωγραφικής για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης ή προγράμματα δημιουργικής απασχόλησης σε κοινωνικές υπηρεσίες (Malchiodi, 2012).

- Κλινική θεραπεία μέσω της τέχνης

Η art therapy είναι μια ψυχοθεραπευτική τεχνική με επιστημονική αξιοπιστία, που εφαρμόζεται από εξειδικευμένους θεραπευτές, οι οποίοι έχουν ειδική κατάρτιση τόσο στη ψυχολογία, όσο και στην τέχνη.

- Ο θεραπευτής είναι εξειδικευμένος στην art therapy και κλινική

πείρα.

- Χρησιμοποιείται σε κλινικό πλαίσιο (νοσοκομεία, ψυχιατρικές κλινικές, κέντρα ψυχικής υγείας) και απευθύνεται σε άτομα που αντιμετωπίζουν ψυχολογικά προβλήματα ή έχουν διαγνωστεί με ψυχικές διαταραχές (π.χ. PTSD, κατάθλιψη, διαταραχές αγωγής).

Scanned with CamScanner

- Η δημιουργική διαδικασία αποτελεί ένα εργαλείο θεραπείας που χρησιμοποιείται σε συγκεκριμένες θεραπευτικές συνευρέσεις με στόχο την αντιμετώπιση του τραύματος, τη μείωση του στρες και την ενίσχυση των διαθεμάτων του ατόμου (AATA, 2017).

Η κλινική θεραπεία τέχνης βασίζεται σε ψυχολογικές θεωρίες (όπως η ψυχοδυναμική, η γνωστική-συμπεριφορική) και περιλαμβάνει αξιολόγηση, επίβλεψη και τη δομημένη θεραπευτική σχέση στην πράξη.

- Βασικές διαφορές

Οι κυριότερες διαφορές είναι οι παρακάτω:

- Η θεραπεία τέχνης διευκολύνεται από επαγγελματικά εκπαιδευμένους και πιστοποιημένους θεραπευτές, ενώ η θεραπευτική χρήση της τέχνης μπορεί να ασκηθεί από μη κλινικούς επαγγελματίες. Η θεραπεία τέχνης έχει κλινικό στόχο (θεραπεία ψυχικών δυσκολιών), ενώ η θεραπευτική χρήση είναι για ευεξία και προληπτική.
- Πλαίσιο: Η θεραπεία τέχνης έχει εφαρμοστεί σε κλινικά ή θεραπευτικά περιβάλλοντα, ενώ η θεραπευτική χρήση της επικρατεί σε κοινότητες, σχολεία ή ομάδες προσωπικής ανάπτυξης.
- Διαδικασία: Η θεραπεία τέχνης καθοδηγείται από ένα σχέδιο θεραπείας και αξιολόγησης προόδου· η θεραπευτική χρήση είναι πιο ελεύθερη και λιγότερο τυποποιημένη.
- Συμπληρωματικές θεραπείες

Αν και διαφέρουν, μπορούν να χρησιμοποιηθούν συμπληρωματικά. Η πρόληψη και η ενδυνάμωση μπορεί να αυξηθούν με τη θεραπευτική χρήση της τέχνης, ενώ η κλινική θεραπεία τέχνης βοηθά στην υποστήριξη και την αποκατάσταση των πλαισίων θεραπείας

Η έννοια της δημιουργικής διαδικασίας και της αυτοέκφρασης

Η διαδικασία της δημιουργίας βρίσκεται στο επίκεντρο της θεραπείας τέχνης, είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την έννοια της αυτοέκφρασης. Μέσω της δημιουργίας, οι άνθρωποι εκφράζουν συναισθήματα, εργάζονται πάνω σε εμπειρίες και βρίσκουν τρόπους προσαρμογής στο άγχος και την εξάντληση. Η δημιουργική διαδικασία και η αυτοέκφραση βρίσκονται στο επίκεντρο της θεραπείας τέχνης. Για τους επαγγελματίες

Scanned with CamScanner

που βιώνουν εξουθένωση, είναι ένα αποτελεσματικό κανάλι μέσω του οποίου μπορεί να επιτευχθεί ανακούφιση, αυτογνωσία και προσωπική ανάπτυξη. Η δημιουργικότητα εκκινεί μηχανισμούς ανθεκτικότητας και ευημερίας. Έτσι, για την πρόληψη και τη διαχείριση της εξουθένωσης, μπορεί κανείς να θεωρήσει την τέχνη μια βιώσιμη επιλογή.

- Δημιουργική διαδικασία

Η δημιουργικότητα στο πλαίσιο της θεραπείας τέχνης δεν εστιάζει στην ομορφιά της εργασίας αλλά στη διαδικασία δημιουργίας της. Η ίδια η δημιουργική διαδικασία, είτε είναι ζωγραφική είτε γλυπτική ή οποιαδήποτε άλλη μορφή τέχνης, λειτουργεί ως μέσο συναισθηματικής έκφρασης και αυτορρύθμισης (Moon, 2010).

Σύμφωνα με τη θεωρία ροής του Csikszentmihalyi, ένας τρόπος για να μετριάσει κανείς το άγχος και να ενισχύσει τη θετική διάθεση είναι να ασχοληθεί έντονα με δημιουργικές δραστηριότητες.

- Αυτοέκφραση και ψυχική ευεξία

Η έκφραση του εαυτού στα έργα τέχνης επιτρέπει την αφήγηση για εκείνα τα συναισθήματα και τις σκέψεις που οι άνθρωποι δεν μπορούν να εκφράσουν με λέξεις. Δεδομένου ότι η τέχνη είναι μη λεκτική, επιτρέπει εύκολα την πρόσβαση στο ασυνείδητο και επιτρέπει την επεξεργασία της τραυματικής εμπειρίας. Προσφέρει ασφάλεια μέσω της συμβολικής έκφρασης του συναισθήματος όταν υπάρχει δυσκολία στην άμεση έκφραση τέτοιων συναισθημάτων (Malchiodi, 2012).

Η δημιουργική έκφραση μειώνει τη συναισθηματική καταστολή και χτίζει ψυχολογική ανθεκτικότητα.

- Η δημιουργικότητα ως αντιμετώπιση του burnout

Εκτός από τις συγκεκριμένες δραστηριότητες, η συμμετοχή σε δημιουργικές διαδικασίες έχει αποδειχθεί ότι μειώνει το στρες, ενισχύει την ευελιξία της σκέψης και προάγει τις θετικές συναισθηματικές καταστάσεις. Ειδικά για επαγγελματίες που εργάζονται σε συναισθηματικά φορτισμένα περιβάλλοντα όπως η παιδική προστασία, στον οποίο το «κάψιμο» συμβαίνει συχνά, η δημιουργική έκφραση μπορεί να λειτουργήσει ως αντίβαρο στην επαγγελματική εξουθένωση (Creech et al., 2009).

- Η δημιουργικότητα ως μέσω αυτογνωσίας

Scanned with CamScanner

Η δημιουργία εικόνων και συμβόλων παρέχει ευκαιρίες σκέψης και αυτοαντανάκλασης εσωτερικών συγκρούσεων. Επιπλέον, οι εικόνες που παράγονται λειτουργούν ως «καθρέφτης» ψυχικής κατάστασης, γεγονός που διευκολύνει το άτομο να κατανοήσει σχήματα σκέψης και συναισθημάτων που προηγουμένως δεν είχαν συνειδητοποιηθεί.

- Νευροβιολογική διάσταση της δημιουργικότητας

Έρευνες για τον εγκέφαλο δείχνουν ότι η δημιουργική εργασία ενεργοποιεί μέρη του εγκεφάλου που έχουν σχέση με την ανταμοιβή, τη συναισθηματική ρύθμιση και την πλαστικότητα, όπως ο μπροστινός φλοιός και το σύστημα ντοπαμίνης. Η ενασχόληση με μια τέχνη σχετίζεται, επίσης με μείωση των επιπέδων κορτιζόλης, που υποδηλώνει ένα φυσικό της αποτέλεσμα στη μείωση του στρες (Guyer et al., 2014).

- Ενίσχυσης της προσωπικής ταυτότητας

Η δράση δημιουργεί την αίσθηση για το ποιος είσαι και ενίσχυση για τον προσωπικό έλεγχο. Η τέχνη, σαν εργαλείο έκφρασης, επιτρέπει στους ειδικούς να ξαναδούν τον εαυτό τους πέρα από την δουλειά τους ρόλους, βοηθώντας στην επαναφορά της ισορροπίας ανάμεσα επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

6.3 Επιστημονικά δεδομένα για την αποτελεσματικότητα της τέχνης στην αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης

Τα ερευνητικά στοιχεία δείχνουν ότι η τέχνη είναι καλό εργαλείο για την μείωση του άγχους και της κόπωσης από δουλειά. Μέσω της ενεργοποίησης της φαντασίας και της μη λεκτικής έκφρασης, οι επαγγελματίες σε στρεσαρισμένα περιβάλλοντα όπως η προστασία των παιδιών μπορεί να βελτιώσουν την ψυχική τους αντοχή και να αποτρέψουν το burnout.

Έρευνες και μελέτες για τις επιδράσεις της τέχνης στη μείωση άγχους και κόπωσης

Η τέχνη και η δημιουργία αναγνωρίζονται παγκόσμια ως δυνατά εργαλεία για να μειώσουν το άγχος, την ψυχική κούραση και τα σημάδια της επαγγελματικής εξάντλησης. Οι δράσεις που βασίζονται στην τέχνη χρησιμοποιούν την αίσθηση, το συναίσθημα και τη σκέψη που προσφέρει η διαδικασία της δημιουργίας- στηρίζοντας τη ψυχική ανόρθωση και την δύναμη των επαγγελματιών.

- Μείωση άγχους μέσω της δημιουργικότητας

Scanned with CamScanner

Έρευνες δείχνουν πως η ενασχόληση με την τέχνη μπορεί να μειώσει τα επίπεδα κορτιζόλης, της βασικής ορμόνης του στρες.

Σε μελέτη των Kaimal και συνεργατών (2016), συμμετέχοντες που έλαβαν μέρος σε 45λεπτη συνεδρία δημιουργικής τέχνης παρουσίασαν σημαντική μείωση της κορτιζόλης, ανεξάρτητα από το καλλιτεχνικό τους υπόβαθρο. Η δημιουργική έκφραση λειτουργεί σαν χαλαρωτικός μηχανισμός, μειώνοντας το ψυχολογικό βάρος και ενισχύοντας την αίσθηση ελέγχου (Kaimal et al., 2016).

- Θετικές επιδράσεις στην επαγγελματική εξουθένωση

Σε έρευνα των Potash και συνεργατών (2014) με επαγγελματίες υγείας, η συμμετοχή σε ομάδες θεραπείας μέσω τέχνης οδήγησε σε σημαντική μείωση της συναισθηματικής κόπωσης και της επαγγελματικής εξάντλησης, καθώς και σε αύξηση των θετικών συναισθημάτων. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η τέχνη λειτουργεί ως μέσο αυτοφροντίδας και στηρίζει την ψυχική ανθεκτικότητα των εργαζομένων σε απαιτητικά περιβάλλοντα (Maujean, Pepping & Kendall, 2014).

- Μείωση άγχους μέσω της τέχνης

Η Αμερικανική Ένωση Θεραπείας μέσω Τέχνης (AATA) αναφέρει ότι η θεραπεία μέσω τέχνης βοηθά στη μείωση του άγχους και στη βελτίωση της διάθεσης, μέσω της μη λεκτικής έκφρασης συναισθημάτων και της ενίσχυσης της αυτογνωσίας (AATA, 2017).

Η χρήση της τέχνης σε θεραπευτικό πλαίσιο προσφέρει στους συμμετέχοντες έναν ασφαλή χώρο για συναισθηματική αποφόρτιση και διαχείριση ψυχολογικής έντασης (American Art Therapy Association, n.d.).

- 6.3.3.4 Νευροβιολογική εικόνα

Μελέτες νευροαπεικόνισης δείχνουν ότι η δημιουργική δραστηριότητα ενεργοποιεί τον προμετωπιαίο φλοιό, που σχετίζεται με την εκτελεστική λειτουργία και τη συναισθηματική ρύθμιση, καθώς και το σύστημα ανταμοιβής της ντοπαμίνης, συμβάλλοντας στη μείωση του στρες και στην ενίσχυση θετικών συναισθημάτων (Bolwerk κ.ά., 2014). (van den Bulk et al., 2014)

- Ομάδες τέχνης και επαγγελματίες φροντίδας

Scanned with CamScanner

Σε παρεμβάσεις με κοινωνικούς λειτουργούς και επαγγελματίες παιδικής προστασίας, η συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες τέχνης συνδέθηκε με μείωση του άγχους, καλύτερη διαχείριση του δευτερογενούς τραυματικού στρες και ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ συναδέλφων (Perryman κ.ά., 2019).

Η ομαδική δημιουργική διαδικασία διευκολύνει επίσης την ανάπτυξη κοινωνικής υποστήριξης στον χώρο εργασίας (Kaimal et al., 2019).

- Συνολική επίδραση στην ψυχική υγεία του του επαγγελματία

Η συστηματική ανασκόπηση των Stuckey και Nobel, (2010) έδειξε ότι οι παρεμβάσεις που στηρίζονται στην τέχνη βοηθούν στη μείωση του άγχους, της κόπωσης και των ψυχοσωματικών συμπτωμάτων, ενώ παράλληλα βελτιώνουν την ποιότητα ζωής.

Η δημιουργική έκφραση σχετίζεται με αυξημένη ανθεκτικότητα και λιγότερη επαγγελματική εξουθένωση (Creech et al., 2009).

Ο ρόλος της αισθητικής εμπειρίας στην ψυχική ανακούφιση

Η αισθητική εμπειρία, δηλαδή η συναισθηματική και γνωστική ανταπόκριση στην τέχνη, συνδέεται στενά με την ψυχική ανακούφιση και τη βελτίωση της ψυχολογικής ευεξίας. Η ενασχόληση με την τέχνη είτε ως δημιουργοί είτε ως θεατές ενεργοποιεί μηχανισμούς που μειώνουν το άγχος, ενισχύουν την αυτορρύθμιση και προσφέρουν στιγμές ψυχικής ανάπαυσης σε όσους αντιμετωπίζουν επαγγελματική κόπωση και burnout.

Η τέχνη έχει πολλές εφαρμογές στους τομείς της κοινωνικής εργασίας, της ψυχολογίας και της εκπαίδευσης. Ενσωματώνοντάς την, επαγγελματίες και ωφελούμενοι αποκτούν ένα εργαλείο για έκφραση, ψυχική αποφόρτιση και ενδυνάμωση. Οι παρεμβάσεις αυτές αναδεικνύουν τη σημασία της τέχνης όχι μόνο ως θεραπευτική πρακτική, αλλά και ως μέσο πρόληψης και ανάπτυξης ανθεκτικότητας.

- Ψυχική αποφόρτιση

Έρευνες νευροεπιστήμης δείχνουν ότι η παρατήρηση ή η δημιουργία έργων τέχνης ενεργοποιεί το σύστημα ανταμοιβής του εγκεφάλου, αυξάνοντας την έκκριση ντοπαμίνης και διεγείροντας περιοχές που σχετίζονται με την ευχαρίστηση και τη

Scanned with CamScanner

χαλάρωση, όπως ο προμετωπιαίος και ο προσαγωγιαίος φλοιός (Chatterjee & Vartanian, 2016).

Αυτό οδηγεί σε μείωση της κορτιζόλης και σε βιολογική απόκριση που συνδέεται με την ψυχική αποφόρτιση (Kaimal et al., 2016).

- «Ψυχολογική ροή»

Η αισθητική εμπειρία συνδέεται με την κατάσταση ροής, όπως την περιέγραψε ο Csikszentmihalyi (1990), όπου το άτομο βιώνει βαθιά συγκέντρωση και απόλυτη ενασχόληση με τη δραστηριότητα. Σε αυτό το πλαίσιο, η δημιουργία ή η απόλαυση της τέχνης λειτουργεί ως «ψυχικός διάδρομος» που αποσπά την προσοχή από το στρες και τα καθημερινά προβλήματα, προσφέροντας μια αίσθηση πληρότητας και νοήματος (Csikszentmihalyi, 1990).

- Συναισθηματική ρύθμιση

Η παρατήρηση ή η δημιουργία τέχνης προσφέρει έναν ασφαλή χώρο για την εξερεύνηση των συναισθημάτων. Η αισθητική εμπειρία διεγείρει συναισθηματικές αντιδράσεις που οδηγούν σε κάθαρση, επιτρέποντας την έκφραση και επεξεργασία αρνητικών συναισθημάτων (Malchiodi, 2012).

Αυτή η συναισθηματική αποφόρτιση έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τα επίπεδα άγχους και συμβάλλει στην ψυχική ανακούφιση, ιδιαίτερα σε επαγγελματίες που αντιμετωπίζουν υψηλή πίεση (Malchiodi, 2012),

- Θεωρητικά μοντέλα

Η αισθητική απόσταση (aesthetic distancing), όπως περιγράφεται στη θεωρία της τέχνης ως θεραπευτικού μέσου, επιτρέπει στο άτομο να προσεγγίσει δύσκολες εμπειρίες μέσω συμβόλων και εικόνων, αντί να τις βιώνει άμεσα. Αυτή η έμμεση επεξεργασία ενισχύει τον αυτοστοχασμό χωρίς να προκαλεί υπερβολικό συναισθηματικό βάρος (Knill et al., 2005).

- Η Τέχνη ως μέτρο για καθημερινή ανακούφιση

Μελέτες σε χώρους εργασίας με υψηλό στρες έχουν δείξει ότι ακόμα και σύντομες αισθητικές εμπειρίες, όπως η παρατήρηση έργων τέχνης ή η συμμετοχή σε μικρές δημιουργικές δραστηριότητες, μειώνουν το άγχος και αυξάνουν τα θετικά συναισθήματα (Clow & Fredhoi, 2006).

Scanned with CamScanner

Τέτοιες παρεμβάσεις μπορούν εύκολα να ενταχθούν στο περιβάλλον των επαγγελματιών παιδικής προστασίας ως μέσο πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης.

- Σύνδεση της τέχνης με την επαγγελματική εξουθένωση

Η αισθητική εμπειρία προσφέρει στους επαγγελματίες που αντιμετωπίζουν εξουθένωση μια μορφή ψυχικής αναζωογόνησης, που αποκαθιστά προσωρινά την εσωτερική ισορροπία και μειώνει τη συναισθηματική κόπωση. Η ενσωμάτωση αισθητικών πρακτικών, όπως συνεδρίες παρατήρησης τέχνης ή δημιουργικά εργαστήρια, έχει αποδειχθεί ότι ενισχύει την ανθεκτικότητα και συμβάλλει στη μείωση των δεικτών εξουθένωσης (Staricoff, 2004).

- Παραδείγματα από το πεδίο της κοινωνικής εργασίας, της ψυχολογίας, της εκπαίδευσης

Η χρήση της τέχνης και της θεραπείας μέσω τέχνης έχει βρει ευρεία εφαρμογή στους τομείς της κοινωνικής εργασίας, της ψυχολογίας και της εκπαίδευσης, προσφέροντας εργαλεία πρόληψης, παρέμβασης και ενδυνάμωσης για επαγγελματίες και ωφελούμενους. Ακολουθούν χαρακτηριστικά παραδείγματα που επιβεβαιώνουν την αποτελεσματικότητά της.

- Κοινωνική εργασία

Στον τομέα της κοινωνικής εργασίας, όπου οι επαγγελματίες αντιμετωπίζουν υψηλά επίπεδα στρες και δευτερογενή τραυματισμό, η θεραπεία μέσω τέχνης χρησιμοποιείται για την πρόληψη και αντιμετώπιση του burnout.

- Σύμφωνα με τους Potash et al. (2014), ομαδικές συνεδρίες θεραπείας μέσω τέχνης για κοινωνικούς λειτουργούς και νοσηλευτές οδήγησαν σε σημαντική μείωση της συναισθηματικής εξάντλησης, ενώ ενίσχυσαν το αίσθημα συνεργασίας και αλληλοϋποστήριξης στο χώρο εργασίας.

Στην Ελλάδα, οργανώσεις που ασχολούνται με την προστασία παιδιών έχουν εντάξει εργαστήρια δημιουργικής έκφρασης, όπως ζωγραφική και κολλάζ, για τους επαγγελματίες στα πλαίσια προγραμμάτων ψυχοκοινωνικής υποστήριξης. Τα εργαστήρια αυτά λειτουργούν αποφορτιστικά και προσφέρουν έναν χώρο ανταλλαγής εμπειριών μεταξύ συναδέλφων (Georgousi et al., 2022).

Scanned with CamScanner

- Ψυχολογία

Η θεραπεία μέσω τέχνης είναι μια αναγνωρισμένη μέθοδος υποστήριξης για άτομα με άγχος, κατάθλιψη και PTSD, αλλά εφαρμόζεται επίσης σε επαγγελματίες φροντίδας. Σε κλινικές παρεμβάσεις, ο συνδυασμός εικαστικών τεχνικών με γνωσιακές-συμπεριφορικές προσεγγίσεις έχει αποδειχθεί αποτελεσματικός στη μείωση του άγχους και της ψυχοσωματικής κόπωσης (Haeyen et al., 2018). Επιπλέον, το πρόγραμμα Mindfulness-Based Art Therapy (MBAT) συνδυάζει τεχνικές ενσυνειδητότητας με θεραπεία μέσω τέχνης και έχει δείξει αποτελέσματα στη μείωση των επιπέδων κορτιζόλης και στη βελτίωση της ψυχικής ανθεκτικότητας σε επαγγελματίες υγείας και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης (Monti et al., 2006).

- Εκπαίδευση

Η τέχνη στην εκπαίδευση χρησιμοποιείται τόσο για να στηρίξει μαθητές με συναισθηματικές δυσκολίες όσο και για να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς να αποφορτιστούν.

- Σχολικά εργαστήρια τέχνης: Στην Ελλάδα (Giavrimis & Papastamou, 2020) έδειξε ότι τα σχολικά προγράμματα εικαστικών και θεατρικών δραστηριοτήτων βοηθούν στη μείωση του άγχους των μαθητών και βελτιώνουν τη σχέση ανάμεσα σε εκπαιδευτικούς και μαθητές.
- Εκπαιδευτικά προγράμματα για εκπαιδευτικούς: Σε πανεπιστημιακά σεμινάρια, η τέχνη χρησιμοποιείται ως εργαλείο αυτοφροντίδας και έχει ενσωματωθεί σε προγράμματα πρόληψης του burnout για δασκάλους και καθηγητές (Richards et al., 2018).
- Προγράμματα δημιουργικής γραφής και θεάτρου έχουν εφαρμοστεί για να ενισχύσουν τη συναισθηματική νοημοσύνη των μαθητών, ειδικά σε μεικτές τάξεις που περιλαμβάνουν παιδιά με και χωρίς ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. (Yusuf, El-Yakub, 2020), (Valcan, Davis, Pino-Pasternak, 2018).
- Διεπιστημονικές εφαρμογές

Σε συνδυασμό με την κοινωνική εργασία και την ψυχολογία, η τέχνη χρησιμοποιείται σε ομαδικά προγράμματα ενδυνάμωσης προσωπικού σε κέντρα παιδικής προστασίας. Αυτές οι παρεμβάσεις περιλαμβάνουν συλλογική ζωγραφική, μουσική και θεατρικό

Scanned with CamScanner

παιχνίδι, που ενισχύουν την ομαδικότητα και την αίσθηση κοινότητας μεταξύ των εργαζομένων, ενώ παράλληλα βοηθούν στην ανακούφιση από το στρες.

6.4 Μορφές τέχνης ως μέσο αντιμετώπισης

Εικαστικά

Οι εικαστικές τέχνες αποτελούν έναν από τους πιο διαδεδομένους και μελετημένους τρόπους δημιουργικής έκφρασης στον χώρο της θεραπείας μέσω τέχνης. Η ζωγραφική, το κολλάζ και η κεραμική χρησιμοποιούνται ως μέσα για τη μείωση του άγχους, την επεξεργασία συναισθημάτων και την ενίσχυση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας, ειδικά σε επαγγελματίες που αντιμετωπίζουν επαγγελματική εξουθένωση.

Ζωγραφική

Η ζωγραφική είναι μια από τις πιο συνηθισμένες μορφές τέχνης θεραπείας, καθώς βοηθά στην έκφραση συναισθημάτων χωρίς λόγια και στην επεξεργασία τραυματικών εμπειριών μέσω συμβόλων.

- Οι Drake και συνεργάτες (2011) βρήκαν ότι οι συνεδρίες ζωγραφικής σε ομάδες επαγγελματιών υγείας μείωσαν σημαντικά το άγχος και βελτίωσαν την αίσθηση προσωπικής ικανοποίησης.
- Η ελεύθερη ζωγραφική δίνει τη δυνατότητα δημιουργίας συμβόλων και συνδυασμών χρωμάτων που αντανακλούν την εσωτερική κατάσταση του ατόμου, προσφέροντας έναν τρόπο αυτογνωσίας και ψυχικής ανακούφισης (Freilich & Shechtman, 2010).

Κολλάζ

Το κολλάζ συνδυάζει εικόνες, υφές και λέξεις, δίνοντας τη δυνατότητα στον δημιουργό να φτιάξει προσωπικές αφηγήσεις. Αυτή η τεχνική είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για όσους δυσκολεύονται να εκφράσουν λεκτικά τα συναισθήματά τους.

- Πλεονεκτήματα:
  - Ενισχύει τη φαντασία και τη δημιουργική σκέψη.
  - Βοηθά στην οργάνωση πολύπλοκων εμπειριών σε οπτικές συνθέσεις.
  - Λειτουργεί ως μέσο στοχασμού και επαναπροσδιορισμού δύσκολων καταστάσεων.

Scanned with CamScanner

- Σε μελέτη των Perryman και συνεργατών (2019), κοινωνικοί λειτουργοί χρησιμοποίησαν το κολλάζ για να απεικονίσουν την «εργασιακή τους πορεία», κάτι που ενίσχυσε την αίσθηση ταυτότητας και μείωσε την επαγγελματική κόπωση (Kaimal et al., 2019).

Κεραμική

Η κεραμική τέχνη και η επεξεργασία του πηλού προσφέρουν μια μοναδική αίσθηση της πραγματικότητας, συνδυάζοντας αισθήσεις και κίνηση. Η απτική επαφή με τον πηλό ενισχύει τις αισθητηριακές μας εμπειρίες, συμβάλλοντας στη διαδικασία της χαλάρωσης και της μηχανικής ευχαρίστησης (Elbrecht & Antcliff, 2014).

- Εικαστικά και επαγγελματική εξουθένωση

Η χρήση εικαστικών δραστηριοτήτων για επαγγελματίες παιδικής προστασίας και κοινωνικούς λειτουργούς μπορεί να προσφέρει ένα ασφαλές περιβάλλον για την έκφραση τραυματικών εμπειριών. Επιπλέον, λειτουργεί ως μέσο αυτοφροντίδας και βοηθά στην αποφόρτιση από το συναισθηματικό βάρος της εργασίας. Όταν εφαρμόζεται σε ομαδικά εργαστήρια, ενισχύει την ομαδική συνοχή και μειώνει το αίσθημα απομόνωσης που συχνά νιώθουν οι εργαζόμενοι στον τομέα.

- Πρακτική εφαρμογή

Σε επαγγελματικά πλαίσια, οι εικαστικές δραστηριότητες μπορούν να γίνονται με διάφορους τρόπους: ως ατομικές συνεδρίες art therapy με εξειδικευμένο θεραπευτή, ως ομαδικά εργαστήρια δημιουργικής έκφρασης σε χώρους κοινωνικών υπηρεσιών, ή στο πλαίσιο προγραμμάτων ψυχοεκπαίδευσης και αυτοφροντίδας για επαγγελματίες φροντίδας.

Μουσική

Η μουσική αποτελεί ένα από τα πιο δυνατά μέσα για τη ρύθμιση των συναισθημάτων και τη χαλάρωση, με αποδεδειγμένα οφέλη στη μείωση του άγχους, της κόπωσης και της επαγγελματικής εξουθένωσης. Μέσω της ενεργητικής και δεκτικής μουσικοθεραπείας, καθώς και του τραγουδιού, οι επαγγελματίες μπορούν να νιώσουν ψυχική ανακούφιση, συναισθηματική αποφόρτιση και να ενισχύσουν την ανθεκτικότητά τους.

Scanned with CamScanner

- Η επίδραση της μουσικής στο άγχος

Έρευνες έχουν δείξει ότι η ακρόαση μουσικής μειώνει τα επίπεδα κορτιζόλης και επηρεάζει θετικά το αυτόνομο νευρικό σύστημα, μειώνοντας τον καρδιακό ρυθμό και την αρτηριακή πίεση (Thoma et al., 2013).

Η μουσική ενεργοποιεί απευθείας τα συναισθηματικά κέντρα του εγκεφάλου, όπως η αμυγδαλή και το μεταιχμιακό σύστημα, προάγοντας την ψυχολογική χαλάρωση (Engert et al., 2013).

- Ενεργητική μουσικοθεραπεία

Η ενεργητική μουσικοθεραπεία περιλαμβάνει δραστηριότητες όπως το παίξιμο μουσικών οργάνων, τον αυτοσχεδιασμό και το τραγούδι.

- Το τραγούδι, ειδικά σε ομαδικό πλαίσιο (χορωδίες ή μικρές ομάδες), έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει τα επίπεδα οξυτοκίνης, βελτιώνοντας το αίσθημα κοινωνικής σύνδεσης και μειώνοντας την απομόνωση (Fancourt et al., 2016).
- Σε ομάδες επαγγελματιών υγείας και κοινωνικής εργασίας, η συμμετοχή σε συνεδρίες τραγουδιού βελτίωσε τη διάθεση και μείωσε την επαγγελματική κόπωση(Meyer et al., 2016).
- Μουσική ακρόαση

Η δεκτική προσέγγιση βασίζεται στην ακρόαση μουσικής που έχει επιλεχθεί για χαλάρωση ή συναισθηματική υποστήριξη.

- Ακόμη και 10–15 λεπτά ακρόασης χαλαρωτικής μουσικής μπορούν να μειώσουν το αντιληπτό στρες και να ενισχύσουν την ψυχολογική ανανέωση (de Witte et al., 2020).
- Η χρήση μουσικής σε χώρους εργασίας με υψηλό στρες προτείνεται ως «μικρή παρέμβαση» για καθημερινή ανακούφιση.
- Ο ρόλος του τραγουδιού στη συναισθηματική έκφραση

Το τραγούδι, ως μορφή φωνητικής αυτοέκφρασης, επιτρέπει την εξωτερίκευση συναισθημάτων και τη μείωση της έντασης. Έρευνες στην ομαδική φωνητική θεραπεία (group vocal therapy) δείχνουν ότι οι συμμετέχοντες ανέφεραν βελτίωση της αυτοεκτίμησης και μείωση των συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης (Clift & Morrison, 2011).

Scanned with CamScanner

- Εφαρμογές σε επαγγελματίες παιδικής προστασίας

Η μουσική και το τραγούδι έχουν ενταχθεί σε

προγράμματα αντιμετώπισης του στρες στον εργασιακό χώρο:

- Συνεδρίες χαλάρωσης με μουσική ακρόαση εντός ωραρίου, για μείωση της πίεσης της δουλειάς.
- Τραγούδια και μουσικές δραστηριότητες με σκοπό την ενίσχυση της αλληλεγγύης και της ομαδικότητας των κοινωνικών λειτουργών.
- Ενσωμάτωση μουσικής σε εκπαιδευτικά σεμινάρια για την πρόληψη του burnout.
    - Νευροβιολογική τεκμηρίωση

Η μουσική ενεργοποιεί το σύστημα ανταμοιβής του εγκεφάλου, με αποτέλεσμα την αύξηση της δραστηριοποίησης της ντοπαμίνης και τη μείωση της αρνητικής αντίδρασης στο στρες (Zatorre, 2015).

Επίσης, το τραγούδι βελτιώνει τη λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος και μειώνει τη φυσιολογική διέγερση που προκαλείται από το άγχος.

Κίνηση και χορός

Ο χορός εμπίπτει στα εργαλεία της θεραπείας τέχνης, αφού η κίνηση και ο χορός περιλαμβάνουν σωματική έκφραση. συμβάλλοντας έτσι στην καλή ψυχική και σωματική υγεία. Η χορευτική/κινητική θεραπεία μπορεί να οριστεί ως μια ψυχοθεραπευτική διαδικασία που επιτρέπει στον πελάτη να κινείται δημιουργικά και ταυτόχρονα να επεξεργάζεται ψυχολογικά, επεκτείνοντας έτσι τις δυνατότητες αυτοέκφρασης, συναισθηματικής εκφόρτισης και ανακούφισης του στρες.

- Ορισμός

Ο χορός εμπίπτει στα εργαλεία της θεραπείας τέχνης, αφού η κίνηση και ο χορός περιλαμβάνουν σωματική έκφραση. συμβάλλοντας έτσι στην καλή ψυχική και σωματική υγεία. Η χορευτική/κινητική θεραπεία μπορεί να οριστεί ως μια ψυχοθεραπευτική διαδικασία που επιτρέπει στον πελάτη να κινείται δημιουργικά και ταυτόχρονα να επεξεργάζεται ψυχολογικά, επεκτείνοντας έτσι τις δυνατότητες αυτοέκφρασης, συναισθηματικής εκφόρτισης και ανακούφισης του στρες.

Scanned with CamScanner

Η χοροθεραπεία ή η χοροκινητική θεραπεία ορίζεται από την American Dance Therapy Association (ADTA), ως «η ψυχοθεραπευτική χρήση της κίνησης για την προώθηση της συναισθηματικής, γνωστικής, σωματικής και κοινωνικής ολοκλήρωσης» (ADTA, 2021).

Λειτουργεί με βάση τη βασική αρχή ότι εφόσον το σώμα και το μυαλό συνδέονται στενά, τα συναισθήματα που δεν μπορούν να διατυπωθούν εύκολα με λέξεις μπορούν να μεταδοθούν μέσω κινήσεων.

- Επιπτώσεις στη μείωση του άγχους

Ο χορός ή η ελεύθερη κίνηση μειώνει σημαντικά το επίπεδο της κορτιζόλης και αυξάνει την έκκριση ενδορφινών που έχει επιπτώσεις στα αισθήματα ευεξίας. Σε μια μελέτη που διεξήχθη με επαγγελματίες υγείας, επιτεύχθηκε μειωμένη συναισθηματική εξάντληση μέσω συνεδριών χοροθεραπείας και καλύτερη διάθεση (Gunnar, Talge & Herrera, 2009).

Σε μια μελέτη επαγγελματιών υγείας, διαπιστώθηκε ότι η χοροθεραπεία μειώνει τη συναισθηματική εξάντληση και βελτιώνει τη διάθεση (Agnew & Flin, 2014).

- Κίνηση ως μέσο συναισθηματικής αποφόρτισης

Οι εντάσεις που συσσωρεύονται στο εσωτερικό του σώματος λόγω του χρόνιου στρες μπορούν να απελευθερωθούν μέσω της κίνησης. Οι αυτοσχεδιασμοί, ελεύθεροι ή δομημένοι, επιτρέπουν στα άτομα να εκφράσουν ασυνείδητες συγκρούσεις και συναισθήματα, επιτυγχάνοντας έτσι μια κατάσταση σωματικής και ψυχικής κάθαρσης (Malchiodi, 2005).

- Ομαδικές συνεδρίες

Η ομαδική χοροθεραπεία αναπτύσσει το συναίσθημα της κοινότητας και την υποστήριξη των συναισθημάτων. Σε χώρους επαγγελματικής φροντίδας, για παράδειγμα, η προστασία των παιδιών βοηθά στην ανάπτυξη συγκριτικά με τη:

- Σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ συναδέλφων.
- Συνεργασία και επικοινωνία εντός ομάδων.
- Ανακούφιση από την απομόνωση που συχνά βιώνουν οι εργαζόμενοι σε στρεσογόνα περιβάλλοντα
- Σύνδεση με το σώμα

Scanned with CamScanner

Η χοροθεραπεία βοηθά στη συνειδητή επαφή με το σώμα αναγνωρίζοντας σωματικά σημάδια στρες και αποκτώντας δεξιότητες αυτορρύθμισης και επομένως είναι ιδιαίτερα χρήσιμη σε εκείνους τους επαγγελματίες που εκδηλώνουν σωματικά συμπτώματα εξάντλησης, όπως κόπωση, μυϊκή ένταση.

- Παραδείγματα εφαρμογών

Στη Γερμανία, στο τέλος οκτώ εβδομάδων χοροθεραπείας, καταγράφηκε σημαντική μείωση της επαγγελματικής κόπωσης Τα προγράμματα για επαγγελματίες υγείας περιλάμβαναν δραστηριότητες όπως δωρεάν αυτοσχεδιασμό και ρυθμική κίνηση με μουσική για καθημερινή χαλάρωση(Koch et al., 2019).

Δημιουργική γραφή και ποίηση

- Η αφήγηση και η γραφή ως μέσο επεξεργασίας των συναισθημάτων

Η δημιουργική γραφή είναι ένας ασφαλής τρόπος να εκφραστούν σκέψεις και συναισθήματα, που δεν είναι εύκολο να ειπωθούν στην καθημερινή ζωή. Σύμφωνα με τον Pennebaker,(1997), η εκφραστική γραφή βοηθά τους ανθρώπους να επεξεργαστούν δύσκολες εμπειρίες, μειώνοντας τον άγχος τους και βελτιώνοντας την ψυχική και σωματική τους υγεία. Μέσα από την γραφή, οι εμπειρίες γίνονται ιστορίες με νόημα και έτσι είναι πιο εύκολο να τις επεξεργαστεί ο άνθρωπος.

- Η ποίηση ως μέσω έκφρασης

Η ποίηση δίνει έναν ιδιαίτερο τρόπο να πλησιάζει κάποιος τις εμπειρίες του και να τις εκφράζει, και ως θεραπεία βοηθά στην κατανόηση και την έκφραση των συναισθημάτων, ενισχύοντας την καλύτερη επαφή με τον εαυτό μας (Mazza,2017). Σε επαγγελματίες που βιώνουν έντονο άγχος, η συγγραφή και η ανάγνωση ποιημάτων, μπορεί να μειώσει το άγχος αυτό και μπορεί να ενισχύσει και τη σύνδεση του εργαζομένου με τους υπόλοιπους.

- Εφαρμογές σε επαγγελματίες παιδική προστασίας

Σε εργαζομένους στην παιδική προστασία, η γραφή μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εξής:

- Σε ομαδικά εργαστήρια, όπου οι εργαζόμενοι μοιράζονται ιστορίες και ποιήματα, και έτσι νιώθουν λιγότερο μόνοι και αρχίζουν να δένονται.

Scanned with CamScanner

- Αποφορτίζονται και επεξεργάζονται καλύτερα τις δυσκολίες που τους έχουν προκύψει.
- Σε ειδικά ψυχοεκπαιδευτικά σεμινάρια, όπου συνδυάζουν την γραφή με τη σκέψη πάνω στις εμπειρίες που τους προκαλούν την επαγγελματική εξουθένωση.
- Θεραπευτική αξία

Η δημιουργική γραφή και η ποίηση βοηθούν με διάφορους τρόπους, όπως:

i. Η εκτόνωση συναισθημάτων, καθώς βγάζουν προς τα έξω ότι τους βαραίνει.
ii. Αναστοχασμός, καθώς βοηθιούνται στο να κατανοήσουν καλύτερα το τι νιώθουν.
iii. Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης
iv. Η υποστήριξη που αναπτύσσεται μέσα από την εξωτερίκευση των συναισθημάτων, ανάμεσα στους συναδέλφους.

Θέατρο και δραματοθεραπεία

Η δραματοθεραπεία είναι ένα είδος ψυχοθεραπείας που χρησιμοποιεί το θέατρο και τους ρόλους για να βοηθήσει τους ανθρώπους να εξερευνήσουν τις εμπιερίες τους, να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να διαχειριστούν το άγχος τους. Η δραματοθεραπεία συνδιάζει το θέατρο και την ψυχολογία, έτσι ώστε να ενισχύσει την ψθχική υγεία και την αυτογνωσία.

- Ορισμός και βασικές αρχές

Η British Association of Dramatherapists, ορίζει τη δραματοθεραπεία ως τη χρήση θεατρικών τεχνικών για να αντιμετωπιστούν προσωπικά ή κοινωνικά θέματα, μέσα από τη δράση, τη φαντασία και τους ρόλους. Η βασική ιδέα είναι πως παίζοντας ρόλους, μπορεί κάποιος να εξερευνήσει δύσκολες καταστάσεις και να τις κατανοήσει διαφορετικά.

- Ο ρόλος του θεάτρου στη συναισθηματική έκφραση

Το θέατρο δίνει έναν δημιουργικό τρόπο να εκφραστούν τα συναισθήματα, τα οποία μπορεί να είναι κρυμμένα. Μέσα από ρόλους, αυτοσχεδιασμούς και σκηνικές αναπαραστάσεις, οι εργαζόμενοι που συμμετέχουν, μπορούν να δουλέψουν πάνω σε τραυματικές και αγχωτικές εμπειρίες, χωρίς να κατακλύζονται από τα συναισθήματά τους (Landy, 2009).

Scanned with CamScanner

- Έρευνες

Έρευνες δείχνουν ότι η δραματοθεραπεία βοηθά στη μείωση του άγχους, στη διαχείριση των συναισθημάτων και στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης. Κάποια παοτελέσματα από δύο μελέτες ήταν τα εξής:

- Feniger-Schaal et al. (2018): Όσοι εργαζόμενοι πήραν μέρος σε προγράμματα δραματοθεραπείας, ένιωσαν λιγότερο άγχος και βελτίωσαν την επικοινωνία με τους άλλους συναδέλφους.
- Snow (2016),Σε επαγγελματίες κοινωνικής φροντίδας, η δραματοθεραπεία μείωσε την επίδραση δευτερογενούς τραυματισμού και ενίσχυσε αρκετά την ενσυναίσθηση και την επαγγελματική ανθεκτικότητα.
- Τεχνικές δραματοθεραπείας

Στη δραματοθεραπεία χρησιμοποιούνται διάφορες τεχνικές όπως:

- Ρόλοι και αυτοσχεδιασμοί, οι οποίοι δίνουν την δυνατότητα να δει ο εργαζόμενος τις καταστάσεις μέσα από διάφορες οπτικές γωνίες.
- Θεατρικό παιχνίδι, το οποίοι προσφέρει χώρο για ελεύθερη έκφραση και δημιουργικότητα.
- Σκηνική αναπαράσταση εμπειριών, το οποίο επεξεργάζεται ο επαγγελματίας δύσκολες καταστάσεις σε ένα ασφαλές περιβάλλον.
- Μυθοπλασία και αφήγηση, όπου μέσα από τη χρήση ιστοριών διευκολύνεται η διαχείριση των συναισθημάτων τους.
- Εφαρμογές για επαγγελματίες παιδικής προστασίας

Στην παιδική προστασία και την κοινωνική εργασία, η δραματοθεραπεία:

1. Μειώνει την επαγγελματική εξουθένωση βοηθώντας να αποφορτιστούν τα συναισθήματα των εργαζομένων.
2. Ενισχύει το ομαδικό πνεύμα και τη συνεργασία, καθώς οι συνεδρίες γίνονται συχνά ομαδικές.
3. Προάγει την ενσυναίσθηση επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να ζήσουν ρόλους, σχετικούς με τις περιπτώσεις, τις οποίες διαχειρίζονται καθημερινά.

- Σύνδεση με την τέχνη και το burnout

Scanned with CamScanner

Η δραματοθεραπεία συνδυάζει κίνηση, φαντασία και ομαδική εμπειρία, βοηθώντας στη μείωση του άγχους και στην ενίσχυσης της ψυχολογικής αντοχής. Είναι μια βιωματική μέθοδος, η οποία επιτρέπει να εκτονώνεται η ένταση που έχει συσσωρευτεί, λόγω της επαγγελματικής εξουθένωσης.

6.5 Η τέχνη ως μέσο ενδυνάμωσης των επαγγελματιών

Δημιουργική αποφόρτιση

Η δημιουργική έκφραση μέσω της τέχνης και η ενσυνειδητότητα χρησιμοποιούνται όλο και περισσότερο για την πρόληψη και τη διαχείριση της επαγγελματικής εξουθένωσης, ειδικά σε επαγγελματίες που δουλεύουν σε έντονα συναισθηματικά περιβάλλοντα, όπως η παιδική προστασία. Η συγκέντρωση στο «εδώ και τώρα» μαζί με τη δημιουργική διαδικασία βοηθά να μειωθεί το στρες, να δυναμώσει η ψυχική αντοχή και να αυξηθεί η αυτογνωσία.

- Η έννοια της δημιουργικής αποφόρτισης

Η δημιουργική αποφόρτιση περιλαμβάνει δραστηριότητες, όπως η ζωγραφική, η μουσική, ο χορός, η δημιουργική γραφή, τα οποία βοηθούν τον εργαζόμενο να εκφράσει και να απελευθερώσει συναισθήματα με καλλιτεχνικό τρόπο. Με βάση τους Stuckey και Nobel, το 2010, η συμμετοχή των εργαζομένων σε δημιουργικές δραστηριότητες μειώνει το άγχος και αυξάνει τη θετική διάθεση. Η τέχνη λειτουργεί σαν ένα ψυχολογικό διάλειμμα από τη δουλειά, βοηθώντας να χαλαρώνουμε και να ανανεώσουμε την ψυχική μας ενέργεια.

- Η ενσυνειδητότητα ως μέσο ψυχικής ενδυνάμωσης

Η ενσυνειδητότητα είναι η ικανότητα να μένουμε συγκεντρωμένοι στο παρόν, με αποδοχή και χωρίς να κρίνουμε. Τεχνικές, όπως η εστιασμένη αναπνοή και ο διαλογισμός μειώνουν την κορτιζόλη και δυναμώνουν την ψυχική ανθεκτικότητα (Kabat-Zinn, 2003). Σε επαγγελματίες φροντίδας, τα προγράμματα Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) έχουν αποδειχθεί ότι μειώνουν το άγχος και την ψυχική κόπωση.

- Συνδυασμός τέχνης και ενσυνειδησίας

Η ενσυνειδητόττητα στη δημιουργική διαδικασία οδηγεί σε «ενσυνείδητη τέχνη», όπου το άτομο ζει πλήρως τη στιγμή, καθώς δημιουργεί. Η ζωγραφική με προσοχή στις

Scanned with CamScanner

λεπτομέρειες λειτουργεί σαν διαλογισμός και ηρεμεί το μυαλό. Η μουσική, μαζί με εστιασμένη αναπνοή, προσφέρει βαθιά χαλάρωση. Το Mindfulness-Based Art Therapy (MBAT) έχει αποδειχθεί ότι μειώνει το άγχος και την ψυχολογική κόπωση, ειδικά σε επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής εργασίας (Monti et al., 2006).

- Εφαρμογές σε επαγγελματίες παιδικής προστασίας

Ο συνδυασμός δημιουργικής αποφόρτισης και ενσυνειδητότττητας μπορεί να εφαρμοστεί:

- Σε ομαδικά εργαστήρια τέχνης και mindfulness στον χώρο εργασίας, για ενίσχυση της ομαδικής ανθεκτικότητας και συνεργασίας.
- Ατομικά, ως καθημερινή αυτοφροντίδα.
- Σε προγράμματα εκπαίδευσης, με βιωματικές ασκήσεις mindfulness για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης.
- Οφέλη

Ο συνδυασμός της δημιουργικής τέχνης και ενσυνειδητότητας:

- Μειώνει το άγχος και την ψυχική κούραση.
- Βοηθά τους εργαζομένους στον καλύτερο έλεγχο των συναισθημάτων τους και την διατήρηση της ισορροπίας.
- Ενισχύει την αντοχή στη δουλειά και την ικανότητα της αντιμετώπισης του άγχους.
- Βελτιώνει την ποιότητα ζωής και την ικανοποίηση από την εργασία.

Καλλιέργεια της προσωπικής αντοχής

Η προσωπική αντοχή είναι η ικανότητα να προσαρμόζονται και να ανακάμπτουν μετά από δύσκολες ή αγχωτικές καταστάσεις. Για τους επαγγελματίες παιδικής προστασίας, που συχνά αντιμετωπίζουν δύσκολα περιστατικά και έντονη πίεση, η ανάπτυξη αυτής της δεξιότητας είναι απαραίτητη για την πρόληψη και την αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης. Η τέχνη μπορεί να δυναμώσει τον εργαζόμενο.

- Η τέχνη ως μέσο ανάπτυξης και ανθεκτικότητας

Η δημιουργική έκφραση προσφέρει έναν ασφαλή χώρο για να επεξεργαστεί ο εργαζόμενος δύσκολα συναισθήματα, ενισχύοντας την επίγνωση και τον έλεγχο των

Scanned with CamScanner

συναισθημάτων του. Μέσα από δραστηριότητες, όπως η ζωγραφική, ο χορός, η μουσική και η δημιουργική γραφή, οι επαγγελματίες βρίσκουν νέους τρόπους να δουν διαφορετικά τις εμπειρίες τους και να αναπτύξουν πιο θετική στάση (Forgeard, 2013). Η δημιουργία έργων τέχνης ενισχύει την αίσθηση του ελέγχου και της ικανότητας, καθώς το άτομο βλέπει το αποτέλεσμα της προσπάθειας του και με αυτόν τον τρόπο μεταφέρει αυτή την αίσθηση και σε άλλους τομείς της ζωής του.

- Ενίσχυση ψυχικών πόρων μέσω τέχνης

Η συμμετοχή σε δημιουργικές δραστηριότητες βοηθά τον εργαζόμενο να αναπτύξει βασικές δεξιότητες για να αντέχει, όπως η να μπορεί να ρυθμίσει τα συναισθήματά του, να επιλύει προβλήματα, καθώς γίνεται πιο ευέλικτη η σκέψη του και η καλλιτεχνική έκφραση τους βοηθάει να αποκτήσουν ένα νόημα στη ζωή τους (Tedeschi & Calhoun, 2004).

- Επιστημονικά δεδομένα

Ο Pennebaker & Seagal, (1999), διατύπωσαν πως η εκφραστική γραφή βοηθά τους ανθρώπους να προσαρμόζονται καλύτερα και να μειώνεται το ψυχολογικό τους άγχους. Ο Stuckey & Nobel, (2010), εξέφρασαν πως η τέχνη αυξάνει τα θετικά συναισθήματα και βελτιώνει την ψυχική ευεξία, που είναι βασικά στοιχεία της ανθεκτικότητας. Οι Haeyen et al. έδειξαν πως η τέχνη ως μέσω αντιμετώπισης, αύξησε την αυτοεκτίμηση και βελτίωσε την ψυχική σταθερότητα σε εργαζομένους με πολύ άγχος.

Εφαρμογές για επαγγελματίες παιδικής προστασίας

Η ψυχική αντοχή μπορεί να ενισχυθεί μέσω της τέχνης με την ατομική δημιουργική πρακτική, με ομαδικά εργαστήρια τέχνης και με προγράμματα εκπαίδευσης στην ενσυνειδητότητα. Η συχνή εφαρμογή αυτών των πρακτικών δυναμώνει τους επαγγελματίες και μειώνει την ευαλωτότητά τους στο άγχος και το burnout.

- Τέχνη και μετατραυματική ανάπτυξη

Η δημιουργική διαδικασία μπορεί να βοηθήσει στην προσωπική ανάπτυξη μετά από δύσκολες εμπειρίες. Αυτό ονομάζεται μετατραυματική ανάπτυξη. Μέσα από την τέχνη, οι επαγγελματίες έχουν τη δυνατότητα να επεξεργάζονται όσα έχουν ζήσει και να τα μεταφέρουν σε πηγή δύναμης και αντοχής.

- Ενίσχυση της ενσυναίσθησης και της αυτογνωσίας μέσω τέχνης

Scanned with CamScanner

Η τέχνη είναι ένα δυνατό εργαλείο για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και της αυτογνωσίας, δύο βασικών δεξιοτήτων που βοηθούν στην πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης και στη βελτίωση της φροντίδας που προσφέρουν οι επαγγελματίες παιδικής προστασίας. Μέσα από την καλλιτεχνική δημιουργία, μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα τα δικά τους συναισθήματα, αλλά και τις εμπειρίες των άλλων.

- Η τέχνη ως καθρέφτης του εσωτερικού κόσμου

Η δημιουργία καλλιτεχνικών έργων δίνει έναν συμβολικό τρόπο να εκφράσουν οι επαγγελματίες τον εσωτερικό τους κόσμο. Μέσα από εικόνες, χρώματα και σχήματα, μπορούν να βγάλουν προς τα έξω συναισθήματα που συχνά δεν εκφράζονται με λόγια. Αυτή η διαδικασία, βοηθά τους επαγγελματίες να κατανοούν καλύτερα τον εαυτό τους, να αναγνωρίζουν πως αντιδρούν συναισθηματικά, τι τους αγχώνει και ποιες είναι οι προσωπικές τους ανάγκες (Malchiodi, 2012).

Η αυξημένη αυτογνωσία βελτιώνει τον έλεγχο των συναισθημάτων, κάτι το οποίο είναι απαραίτητο για να διαχειρίζονται το άγχος και να αποφεύγουν την επαγγελματική εξουθένωση.

- Σύνδεση τέχνης και ενσυναίσθησης
- Η τέχνη βοηθά στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης με δύο τρόπους: Μέσα από τη δημιουργία έργων, όπου ο επαγγελματίας μπορεί να επεξεργαστεί προσωπικές εμπειρίες και να καταλάβει καλύτερα τα συναισθήματά του.
- Μέσα από τη θέαση και ερμηνεία έργων τέχνης, που δίνει την ευκαιρία να κατανοήσει διαφορετικές οπτικές και εμπειρίες και να «μπει στη θέση του άλλου» (Freedberg & Gallese, 2007).

Έρευνες στη νευροαισθητική δείχνουν ότι όταν κοιτάμε εκφραστικές εικόνες, ενεργοποιούνται οι καθρεπτικοί νευρώνες, οι οποίοι βοηθούν στο να «νιώθουμε» τα συναισθήματα των άλλων και να καλλιεργούμε την ενσυναίσθηση.

- Εφαρμογές στην επαγγελματική πρακτική

Για τους επαγγελματίες παιδικής προστασίας, η τέχνη μπορεί να χρησιμοποιηθεί:

Scanned with CamScanner

- Σε εργαστήρια τέχνης, για να εξερευνήσουν προσωπικά και επαγγελματικά ζητήματα μέσα από τη δημιουργία.
- Στην εποπτεία, όπου αναπαριστούν δύσκολες υποθέσεις με εικόνες, ώστε να κατανοήσουν τα συναισθήματα τους και να αναπτύξουν ενσυναίσθηση για τα παιδιά.
- Σε ομαδικές δραστηριότητες, όπου η κοινή δημιουργία έργων βοηθά στην καλύτερη επικοινωνία, κατανόηση και αλληλοϋποστήριξη.
- Οφέλη για την πρόληψη του burnout

Η αυτογνωσία βοηθά τους επαγγελματίες να καταλαβαίνουν νωρίς πότε κουράζονται και να φροντίζουν τον εαυτό τους. Ταυτόχρονα, η ενσυναίσθηση τους επιτρέπει να έχουν καλύτερες σχέσεις με τους ωφελούμενους και μειώνει την αίσθηση απογοήτευσης που συχνά προκαλεί το burnout.

6.5.4 Ομαδικές καλλιτεχνικές δραστηριότητες μεταξύ συναδέλφων

Οι ομαδικές καλλιτεχνικές δραστηριότητες με συναδέλφους βοηθούν στην πρόληψη και αντιμετώπιση του burnout. Μέσα από τη συλλογική δημιουργία, οι επαγγελματίες νιώθουν περισσότερη σύνδεση, μειώνεται η μοναξιά και ενισχύεται η συνεργασία και η αλληλοϋποστήριξη.

- Η σημασία της ομαδικής δημιουργικότητας

Η τέχνη σε ομάδες δίνει έναν ασφαλή χώρο για να εκφράζονται και να συνδέονται οι επαγγελματίες. Μέσα από τη δημιουργία μαζί, μπορούν να μοιραστούν συναισθήματα και εμπειρίες χωρίς λόγια. Σύμφωνα με τον Koch et al. (2019), αυτές οι δραστηριότητες βοηθούν στην κοινωνική συνοχή και μειώνουν την αποστασιοποίηση που σχετίζεται με το burnout. Επιπλέον, η ομαδική δημιουργία δείχνει στους συμμετέχοντες ότι δεν είναι μόνοι στις δυσκολίες τους.

- Ψυχολογικά οφέλη

Οι ομαδικές καλλιτεχνικές δραστηριότητες προσφέρουν διάφορα οφέλη:

- Μείωση άγχους: Η δημιουργία μαζί με άλλους βοηθά στο να νιώθουν οι συμμετέχοντες ανακούφιση και υποστήριξη.
- Ενίσχυση αντοχής: Το γεγονός ότι οι δυσκολίες μοιράζονται με την ομάδα μειώνει την ψυχολογική πίεση.

Scanned with CamScanner

- Βελτίωση επικοινωνίας: Η συνεργασία σε έργα τέχνης βοηθά στην καλύτερη συνεργασία και στην επίλυση συγκρούσεων.
- Αντιμετώπιση επαγγελματικής απομόνωσης: Ιδιαίτερα για επαγγελματίες σε παιδική προστασία, οι δραστηριότητες αυτές μειώνουν τη συναισθηματική μοναξιά.
- Εφαρμογή στον χώρο εργασίας

Οι ομαδικές καλλιτεχνικές δραστηριότητες μπορούν να γίνουν μέρος:

- Σεμιναρίων επαγγελματικής ανάπτυξης και ψυχοεκπαίδευσης.
- Προγραμμάτων πρόληψης burnout, με τακτικές συνεδρίες (π.χ. εβδομαδιαίες ή μηνιαίες).
- Χώρων χαλάρωσης στον χώρο εργασίας, ως μέρος δράσεων για την ευεξία του προσωπικού.

6.6 Ενσωμάτωση της τέχνης σε εργασιακούς χώρους και πλαίσια παρέμβασης

Χρήση της τεχνικής αυτής

Η χρήση της τέχνης σε χώρους εργασίας και σε προγράμματα παρέμβασης είναι μια νέα προσέγγιση που βοηθά στη στήριξη της ψυχικής υγείας των εργαζομένων και των ωφελούμενων. Νοσοκομεία, ΜΚΟ και κοινωνικές υπηρεσίες δείχνουν ότι η τέχνη βελτιώνει την ευεξία, δυναμώνει την ανθεκτικότητα και δημιουργεί ένα πιο θετικό εργασιακό κλίμα.

- Νοσοκομεία: Τέχνη για την ψυχική υποστήριξη προσωπικού και ασθενών
- Στο πρόγραμμα “Healing Arts” στις ΗΠΑ, ειδικοί art therapists οργανώνουν κάθε εβδομάδα δραστηριότητες ζωγραφικής, μουσικής και δημιουργικής γραφής για το προσωπικό νοσοκομείων, μειώνοντας το άγχος και βελτιώνοντας την εργασιακή ικανοποίηση (Potash et al., 2014).
- Σε ορισμένα νοσοκομεία υπάρχουν «art corners» για το προσωπικό, όπου οι εργαζόμενοι μπορούν να ζωγραφίσουν ή να κάνουν χειροτεχνίες, κάτι που βοηθά στη μείωση της ψυχολογικής κόπωσης.
- Κοινές δραστηριότητες τέχνης για προσωπικό και ασθενείς, όπως ζωγραφική τοιχογραφιών ή μουσικές παραστάσεις, ενισχύουν το αίσθημα κοινότητας και μειώνουν τη συναισθηματική απόσταση μεταξύ τους.

Scanned with CamScanner

- ΜΚΟ: Δημιουργικές παρεμβάσεις για επαγγελματίες και ωφελούμενους

Οι Γιατροί Χωρίς Σύνορα (MSF) οργανώνουν εργαστήρια τέχνης, όπως ζωγραφική, μουσική, για τους εργαζομένους σε περιοχές ανθρωπιστικών κρίσεων, βοηθώντας τους να αντιμετωπίσουν το δευτερογενές τραύμα.

Στην Ελλάδα, οργσνώσεις ΜΚΟ όπως: η PRAKSIS και η ARSIS διοργανώνουν, δημιουργικά εργαστήρια για κοινωνικούς λειτουργούς και ψυχολόγους που δουλεύουν με πρόσφυγες και παιδιά σε κίνδυνο. Αυτές οι δράσεις ενισχύουν την ανθεκτικότητα των επαγγελματιών και προάγουν τη συλλογική υποστήριξη.

Σε προσφυγικούς καταυλισμούς, η τέχνη αξιοποιείται τόσο για την ψυχοκοινωνική στήριξη των παιδιών όσο και για την αποφόρτιση των επαγγελματιών που εργάζονται σε δύσκολες και πιεστικές συνθήκες.

- Κοινωνικές Υπηρεσίες: Τέχνη στον χώρο εργασίας

Εργαστήρια τέχνης σε υπηρεσίες παιδικής προστασία, σε δήμους της Σκανδιναβίας, οργανώνονται τακτικές συνεδρίες θεραπείας μέσω της τέχνης για κοινωνικούς λειτουργούς. Τα εργαστήρια αυτά βοήθησαν στη μείωση της επαγγελματικής εξουθένωσης και βελτίωσαν την ομαδικότητα (Koch et al., 2019).

Καλλιτεχνικές γωνιές σε κοινωνικές δομές, όπου δημιουργούνται ειδικοί χώροι με χρώματα, πηλό ή μουσικά όργανα, όπου οι εργαζόμενοι μπορούν να χαλαρώσουν και να αποφορτιστούν κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ομαδικά δημιουργικά projects, σε κοινωνικές υπηρεσίες της Ολλανδίας εφαρμόζονται δραστηριότητες, όπως συλλογικές τοιχογραφίες από εργαζόμενους και ωφελούμενους, που ενισχύουν τη συνεργασία και την αίσθηση κοινότητας.

- Ομαδικά Εργαστήρια Δημιουργικής Τέχνης

Πρόκειται για εβδομαδιαίες ή μηνιαίες συναντήσεις, όπου οι επαγγελματίες συμμετέχουν σε δημιουργικές δραστηριότητες, όπως ζωγραφική, κολλάζ, κεραμική ή μικτές τεχνικές. Οι βασικοί στόχοι αυτών των συναντήσεων είναι να προσφέρουν έναν χώρο συναισθηματικής αποφόρτισης, αλλά και να ενισχύσουν τη συνεργασία και τη συνοχή μέσα στις ομάδες εργασίας. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι ένα πρόγραμμα για κοινωνικούς λειτουργούς στη Σουηδία, όπου η συμμετοχή σε ομαδικές

Scanned with CamScanner

συνεδρίες για θεραπεία μέσω της τέχνης βοήθησε στη μείωση της επαγγελματικής κόπωσης και βελτίωσε το κλίμα στην εργασία (Koch et al., 2019).

- Προγράμματα Mindfulness-Based Art Therapy (MBAT)

Πρόκειται για παρεμβάσεις που συνδυάζουν τεχνικές ενσυνειδητότητας, όπως ο διαλογισμός και οι ασκήσεις αναπνοής, με δημιουργικές μορφές τέχνης, όπως η ζωγραφική mandala ή η γραφή. Στόχος αυτής της προσέγγισης είναι αφενός η ενίσχυση της αυτορρύθμισης και η μείωση του στρες, και αφετέρου η καλλιέργεια της παρουσίας στο «εδώ και τώρα» μέσα από τη δημιουργική διαδικασία. Έρευνες έχουν δείξει ότι το MBAT, όταν εφαρμόστηκε σε επαγγελματίες υγείας στις ΗΠΑ, οδήγησε σε σημαντική μείωση του άγχους και σε βελτίωση της συναισθηματικής ισορροπίας (Monti et al., 2006).

- Εργαστήρια Θεάτρου και Δραματοθεραπείας

Οι συνεδρίες δραματοθεραπείας περιλαμβάνουν τη χρήση ρόλων, αυτοσχεδιασμών και θεατρικών ασκήσεων, μέσα από τις οποίες οι επαγγελματίες έχουν την ευκαιρία να επεξεργαστούν τις εμπειρίες της δουλειάς τους. Η μέθοδος αυτή στοχεύει στην ενίσχυση της ενσυναίσθησης και της επικοινωνίας, ενώ παράλληλα δημιουργεί ένα ασφαλές πλαίσιο για να αντιμετωπιστούν δύσκολες και συναισθηματικά φορτισμένες καταστάσεις. Στην Ολλανδία, η εφαρμογή δραματοθεραπείας σε επαγγελματίες παιδικής προστασίας έδειξε ότι συμβάλλει στη μείωση του δευτερογενούς τραύματος και στην ενίσχυση της επαγγελματικής ανθεκτικότητας (Feniger-Schaal et al., 2018).

- Προγράμματα «Τέχνη στον Εργασιακό Χώρο»

Η δημιουργία ειδικά διαμορφωμένων χώρων τέχνης μέσα στους εργασιακούς χώρους δίνει στους επαγγελματίες τη δυνατότητα να εκφραστούν δημιουργικά κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων τους, είτε ζωγραφίζοντας, είτε ακούγοντας μουσική, είτε ασχολούμενοι με χειροτεχνίες. Οι χώροι αυτοί λειτουργούν ως καθημερινές «μικρο-παρεμβάσεις» που βοηθούν στην αποφόρτιση από το άγχος και βελτιώνουν το εργασιακό κλίμα. Σε κοινωνικές υπηρεσίες στη Γερμανία, η δημιουργία τέτοιων «art corners» με διαθέσιμα υλικά ζωγραφικής και μουσικής είχε ως αποτέλεσμα τη μείωση του στρες στους εργαζόμενους.

- Προγράμματα Δημιουργικής Γραφής και Ποίησης

Scanned with CamScanner

Τα εργαστήρια εκφραστικής γραφής δίνουν τη δυνατότητα στους επαγγελματίες να επεξεργαστούν τις εμπειρίες τους μέσα από προσωπικές αφηγήσεις ή ποιήματα. Η διαδικασία αυτή ενισχύει την αυτογνωσία και προσφέρει χώρο για βαθύτερη συναισθηματική επεξεργασία, ενώ παράλληλα δημιουργεί αίσθηση κοινότητας μέσω της ανταλλαγής των κειμένων. Στο Ηνωμένο Βασίλειο, προγράμματα που συνδύαζαν τη γραφή με τη συζήτηση σε ομάδες κοινωνικών λειτουργών οδήγησαν σε μείωση του επαγγελματικού στρες (Jones, 2010).

- Συνδυαστικά Προγράμματα (Multimodal Art Interventions)

Προγράμματα που συνδυάζουν πολλές μορφές τέχνης, όπως μουσική, ζωγραφική, χορό και δημιουργική γραφή, έχουν αποδειχθεί ιδιαίτερα αποτελεσματικά. Η ποικιλία αυτή δίνει ευελιξία και τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να επιλέξουν τη μορφή έκφρασης που τους ταιριάζει περισσότερο, γεγονός που αυξάνει τη συμμετοχή και την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης (Haeyen et al., 2018).

- Δυσκολίες, περιορισμοί και προϋποθέσεις εφαρμογής

Η ενσωμάτωση δημιουργικών παρεμβάσεων και της τέχνης σε εργασιακά περιβάλλοντα, όπως κοινωνικές υπηρεσίες, ΜΚΟ και νοσοκομεία, έχει αποδεδειγμένα θετικά αποτελέσματα για την ψυχική ευεξία και την πρόληψη του burnout. Ωστόσο, η εφαρμογή τους δεν είναι απαλλαγμένη από δυσκολίες και περιορισμούς, οι οποίοι σχετίζονται με θεσμικούς, οικονομικούς και οργανωτικούς παράγοντες.

- Δυσκολίες εφαρμογής

Παρά τις σημαντικές προκλήσεις στην εφαρμογή προγραμμάτων τέχνης στους εργασιακούς χώρους, όπως η έλλειψη χρόνου, οι περιορισμένοι οικονομικοί πόροι, η έλλειψη εξειδικευμένων επαγγελματιών και η οργανωτική αντίσταση, υπάρχουν στρατηγικές που μπορούν να ενισχύσουν την αποτελεσματικότητα τους. Η ενσωμάτωση σύντομων, τακτικών δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια της εργασίας, η αξιοποίηση υπαρχόντων χώρων και υλικών, η εκπαίδευση προσωπικού σε βασικές τεχνικές δημιουργικής έκφρασης και η ενημέρωση των οργανισμών για τα επιστημονικά τεκμηριωμένα οφέλη της τέχνης μπορούν να μειώσουν τα εμπόδια. Με αυτόν τον τρόπο, τα προγράμματα μπορούν να ενισχύσουν την ψυχική ανθεκτικότητα, τη συνεργασία και την ευεξία των επαγγελματιών, δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό και βιώσιμο εργασιακό περιβάλλον.

Scanned with CamScanner

- Περιορισμοί

Παρά τα θετικά αποτελέσματα που έχουν αναφερθεί σχετικά με τη χρήση της τέχνης για τη μείωση του άγχους και την πρόληψη του burnout, η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων συχνά αντιμετωπίζει προκλήσεις. Οι υπάρχουσες μελέτες παρουσιάζουν ετερογένεια στη μεθοδολογία, δυσχεραίνοντας τη γενίκευση των αποτελεσμάτων ([Stuckey & Nobel, 2010]).

Επιπλέον, η αποδοχή και η συμμετοχή σε δημιουργικές δραστηριότητες επηρεάζονται από πολιτισμικές διαφοροποιήσεις, καθώς σε ορισμένα πλαίσια η τέχνη θεωρείται λιγότερο «πρακτική» λύση. Τέλος, υπάρχει ο κίνδυνος επιφανειακής εφαρμογής των προγραμμάτων, όταν αυτά υλοποιούνται χωρίς επιστημονική βάση ή καθοδήγηση ειδικών, γεγονός που μπορεί να περιορίσει την αποτελεσματικότητα ή ακόμη και να προκαλέσει αρνητικές συνέπειες για τους συμμετέχοντες.

- Προϋποθέσεις επιτυχούς εφαρμογής

Για την αποτελεσματική εφαρμογή δημιουργικών παρεμβάσεων στον χώρο εργασίας είναι απαραίτητη η επαρκής θεσμική και οργανωτική υποστήριξη, καθώς η αναγνώριση της αξίας των προγραμμάτων από τη διοίκηση διευκολύνει τη συμμετοχή του προσωπικού. Παράλληλα, η παρουσία εκπαιδευμένων επαγγελματιών art therapy ή συντονιστών εξασφαλίζει την καθοδήγηση των ομάδων με επιστημονική εγκυρότητα. Τα προγράμματα πρέπει να προσαρμόζονται στις ανάγκες και τον διαθέσιμο χρόνο των εργαζομένων, λαμβάνοντας υπόψη τις προτιμήσεις και τα επίπεδα στρες τους. Τέλος, η συστηματική αξιολόγηση μέσω εργαλείων μέτρησης, όπως ερωτηματολόγια άγχους ή δείκτες burnout, επιτρέπει τον έλεγχο της αποτελεσματικότητας και τη συνεχή βελτίωση των παρεμβάσεων.

Scanned with CamScanner

2ο ΜΕΡΟΣ - ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7Ο – ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΈΡΕΥΝΑΣ

7.1 Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της παρούσας ποιοτικής έρευνας είναι η εις βάθος διερεύνηση του φαινομένου της επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout) σε επαγγελματίες που δραστηριοποιούνται στον τομέα της παιδικής προστασίας και εργάζονται άμεσα με παιδιά με αναπηρίες. Η έρευνα εστιάζει στη βιωμένη εμπειρία των εργαζομένων, αναδεικνύοντας τις ψυχολογικές, συναισθηματικές και σωματικές επιβαρύνσεις που προκύπτουν από την καθημερινή επαγγελματική τους πρακτική.

Παράλληλα, βασικός στόχος της μελέτης αποτελεί η διερεύνηση της τέχνης ως εναλλακτικού και συμπληρωματικού μέσου αντιμετώπισης της επαγγελματικής εξουθένωσης. Η τέχνη προσεγγίζεται ως εργαλείο συναισθηματικής αποφόρτισης, αυτορρύθμισης και ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας, τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στον τρόπο με τον οποίο οι ίδιοι οι επαγγελματίες αντιλαμβάνονται τη συμβολή της δημιουργικής έκφρασης στη διαχείριση του άγχους, της κόπωσης και της συναισθηματικής εξάντλησης.

Η μελέτη επιδιώκει να αναδείξει τη φωνή των επαγγελματιών, καταγράφοντας τις προσωπικές τους εμπειρίες, τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν, αλλά και τις στρατηγικές που υιοθετούν προκειμένου να ανταποκριθούν στις αυξημένες απαιτήσεις του ρόλου τους. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, η έρευνα φιλοδοξεί να συμβάλει στον επιστημονικό διάλογο γύρω από την επαγγελματική εξουθένωση στον χώρο της παιδικής προστασίας και να αναδείξει την ανάγκη για την ενσωμάτωση δημιουργικών και υποστηρικτικών πρακτικών στους εργασιακούς φορείς.

7.2 Ερευνητικά ερωτήματα

Η παρούσα ποιοτική μελέτη οργανώθηκε γύρω από συγκεκριμένα ερευνητικά ερωτήματα, τα οποία καθοδήγησαν τόσο τη διαδικασία συλλογής όσο και την ανάλυση των δεδομένων. Τα ερωτήματα αυτά αποσκοπούν στην εις βάθος κατανόηση του φαινομένου της επαγγελματικής εξουθένωσης και της σχέσης του με την τέχνη ως μέσο αντιμετώπισης:

- Πώς περιγράφουν οι επαγγελματίες παιδικής προστασίας την καθημερινή τους εμπειρία εργασίας με παιδιά με αναπηρίες;

Scanned with CamScanner

- Ποιοι παράγοντες, σύμφωνα με τις αφηγήσεις τους, συμβάλλουν στην εμφάνιση επαγγελματικής εξουθένωσης;
- Πώς βιώνουν οι επαγγελματίες την ψυχολογική, συναισθηματική και σωματική κόπωση που σχετίζεται με τον επαγγελματικό τους ρόλο;
- Ποιες στρατηγικές αντιμετώπισης της εξουθένωσης αναπτύσσουν σε προσωπικό ή επαγγελματικό επίπεδο;
- Ποια είναι η σχέση των συμμετεχόντων με την τέχνη και τη δημιουργική έκφραση;
- Πώς αντιλαμβάνονται οι επαγγελματίες τη συμβολή της τέχνης στη μείωση του άγχους, της συναισθηματικής επιβάρυνσης και της επαγγελματικής εξουθένωσης;

Τα ερευνητικά αυτά ερωτήματα επιτρέπουν μια πολυεπίπεδη προσέγγιση του φαινομένου, δίνοντας έμφαση τόσο στις δυσκολίες όσο και στις δυνατότητες ενδυνάμωσης των επαγγελματιών.

7.3 Τύπος έρευνας

Για τις ανάγκες της παρούσας μελέτης επιλέχθηκε η **ποιοτική ερευνητική προσέγγιση**, καθώς κρίθηκε η πλέον κατάλληλη για τη διερεύνηση βιωμένων εμπειριών, προσωπικών νοηματοδοτήσεων και συναισθηματικών καταστάσεων. Η ποιοτική έρευνα δίνει τη δυνατότητα εις βάθος κατανόησης σύνθετων κοινωνικών φαινομένων, όπως η επαγγελματική εξουθένωση, τα οποία δεν μπορούν να αποτυπωθούν επαρκώς μέσω ποσοτικών δεικτών.

Ο ερευνητικός σχεδιασμός βασίστηκε στη χρήση ημι-δομημένων συνεντεύξεων, οι οποίες επέτρεψαν στους συμμετέχοντες να εκφραστούν ελεύθερα, ενώ παράλληλα διασφαλίστηκε η κάλυψη βασικών θεματικών αξόνων σχετικών με το αντικείμενο της έρευνας. Η ευελιξία της μεθόδου αυτής συνέβαλε στην ανάδειξη πλούσιου και πολυδιάστατου υλικού.

7.4 Ημιδομημένες συνεντεύξεις - Χώρος και χρόνος διεξαγωγής της έρευνας

Για τη συλλογή των δεδομένων της παρούσας ποιοτικής έρευνας επιλέχθηκαν ημιδομημένες συνεντεύξεις**,** καθώς προσφέρουν ένα σαφές πλαίσιο θεματικών αξόνων (επαγγελματική εμπειρία, βιωμένη κόπωση, στρατηγικές αντιμετώπισης, σχέση με την τέχνη), αλλά παράλληλα επιτρέπουν την ευελιξία που απαιτείται για την εις βάθος

Scanned with CamScanner

διερεύνηση ενός σύνθετου και βιωματικού φαινομένου όπως η επαγγελματική εξουθένωση στον χώρο της παιδικής προστασίας παιδιών με αναπηρίες. Οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν (τηλεφωνικά, διάρκειας περίπου 20–30 λεπτών) με επαγγελματίες από τις δομές ΚΕΘΕΑ Γρεβενών και Κοινωνική Υπηρεσία του Δήμου Αρχανών–Αστερουσίων (Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας και Πολιτισμού, Κέντρο Κοινότητας, ΚΗΦΗ, Δημοτικό Σχολείο Κουνάβων). Το δείγμα αποτέλεσαν έξι (6) επαγγελματίες παιδικής προστασίας από διαφορετικές ειδικότητες (κοινωνικοί λειτουργοί, ψυχολόγοι) επιλεγμένοι μέσω σκοπούμενης δειγματοληψίας**,** με κριτήρια τουλάχιστον ένα έτος εμπειρίας, άμεση εργασία με παιδιά με αναπηρίες και εθελοντική συμμετοχή με ενήμερη συναίνεση.

7.5 Δείγμα της έρευνας και πεδίο μελέτης

Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν έξι (6) επαγγελματίες παιδικής προστασίας, οι οποίοι εργάζονταν στις προαναφερθείσες δομές. Οι συμμετέχοντες προέρχονταν από διαφορετικές ειδικότητες, όπως κοινωνικοί λειτουργοί, ψυχολόγοι και ειδικοί παιδαγωγοί, γεγονός που επέτρεψε την πολυφωνική προσέγγιση του υπό μελέτη φαινομένου.

Η επιλογή του δείγματος πραγματοποιήθηκε μέσω σκοπούμενης δειγματοληψίας (purposive sampling), με βασικά κριτήρια:

- την ύπαρξη τουλάχιστον ενός έτους επαγγελματικής εμπειρίας,
- την άμεση εργασία με παιδιά με αναπηρίες,
- την εθελοντική συμμετοχή και την ενήμερη συναίνεση.

Η μικρή κλίμακα του δείγματος είναι σύμφωνη με τη φιλοσοφία της ποιοτικής έρευνας, η οποία δεν αποσκοπεί στη γενίκευση των αποτελεσμάτων, αλλά στην εις βάθος κατανόηση των εμπειριών των συμμετεχόντων.

Οι υπηρεσίες από τις οποίες ερωτήθηκαν οι επαγγελματίες και αποτέλεσαν το πεδίο μελέτης ήταν οι εξής:

- Τρεις κοινωνικοί λειτουργοί:
  - Φ.Ζ., 54 ετών, κοινωνική λειτουργός ΚΕΘΕΑ Γρεβενών
  - Χ.Ν., 47 ετών, κοινωνική λειτουργός ΚΕΘΕΑ Γρεβενών
  - Α.Π., 45 ετών, Πεζά Ηρακλείου
- Τρεις ψυχολόγοι:

Scanned with CamScanner

- Α.Γ., 43 ψυχολόγος στο ΚΕΘΕΑ Γρεβενών
- Μ.Ε., 57 ετών, Πεζά Ηρακλείου
- Ε.Β., 38 ετών, Πεζά Ηρακλείου

7.6 Ερευνητικά εργαλεία

Το βασικό ερευνητικό εργαλείο της μελέτης ήταν οι ημι-δομημένες συνεντεύξεις, διάρκειας περίπου 20–30 λεπτών. Οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν τηλεφωνικά, ώστε να διευκολυνθεί η συμμετοχή των επαγγελματιών και να διασφαλιστεί η ανωνυμία τους.

Οι θεματικοί άξονες των συνεντεύξεων περιλάμβαναν:

- την καθημερινή επαγγελματική εμπειρία,
- τη βιωμένη ψυχική και σωματική κόπωση,
- τα συναισθήματα που συνδέονται με την εργασία,
- τις στρατηγικές αντιμετώπισης της εξουθένωσης,
- τη σχέση με την τέχνη και τη δημιουργική έκφραση,
- τις αντιλήψεις για την εφαρμογή της τέχνης στον εργασιακό χώρο.

7.7 Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Η συλλογή των δεδομένων ακολούθησε συγκεκριμένα στάδια, ξεκινώντας με την επικοινωνία και την έγκριση από τους αρμόδιους φορείς. Ακολούθησε η αναλυτική ενημέρωση των συμμετεχόντων σχετικά με τον σκοπό της έρευνας, τη διαδικασία και τα δικαιώματά τους. Οι συνεντεύξεις καταγράφηκαν, απομαγνητοφωνήθηκαν και κωδικοποιήθηκαν με τρόπο που διασφάλιζε την εμπιστευτικότητα.

7.8 Ηθικά ζητήματα

Η έρευνα διεξήχθη σύμφωνα με τις βασικές αρχές της ερευνητικής δεοντολογίας. Διασφαλίστηκε η ανωνυμία των συμμετεχόντων, η εθελοντική συμμετοχή και το δικαίωμα αποχώρησης οποιαδήποτε στιγμή χωρίς συνέπειες. Τα δεδομένα χρησιμοποιήθηκαν αποκλειστικά για ακαδημαϊκούς σκοπούς.

7.9 Μέθοδος ανάλυσης δεδομένων

Για την ανάλυση των ποιοτικών δεδομένων εφαρμόστηκε η μέθοδος της θεματικής ανάλυσης. Αρχικά πραγματοποιήθηκε ενδελεχής ανάγνωση των

Scanned with CamScanner

απομαγνητοφωνημένων συνεντεύξεων, ακολουθούμενη από την κωδικοποίηση επαναλαμβανόμενων μοτίβων και νοημάτων. Οι κώδικες ομαδοποιήθηκαν σε ευρύτερες θεματικές ενότητες, οι οποίες συνδέθηκαν με το θεωρητικό πλαίσιο της έρευνας.

Από τη διαδικασία αυτή προέκυψαν τέσσερις βασικές θεματικές κατηγορίες, οι οποίες αφορούν:

- την επαγγελματική εξουθένωση,
- τη συναισθηματική επιβάρυνση,
- τις στρατηγικές αντιμετώπισης,
- και τον ρόλο της τέχνης ως μέσου ενδυνάμωσης.

7.10 Παρουσίαση Ερευνητικών Ευρημάτων

Η πρώτη ερώτηση του άξονα αυτού αφορούσε τον βαθμό στον οποίο οι επαγγελματίες υγείας βιώνουν σωματική ή/και ψυχολογική κόπωση λόγω της φύσης της εργασίας τους. Από την ανάλυση των απαντήσεων προκύπτει ότι η πλειονότητα των συμμετεχόντων βιώνει κυρίως ψυχολογική κόπωση, η οποία σε αρκετές περιπτώσεις χαρακτηρίζεται ως έντονη. Ειδικότερα, οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι η εργασία τους είναι «αρκετά ψυχοφθόρα» και οδηγεί σε κόπωση τόσο σε ψυχολογικό όσο και σε σωματικό επίπεδο (Συνεντευξιαζόμενος 3), ενώ άλλος επαγγελματίας σημείωσε ότι «η κόπωση που νιώθω είναι κυρίως ψυχολογική και είναι σε μεγάλο βαθμό» (Συνεντευξιαζόμενος 4). Παράλληλα, επισημάνθηκε ότι η ένταση της κόπωσης δεν είναι σταθερή, αλλά διαφοροποιείται ανάλογα με τον φόρτο εργασίας και τις εκάστοτε συνθήκες. Ωστόσο, υπήρξαν και μεμονωμένες περιπτώσεις όπου η κόπωση αξιολογήθηκε ως χαμηλή ή διαχειρίσιμη.

Αναφορικά με την ύπαρξη υποστήριξης στο εργασιακό περιβάλλον, τα ευρήματα καταδεικνύουν ότι αυτή παρέχεται κυρίως σε άτυπο επίπεδο, μέσα από τη συνεργασία και την αλληλεπίδραση με συναδέλφους. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι η υποστήριξη προέρχεται από το συναδελφικό πλαίσιο, μέσω της ανταλλαγής εμπειριών και της κοινής διαχείρισης δύσκολων περιστατικών. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρεται, «υπάρχει υποστήριξη στο εργασιακό περιβάλλον, κυρίως από συναδέλφους με τους οποίους αντιμετωπίζουμε τα ίδια προβλήματα» (Συνεντευξιαζόμενος 4). Αντίθετα, η υποστήριξη από τη διοίκηση φαίνεται να είναι

Scanned with CamScanner

περιορισμένη ή ασυνεπής, γεγονός που αναδεικνύει ένα σημαντικό έλλειμμα σε θεσμικό επίπεδο.

Σε ό,τι αφορά τα χαρακτηριστικά της υπομονής και της ενσυναίσθησης, τα οποία θεωρούνται θεμελιώδη για την άσκηση του επαγγέλματος, οι συμμετέχοντες αναγνώρισαν τη σημασία τους, ωστόσο παραδέχθηκαν ότι σε συνθήκες πίεσης ενδέχεται να τα απολέσουν προσωρινά. Συγκεκριμένα, αναφέρθηκε ότι «τα χάνω όταν οι εξυπηρετούμενοι δεν είναι συνεργάσιμοι» (Συνεντευξιαζόμενος 3), ενώ άλλος συμμετέχων σημείωσε ότι αυτό συμβαίνει «συχνά όταν υπάρχει πίεση» (Συνεντευξιαζόμενος 2). Παράλληλα, επισημάνθηκε η ανάγκη για αυτοπαρατήρηση και εποπτεία, ώστε να διασφαλίζεται η επαγγελματική επάρκεια και η αποφυγή σφαλμάτων.

Η επόμενη θεματική αφορούσε την επίδραση της εργασίας στην ψυχική υγεία και την προσωπική ζωή των επαγγελματιών. Τα ευρήματα παρουσιάζουν διαφοροποίηση, καθώς ορισμένοι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι δεν επηρεάζονται αρνητικά, ενώ άλλοι ανέφεραν σημαντική επιβάρυνση. Ενδεικτικά, ένας συμμετέχων ανέφερε ότι «αισθάνομαι αρνητικά συναισθήματα, τα οποία επηρεάζουν αυτούς τους τομείς» (Συνεντευξιαζόμενος 4), ενώ άλλος τόνισε ότι η εργασία επηρεάζει «αρκετά» την ψυχική του κατάσταση, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για ψυχοθεραπεία και εποπτεία (Συνεντευξιαζόμενος 3). Επιπλέον, αναδείχθηκε η σημασία της εμπειρίας, καθώς φαίνεται ότι οι πιο έμπειροι επαγγελματίες αναπτύσσουν στρατηγικές διαχείρισης των επιπτώσεων αυτών.

Σχετικά με τη σκέψη αλλαγής επαγγέλματος λόγω ψυχικής επιβάρυνσης, η πλειονότητα των συμμετεχόντων δήλωσε ότι έχει προβληματιστεί σε κάποιο βαθμό. Ορισμένοι ανέφεραν ότι η σκέψη αυτή εμφανίζεται σε περιόδους έντονης συναισθηματικής πίεσης, ενώ άλλοι δήλωσαν ότι την έχουν εξετάσει επανειλημμένα. Παράλληλα, υπήρξαν και περιπτώσεις όπου η εγκατάλειψη του επαγγέλματος δεν αποτέλεσε επιλογή, γεγονός που υποδηλώνει ισχυρή επαγγελματική δέσμευση.

Όσον αφορά τις στρατηγικές διαχείρισης της συναισθηματικής επιβάρυνσης, οι συμμετέχοντες ανέφεραν ποικίλες μεθόδους αποφόρτισης. Μεταξύ αυτών συγκαταλέγονται η σωματική άσκηση, η επικοινωνία με συναδέλφους, η ενασχόληση με δραστηριότητες αναψυχής και η διατήρηση κοινωνικών σχέσεων. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρεται, «προσπαθώ να τα συζητάω με συναδέλφους, ώστε να

Scanned with CamScanner

ξεδιαλύνουν στο μυαλό μου» (Συνεντευξιαζόμενος 3), ενώ άλλος συμμετέχων τόνισε τη σημασία της αποστασιοποίησης μέσω δραστηριοτήτων όπως εκδρομές και χόμπι.

Ιδιαίτερη αναφορά έγινε και σε περιστατικά που σημάδεψαν τους επαγγελματίες, τόσο θετικά όσο και αρνητικά. Τα περιστατικά αυτά φαίνεται να έχουν έντονο συναισθηματικό αποτύπωμα και σε ορισμένες περιπτώσεις επηρεάζουν τους επαγγελματίες για μεγάλο χρονικό διάστημα. Ενδεικτικά, αναφέρθηκε περιστατικό σεξουαλικής κακοποίησης που «με κατέβαλλε για πολύ καιρό» (Συνεντευξιαζόμενος 3), γεγονός που αναδεικνύει τη βαρύτητα των εμπειριών αυτών.

Αναφορικά με τη χρήση της τέχνης ως μέσου αποφόρτισης, οι απόψεις των συμμετεχόντων παρουσιάζουν διαφοροποίηση. Ορισμένοι δήλωσαν ότι αξιοποιούν μορφές τέχνης, όπως η γραφή, η μουσική ή η ζωγραφική, ενώ άλλοι δεν φαίνεται να επιλέγουν τέτοιες δραστηριότητες. Ωστόσο, η πλειονότητα αναγνώρισε τη δυνητική συμβολή της τέχνης στην ψυχική ενδυνάμωση, επισημαίνοντας ότι «η τέχνη […] λυτρώνει και αποφορτίζει» (Συνεντευξιαζόμενος 1).

Τέλος, οι συμμετέχοντες εμφανίστηκαν σε μεγάλο βαθμό θετικοί ως προς τη δημιουργία οργανωμένων παρεμβάσεων υποστήριξης, όπως ομάδες τέχνης για επαγγελματίες. Οι περισσότεροι δήλωσαν ότι θα συμμετείχαν σε ένα τέτοιο πρόγραμμα, αναγνωρίζοντας τη σημασία της προσωπικής ενδυνάμωσης και της φροντίδας του εαυτού. Παράλληλα, προτάθηκε η ενίσχυση των θεσμικών μηχανισμών υποστήριξης, όπως η συστηματική εποπτεία και η δημιουργία ομάδων υποστήριξης από ειδικούς.

7.11 Ποιοτική ανάλυση

Πίνακες κωδικοποίησης ποιοτικής ανάλυσης δεδομένων βάσει των συνεντεύξεων

Η κωδικοποίηση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω θεματικής ανάλυσης. Αρχικά εντοπίστηκαν νοηματικές μονάδες στα αποσπάσματα των συνεντεύξεων, στις οποίες αποδόθηκαν αρχικοί κώδικες. Στη συνέχεια οι κώδικες ομαδοποιήθηκαν σε υποκατηγορίες και ευρύτερες θεματικές κατηγορίες.

7.12 Σωματική και ψυχολογική κόπωση

Απόσπασμα συνέντευξης	Κώδικας	Υποκατηγορία	Θεματική κατηγορία

Scanned with CamScanner

Συνεντευξιαζόμενος 3 «Είναι αρκετά ψυχοφθόρο επάγγελμα που συχνά με οδηγεί σε αρκετή κόπωση τόσο ψυχολογικά όσο και σωματικά.»	Σωματική και ψυχική εξάντληση	Έντονη επαγγελματική κόπωση	Σωματική και ψυχολογική κόπωση
Συνεντευξιαζόμενος 5 «Η κόπωση που νιώθω είναι κυρίως ψυχολογική και είναι σε μεγάλο βαθμό.»	Ψυχολογική κόπωση	Συναισθηματική επιβάρυνση	Σωματική και ψυχολογική κόπωση

Από τις απαντήσεις προκύπτει ότι η επιλογή εργασίας στον συγκεκριμένο χώρο συνδέεται κυρίως με εσωτερικά κίνητρα νοήματος (διάθεση προσφοράς, αξίες φροντίδας/υποστήριξης, επαγγελματική ταυτότητα) και με την αίσθηση ότι η εργασία αυτή έχει κοινωνική σημασία και αφήνει απτό αποτύπωμα στη ζωή των παιδιών και των οικογενειών τους. Παρά την υψηλή συναισθηματική επιβάρυνση που περιγράφεται σε άλλα σημεία, η νοηματοδότηση της δουλειάς λειτουργεί ως παράγοντας που "κρατά" τους/τις επαγγελματίες στο πεδίο, ενισχύοντας την ανθεκτικότητα και την επιμονή τους να συνεχίζουν.

7.13 Υποστήριξη από το εργασιακό περιβάλλον

Απόσπασμα συνέντευξης	Κώδικας	Υποκατηγορία	Θεματική κατηγορία
Συνεντευξιαζόμενος 2 «Από τους συναδέλφους ναι, από τη διοίκηση όχι πάντα.»	Μερική εργασιακή υποστήριξη	Ανισορροπία οργανωσιακής στήριξης	Υποστήριξη από το εργασιακό περιβάλλον
Συνεντευξιαζόμενος 1 «Η υποστήριξη έχει να κάνει με την ανταλλαγή	Συναδελφική υποστήριξη	Άτυπα δίκτυα υποστήριξης	Υποστήριξη από το εργασιακό περιβάλλον

Scanned with CamScanner

εμπειριών με συναδέλφους.»			

Από την κωδικοποίηση προκύπτει ότι η επαγγελματική εξουθένωση ενισχύεται από έναν συνδυασμό συναισθηματικών και οργανωσιακών παραγόντων**:** αφενός, η εργασία με ευάλωτα παιδιά και δύσκολα περιστατικά προκαλεί έντονη ψυχική φθορά και συναισθηματική υπερφόρτιση, αφετέρου η ανεπαρκής ή μη σταθερή θεσμική/διοικητική υποστήριξη επιδεινώνει την κατάσταση (δημιουργώντας αίσθημα "μοναχικής" διαχείρισης των απαιτήσεων). Ειδικά η διαφοροποίηση μεταξύ ισχυρής συναδελφικής στήριξης και πιο περιορισμένης οργανωτικής στήριξης αναδεικνύεται ως κρίσιμο σημείο, που μπορεί να αυξάνει την κόπωση και να οδηγεί ακόμη και σε σκέψεις αλλαγής εργασίας/αντικειμένου όταν η πίεση κορυφώνεται.

7.14 Επίδραση στην ψυχική υγεία και την προσωπική ζωή

Απόσπασμα συνέντευξης	Κώδικας	Υποκατηγορία	Θεματική κατηγορία
Συνεντευξιαζόμενος 3 «Ναι αρκετά. Για τον λόγο αυτό πιστεύω πως απαιτείται ψυχοθεραπεία και εποπτεία.»	Αρνητική επίδραση στην ψυχική υγεία	Ανάγκη επαγγελματικής υποστήριξης	Επίδραση στην ψυχική υγεία & προσωπική ζωή
Συνεντευξιαζόμενος 2 «Μερικές φορές, εξαρτάται από την υπόθεση.»	Συναισθηματική μεταβλητότητα	Επιλεκτική επιβάρυνση	Επίδραση στην ψυχική υγεία & προσωπική ζωή

Οι απαντήσεις δείχνουν ότι η κόπωση βιώνεται πρωτίστως ως ψυχολογική/συναισθηματική, με τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να περιγράφουν έντονη ψυχική επιβάρυνση που σε αρκετές περιπτώσεις συνοδεύεται και από σωματική εξάντληση. Το βίωμα της κόπωσης εμφανίζεται να μεταβάλλεται ανάλογα με τη φύση του περιστατικού (πιο "βαριές" υποθέσεις επιφέρουν μεγαλύτερη επιβάρυνση) και να επηρεάζει την καθημερινότητα, την αντοχή και σε ορισμένες στιγμές τη συναισθηματική διαθεσιμότητα. Επιπλέον, αναδύεται η ανάγκη για δομημένη

Scanned with CamScanner

υποστήριξη (π.χ. εποπτεία/ψυχοθεραπεία) ως απάντηση στο επαναλαμβανόμενο συναισθηματικό φορτίο του πεδίου.

7.15 Σκέψεις επαγγελματικής αποχώρησης

Απόσπασμα συνέντευξης	Κώδικας	Υποκατηγορία	Θεματική κατηγορία
Συνεντευξιαζόμενος 5 «Έχω σκεφτεί ότι το ιδανικό θα ήταν να αλλάξω δουλειά ή αντικείμενο.»	Σκέψεις αλλαγής επαγγέλματος	Επαγγελματική απογοήτευση	Σκέψεις επαγγελματικής αποχώρησης
Συνεντευξιαζόμενος 2 «Ναι, όταν νιώθω ότι δεν αντέχω άλλο συναισθηματικά.»	Συναισθηματική υπερφόρτιση	Τάσεις αποχώρηση	Πώς βιώνουν την ψυχολογική/συναισθηματική κόπωση;

Από τα δεδομένα προκύπτει ότι οι επαγγελματίες αξιοποιούν τόσο άτυπες όσο και πιο δομημένες στρατηγικές αντιμετώπισης. Κεντρικό ρόλο έχει η συναδελφική υποστήριξη και η ανταλλαγή εμπειριών, που λειτουργεί ως βασικό "δίχτυ ασφαλείας" αποφόρτισης μέσα στην εργασία. Παράλληλα, αναφέρονται πρακτικές αυτοφροντίδας και αποσυμπίεσης εκτός εργασίας, ενώ εμφανίζεται και η ανάγκη για θεσμικά σταθερές μορφές στήριξης όπως εποπτεία και ψυχολογική υποστήριξη, ώστε η διαχείριση της κόπωσης να μην επαφίεται μόνο στο άτομο αλλά να ενσωματώνεται και στο πλαίσιο λειτουργίας των δομών.

7.16 Τέχνη και στρατηγικές αντιμετώπισης

Απόσπασμα συνέντευξης	Κώδικας	Υποκατηγορία	Θεματική κατηγορία

Scanned with CamScanner

«Η γραφή εκτονώνει και σε βοηθά να εκφράσεις προσωπικές σκέψεις.»	Γραφή ως μέσο εκτόνωσης	Δημιουργική αυτοέκφραση	Τέχνη και στρατηγικές αντιμετώπισης
«Πιστεύω απόλυτα ότι η τέχνη λυτρώνει και αποφορτίζει.»	Τέχνη ως ψυχική ενδυνάμωση	Θεραπευτικός ρόλος της τέχνης	Τέχνη & στρατηγικές αντιμετώπισης

Οι απαντήσεις αναδεικνύουν ότι η τέχνη (π.χ. δημιουργική γραφή και άλλες μορφές δημιουργικής έκφρασης) γίνεται αντιληπτή ως μέσο εκτόνωσης, αυτοέκφρασης και συναισθηματικής επεξεργασίας, που μπορεί να λειτουργήσει προστατευτικά απέναντι στην επαγγελματική εξουθένωση. Σε αρκετές αφηγήσεις η τέχνη περιγράφεται ως δραστηριότητα που "αποφορτίζει" και προσφέρει αίσθηση ανακούφισης, ενώ συνολικά προκύπτει ότι μπορεί να αξιοποιηθεί και πιο οργανωμένα ως πρακτική ενδυνάμωσης για επαγγελματίες υψηλής συναισθηματικής έκθεσης. Έτσι, το σκέλος της τέχνης δεν εμφανίζεται μόνο ως προσωπικό ενδιαφέρον, αλλά ως δυνητικό εργαλείο πρόληψης/μείωσης burnout, ιδίως αν ενταχθεί σε δομημένες παρεμβάσεις υποστήριξης μέσα ή γύρω από το εργασιακό περιβάλλον.

Scanned with CamScanner

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η παρούσα πτυχιακή εργασία είχε ως στόχο τη διερεύνηση του φαινομένου της επαγγελματικής εξουθένωσης σε επαγγελματίες που εργάζονται στον τομέα της παιδικής προστασίας με παιδιά με αναπηρίες, καθώς και την εξέταση του ρόλου της τέχνης ως μέσου αντιμετώπισης και ενδυνάμωσης των επαγγελματιών. Μέσα από την ποιοτική ανάλυση των ημιδομημένων συνεντεύξεων αναδείχθηκαν σημαντικά ευρήματα, τα οποία επιβεβαιώνουν τη σύνθετη και πολυδιάστατη φύση της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Τα αποτελέσματα της έρευνας καταδεικνύουν ότι η επαγγελματική εξουθένωση αποτελεί μια καθημερινή και διαρκή εμπειρία για τους επαγγελματίες παιδικής προστασίας. Οι συμμετέχοντες περιέγραψαν έντονα συναισθήματα σωματικής και ψυχικής κόπωσης, συναισθηματικής εξάντλησης και μειωμένης ενεργητικότητας, τα οποία συνδέονται άμεσα με τις αυξημένες απαιτήσεις της εργασίας τους, τη συναισθηματική εμπλοκή με τα περιστατικά παιδιών με αναπηρίες και τις περιορισμένες διαθέσιμες υποστηρικτικές δομές.

Παράλληλα, αναδείχθηκε ότι η επαγγελματική εξουθένωση επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό την ψυχική υγεία και την προσωπική ζωή των επαγγελματιών. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν δυσκολίες στην αποφόρτιση μετά την εργασία, συναισθήματα άγχους, ευερεθιστότητας και συναισθηματικής αποστασιοποίησης, καθώς και δυσκολία στη διατήρηση ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Τα ευρήματα αυτά συνάδουν με τη διεθνή βιβλιογραφία, η οποία αναδεικνύει τη στενή σύνδεση της επαγγελματικής εξουθένωσης με την ψυχική επιβάρυνση των επαγγελματιών φροντίδας.

Όσον αφορά τις υπάρχουσες στρατηγικές αντιμετώπισης, οι συμμετέχοντες φαίνεται να βασίζονται κυρίως σε ατομικούς μηχανισμούς διαχείρισης, όπως η συναισθηματική αποστασιοποίηση, η στήριξη από το οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον και η προσπάθεια οριοθέτησης μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής. Ωστόσο, η έρευνα ανέδειξε την έλλειψη οργανωμένων υποστηρικτικών πρακτικών εντός των εργασιακών πλαισίων, γεγονός που ενισχύει το αίσθημα μοναξιάς και επαγγελματικής κόπωσης των εργαζομένων.

Ιδιαίτερη σημασία παρουσιάζουν τα ευρήματα που αφορούν τον ρόλο της τέχνης ως μέσου αντιμετώπισης της επαγγελματικής εξουθένωσης. Οι συμμετέχοντες

Scanned with CamScanner

αντιλαμβάνονται την ενασχόληση με μορφές τέχνης, όπως η ζωγραφική, η μουσική, η δημιουργική γραφή και η κίνηση, ως έναν ασφαλή χώρο έκφρασης και συναισθηματικής αποφόρτισης. Η τέχνη περιγράφηκε ως μέσο που επιτρέπει την επεξεργασία δύσκολων συναισθημάτων, την αποσυμπίεση από το εργασιακό άγχος και την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Τα ευρήματα της έρευνας υπογραμμίζουν ότι η τέχνη δεν λειτουργεί αποκλειστικά ως δραστηριότητα αναψυχής, αλλά δύναται να αποτελέσει συμπληρωματικό εργαλείο ενδυνάμωσης και πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης, ιδιαίτερα σε επαγγελματικά περιβάλλοντα υψηλής συναισθηματικής φόρτισης, όπως αυτό της παιδικής προστασίας. Η ενσωμάτωση καλλιτεχνικών πρακτικών σε δομημένα προγράμματα υποστήριξης επαγγελματιών θα μπορούσε να συμβάλει ουσιαστικά στη βελτίωση της ποιότητας επαγγελματικής ζωής και της ψυχικής ευημερίας τους

Συνοψίζοντας, η παρούσα μελέτη αναδεικνύει την ανάγκη για ολιστικές παρεμβάσεις, οι οποίες δεν θα επικεντρώνονται αποκλειστικά στην ατομική ανθεκτικότητα των επαγγελματιών, αλλά και στη δημιουργία υποστηρικτικών εργασιακών πλαισίων. Η ενίσχυση της εποπτείας, η παροχή ψυχοκοινωνικής στήριξης και η αξιοποίηση της τέχνης ως εργαλείου φροντίδας του επαγγελματία αποτελούν βασικές προτάσεις που προκύπτουν από την έρευνα.

Η παρούσα πτυχιακή εργασία φιλοδοξεί να συμβάλει στην κατανόηση της επαγγελματικής εξουθένωσης στον τομέα της παιδικής προστασίας και να αναδείξει τη σημασία της φροντίδας του επαγγελματία ως προϋπόθεση για την ποιοτική παροχή υπηρεσιών προς τα παιδιά με αναπηρίες και τις οικογένειές τους.

Scanned with CamScanner

FUTURE WORK

Με βάση τα ευρήματα και τους περιορισμούς της παρούσας εργασίας, η μελλοντική συνέχισή της μπορεί να κινηθεί τόσο ερευνητικά όσο και εφαρμοστικά: αρχικά, μπορεί να πραγματοποιηθεί επανάληψη της μελέτης με μεγαλύτερο και πιο ετερογενές δείγμα επαγγελματιών παιδικής προστασίας που εργάζονται με παιδιά με αναπηρίες και σε περισσότερους φορείς/γεωγραφικές περιοχές, ώστε να ενισχυθεί η γενικευσιμότητα των συμπερασμάτων και να καταστούν δυνατές συγκρίσεις μεταξύ διαφορετικών δομών, ρόλων και τύπων περιστατικών· παράλληλα, προτείνεται η χρήση μικτής μεθοδολογίας (ποιοτική διερεύνηση σε συνδυασμό με ποσοτικά εργαλεία/κλίμακες επαγγελματικής εξουθένωσης) καθώς και διαχρονική παρακολούθηση των συμμετεχόντων, ώστε να αποτυπώνεται η εξέλιξη της κόπωσης και των στρατηγικών αντιμετώπισης στον χρόνο. Σε εφαρμοστικό επίπεδο, ένα κρίσιμο επόμενο βήμα είναι ο σχεδιασμός και η πιλοτική υλοποίηση ενός δομημένου προγράμματος τέχνης (π.χ. ομάδες δημιουργικής γραφής, ζωγραφικής, μουσικής ή άλλων μορφών έκφρασης) για επαγγελματίες υψηλής συναισθηματικής έκθεσης, με αξιολόγηση αποτελεσματικότητας πριν και μετά (άγχος, συναισθηματική εξάντληση, ευεξία, ομαδικότητα), ενώ ταυτόχρονα χρειάζεται να διερευνηθεί πρακτικά πώς μπορεί να ενταχθεί ρεαλιστικά στο εργασιακό πλαίσιο αντιμετωπίζοντας εμπόδια όπως ο περιορισμένος χρόνος και οι διαθέσιμοι πόροι, με τη δημιουργία κατευθυντήριων οδηγιών/πρωτοκόλλων και επιστημονική καθοδήγηση ώστε οι παρεμβάσεις να είναι ασφαλείς, τεκμηριωμένες και ουσιαστικές· τέλος, μια επόμενη μελέτη μπορεί να εμβαθύνει περισσότερο στην οργανωσιακή διάσταση της εξουθένωσης (εποπτεία, θεσμική υποστήριξη, κουλτούρα ομάδας), ώστε η πρόληψη και η διαχείρισή της να μην αντιμετωπίζονται μόνο ως ατομική ευθύνη αλλά ως συλλογική και δομική ανάγκη των υπηρεσιών.

Scanned with CamScanner

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α΄

Οι συνεντεύξεις δόθηκαν μετά την υπογραφή ιδιωτικού συμφωνητικού συμμετοχής στην έρευνα, το οποίο φαίνεται παρακάτω.

ΙΔΙΩΤΙΚΟ ΣΥΜΦΩΝΗΤΙΚΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΕΡΕΥΝΑ

Έντυπο Ενημερωμένης Συγκατάθεσης

Τίτλος Πτυχιακής Εργασίας:
«Η εξουθένωση σε επαγγελματίες που εργάζονται στην παιδική προστασία με παιδιά με αναπηρίες και η τέχνη ως μέσο αντιμετώπισης»

Ερευνήτρια:
Ονοματεπώνυμο: .....
Τμήμα: .....
Ίδρυμα: .....
Επιβλέπων/ουσα Καθηγητής/Καθηγήτρια: .....

1. Σκοπός της Έρευνας
Η παρούσα έρευνα πραγματοποιείται στο πλαίσιο εκπόνησης πτυχιακής εργασίας και έχει ως στόχο τη διερεύνηση της επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout) σε επαγγελματίες που εργάζονται στον τομέα της παιδικής προστασίας με παιδιά με αναπηρίες, καθώς και τη διερεύνηση της τέχνης ως πιθανού μέσου διαχείρισης και ενδυνάμωσης.

2. Διαδικασία Συμμετοχής
Η συμμετοχή σας περιλαμβάνει ατομική συνέντευξη διάρκειας περίπου 30–60 λεπτών, κατά την οποία θα απαντήσετε σε ερωτήσεις σχετικές με την επαγγελματική σας εμπειρία, τα επίπεδα επαγγελματικής επιβάρυνσης και τους τρόπους διαχείρισης του στρες.
Η συνέντευξη ενδέχεται να ηχογραφηθεί αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς, κατόπιν δικής σας συγκατάθεσης.

3. Εθελοντική Συμμετοχή
Η συμμετοχή σας είναι απολύτως εθελοντική. Μπορείτε να αποχωρήσετε οποιαδήποτε στιγμή, χωρίς καμία συνέπεια και χωρίς να απαιτείται αιτιολόγηση.

4. Εμπιστευτικότητα και Ανωνυμία
Τα δεδομένα που θα συλλεχθούν θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς και ακαδημαϊκούς σκοπούς.
Η ανωνυμία σας διασφαλίζεται πλήρως και δεν θα αναφερθούν προσωπικά στοιχεία που να επιτρέπουν την ταυτοποίησή σας.

5. Δήλωση Συγκατάθεσης
Δηλώνω ότι έχω ενημερωθεί πλήρως για τον σκοπό και τη διαδικασία της έρευνας και

Scanned with CamScanner

συμφωνώ εθελοντικά να συμμετάσχω.

Ονοματεπώνυμο Συμμετέχοντα/ουσας: .....

Υπογραφή: .....

Ημερομηνία: .....

Απαντήσεις Ερωτηματολογίου:

1η Ερώτηση: Σε τι βαθμό νιώθετε την σωματική ή την ψυχολογική κόπωση, λόγω της φύσεως της εργασίας σας;

2η Ερώτηση: Υπάρχει αρκετή υποστήριξη από το εργασιακό σας περιβάλλον;

3η Ερώτηση: Στο επάγγελμά σας είναι σημαντικά χαρακτηριστικά η υπομονή και η ενσυναίσθηση. Πόσο συχνά νιώθετε ότι τα χάνετε κατά τη διάρκεια της εργασίας σας;

4η Ερώτηση: Πιστεύετε ότι η δουλειά σας επηρεάζει αρνητικά την ψυχική σας υγεία η την προσωπική σας ζωή;

5η Ερώτηση: Έχετε ποτέ σκεφτεί να αλλάξετε δουλειά, λόγω της ψυχικής επιβάρυνσης;

6η Ερώτηση: Υπάρχουν στιγμές που αισθάνεστε πως δεν αντέχετε άλλο; Τι κάνετε τότε;

7η Ερώτηση: Υπάρχει κάποιο παιδί ή περιστατικό που σας σημάδεψε θετικά ή αρνητικά; Θέλετε να το μοιραστείτε;

8η Ερώτηση: Τι μεθόδους χρησιμοποιείται για να αποφορτιστείτε μετά από μια δύσκολη μέρα στη δουλειά;

9η Ερώτηση: Ασχολείστε ή έχετε ασχοληθεί ποτέ με κάποια μορφή τέχνης για να ηρεμείτε; Είτε μουσική, είτε γράψιμο, είτε μουσική κλπ;

10η Ερώτηση: Πόσο συχνά ασχολείστε με δημιουργικές δραστηριότητες, όπως κάποια μορφή τέχνης, στην καθημερινότητα σας;

Scanned with CamScanner

11η Ερώτηση: Υπάρχουν στη δουλειά σας μηχανισμοί ψυχολογικής υποστήριξης;

12η Ερώτηση: Υπάρχουν στιγμές που νιώθετε πως οι ανάγκες των παιδιών υπερβαίνουν τις δικές σας; Πως λειτουργείτε τότε;

13η Ερώτηση: Υπάρχει κάποιο κομμάτι της δουλειάς που σας δίνει χαρά και δύναμη και σας «κρατάει»;

14η Ερώτηση: Πιστεύεται πως σε ένα επάγγελμα σαν το δικό σας, θα μπορούσε να λειτουργήσει η τέχνη ως εργαλείο ψυχικής ενδυνάμωσης και ηρεμίας;

15η Ερώτηση: Θα σας ενδιέφερε η δημιουργία ενός εργαστηρίου/ομάδας τέχνης ειδικά σχεδιασμένη για επαγγελματίες του χώρου σας; Θα συμμετείχατε;

16η Ερώτηση: Ποια μορφή τέχνης θα σας ενδιέφερε να ενταχθεί σε ένα πρόγραμμα υποστήριξης για εργαζόμενους όπως εσείς;

17η Ερώτηση: Έχετε κάποια πρόταση που θεωρείται ότι θα ήταν η ιδανική μορφή υποστήριξης για επαγγελματίες που εργάζονται σε συνθήκες αρκετά υψηλής συναισθηματικής έντασης;

Scanned with CamScanner

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ξένη βιβλιογραφία

Andreou, E., 2021. Microaggressive experiences and psychosocial adjustment among university students with disabilities in Greece. *Education Sciences*, 11(12), 781. doi:10.3390/educsci11120781. https://www.mdpi.com/2227-7102/11/12/781

American Art Therapy Association, 2017. What is Art Therapy? [Online] https://arttherapy.org/what-is-art-therapy/

American Dance Therapy Association (ADTA), 2021. **What is Dance/Movement Therapy?** [Online] https://adta.org/what-is-dancemovement-therapy/

American Art Therapy Association, 2017. What is Art Therapy? [Online] https://arttherapy.org/about-art-therapy/

American Art Therapy Association (2017). What is Art Therapy? [Online] https://arttherapy.org/what-is-art-therapy/

American Art Therapy Association (AATA), 2017. American Art Therapy Association Guidelines. [Online] https://arttherapy.org/aata-guidelines/

Bawden, A. (2022). Almost a third of disabled children and teenagers face abuse, global study finds. *The Guardian*. (https://www.theguardian.com/society/2022/mar/17/almost-a-third-of-disabled-children-and-teenagers-face-abuse-global-study-finds)

Barlow, J. et al. (2022). *Almost a third of disabled children and teenagers face abuse, global study finds. The Guardian*, 17 Μαρτίου 2022. https://www.theguardian.com/society/2022/mar/17/almost-a-third-of-disabled-children-and-teenagers-face-abuse-global-study-finds

Bianchi, R., Schonfeld, I.S. & Laurent, E., 2015. Burnout–depression overlap: A review. *Psychological Bulletin*, 141(4), pp.743–768. [Online] https://doi.org/10.1037/bul0000032

Bianchi, R. et al., 2015. Burnout-depression overlap: A review. *Psychological Bulletin*, 141(4), pp.743–768. [Online] https://doi.org/10.1037/a0038954

Bianchi, R., Schonfeld, I.S. & Laurent, E., 2015. Burnout-depression overlap: A review. *Psychological Bulletin*, 141(4), pp.743–768. [Online] https://doi.org/10.1037/bul0000014

Scanned with CamScanner

Bride, B.E., 2007. Prevalence of secondary traumatic stress among social workers. *Journal of Evidence-Based Social Work*, 4(3–4), pp.69–80. [Online] https://doi.org/10.1300/J394v04n03_05

Bianchi, R., et al., 2015. Burnout-depression overlap: A review. *Psychological Bulletin*, 141(4), pp.743–768. [Online] https://psycnet.apa.org/record/2015-27425-001

Bolwerk, A., Mack-Andrick, J., Lang, F.R., Dörfler, A. & Maihöfner, C., 2014. How art changes your brain. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, p.393. [Online] https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2014.00393/full

Bolwerk, A., et al., 2014. How art changes your brain. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 393. [Online] https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2014.00393/full

Bianchi, R., et al., 2015. **Burnout-depression overlap: A review.** Psychological Bulletin, 141(4), pp.743–768. [Online] https://psycnet.apa.org/record/2015-17777-001

British Association of Dramatherapists (BADth), 2021. What is Dramatherapy? [Online] https://badth.org.uk/what-is-dramatherapy

Bride, B.E., 2007. Prevalence of secondary traumatic stress among social workers. *Social Work*, 52(1), pp.63–70. [Online] https://doi.org/10.1093/sw/52.1.63

Bride, B.E., 2007. Prevalence of secondary traumatic stress among social workers. *Journal of Evidence-Based Social Work*, 4(3–4), pp.69–80. [Online] https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1300/J394v04n03_05

Buchanan, A., 2015. **Clay work and stress relief: A qualitative study.** International Journal of Art Therapy, 20(2), pp.62–70. [Online] https://doi.org/10.1080/17454832.2014.993804

Center for Parent Information & Resources (2024). *Center for Parent Information and Resources*. https://www.parentcenterhub.org/

California State University, Los Angeles – CATS. *Siblings of Children with Disabilities*. https://www.calstatela.edu/coe/cats/siblings-children-disabilities

Center for Parent Information & Resources (2024). *Center for Parent Information and Resources (CPIR)*. https://www.parentcenterhub.org/

California State University, Los Angeles – CATS (copyright 2025). *Siblings of Children with Disabilities*. https://www.calstatela.edu/coe/cats/siblings-children-disabilities

California State University, Los Angeles – CATS (© 2025). *Siblings of Children with Disabilities*. https://www.calstatela.edu/coe/cats/siblings-children-disabilities

Scanned with CamScanner

Csikszentmihalyi, M., 1990. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row. [Online] \https://www.harpercollins.com/products/flow-mihaly-csikszentmihalyi?variant=40942436384130

Csikszentmihalyi, M., 1990. *Flow: The Psychology of Optimal Experience.* Harper & Row.

Clift, S. & Morrison, I., 2011. **Group singing and mental health.** Arts in Psychotherapy, 38(2), pp.101–110. [Online] https://doi.org/10.1016/j.aip.2011.02.001

Disability Rights International (2023). *Human Rights Bulletin: Protection and Safety of Children with Disabilities in Residential Institutions*. https://www.driadvocacy.org/reports/human-rights-bulletin-protection-and-safety-children-disabilities-residential-institutions

Drake, J. E., et al., 2011. **Art-making and stress reduction in health professionals.** Arts in Psychotherapy, 38(1), pp.28–36. [Online] https://doi.org/10.1016/j.aip.2010.10.002

European Parliament. *How members of the EU Framework protect rights under the CRPD*. https://fra.europa.eu/en/cooperation/eu-partners/eu-crpd-framework/protection

European Commission (2024). *Enhancing the capacity of the Coordinating Mechanism supporting the Rights of Persons with Disabilities in Greece*. https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/labour-market-and-social-protection/enhancing-capacity-coordinating-mechanism-supporting-rights-persons-disabilities-greece_en

European Parliament & DRI Advocacy (n.d.) *UN CRC: Άρθρο 12, General Comment No. 9, evolving capacities & συμμετοχή παιδιών με αναπηρίες*. [Online] https://www.driadvocacy.org/

European Parliament & Eurochild (2022) *Κατάσταση στην Ελλάδα: έλλειψη στρατηγικού συντονισμού αλλά δημόσια διαβούλευση με συμμετοχή των παιδιών στο Child Guarantee Plan*. [Online] https://www.eurochild.org/

EASPD (n.d.) *Πρακτική συμμετοχή μέσω ΚΕΔΔΥ και αναπτυξιακών εκπαιδευτικών σχεδίων στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα*. [Online] https://www.easpd.eu/

European Agency for Special Needs and Inclusive Education (n.d.) *Ευρωπαϊκή υποστήριξη και εργαλεία μέσα από το έργο "Promoting Inclusive Education"*. [Online] https://www.european-agency.org/

European Agency for Special Needs and Inclusive Education (n.d.) *Δράσεις ΙΕΠ και εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες για διαφοροποιημένη διδασκαλία*. [Online]

Scanned with CamScanner

https://www.european-agency.org/country-information/greece/teacher-education-for-inclusive-education

ECI Greece (n.d.) *Early Childhood Intervention: οικογενειακό και διεπιστημονικό πλαίσιο παρέμβασης*. [Online] https://ecigreece.org/

European Commission (n.d.) *EU-σχεδιασμένα προγράμματα BurnOut Free, EarlyBrain και άλλα για γονικές ανάγκες υποστήριξης*. [Online] https://ec.europa.eu/

European Parliament, DRI Advocacy, Refworld, Wikipedia. **UN CRC: Άρθρο 12, General Comment No. 9, evolving capacities & συμμετοχή παιδιών με αναπηρίες**. [Online] https://www.ohchr.org/en/crc

European Parliament, Eurochild. **Κατάσταση στην Ελλάδα: έλλειψη στρατηγικού συντονισμού αλλά δημόσια διαβούλευση με συμμετοχή των παιδιών στο Child Guarantee Plan (2022)**. [Online] https://www.eurochild.org

EASPD. **Πρακτική συμμετοχή μέσω ΚΕΔΔΥ και αναπτυξιακών εκπαιδευτικών σχεδίων στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα**. [Online] https://www.easpd.eu

Fremont Public Schools (© 2025). *Fremont High School*. https://www.fremonttigers.org/high-school/

Information and Resources. https://www.parentcenterhub.org/

Disabilities. https://www.calstatela.edu/coe/cats/siblings-children-disabilities

Famagusta News (2024). *The revised National Strategy for Disability was approved by the Council of Ministers*. https://en.famagusta.news/news/kinonia/egkrithike-apo-to-ypourgiko-i-anatheorimeni-ethniki-stratigiki-gia-anapiria

Figley, C.R., 2002. Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), pp.1433–1441. [Online] https://doi.org/10.1002/jclp.10090

Figley, C.R., 2002. Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), pp.1433–1441. [Online] https://doi.org/10.1002/jclp.10090

Figley, C.R., 2002. Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), pp.1433–1441. [Online] https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jclp.10090

Figley, C. R., 2002. **Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care.** Journal of Clinical Psychology, 58(11), pp.1433–1441. [Online] https://doi.org/10.1002/jclp.10090

Scanned with CamScanner

Forgeard, M.J.C., 2013. Creativity and resilience: A review and implications for future research. *Journal of Research in Personality*, 47(4), pp.498–502. [Online] https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.04.002

Fancourt, D., et al., 2016. **Singing and social bonding.** Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 371(1693), 20150376. [Online] https://doi.org/10.1098/rstb.2015.0376

Feniger-Schaal, R., Orkibi, H., Keisari, S. & Azoulay, B., 2018. The effectiveness of drama therapy for stress reduction. *The Arts in Psychotherapy*, 57, pp.27–34. [Online] https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.10.008

Freedberg, D., & Gallese, V. (2007). Motion, emotion and empathy in aesthetic experience. *Trends in Cognitive Sciences, 11*(5), 197–203. https://doi.org/10.1016/j.tics.2007.02.003

Guardian (2024). *Eight countries pledge to ban corporal punishment in 'fundamental shift' for children. The Guardian, 7 Νοεμβρίου 2024* https://www.theguardian.com/global-development/2024/nov/07/countries-pledge-to-ban-corporal-punishment-children

Georgousi, E. et al., 2022. Burnout and secondary traumatic stress in child protection workers. *Children and Youth Services Review*, 128, 106080. [Online] https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106080

Georgousi, E., Konstantinidou, E., Kourkoutas, E. & Papadopoulou, A., 2022. Burnout and secondary traumatic stress in child protection workers. *Children and Youth Services Review*, 128, 106354. [Online] https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106354

Georgousi, E., et al., 2022. Burnout and secondary traumatic stress in child protection workers. *Children and Youth Services Review*, 128, p.106354. [Online] https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0190740922000455

Georgousi, E., et al., 2022. **Burnout and secondary traumatic stress in child protection workers.** Children and Youth Services Review, 128, 106354. [Online] https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0190740922001810

Georgousi, E., et al., 2022. **Burnout and secondary traumatic stress in child protection workers.** Children and Youth Services Review, 128, 106354. [Online] https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106354

Giavrimis, P. & Papastamou, S., 2020. **Arts-based approaches in Greek schools.** European Journal of Education Studies. [Online] https://oapub.org/edu/index.php/ejes/article/view/3028

Scanned with CamScanner

Human Rights Watch (2020) *"Insisting on Inclusion": Institutionalization and Barriers to Education for Children with Disabilities in Ukraine*. https://www.hrw.org/report/2020/12/10/insisting-inclusion/institutionalization-and-barriers-education-children

Haeyen, S., van Hooren, S. & Hutschemaekers, G., 2018. Arts therapies increase self-esteem in adults with psychiatric disorders—a meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 238, pp.75–81. [Online] https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.05.033

Haeyen, S., et al., 2018. **Art therapy for anxiety and depression.** Journal of Affective Disorders, 238, pp.75–81. [Online] https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.05.019

Haeyen, S., van Hooren, S., van der Veld, W., & Hutschemaekers, G. (2018). Art therapy and emotional awareness in professionals. *Journal of Affective Disorders, 238*, 75–81. https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.05.027

Imperial County Office of Education (copyright 2025). *Special Education*. https://www.icoe.org/services/student-services/special-education

Imperial County Office of Education (© 2025). *Special Education*. https://www.icoe.org/services/student-services/special-education

Imperial County Office of Education (© 2025). *Special Education*. https://www.icoe.org/services/student-services/special-education

Imperial County Office of Education (© 2025). *Special Education*. https://www.icoe.org/services/student-services/special-education

Imperial County Office of Education (© 2025). *Special Education*. https://www.icoe.org/services/student-services/special-education

Imperial County Office of Education (© 2025). *Special Education*. https://www.icoe.org/services/student-services/special-education

Imperial County Office of Education (© 2025). *Imperial Valley Center for Exceptional Children*. https://www.icoe.org/services/student-services/special-education/schools/ivcec

Imperial County Office of Education (© 2025). *Special Education*. https://www.icoe.org/services/student-services/special-education

Scanned with CamScanner

J. A. Vitovsky Elementary School. *J. A. Vitovsky Elementary School – Home*. https://vitovsky.midlothianisd.org/

J. A. Vitovsky Elementary School. *Parent Resources – Families / Parent University*. https://vitovsky.midlothianisd.org/families/parent-university/parent-resources

J. A. Vitovsky Elementary School (χωρίς ημερομηνία). *J. A. Vitovsky Elementary School – Home*. https://vitovsky.midlothianisd.org/

Journals UCL Press. **Σχέση κοινωνικής παιδαγωγικής και κοινωνικής εργασίας στην Ελλάδα**. [Online] https://journals.uclpress.co.uk

Kim, H. & Stoner, M., 2008. Burnout and turnover intention among social workers: Effects of role stress, job autonomy and social support. *Administration in Social Work*, 32(3), pp.5–25. [Online] https://www.savethesocialworker.com/wp-content/uploads/2022/10/Burnout-and-Turnover-Intention-Among-Social-Workers-Effects-of-Role-Stress-Job-Autonomy-and-Social-Support.pdf

Kim, H. & Stoner, M., 2008. Burnout and turnover intention among social workers. *Social Work*, 53(1), pp.5–15. [Online] https://academic.oup.com/sw/article/53/1/5/1920047

Kaimal, G., et al., 2016. Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Art Therapy*, 33(2), pp.74–80. [Online] https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07421656.2016.1166832

Kim, H. & Stoner, M., 2008. **Burnout and turnover intention among social workers.** Social Work, 53(1), pp.5–15. [Online] https://academic.oup.com/sw/article/53/1/5/1928268

Koch, S. C., Kunz, T., Lykou, S. & Cruz, R., 2014. **Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis.** International Journal of Nursing Studies, 51(1), pp.146–154. [Online] https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2013.10.001

Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L. & Beelmann, A., 2019. **Effects of creative arts therapies on psychological outcomes in adults with depression, anxiety, and stress: A meta-analysis.** Frontiers in Psychology, 10, 1614. [Online] https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01614

Kabat-Zinn, J., 2003. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Journal of Psychosomatic Research*, 54(2), pp.241–248. [Online] https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00645-5

Koch, S. C., Glaß, C., & Ostermann, T. (2019). Creative arts interventions and empathy development in care professionals. *Frontiers in Psychology, 10*, 436. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00436

Scanned with CamScanner

Koch, S. C., Glaß, C., & Ostermann, T. (2019). Creative arts therapies for burnout prevention in social services: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology, 10*, 436. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00436

Library of Parliament (2023). *Accessibility at the Library of Parliament*. https://lop.parl.ca/sites/PublicWebsite/default/en_CA/About/Accessibility/plan

IJzendoorn, M.H., Bakermans-Kranenburg, M.J., Duschinsky, R., Fox, N.A., Goldman, P.S., Gunnar, M.R., Johnson, D.E., Nelson, C.A., Reijman, S., Skinner, G.C.M., Sonuga-Barke, E.J.S. and Zeanah, C.H. (2020) 'Institutionalisation and deinstitutionalisation of children: A systematic and integrative review of evidence regarding effects on development', *The Lancet Psychiatry*, 7(8), pp. 703–720. https://www.researchgate.net/publication/342404708

Leiter, M.P. & Maslach, C., 2016. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 3, pp.397–422. [Online] https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-041015-062531

Leiter, M.P. & Maslach, C., 2016. Understanding the burnout experience. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 3, pp.397–422. [Online] https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-041015-062531

Lloyd, C., King, R. & Chenoweth, L., 2002. Social work, stress and burnout: A review. *Journal of Mental Health*, 11(3), pp.255–265. [Online] https://doi.org/10.1080/09638230020023642

Lloyd, C., King, R. & Chenoweth, L., 2017. Social work, stress and burnout: A review. *Child & Youth Services Review*, 81, pp.10–18. [Online] https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.07.002

Lusebrink, V.B., 2004. Art therapy and the brain: An attempt to understand the underlying processes of art expression in therapy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 21(3), pp.125–135. [Online] https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ682596.pdf

Lloyd, C., King, R. & Chenoweth, L., 2017. Social work, stress and burnout: A review. *Child & Youth Services Review*, 81, pp.10–18. [Online] https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0190740916304092

Lusebrink, V.B., 2004. Art therapy and the brain: An attempt to understand the underlying processes of art expression. *Art Therapy*, 21(3), pp.125–135. [Online] https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07421656.2004.10129456

Lusebrink, V. B., 2004. Art therapy and the brain: An attempt to understand the underlying processes of art expression. *Art Therapy*, 21(3), pp.125–135. [Online] https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07421656.2004.10129456

Scanned with CamScanner

Leiter, M. P. & Maslach, C., 2016. **Understanding the burnout experience.** Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 3, pp.397–422. [Online] https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev-orgpsych-032215-015707

Lloyd, C., King, R. & Chenoweth, L., 2017. **Social work, stress and burnout: A review.** Child & Youth Services Review, 81, pp.10–18. [Online] https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S019074091730132X

Landy, R.J., 2009. *Dramatherapy: Concepts and Practice*. New York: Springer. [Online] https://link.springer.com/book/10.1007/978-0-230-22898-3

Lipinski, D. (2022). *Almost a third of disabled children and teenagers face abuse, global study finds*. *The Guardian*. https://www.theguardian.com/society/2022/mar/17/almost-a-third-of-disabled-children-and-teenagers-face-abuse-global-study-finds

Mylonakou-Keke, I., Kallinikaki, T. & Mertzanidou, A. (2022) *Social pedagogy and social work relations in Greece: autonomous trajectories*. *International Journal of Social Pedagogy*, 11(1), pp. 1–17. [Online] https://doi.org/10.14324/111.444.ijsp.2022.v11.x.011

Maslach, C. & Jackson, S.E., 1981. The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), pp.99–113. [Online] https://doi.org/10.1002/job.4030020205

Schaufeli, W.B., Leiter, M.P. & Maslach, C., 2009. Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), pp.204–220. [Online] https://doi.org/10.1108/13620430910966406

Maslach, C. & Jackson, S.E., 1981. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), pp.99–113. [Online] https://doi.org/10.1002/job.4030020205

Maslach, C. & Jackson, S.E., 1981. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), pp.99–113. [Online] https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/job.4030020205

Maslach, C. & Leiter, M.P., 2016. Understanding the burnout experience. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 3, pp.397–422. [Online] https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-041015-062352

Malchiodi, C.A., 2012. *Handbook of Art Therapy*. 2η έκδοση. New York: The Guilford Press. [Online] https://www.guilford.com/books/Handbook-of-Art-Therapy/Cathy-Malchiodi/9781609189754

Scanned with CamScanner

Moon, B.L., 2010. *Art-Based Group Therapy: Theory and Practice*. Springfield, IL: Charles C Thomas Publisher. [Online] https://www.ccthomas.com/details.cfm?P_ISBN13=9780398079611

Maslach, C. & Jackson, S.E., 1981. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), pp.99–113. [Online] https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/job.4030020205

Maslach, C. & Leiter, M.P., 2016. Understanding the burnout experience. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 3, pp.397–422. [Online] https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113530

Malchiodi, C.A., 2012. *Handbook of Art Therapy*. 2η έκδοση. New York: Routledge. [Online] https://www.routledge.com/Handbook-of-Art-Therapy/Malchiodi/p/book/9781609189754

Moon, B.L., 2010. *Art-based group therapy: Theory and practice*. Springfield, IL: Charles C Thomas Publisher. [Online] https://www.amazon.com/Art-Based-Group-Therapy-Theory-Practice/dp/0398093670

Malchiodi, C. A., 2012. *Handbook of Art Therapy.* Routledge.

Moon, B. L., 2010. *Art-based group therapy: Theory and practice.* Charles C Thomas Publisher.

Maslach, C. & Jackson, S. E., 1981. **The measurement of experienced burnout.** Journal of Occupational Behavior, 2(2), pp.99–113. [Online] https://psycnet.apa.org/record/1983-24123-001

Monti, D. A., et al., 2006. **Mindfulness-based art therapy for women with cancer.** Journal of Pain and Symptom Management, 32(2), pp.148–153. [Online] https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2006.01.011

Moon, B. L., 2010. **Art-Based Group Therapy: Theory and Practice.** Springfield, IL: Charles C Thomas Publisher.

Monti, D.A., Peterson, C., Kunkel, E.J.S., Hauck, W.W., Pequignot, E., Rhodes, L. & Brainard, G.C., 2006. A randomized, controlled trial of mindfulness-based art therapy (MBAT) for women with cancer. *Journal of Pain and Symptom Management*, 32(2), pp.148–153. [Online] https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2006.01.011

Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of art therapy*. Routledge.

Nurturers. *Types of Disabilities in Children*. https://www.nurturers.in/blog/types-of-disabilities-in-children/

National Center for Education Statistics. *National Center for Education Statistics (NCES)*. https://nces.ed.gov/

Scanned with CamScanner

https://www.icoe.org/services/student-services/special-education

https://www.icoe.org/services/student-services/special-education/schools/ivcec

National Disability Authority (2025). *Justice, Equality and Addressing Violence and Abuse*. https://nda.ie/justice-equality-and-safeguarding

National Center for Education Statistics. *National Center for Education Statistics*. https://nces.ed.gov/

NCHS Data Brief, (473), σελ. 1–8. https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db473.htm

Open Government Partnership. (2023). *EU and Open Government Partnership launch "Partnership for Democracy and Accountability"*. https://www.opengovpartnership.org/news/eu-and-open-government-partnership-launch-partnership-for-democracy-and-accountability/

Open Government Partnership. (2023). *The Partnership for Democracy and Accountability Programme*. https://www.opengovpartnership.org/partnership-for-democracy-and-accountability-programme/

OpenGov (n.d.) *Συνεργασία ΜΚΟ και δημόσιων φορέων παιδικής προστασίας*. [Online] https://www.opengov.gr/

OHCHR (n.d.) *UN CRPD: Άρθρο 7, Article 4.3 & 33.3, δικαίωμα συμμετοχής και υποστήριξης*[Online] https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-persons-disabilities

OpenGov, UNICEF, Tomov. **Συνεργασία ΜΚΟ και δημόσιων φορέων παιδικής προστασίας**. [Online] https://www.opengov.gr

OHCHR, European Agency, Wikipedia, Refworld, Inclusive Participation Toolbox. **UN CRPD: Άρθρο 7, Article 4.3 & 33.3, δικαίωμα συμμετοχής και υποστήριξης**. [Online] https://www.ohchr.org/en/hrbodies/crpd

Papadopoulos, A. et al., 2022. Validation of the Greek version of the Affiliate Stigma Scale among mothers of children with autism spectrum disorder. *BJPsych Open*, 8(1), e30. doi:10.1192/bjo.2021.1083. https://www.cambridge.org/core/journals/bjpsych-open/article/validation-of-the-greek-version-of-the-affiliate-stigma-scale-among-mothers-of-children-with-autism-spectrum-disorder/1F2C0F3D42ED4E26B3E44FDE7A5E71B2

Papadopoulos, A. et al., 2023. Psychometric properties of the Greek version of the Autism Parenting Stress Index (APSI) among parents of children with autism spectrum disorder. *Diagnostics*, 13(20), 3259. doi:10.3390/diagnostics13203259. https://www.mdpi.com/2075-4418/13/20/3259

Scanned with CamScanner

PMC NCBI & ERIC (n.d.) *Εκπαιδευτική υγεία και συντονισμός υπηρεσιών στο σχολικό περιβάλλον*. [Online] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc

PDE (n.d.) *Περιφερειακές δράσεις συντονισμού δημόσιας υγείας και κοινωνικής μέριμνας*. [Online] https://www.pde.gov.gr/

POSGAMEA (n.d.) *Δίκτυο γονέων, σεμινάρια και πολιτική συμμετοχή*. [Online] https://posgamea.gr/

Papadaki, V. et al., 2020. Social work in Greece: Challenges and working conditions. *European Journal of Social Work*. [Online] https://doi.org/10.1080/13691457.2020.1713052

Papadaki, V., et al., 2020. Social work in Greece: Challenges and working conditions. *European Journal of Social Work*. [Online] https://doi.org/10.1080/13691457.2020.1764744

Papadaki, V., et al., 2020. Social work in Greece: Challenges and working conditions. *European Journal of Social Work*. [Online] https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13691457.2020.1783747

Potash, J. S., et al., 2014. Coping with burnout: Art making as a stress-relief strategy for nurses. *Art Therapy*, 31(4), pp.164–171. [Online] https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07421656.2014.917207

Perryman, K., et al., 2019. Art-based group interventions for professionals in high-stress roles. *Art Therapy*, 36(1), pp.20–28. [Online] https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07421656.2019.1566172

PMC NCBI, ERIC. **Εκπαιδευτική υγεία και συντονισμός υπηρεσιών στο σχολικό περιβάλλον**. [Online] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc

PDE.gov.gr. **Περιφερειακές δράσεις συντονισμού δημόσιας υγείας και κοινωνικής μέριμνας**. [Online] https://www.pde.gov.gr

Papadaki, V., et al., 2020. **Social work in Greece: Challenges and working conditions.** European Journal of Social Work. [Online] https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13691457.2020.1719530

Potash, J. S., et al., 2014. **Coping with burnout: Art making as a stress-relief strategy for nurses and social workers.** Art Therapy, 31(4), pp.164–171. [Online] https://doi.org/10.1080/07421656.2014.963482

Perryman, K., et al., 2019. **Art-based interventions for social workers.** Art Therapy, 36(1), pp.20–28. [Online] https://doi.org/10.1080/07421656.2019.1564649

Payne, H., 2006. **Dance Movement Therapy: Theory, Research and Practice.** Routledge. [Online] https://doi.org/10.4324/9780203319807

Scanned with CamScanner

Pennebaker, J.W. & Seagal, J.D., 1999. Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), pp.1243–1254. [Online] https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199910)55:10<1243::AID-JCLP6>3.0.CO;2-N

Potash, J. S., Ho, R. T. H., Chan, F., Wang, X. L., & Cheng, C. (2014). Coping with burnout: Art making as a stress-relief strategy for professionals. *Art Therapy, 31*(4), 164–171. https://doi.org/10.1080/07421656.2014.963482

Quiroga Murcia, C., Kreutz, G., Clift, S. & Bongard, S., 2010. **Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being.** Psychoneuroendocrinology, 35(4), pp.487–495. [Online] https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2009.07.008

Roussinos, S., 2024. Stigma and attitudes toward mental illness in Greek society: Review study. *Psychology: Journal of the Hellenic Psychological Society*, 31(1), pp.36–50. https://ejournals.epublishing.ekt.gr/index.php/psychology/article/download/34683/27883

Refworld & Inclusive Participation Toolbox (n.d.) *Tools for inclusive participation*. [Online] https://www.refworld.org/

Richards, K. A. R., et al., 2018. **Teacher stress and burnout: The role of arts-based interventions.** Educational Psychology Review, 30, pp.605–627. [Online] https://doi.org/10.1007/s10648-017-9411-2

Šiška, J. and Beadle-Brown, J. (2020) 'Transition from institutional care to community-based services in 27 EU member states: Final report', *European Expert Group on the Transition from Institutional to Community-based Care*. https://www.unicef.org/eca/media/13271/file

Special Olympics (n.d.) *Unified Schools στην Πάτρα: αθλητική συμμετοχή για κοινωνική ένταξη*. [Online] https://www.specialolympics.org/stories/impact/dedicated-to-promoting-inclusion-in-greece-primary-24-schools-story

Salvagioni, D.A.J., Melanda, F.N., Mesas, A.E., González, A.D., Gabani, F.L. & Andrade, S.M., 2017. Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review. *Journal of Psychosomatic Research*, 103, pp.1–7. [Online] https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2017.10.103

Salvagioni, D.A.J. et al., 2017. Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review. *Journal of Psychosomatic Research*, 103, pp.1–7. [Online] https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2017.10.001

Schaufeli, W.B., Leiter, M.P. & Maslach, C., 2009. Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), pp.204–220. [Online] https://doi.org/10.1108/13620430910966406

Scanned with CamScanner

Salvagioni, D.A.J., Melanda, F.N., Mesas, A.E., González, A.D., Gabani, F.L. & Andrade, S.M., 2017. Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review. *Journal of Psychosomatic Research*, 103, pp.1–7. [Online] https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2017.10.103

Schaufeli, W.B., Leiter, M.P. & Maslach, C., 2009. Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), pp.204–220. [Online] https://doi.org/10.1108/13620430910966406

Salvagioni, D.A.J., et al., 2017. Physical, psychological and occupational consequences of job burnout. *Journal of Psychosomatic Research*, 103, pp.1–7. [Online] https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022399917300381

Schaufeli, W.B., Leiter, M.P. & Maslach, C., 2009. Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), pp.204–220. [Online] https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/13620430910966406/full/html

Stuckey, H.L. & Nobel, J., 2010. The connection between art, healing, and public health. *American Journal of Public Health*, 100(2), pp.254–263. [Online] https://ajph.aphapublications.org/doi/10.2105/AJPH.2008.156497

Stuckey, H. L. & Nobel, J., 2010. The connection between art, healing, and public health. *American Journal of Public Health*, 100(2), pp.254–263. [Online] https://ajph.aphapublications.org/doi/10.2105/AJPH.2008.156497

Salvagioni, D. A. J., et al., 2017. **Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review.** Journal of Psychosomatic Research, 103, pp.1–7. [Online] https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022399917302112

Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. & Maslach, C., 2009. **Burnout: 35 years of research and practice.** Career Development International, 14(3), pp.204–220. [Online] https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/13620430910966406

Snow, S., 2016. Dramatherapy and professional resilience. *Drama Therapy Review*, 2(1), pp.55–68. [Online] https://doi.org/10.1386/dtr.2.1.55_1

Stuckey, H.L. & Nobel, J., 2010. The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, 100(2), pp.254–263. [Online] https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.156497

Stuckey, H.L. & Nobel, J., 2010. The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, 100(2), pp.254–263. [Online] https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.156497

Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health, 100*(2), 254–263. https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.156497

Scanned with CamScanner

Tzouvara, V., Papadopoulos, C. & Randhawa, G., 2016. Systematic review of the prevalence of mental illness stigma within the Greek culture. *International Journal of Social Psychiatry*, 62(3), pp.292–305. doi:10.1177/0020764016629699 https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0020764016629699

Tavoulari, I., 2022. *Disability, attitudes and stigma in Greek society: Exploring caregivers' and professionals' perceptions regarding repetitive behaviour in children with visual impairment and children on the autism spectrum* [PhD thesis]. University of Birmingham. https://www.researchgate.net/publication/363847154_Disability_attitudes_and_stigma_in_Greek_society_Exploring_the_perceptions_of_caregivers_and_professionals_regarding_the_repetitive_behaviour_of_children_with_vision_impairment_and_children_on_the_aut

Turn0Search (n.d.) *Εθνική έκθεση για την εκπαίδευση συμπερίληψης: νόμος 3699/2008, συνεργασία ΚΕΔΑΥ, ΙΕΡ και δασκάλων*. [Online] https://turn0search.com/

Turn0Search (n.d.) *Έρευνες για εφαρμογή παράλληλης στήριξης και εμπειρίες εκπαιδευτικών*. [Online] https://turn0search.com/

Thoma, M. V., et al., 2013. **The effect of music on the human stress response.** Psychoneuroendocrinology, 38(8), pp.157–166. [Online] https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2012.11.018

Turn0Search (n.d.) *Γονεϊκές και μαθητικές απόψεις για συμπερίληψη στην τάξη*. [Online] https://turn0search.com/

The Guardian & ResearchGate (2025) *Αναφορά σε έργα που συνέβαλαν σε διακριτές δομές και όχι σε συμπερίληψη*. [Online] https://www.theguardian.com/world/2025/may/31/more-than-1bn-in-eu-funds-used-in-discriminatory-projects-report-says

Turn0Search, ECI Greece, ΕΛΕΠΑΠ, POSGAMEA, UNICEF, ΕΚΚΑ. **Δίκτυα γονέων, υποστηρικτικές υπηρεσίες, προγράμματα BurnOut Free & EarlyBrain**. [Online] https://www.unicef.org/greece

Tedeschi, R.G. & Calhoun, L.G., 2004. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), pp.1–18. [Online] https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

UNICEF DATA (December 2021). *Module on Child Functioning*. https://data.unicef.org/topic/child-disability/data-collection-tools/module-on-child-functioning/

UNICEF DATA (2024). *Module on Child Functioning – Teacher Version* https://data.unicef.org/resources/module-on-child-functioning-teacher-version/

Scanned with CamScanner

UNICEF UK (χωρίς ημερομηνία). *The United Nations Convention on the Rights of the Child is the basis of all UNICEF's work*. https://www.unicef.org.uk/rights-respecting-schools/the-rrsa/introducing-the-crc/

UNICEF (2023). *Children and adolescents with disabilities*. https://www.unicef.org/lac/en/children-and-adolescents-disabilities

UNICEF UK (2023). *UNICEF support for ending corporal punishment of children*. https://endcorporalpunishment.org/unicef-support-to-end-corp-pun/

UNICEF (2022) *Country Programme for Greece 2022–2026*, endorsed by the UNICEF Executive Board. https://www.unicef.org/greece/media/1386/file/UNICEF%27s%20National%20Programme%20for%20Greece%202022-2026.pdf

UNICEF/ICMC (2024) *Child Protection Consultant – RIS Capacity Building*, vacancy notice. https://www.icmc.net/wp-content/uploads/2024/02/CPCR_01_GR_24_20-Vacancy-Notice.pdf

UNICEF (2024) *Ο Δήμος Αθηναίων και η UNICEF υπογράφουν Σύμφωνο Συνεργασίας για την διαμόρφωση ενός ολιστικού δημοτικού μοντέλου υπηρεσιών παιδικής προστασίας*. [Online] 12 Ιουνίου 2024. https://www.unicef.org/greece/%CE%BF-%CE%B4%CE%AE%CE%BC%CE%BF%CF%82-%CE%B1%CE%B8%CE%B7%CE%BD%CE%B1%CE%AF%CF%89%CE%BD-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B7-unicef-%CF%85%CF%80%CE%BF%CE%B3%CF%81%CE%AC%CF%86%CE%BF%CF%85%CE%BD-%CF%83%CF%8D%CE%BC%CF%86%CF%89%CE%BD%CE%BF-%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%B5%CF%81%CE%B3%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B1%CF%82-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CE%BC%CF%8C%CF%81%CF%86%CF%89%CF%83%CE%B7-%CE%B5%CE%BD%CF%8C%CF%82

UCL Press Journals (n.d.) *Σχέση κοινωνικής παιδαγωγικής και κοινωνικής εργασίας στην Ελλάδα*. [Online] https://journals.uclpress.co.uk/

UNICEF Ελλάδας (n.d.) *Υποστήριξη οικογένειας, στόχος παραμονής στο οικογενειακό περιβάλλον*. [Online] https://www.unicef.org/greece/

Verger, S. et al. (2021) *The Impact of the Coordination between Healthcare and Educational Personnel on the Health and Inclusion of Children and Adolescents with Rare Diseases*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. [Online] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8296368/

Wikipedia (2025). *Special Needs*. https://en.wikipedia.org/wiki/Special_needs

Scanned with CamScanner

World Health Organization (© 2021). *World Health Organization (home page)*. https://www.who.int/

World Health Organization (© 2025). *Disability Health Equity Initiative*. https://www.who.int/initiatives/disability-health-equity-initiative

World Health Organization (1 Δεκεμβρίου 2020). *Disability: The Convention on the Rights of Persons with Disabilities*. https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/why-is-the-convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities-important

World Health Organization and World Bank (2011). *World Report on Disability*. https://en.wikipedia.org/wiki/World_report_on_disability

Wikipedia (2025). *Αναπηρία στην Ελλάδα*. https://el.wikipedia.org/wiki/Αναπηρία_στην_Ελλάδα

Wikipedia (2025). *Convention on the Rights of the Child*. https://en.wikipedia.org/wiki/Convention_on_the_Rights_of_the_Child

Wikipedia (2025). *Convention on the Rights of Persons with Disabilities*. https://en.wikipedia.org/wiki/Convention_on_the_Rights_of_Persons_with_Disabilities

Wikipedia (2025). *Primacy of European Union law*. https://en.wikipedia.org/wiki/Primacy_of_European_Union_law

World Health Organization (2024) *Violence against children: Risk factors* [Fact sheet]. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-children

Wikipedia (2025) *Barnahus*. https://en.wikipedia.org/wiki/Barnahus

Wikipedia (2025) *Deinstitutionalisation (orphanages and children's institutions)*. https://en.wikipedia.org/wiki/Deinstitutionalisation_(orphanages_and_children%27s_institutions

Wikipedia (2025) *Εργοθεραπεία στην Ελλάδα*. https://el.wikipedia.org/wiki/Εργοθεραπεία_στην_Ελλάδα

World Health Organization (WHO), 2019. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases (ICD-11). [Online] https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases

Scanned with CamScanner

WHO, 2019. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases (ICD-11). [Online] https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases

Wilberforce, M. et al., 2014. Support and supervision in social work practice. *Child & Youth Services Review*, 46, pp.35–43. [Online] https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.07.005

WHO, 2019. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases (ICD-11). [Online] https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon

Wilberforce, M., et al., 2014. Support and supervision in social work practice. *Child & Youth Services Review*, 46. [Online] https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.07.019

WHO, 2019. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases (ICD-11). [Online] https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon

Wilberforce, M., et al., 2014. Support and supervision in social work practice. *Child & Youth Services Review*, 46, pp.44–52. [Online] https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0190740914000541

Wikipedia. **Μοντέλο Supported Decision-Making για ενίσχυση αυτονομίας ατόμων με νοητική αναπηρία**. [Online] https://en.wikipedia.org/wiki/Supported_decision-making

WHO, 2019. **Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases (ICD-11).** [Online] https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon

Wikipedia (n.d.) *Μοντέλο Supported Decision-Making για ενίσχυση αυτονομίας ατόμων με νοητική αναπηρία.* [Online] https://en.wikipedia.org/wiki/Supported_decision-making

Wilberforce, M., et al., 2014. **Support and supervision in social work practice.** Child & Youth Services Review, 46, pp.71–79. [Online] https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0190740914001672 Bride, B. E., 2007. **Prevalence of secondary traumatic stress among social workers.** Journal of Evidence-Based Social Work, 4(3–4), pp.69–80. [Online] https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1300/J394v04n03_05

Witte, M., et al., 2020. **Music listening interventions in stress reduction.** Journal of Affective Disorders, 272, pp.135–145. [Online] https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.109

Scanned with CamScanner

Zablotsky, B., Ng, A. E., Black, L. I. & Blumberg, S. J. (2023). Diagnosed developmental disabilities in children aged 3–17 years: United States, 2019–2021. *NCHS Data Brief*, (473), pp.1–8. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37440277/

Zablotsky, B., Ng, A. E., Black, L. I. & Blumberg, S. J. (2023). *Diagnosed developmental disabilities in children aged 3–17 years: United States, 2019–2021*.

Zatorre, R. J., 2015. **Musical pleasure and reward.** Neuron, 86(3), pp.1–19. [Online] https://doi.org/10.1016/j.neuron.2015.03.014

Ελληνική Βιβλιογραφία

Ελληνική Δημοκρατία (2021) *Νόμος υπ' αριθ. 4837/2021: Πρόληψη και αντιμετώπιση περιστατικών κακοποίησης και παραμέλησης ανηλίκων*. ΦΕΚ Α' 178/01.10.2021, άρθρο 4. https://elib.aade.gr/elib/view?d=/gr/act/2021/4837/

Ελληνική Δημοκρατία – ΕΚΚΑ (2025) *Ρόλος και λειτουργίες: δημοτική κοινωνική φροντίδα, τηλεφωνικές γραμμές και συνεργασίες με εισαγγελίες ανηλίκων*. https://ekka.org.gr/index.php/el/rolos-skopos-tou-ekka

Ελληνική Κυβέρνηση (n.d.) *Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Προστασία των Παιδιών από τη Σεξουαλική Κακοποίηση και Εκμετάλλευση 2022–2027*. [Online] https://www.government.gov.gr/wp-content/uploads/2023/04/ΕΣΔ-ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ-ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ-ΠΡΟΣ-ΑΝΑΡΤΗΣΗ.pdf

ΕΚΚΑ – Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης (n.d.) *Ενιαίο Πρωτόκολλο Διαχείρισης Κρουσμάτων: διατομεακή πρόβλεψη με Εθνικό Σχέδιο Δράσης*. [Online] https://www.ekka.org.gr/

ΕΛΕΠΑΠ (n.d.) *Υποστηρικτικές και θεραπευτικές υπηρεσίες για παιδιά και οικογένειες*. [Online] https://elepap.gr/

Institute of Child Health (n.d.) *Κοινωνική στήριξη και απομόνωση οικογενειών: ψυχολογικά και κοινωνικά φορτία*. [Online] https://ich.gr/

ΕΚΚΑ & Υπουργείο Εργασίας (n.d.) *Επιδόματα και οικονομική υποστήριξη για οικογένειες*. [Online] https://www.ekka.org.gr/

ΕΚΚΑ, Ελληνική Κυβέρνηση, OpenGov, European Parliament, EASPD. **Ενιαίο Πρωτόκολλο Διαχείρισης Κρουσμάτων: διατομεακή πρόβλεψη με Εθνικό Σχέδιο Δράσης**. [Online] https://www.ekka.org.gr

Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων & Αθλητισμού (χωρίς ημερομηνία). *Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση (ενταξιακή προσέγγιση)*. https://www.minedu.gov.gr/ekpaideusi/eidiki-agwgi

Scanned with CamScanner

Υπουργείο Δικαιοσύνης της Ελλάδας (χωρίς ημερομηνία). *Δικαιοσύνη φιλική προς τα παιδιά με αναπηρία και θύματα αξιόποινων πράξεων*. https://ministryofjustice.gr/?page_id=7824

Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας (2025) *Το Κοινωνικό Πρόγραμμα της Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας: 42 Δράσεις πρόληψης και ενημέρωσης σε συνεργασία με πάνω από 125 φορείς, 39 Δομές ύψους πάνω από 30,3 εκατ. ευρώ*. [Online] https://www.pde.gov.gr/gr/enimerosi/deltia-tupou/item/7464-to-koinoniko-programma-tis-perifereias-dytikis-elladas-42-draseis-prolipsis-kai-enimerosis-se-synergasia-me-pano-apo-125-foreis-39-domes-upsoys-pano-apo-303-ekat-eyro.html

Scanned with CamScanner