Funded by the European Union

Dobre Kadry Centrum badawczo-szkoleniowe Sp. z o.o.

UNIVERSITY of NICOSIA

BUEM 20 YEARS 2004 2024

UCZELNIA KORCZAKA

Αριθμός έργου: 2024-1-PL01-KA220-HED-000243646

Παζλ κατά της επαγγελματικής εξουθένωσης για ακαδημαϊκούς – οδηγός για πανεπιστημιακούς καθηγητές

Βρότσλαβ 2025

Πίνακας περιεχομένων

Εισαγωγή

Τι θέμα πραγματεύεται ο οδηγός αυτός; Ο οδηγός αυτός πραγματεύεται το θέμα της επαγγελματικής εξουθένωσης στο ακαδημαϊκό περιβάλλον. Εξετάζει ένα φαινόμενο που, σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας, παραμένει ταμπού στα πανεπιστήμια, τόσο μεταξύ των διδασκόντων όσο και των πανεπιστημιακών αρχών. Ενώ σε περιστασιακές συνομιλίες στους διαδρόμους ή μεταξύ των μαθημάτων μπορεί να λέμε μισοαστεία «Αρκετά πια, δεν αντέχω άλλο, νιώθω εξουθενωμένος», στην πραγματικότητα κανείς δεν παραδέχεται ανοιχτά ότι βιώνει εξουθένωση. Γιατί; Επειδή μέσα στο πανεπιστήμιο εξακολουθεί να επικρατεί το στερεότυπο ότι η αναγνώριση της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι σημάδι αδυναμίας.

Ο όρος αυτός χρησιμοποιείται ευρέως, μερικές φορές ακόμη και από νέους που δεν έχουν ακόμη την ευκαιρία να «αναφλέγουν» πραγματικά στο επάγγελμά τους. Αλλά τι σημαίνει πραγματικά η επαγγελματική εξουθένωση; Ποιους μπορεί να επηρεάσει; Ισχύει πραγματικά για τους ακαδημαϊκούς; Ποιες είναι οι πιθανές συνέπειές της; Και το πιο σημαντικό, μπορούμε να την αποτρέψουμε;

Επιστημονικές έρευνες δείχνουν ότι η επαγγελματική εξουθένωση είναι ένα παγκόσμιο φαινόμενο, που εμφανίζεται σε ένα ευρύ φάσμα επαγγελμάτων. Η διαταραχή της ισορροπίας βρίσκεται μεταξύ του ατόμου και του εργασιακού του περιβάλλοντος. Τείνει να εμφανίζεται συχνότερα σε τομείς όπου η εργασία συνεπάγεται ευθύνη για την υγεία (π.χ. ιατρικές υπηρεσίες) ή την ανάπτυξη (εκπαίδευση σε όλα τα επίπεδα) άλλων ανθρώπων.

Το πολωνό-κυπριακό-σλοβακικό πρόγραμμα *Anti-burnout Puzzle for Academics (Παζλ* κατά της επαγγελματικής εξουθένωσης για ακαδημαϊκούς) επιδιώκει να απομυθοποιήσει το πρόβλημα της επαγγελματικής εξουθένωσης στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Κύριος στόχος του είναι η βελτίωση της ψυχοφυσικής ευεξίας των πανεπιστημιακών καθηγητών μέσω της ανάπτυξης αποτελεσματικών εργαλείων για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης σε αυτή την ομάδα. Η έρευνα επιβεβαιώνει ότι η διττή φύση της ακαδημαϊκής εργασίας που συνδυάζει τη διδασκαλία και την έρευνα καθιστά τους ακαδημαϊκούς ευάλωτους στην επαγγελματική εξουθένωση. Στόχος μας είναι να αντιμετωπίσουμε αυτό το πρόβλημα αλλάζοντας τις προοπτικές: ενθαρρύνοντας την ανοιχτή συζήτηση σχετικά με την επαγγελματική εξουθένωση και τις στρατηγικές πρόληψης εντός του πανεπιστημίου, ενώ παράλληλα ενισχύουμε την ανθεκτικότητα της προσωπικής ανέλιξης.

Τι πρέπει να γνωρίζουμε για την επαγγελματική εξουθένωση;

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO, 2019), η επαγγελματική εξουθένωση είναι ένα σύνολο συμπτωμάτων που προκύπτουν από χρόνιο εργασιακό άγχος που δεν έχει αντιμετωπιστεί επιτυχώς. Δεν ταξινομείται ως ιατρική πάθηση, αλλά ως παράγοντας που επηρεάζει την υγεία και την επαγγελματική λειτουργία. Η επαγγελματική εξουθένωση εκδηλώνεται κυρίως ως αίσθημα εξάντλησης και έλλειψης ενέργειας, απώλεια ενδιαφέροντος και αυξανόμενη απόσταση από τα καθήκοντα και τους συναδέλφους. Συχνά συνοδεύεται από την αίσθηση ότι οι προσπάθειες του ατόμου έχουν χάσει το νόημά τους και δεν αποφέρουν σημαντικά αποτελέσματα. Τον Ιούνιο του 2019, ο ΠΟΥ αναγνώρισε επίσημα την επαγγελματική εξουθένωση ως ιατρική διάγνωση στην Διεθνή Ταξινόμηση Νοσημάτων (ICD-11) και, από το 2022, μπορεί να χρησιμεύσει ως βάση για την χορήγηση αναρρωτικής άδειας.

Η βιβλιογραφία προσφέρει πολυάριθμες μελέτες σχετικά με τη διάγνωση του burnout και τα πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια του. Οι έρευνες δείχνουν ότι το burnout επηρεάζει συχνότερα τους εργαζόμενους σε επαγγέλματα που βασίζονται σε υποστηρικτικές σχέσεις με ασθενείς, πελάτες ή αποδέκτες φροντίδας. Οι σύγχρονες έννοιες ορίζουν το burnout ως «διαταραγμένη επαγγελματική σχέση» μεταξύ του ατόμου και της εργασίας, του περιβάλλοντος και των απαιτήσεων του. Το φάσμα των συμπτωμάτων της επαγγελματικής εξουθενώσης περιλαμβάνει επίσης την απογοήτευση από την εργασία, που εκφράζεται ως έλλειψη επαγγελματικής ικανοποίησης, αίσθηση ανεκπλήρωτου δυναμικού και ανεκπλήρωτες προσδοκίες. Οι ψυχολόγοι τονίζουν ότι επηρεάζει κυρίως άτομα που είναι ιδιαίτερα αφοσιωμένα, προσανατολισμένα στην εργασία και φιλόδοξα. Το επαγγελματικό εξουθενωτικό σύνδρομο εμφανίζεται επίσης όταν οι αναμενόμενες επιτυχίες και η αναγνώριση αντικαθίστανται από την αποτυχία και την απογοήτευση, δημιουργώντας μια αίσθηση ματαιότητας στην εργασία.

Η επαγγελματική εξουθένωση δεν εμφανίζεται ξαφνικά, αλλά αναπτύσσεται σταδιακά. Ξεκινά με κόπωση και μειωμένη κινητοποίηση, προχωρώντας σε μια πιο έντονη αίσθηση υπερφόρτωσης και απώλειας ενέργειας. Ένα άτομο που βιώνει επαγγελματική εξουθένωση αρχίζει να απομακρύνεται, δυσκολεύεται όλο και περισσότερο να βρει νόημα στις ενέργειές του και αισθάνεται μια αυξανόμενη απόσταση από τις ευθύνες του και από τους άλλους.

Ένα χαρακτηριστικό γνώρισμα της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι η ταυτόχρονη αίσθηση εξάντλησης και μειωμένης αποτελεσματικότητας η εργασία που κάποτε ήταν ικανοποιητική γίνεται πηγή απογοήτευσης και ανικανότητας. Ωστόσο, η επαγγελματική εξουθένωση δεν περιορίζεται στην επαγγελματική ζωή, αλλά επηρεάζει επίσης την ψυχολογική και σωματική ευεξία, μειώνει την αντοχή στο άγχος, διαταράσσει τις κοινωνικές σχέσεις και μπορεί να οδηγήσει σε πιο σοβαρά προβλήματα υγείας. Για τους λόγους αυτούς, θεωρείται σημαντική πρόκληση τόσο για τα άτομα όσο και για τους οργανισμούς. Δυστυχώς, το επαγγελματικό burnout παραμένει συχνά έναταμπού θέμα, και η επίσημη παραδοχή ότι το βιώνει κανείς συχνά θεωρείται σημάδι αδυναμίας και όχι ως ένδειξη οργανωτικής ωριμότητας και συνειδητοποίησης των πιθανών συνεπειών για τον ίδιο και τον οργανισμό.

Ο πιο συχνά αναφερόμενος ορισμός στη βιβλιογραφία είναι αυτός της Christina Maslach και της Susan E. Jackson

(1981). Σύμφωνα με αυτή την άποψη, η επαγγελματική εξουθένωση είναι ένα σύνδρομο που χαρακτηρίζεται από συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση και μειωμένο αίσθημα προσωπικής ικανοποίησης, το οποίο εμφανίζεται σε άτομα που εργάζονται με άλλους σε επαγγελματικό περιβάλλον.

- Η συναισθηματική εξάντληση αναφέρεται σε ένα αίσθημα υπερφόρτωσης και έλλειψης ενέργειας για να συνεχίσει κανείς να εργάζεται.
- Η αποπροσωποποίηση περιλαμβάνει συναισθηματική απόσταση από τους συναδέλφους, τους πελάτες ή τους αποδέκτες των υπηρεσιών, που συχνά παίρνει τη μορφή κυνισμού ή αδιαφορίας.
- Η μειωμένη προσωπική επιτυχία συνδέεται με ένα αίσθημα αναποτελεσματικότητας και έλλειψης ικανοποίησης από την εργασία.

Αυτός ο ορισμός θεωρείται κλασικός και εξακολουθεί να κυριαρχεί στην έρευνα και στις ακαδημαϊκές δημοσιεύσεις, αν και οι σύγχρονες απόψεις δίνουν όλο και μεγαλύτερη έμφαση στον ρόλο των οργανωτικών και κοινωνικών παραγόντων.

Η επαγγελματική εξουθένωση προάγεται από ένα συνδυασμό παραγόντων που σχετίζονται τόσο με το άτομο όσο και με το εργασιακό περιβάλλον. Μεταξύ των πιο σημαντικών είναι η υπερβολική φόρτιση εργασίας, η ύπαρξη πάρα πολλών καθηκόντων σε σχέση με τον διαθέσιμο χρόνο και την ενέργεια, και η έλλειψη ελέγχου, δηλαδή η αίσθηση ότι έχει κανείς μικρή επιρροή στις συνθήκες εργασίας ή στις αποφάσεις. Η ανεπαρκής κοινωνική υποστήριξη, η απουσία κατανόησης, αναγνώρισης ή συνεργασίας από τους προϊσταμένους και τους συναδέλφους συμβάλλουν επίσης σημαντικά στην επαγγελματική εξουθένωση.

Άλλοι παράγοντες κινδύνου περιλαμβάνουν την οργανωτική αδικία (π.χ. έλλειψη διαφάνειας στις αξιολογήσεις, τις προαγωγές ή την ανάθεση καθηκόντων), τη σύγκρουση αξιών (καταστάσεις στις οποίες οι θεσμικές προσδοκίες έρχονται σε σύγκρουση με τις προσωπικές πεποιθήσεις ή την εργασιακή ηθική) και τις ανεπαρκείς ανταμοιβές. Η αίσθηση ότι η προσπάθεια και η συμβολή δεν αντανακλώνται στην αναγνώριση, την εργασιακή ασφάλεια ή την αμοιβή. Τέλος, η έλλειψη ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής παίζει καθοριστικό ρόλο, οδηγώντας σε χρόνια κόπωση και μειωμένη ικανότητα ανάκαμψης.

Όταν εξετάζουμε το επαγγελματικό άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση, είναι σημαντικό να δώσουμε ιδιαίτερη προσοχή στις συνέπειές τους τόσο για το άτομο όσο και για τον οργανισμό. Η επαγγελματική εξουθένωση έχει σημαντική επίδραση στην ψυχολογική και σωματική ευεξία ενός ατόμου. Σε συναισθηματικό επίπεδο, εκδηλώνεται

ως χρόνια κόπωση, μειωμένη κινητοποίηση, αισθήματα ανικανότητας και απογοήτευση. Μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη αυτοεκτίμηση, αίσθημα ματαιότητας, καθώς και συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους. Χαρακτηριστική είναι επίσης η συναισθηματική απόσταση από τους άλλους, συμπεριλαμβανομένης της απώλειας ενσυναίσθησης, του κυνισμού ή της απόσυρσης από επαγγελματικές και προσωπικές σχέσεις.

Με την πάροδο του χρόνου, μπορεί επίσης να εμφανιστούν επιπτώσεις στη σωματική υγεία: προβλήματα ύπνου, εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα και σωματικές ενοχλήσεις που σχετίζονται με το άγχος, όπως πονοκεφάλους, μυϊκή ένταση ή καρδιαγγειακά και γαστρεντερικά προβλήματα. Η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να δημιουργήσει δυσκολίες στη διατήρηση των οικογενειακών και κοινωνικών σχέσεων και περιορίζει την

ικανότητα ανάκαμψης και απόλαυσης της ζωής εκτός εργασίας. Ως αποτέλεσμα, το άτομο βιώνει όχι μόνο μείωση της επαγγελματικής ποιότητας ζωής, αλλά και συνολική μείωση της λειτουργικής ευημερίας.

Η επαγγελματική εξουθένωση δεν είναι μόνο ένα ατομικό πρόβλημα, αλλά και μια σοβαρή πρόκληση για ολόκληρους οργανισμούς. Η μειωμένη αφοσίωση των εργαζομένων οδηγεί σε χαμηλότερη ποιότητα εργασίας, μειωμένη καινοτομία και αποδυνάμωση των σχέσεων με τους συναδέλφους ή τους πελάτες. Στην πράξη, αυτό μεταφράζεται σε συχνότερα λάθη, χαμηλότερη αποδοτικότητα και χειρότερα αποτελέσματα για τις ομάδες στο σύνολό τους.

Οι πανεπιστημιακοί καθηγητές και ο κίνδυνος επαγγελματικής εξουθένωσης

Το έργο ενός πανεπιστημιακού καθηγητή είναι πολυδιάστατο, συνδυάζοντας διδασκαλία, έρευνα και διοικητικές ευθύνες. Εκτός από τη διεξαγωγή μαθημάτων και τη συνεργασία με τους φοιτητές, βασικά στοιχεία περιλαμβάνουν ερευνητικές δραστηριότητες όπως η διαχείριση έργων, η δημοσίευση και η συμμετοχή σε συνέδρια. Πάνω από όλα αυτά προστίθενται οι τυπικές και γραφειοκρατικές απαιτήσεις που σχετίζονται με τη λειτουργία του ιδρύματος. Αυτό το μοντέλο εργασίας απαιτεί υψηλό βαθμό ευελιξίας, ικανότητα εξισορρόπησης πολλαπλών ρόλων και ισχυρή αυτοπειθαρχία. Στο παρασκήνιο, υπάρχει συνεχής πίεση που σχετίζεται με τις αξιολογήσεις απόδοσης, την εξασφάλιση επιχορηγήσεων, τη δημιουργία ακαδημαϊκού χαρτοφυλακίου και την ικανοποίηση των αυξανόμενων προσδοκιών τόσο του ιδρύματος όσο και των φοιτητών.

Οι ρόλοι των πανεπιστημιακών καθηγητών μπορεί να είναι δύσκολο να συμβιβαστούν λόγω των διαφορετικών δεξιοτήτων που απαιτούνται για την αποτελεσματική εκτέλεσή τους. Οι χαμηλοί μισθοί, το βαρύ διδακτικό φόρτο, η εργασιακή ανασφάλεια, τα αυστηρά κριτήρια αξιολόγησης και εξέλιξης της σταδιοδρομίας, καθώς και η έλλειψη θεσμικής υποστήριξης αποτελούν σημαντικούς παράγοντες άγχους για αυτή την επαγγελματική ομάδα. Η πανδημία έφερε απομόνωση, εξ αποστάσεως διδασκαλία και μειωμένες κοινωνικές επαφές, αποδυναμώνοντας την υποστήριξη από τους συναδέλφους. Η στάση των φοιτητών έχει επίσης αλλάξει. Η Γενιά Z επιδεικνύει νέες προσδοκίες, δικαιώματα και απαιτήσεις για άμεσες απαντήσεις, αυξάνοντας το φόρτο εργασίας των καθηγητών.

Η ανάπτυξη της τεχνητής νοημοσύνης και των νέων τεχνολογιών διδασκαλίας, ενώ προσφέρει ευκαιρίες για καινοτομία, προσθέτει επιπλέον πίεση και την ανάγκη προσαρμογής, συνεχούς ενημέρωσης των γνώσεων και ανταπόκρισης στα ταχέως μεταβαλλόμενα ηθικά πρότυπα. Η θόλωση των παραδοσιακών ακαδημαϊκών ηθικών αρχών και οι δυσκολίες στον καθορισμό των ορίων μεταξύ εργασίας και ιδιωτικής ζωής επιδεινώνουν περαιτέρω τα συναισθήματα εξάντλησης, αποστασιοποίησης από τις ευθύνες και μειωμένης επαγγελματικής αποτελεσματικότητας , βασικές διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Τα τελευταία χρόνια, έχει παρατηρηθεί σημαντική αύξηση του διοικητικού φόρτου. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να αφιερώνουν σημαντικό χρόνο στην υποβολή εκθέσεων, στη διαχείριση των λογαριασμών ερευνητικών έργων και στην προετοιμασία των εγγράφων για επαγγελματικά ταξίδια. Παραδόξως, παρά τις καλά ανεπτυγμένες διοικητικές δομές στα πανεπιστήμια, πολλές από αυτές τις εργασίες μεταφέρονται απευθείας στους ίδιους τους ακαδημαϊκούς. Το φαινόμενο αυτό οδηγεί σε αυξανόμενη απογοήτευση και απόσπαση της προσοχής. Αντί να επικεντρώνονται στη δημιουργική εργασία, τη διεξαγωγή έρευνας, τη διδασκαλία των φοιτητών ή την ανάπτυξη των δικών τους δεξιοτήτων, οι ακαδημαϊκοί αναγκάζονται να χειρίζονται διατυπώσεις που συχνά έχουν ελάχιστη άμεση επίδραση στην ποιότητα της διδασκαλίας ή της έρευνας. Το αίσθημα της «γραφειοκρατικής υπερφόρτωσης» επιτείνεται από άλλες προκλήσεις στο ακαδημαϊκό περιβάλλον, όπως η πίεση για δημοσιεύσεις, η ανάγκη εξασφάλισηςεπιχορηγήσεων και οι αυξανόμενες απαιτήσεις των φοιτητών. Κατά συνέπεια, ο ρόλος του πανεπιστημιακού καθηγητή απομακρύνεται όλο και περισσότερο από τον αρχικό του σκοπό, γεγονός που με τη σειρά του μειώνει την ικανοποίηση από την εργασία και αυξάνει την ευπάθεια στην επαγγελματική εξουθένωση.

Η πολυπλοκότητα και η πολυδιάστατη φύση των καθηκόντων τους καθιστούν τους πανεπιστημιακούς καθηγητές μια από τις ομάδες που είναι ιδιαίτερα ευάλωτες στην επαγγελματική εξουθένωση. Οι παράγοντες κινδύνου περιλαμβάνουν υπερβολικό φόρτο εργασίας, έλλειψη ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, χρόνια έλλειψη χρόνου και την αίσθηση περιορισμένης επιρροής στις συνθήκες του ιδρύματος. Επιπλέον, ορισμένοι υπάλληλοι βιώνουν απομόνωση, ανεπαρκή υποστήριξη ή μειωμένη αναγνώριση των προσπαθειών τους.

Η επαγγελματική εξουθένωση στο ακαδημαϊκό περιβάλλον έχει πολύπλευρες συνέπειες τόσο για τους καθηγητές όσο και για τα ιδρύματα. Σε ατομικό επίπεδο, συνδέεται με μειωμένη κινητοποίηση και δέσμευση, χαμηλότερη ποιότητα διδασκαλίας και μειωμένη ερευνητική δραστηριότητα. Οι καθηγητές μπορεί να βιώσουν απογοήτευση, αισθήματα αναποτελεσματικότητας, κοινωνική απομόνωση και συναισθηματική απόσταση από τους φοιτητές και τους συναδέλφους τους. Η παρατεταμένη επαγγελματική εξουθένωση αυξάνει τον κίνδυνο προβλημάτων υγείας, όπως χρόνια κόπωση, διαταραχές ύπνου, ψυχοσωματικά συμπτώματα, μειωμένη αντοχή στο στρες και συμπτώματα κατάθλιψης.

Σε θεσμικό επίπεδο, οι συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης αντικατοπτρίζονται στη μείωση της ποιότητας της διδασκαλίας, στη μείωση της αποτελεσματικότητας της ομάδας και στη μείωση της καινοτομίας και της ερευνητικής δραστηριότητας. Η απουσία και η εναλλαγή προσωπικού αυξάνονται, δημιουργώντας πρόσθετα έξοδα για την πρόσληψη και την ένταξη νέων υπαλλήλων. Με την πάροδο του χρόνου, η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί επίσης να επηρεάσει την οργανωτική κουλτούρα του πανεπιστημίου, οδηγώντας σε μείωση του κύρους, μείωση της ικανοποίησης των φοιτητών και προκλήσεις στην προσέλκυση και διατήρηση ταλαντούχου προσωπικού.

Ωστόσο, στα πανεπιστήμια, η επαγγελματική εξουθένωση παραμένει συχνά ένα ταμπού θέμα, παρόλο που επηρεάζει πολλούς υπαλλήλους. Ένας από τους λόγους είναι η κυρίαρχη κουλτούρα της επιτυχίας και του τελειομανισμού στα πανεπιστήμια, όπου τα επιστημονικά επιτεύγματα, οι δημοσιεύσεις, οι επιχορηγήσεις και το κύρος έχουν μεγάλη αξία. Σε αυτό το πλαίσιο, η παραδοχή της κόπωσης, της απογοήτευσης ή της μειωμένης παρακίνησης συχνά θεωρείται αδυναμία, αποθαρρύνοντας τις ανοιχτές συζητήσεις σχετικά με τις δυσκολίες. Ο στιγματισμός και ο φόβος των επαγγελματικών συνεπειών παίζουν επίσης ρόλο. Το προσωπικό ανησυχεί ότι η αναγνώριση των προκλήσεων μπορεί να επηρεάσει τη φήμη, τις ευκαιρίες προαγωγής ή τη θέση του εντός της ακαδημαϊκής κοινότητας. Επιπλέον, η περιορισμένη ευαισθητοποίηση σχετικά με την επαγγελματική εξουθένωση σημαίνει ότι συχνά θεωρείται φυσικό μέρος της έντονης ακαδημαϊκής εργασίας, γεγονός που ενισχύει τη σιωπή γύρω από το ζήτημα και εμποδίζει την αναγνώρισή του.

Η φύση της ακαδημαϊκής εργασίας ενθαρρύνει επιπλέον τον ατομικισμό και την πίεση για αυτονομία. Οι πανεπιστημιακοί καθηγητές είναι συνηθισμένοι να λαμβάνουν αποφάσεις και να εκτελούν καθήκοντα σε μεγάλο βαθμό ανεξάρτητα, και η επιτυχία συχνά μετριέται με βάση τα ατομικά επιτεύγματα. Η έκφραση δυσκολιών ή της ανάγκης για υποστήριξη μπορεί να ερμηνευθεί ως έλλειψη ικανότητας, εντείνοντας τα συναισθήματα απομόνωσης. Το πρόβλημα επιδεινώνεται από την έλλειψη συστημικών μηχανισμών υποστήριξης. Λίγα πανεπιστήμια προσφέρουν συνηθισμένα εργαλεία για τη διάγνωση της επαγγελματικής εξουθένωσης ή παρέχουν πρόσβαση σε καθοδήγηση και ψυχολογική βοήθεια.

Τρόποι πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης

Η αποτελεσματική πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης απαιτεί από τους πανεπιστημιακούς καθηγητές να διατηρούν συνειδητά μια ισορροπία μεταξύ των απαιτητικών ευθυνών και της δικής τους ευημερίας. Είναι ζωτικής σημασίας να θέτουν όρια, τόσο χρονικά όσο και συναισθηματικά. Στην πράξη, αυτό σημαίνει να περιορίζουν την εργασία εκτός των καθορισμένων ωρών, να αποφεύγουν να είναι συνεχώς διαθέσιμοι για τους φοιτητές ή τους συναδέλφους τους και να επιτρέπουν στον εαυτό τους διαλείμματα χωρίς ενοχές. Η αναγνώριση ότι η ανάπαυση είναι αναπόσπαστο μέρος της πνευματικής εργασίας μπορεί

Εξίσου σημαντικό είναι να αναπτύξει κανείς ατομικές στρατηγικές διαχείρισης του άγχους. Η τακτική σωματική άσκηση, οι τεχνικές χαλάρωσης (π.χ. ενσυνειδητότητα, διαλογισμός, ασκήσεις αναπνοής) και τα χόμπι που δεν σχετίζονται με το πανεπιστήμιο συμβάλλουν στην ανάκαμψη και την αποκατάσταση της ενέργειας. Η δημιουργία και η διατήρηση δικτύων υποστήριξης, οι συζητήσεις με επαγγελματίες συναδέλφους καθώς και με φίλους εκτός του ακαδημαϊκού χώρου, βοηθούν στην απόκτηση προοπτικής για τις καθημερινές προκλήσεις. Οι πανεπιστημιακοί καθηγητές μπορούν επίσης να επωφεληθούν από την καθοδήγηση ή την εποπτεία, οι οποίες παρέχουν χώρο για αναστοχασμό.

Η πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης περιλαμβάνει επίσης την εργασία πάνω στις εσωτερικές στάσεις. Αντί να επιδιώκουμε τον τελειομανισμό και τη συνεχή παραγωγικότητα, είναι σημαντικό να καλλιεργούμε την ευελιξία και την αποδοχή των δικών μας περιορισμών. Το να υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας τις αξίες που μας ενέπνευσαν αρχικά να ακολουθήσουμε την ακαδημαϊκή καριέρα, την περιέργεια, το πάθος για γνώση και την επιθυμία να μοιραστούμε την εμπειρογνωμοσύνη μας, βοηθά στη διατήρηση του αισθήματος του σκοπού μας. Τελικά, οι λέκτορες που δίνουν προτεραιότητα στην ψυχική ευεξία όχι μόνο προστατεύουν τον εαυτό τους από την επαγγελματική εξουθένωση, αλλά γίνονται και πιο αυθεντικοί και εμπνευσμένοι στις αλληλεπιδράσεις τους με τους φοιτητές.

Στην πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης, το επίπεδο των ατομικών ενεργειών είναι ιδιαίτερα σημαντικό. Πρόκειται για διάφορες πρωτοβουλίες που μπορεί να αναλάβει ένα άτομο για να μειώσει ή να ελαχιστοποιήσει τις επιπτώσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης που βιώνει. Ένα καλό σημείο εκκίνησης είναι η εισαγωγή τακτικών τελετουργικών αναζωογόνησης, όπως προγραμματισμένα διαλείμματα από την εργασία, σύντομοι περίπατοι μεταξύ των μαθημάτων ή ασκήσεις αναπνοής που μειώνουν γρήγορα την ένταση. Η συνειδητή διαχείριση του χρόνου είναι επίσης χρήσιμη, για παράδειγμα, ο καθορισμός σταθερών χρονικών διαστημάτων για εννοιολογική εργασία, προετοιμασία μαθημάτων ή έρευνα, ενώ περιορίζονται οι υπερβολικές συναντήσεις και οι διοικητικές εργασίες. Πολλοί καθηγητές ακολουθούν την αρχή «μία σημαντική εργασία την ημέρα» αντί να προσπαθούν να ολοκληρώσουν τα πάντα ταυτόχρονα.

Μια άλλη σημαντική πρακτική είναι η ψηφιακή υγιεινή. Αυτό περιλαμβάνει τον καθορισμό συγκεκριμένων ωρών για την απάντηση σε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου των φοιτητών και την αποφυγή ελέγχου των μηνυμάτων αργά το βράδυ. Αυτό βοηθά στη δημιουργία ενός σαφέστερου ορίου μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Ομοίως, η επιδέξια χρήση εργαλείων οργάνωσης της εργασίας μπορεί να μειώσει το χάος και

την αίσθηση της υπερφόρτωσης.

Εξίσου σημαντικές είναι οι δράσεις που ενισχύουν την ψυχική ανθεκτικότητα. Η τακτική σωματική άσκηση, η επαφή με τη φύση, τα χόμπι που δεν σχετίζονται με τον ακαδημαϊκό χώρο ή η πρακτική της ενσυνειδητότητας βοηθούν στην αποκατάσταση της ισορροπίας. Οι ομάδες υποστήριξης από ομότιμους ή η καθοδήγηση παρέχουν χώρους για την ανταλλαγή εμπειριών και προκλήσεων, αντί να παραμένουν απομονωμένοι. Τέλος, μια πολύτιμη προληπτική στρατηγική είναι η συνειδητή ανάπτυξη δεξιοτήτων διδασκαλίας και έρευνας. Το να αισθάνεστε ενημερωμένοι για τις αλλαγές, για παράδειγμα στους τομείς της τεχνητής νοημοσύνης ή της εργασίας με τη Γενιά Z, μπορεί να ενισχύσει το αίσθημα αυτονομίας και επαγγελματικής ασφάλειας.

Τι προσφέρουμε στο πρόγραμμα «Αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης των ακαδημαϊκών»;

Το πρόγραμμα *«Anti-burnout Puzzle for Academics» (Παζλ κατά της* επαγγελματικής εξουθένωσης *για ακαδημαϊκούς)* δημιουργήθηκε με γνώμονα τους πανεπιστημιακούς καθηγητές, οι οποίοι αντιμετωπίζουν όλο και περισσότερο υπερβολικό φόρτο εργασίας, χρόνιο άγχος και επαγγελματική εξουθένωση. Στόχος μας δεν είναι μόνο να αντιμετωπίσουμε αυτά τα φαινόμενα, αλλά κυρίως να δημιουργήσουμε μόνιμη ψυχική ανθεκτικότητα και ευεξία στο ακαδημαϊκό περιβάλλον.

Γιατί αυτό το πρόγραμμα;

Η επαγγελματική εξουθένωση των πανεπιστημιακών καθηγητών είναι ένα θέμα που παραμένει ακόμη στην αφάνεια. Έρευνα που διεξήχθη από την ομάδα του προγράμματος έδειξε ότι στους ακαδημαϊκούς κύκλους, η παραδοχή των συμπτωμάτων της εξουθένωσης συχνά θεωρείται σημάδι αδυναμίας. Θέλουμε να αλλάξουμε αυτή την κατάσταση. Το πρόγραμμα στοχεύει να σπάσει το ταμπού και να δημιουργήσει χώρο για ανοιχτό διάλογο σχετικά με τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει το πανεπιστημιακό προσωπικό.

Η προσέγγισή μας βασίζεται σε δύο βασικούς πυλώνες:

1. Αλλαγή προοπτικής – πανεπιστημιακοί καθηγητές και αρχές

   Θέλουμε να εξετάσουμε την επαγγελματική εξουθένωση από μια νέα οπτική γωνία – όχι ως ατομική αποτυχία, αλλά ως συστημική πρόκληση. Αυτό απαιτεί τη συμμετοχή των πανεπιστημιακών αρχών και τη θεσμική υποστήριξη, αλλά όχι μόνο. Εξίσου σημαντικές είναι και οι ενέργειες που αναλαμβάνουν οι ίδιοι οι πανεπιστημιακοί καθηγητές για να αποτρέψουν την επαγγελματική τους εξουθένωση. Ως εκ τούτου, το έργο περιλαμβάνει:

   - Προτεινόμενες ενέργειες για πανεπιστημιακούς καθηγητές
   - Οδηγός για τις πανεπιστημιακές αρχές σχετικά με την επαγγελματική εξουθένωση και τη δημιουργία ενός εργασιακού περιβάλλοντος που υποστηρίζει την ευημερία των εργαζομένων.

2. Ψυχική ανθεκτικότητα – προσωπική ανάπτυξη και αποδοχή Οι προτάσεις μας εστιάζουν στην ανάπτυξη ψυχικής ανθεκτικότητας μέσω:

   - Την προσωπική ανάπτυξη εκτός εργασίας, για παράδειγμα μέσω χόμπι
   - Συνειδητή εστίαση σε ό,τι μπορούμε να αλλάξουμε ρεαλιστικά και καλλιέργεια μιας ισορροπημένης και ήρεμης στάσης απέναντι σε πράγματα που δεν μπορούμε να ελέγξουμε
   - Την ενίσχυση της αίσθησης της αυτονομίας και του ελέγχου της ζωής μας, συμπεριλαμβανομένης της διατήρησης μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

Για να το επιτύχουμε αυτό, αντλούμε στοιχεία από τη στωική φιλοσοφία – σε μια σύγχρονη, πρακτική ερμηνεία. Δείχνουμε ότι η ικανοποίηση και η εσωτερική ισορροπία μπορούν να επιτευχθούν μέσω σκόπιμες ενέργειες, ανεξάρτητα από τις εξωτερικές συνθήκες. Προσφέρουμε μια ποικιλία τεχνικών πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης, βασισμένες σε τρέχουσες έρευνες και αποδεδειγμένες πρακτικές διαχείρισης του στρες. Εισάγουμε προσεγγίσεις διαχείρισης της ευεξίας εμπνευσμένες από «πράσινες» τάσεις, όπως το δασικό μπάνιο, η επαφή με

τη φύση και η χρήση του φυσικού περιβάλλοντος ως πηγή αναγέννησης.

Προσφορά εκπαίδευσης για πανεπιστημιακούς καθηγητές

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει δύο συμπληρωματικές μορφές υποστήριξης για πανεπιστημιακούς καθηγητές: ηλεκτρονικό υλικό και δια ζώσης εργαστήρια. Και οι δύο μορφές στοχεύουν στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, στην υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης και στην πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Διαδικτυακή εκπαίδευση – σύντομα μαθήματα

Η διαδικτυακή εκπαίδευση είναι διαθέσιμη με τη μορφή παρουσιάσεων και σύντομων βίντεο με αφήγηση. Καλύπτει τρεις θεματικές ενότητες: *Στωική στάση, Επαγγελματική εξουθένωση, Οικοδόμηση ψυχοφυσικής ανθεκτικότητας και αλλαγή προοπτικής*. Κάθε ενότητα περιλαμβάνει 7 μαθήματα διάρκειας 2-3 λεπτών, τα οποία είναι προσβάσιμα ανά πάσα στιγμή.

Περιοχή 1: Στωικές στάσεις

Αυτό το μάθημα εισάγει τους συμμετέχοντες στη στωική φιλοσοφία με πρακτικό τρόπο. Θα μάθετε πώς να ζείτε σε αρμονία με τον κόσμο, να εστιάζετε σε ό,τι μπορείτε να ελέγξετε και να εξελίσσεστε μέσω της αναστοχαστικής σκέψης και της αυτοβελτίωσης. Ο στωικισμός βοηθά στην ανάπτυξη της εσωτερικής ισορροπίας και της ανθεκτικότητας στο άγχος.

Περιοχή 2: Επαγγελματική εξουθένωση

Αυτή η περιοχή βοηθά τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τους μηχανισμούς, τα συμπτώματα και τις συνέπειες της εξουθένωσης. Θα μάθετε πώς να αναγνωρίζετε τα σημάδια στον εαυτό σας και στους άλλους και θα ανακαλύψετε στρατηγικές έγκαιρης παρέμβασης και πρόληψης. Το μάθημα ευαισθητοποιεί και ενθαρρύνει τη συζήτηση σχετικά με τα δύσκολα

Περιοχή 3: Ανάπτυξη ψυχοφυσικής ανθεκτικότητας και αλλαγή προοπτικής

Αυτό το μάθημα εστιάζει στη διάγνωση της δικής σας ανθεκτικότητας, στον προσδιορισμό των προτιμήσεων και στην επιλογή δραστηριοτήτων που ταιριάζουν με τις ατομικές σας ανάγκες. Οι συμμετέχοντες εξερευνούν τη σημασία των χόμπι, της επαφής με τη φύση, της σωματικής δραστηριότητας και της κοινωνικής συμμετοχής ως τρόπους αναγέννησης και αποκατάστασης της ισορροπίας.

Δια ζώσης εργαστήρια – πρακτική, αναστοχασμός, ανάπτυξη

Τα εργαστήρια διεξάγονται ως ζωντανές συνεδρίες και περιλαμβάνουν 10 ανεξάρτητα θέματα που συνδυάζουν τη γνώση με πρακτικές ασκήσεις. Κάθε εργαστήριο στοχεύει στην εμβάθυνση της κατανόησης και στη βοήθεια των συμμετεχόντων να βρουν προσωπικές λύσεις.

1. ### Στωικισμός και επαγγελματική ζωή

   Κατανόηση των αρχών του στωικισμού στο πλαίσιο της ακαδημαϊκής εργασίας. Μάθετε πώς η φιλοσοφία μπορεί να υποστηρίξει τις καθημερινές αποφάσεις, τις επαγγελματικές σχέσεις και την αντιμετώπιση της πίεσης και της αβεβαιότητας.

2. Πρακτική του στωικισμού (μελέτη περίπτωσης)

   Εργαστήριο βασισμένο στην ανάλυση πραγματικών και επαγγελματικών καταστάσεων. Οι συμμετέχοντες εξασκούνται στην εφαρμογή στωικών στάσεων για την επίλυση προβλημάτων και την ανάπτυξη ψυχικής ανθεκτικότητας.

3. Αυτοδιάγνωση του ΟΒ

   Μάθετε εργαλεία για να αναγνωρίσετε τα δικά σας συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης, τις πηγές υπερφόρτωσης και τους τρόπους αντιμετώπισής τους. Το εργαστήριο υποστηρίζει την αυτογνωσία και την πρόληψη.

4. Διάγνωση σε άλλους (συνάδελφοι από την εργασία)

   Πώς να αναγνωρίζετε τα προειδοποιητικά σημάδια στους συναδέλφους σας, να ανταποκρίνεστε με ενσυναίσθηση και να τους υποστηρίζετε σε δύσκολες στιγμές; Το εργαστήριο αναπτύσσει κοινωνικές δεξιότητες και προάγει μια κουλτούρα υποστήριξης.

5. Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και ψυχολογικό κεφάλαιο – έννοια και ρόλος στην πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης

   Εξερευνήστε την έννοια της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και του ψυχολογικού κεφαλαίου (ελπίδα, αισιοδοξία, ανθεκτικότητα, αυτοαποτελεσματικότητα) ως πόρους που προστατεύουν από την επαγγελματική εξουθένωση.

6. Αναζήτηση δραστηριοτήτων εκτός εργασίας (χόμπι, εθελοντισμός, …)

   Έμπνευση για την ανακάλυψη παθών και δραστηριοτήτων που φέρνουν χαρά και αναζωογόνηση. Το εργαστήριο ενθαρρύνει τον συνειδητό και ενεργό προγραμματισμό του ελεύθερου χρόνου ως προληπτικό μέτρο.

7. Δασοθεραπεία

   Βιώστε τη φύση ως μέθοδο μείωσης του στρες και ανάκτησης ενέργειας. Μάθετε τεχνικές mindfulness σε φυσικό περιβάλλον και την επίδρασή τους στην ευεξία.

8. Το μπριτζ ως άσκηση για τον εγκέφαλο και αντίδοτο στο άγχος

   Ανακαλύψτε πώς το σπορ μπριτζ ενισχύει τη συγκέντρωση, τη λογική σκέψη και τη χαλάρωση. Μάθετε τους κανόνες του παιχνιδιού και τις δυνατότητές του ως πνευματική δραστηριότητα.

9. Επιτραπέζια παιχνίδια

   Διασκέδαση και ενσωμάτωση ως τρόπος για την ανακούφιση της έντασης, την οικοδόμηση σχέσεων και την προώθηση της δημιουργικότητας. Το εργαστήριο δείχνει πώς τα παιχνίδια μπορούν να υποστηρίξουν την ψυχική αναγέννηση.

10. ΠΙΟ ΚΟΝΤΑ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ – Η σοφία του σώματος στην πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης

    Εργαστήριο βασισμένο στη σωματική εργασία, την προσοχή και την ακρόαση των σωματικών σημάτων. Μάθετε πώς η εργασία με το σώμα μπορεί να υποστηρίξει την ψυχική ανθεκτικότητα και την συναισθηματική ισορροπία.

Το σύνολο της προσφοράς έχει σχεδιαστεί με γνώμονα τις ανάγκες των πανεπιστημιακών καθηγητών. Συνδυάζει τη γνώση με την πρακτική, τη φιλοσοφία με την ψυχολογία, τον στοχασμό με τη δράση. Παρουσιάζει ιδέες που μπορούν να αναπτυχθούν ανεξάρτητα και να προσαρμοστούν στις ατομικές προτιμήσεις και δυνατότητες.

Παράρτημα : Αυτοαξιολόγηση της επαγγελματικής εξουθένωσης – μέθοδοι και εργαλεία

Παρακάτω παρατίθενται τρία παραδείγματα δημόσια διαθέσιμων και δωρεάν εργαλείων που επιτρέπουν στα άτομα να αξιολογήσουν το επίπεδο επαγγελματικής εξουθένωσης που βιώνουν. Τα επιλεγμένα εργαλεία έχουν διαγνωστική αξία και/ή χρησιμοποιούνται στην επιστημονική έρευνα.

Τα εργαλεία αυτοαξιολόγησης δεν αντικαθιστούν την επαγγελματική διάγνωση, αλλά μπορούν να χρησιμεύσουν ως ένα χρήσιμο εργαλείο για προβληματισμό και ως αφετηρία για τη συνειδητή φροντίδα της ψυχικής υγείας του ατόμου στον χώρο εργασίας.

1. Επισκόπηση των εργαλείων αυτοαξιολόγησης για την επαγγελματική εξουθένωση

Γλώσσα	Όνομα εργαλείου	Μορφή	Σύνδεσμος για το τεστ / Λήψη	Σημειώσεις
Αγγλικά	Maslach Ερωτηματολόγιο εξουθένωσης (MBI)	PDF	https://different.hr/wp-content/uploads/2020/05/Maslach-Burnout-Inventory-MBI.pdf	Κλασικό εργαλείο MBI
Πολωνικά	Ερωτηματολόγιο MBI (Scribd)	PDF	https://www.scribd.com/document/875462258/Kwestionariusz-Do-Oceny-Wypalenia-Zawodowego	Πολωνική έκδοση του MBI
Σλοβακική	MBI – Σλοβακική προσαρμογή	PDF	https://is.muni.cz/th/dl6xh/DP_Chropenova.pdf	Σλοβακική γλώσσα προσαρμογή
Ελληνικά	Προσαρμογή MBI – διατριβές	PDF	https://www.didaktorika.gr/eadd/handle/10442/27113	Ακαδημαϊκές εκδόσεις έρευνας
Πολύγλωσσο	BAT-PL (Εργαλείο αξιολόγησης)	PDF	https://burnoutassessmenttool.be/start_eng/	Επιστημονικά επικυρωμένο BAT
Αγγλικά	Ερωτηματολόγιο Oldenburg Burnout Inventory (OLBI)	Συμπληρώσιμο PDF	https://www.care-patron.com/files/oldenburg-burn-out-inventory.pdf	16 ερωτήσεις, δύο υποκλίμακες: εξάντληση και αποσύνδεση

2. Οδηγίες για τη λήψη και τη χρήση των εργαλείων

Τα περισσότερα εργαλεία είναι διαθέσιμα σε μορφή αρχείων PDF που μπορείτε να κατεβάσετε κάνοντας κλικ στον παρεχόμενο σύνδεσμο.

Για τις online δοκιμασίες, οι χρήστες ανακατευθύνονται σε έναν ιστότοπο όπου μπορούν να ξεκινήσουν αμέσως τη δοκιμασία. Ορισμένες δοκιμασίες απαιτούν χειροκίνητη βαθμολόγηση, ενώ άλλες παρέχουν αυτόματα αποτελέσματα.

3. Λεπτομερείς περιγραφές των εργαλείων

Maslach Burnout Inventory (MBI)

Το MBI είναι ένα κλασικό, επιστημονικά επικυρωμένο ερωτηματολόγιο που αποτελείται από 22 ερωτήσεις και μετρά τρεις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης: συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση και μειωμένη προσωπική ικανοποίηση.

Ψυχομετρία: Χρησιμοποιείται ευρέως σε κλινικά και ερευνητικά περιβάλλοντα. Υψηλή αξιοπιστία και εγκυρότητα. Απαιτείται άδεια για επαγγελματική χρήση.

Ηλεκτρονική έκδοση: Δεν υπάρχει επίσημη δωρεάν ηλεκτρονική έκδοση
Έκδοση PDF με απαντήσεις: https://different.hr/wp-content/uploads/2020/05/Maslach-Burnout-Inventory-MBI.pdf

Υπάρχουν εκδόσεις στα πολωνικά, σλοβενικά και ελληνικά, αλλά δεν είναι εύκολα προσβάσιμες στο διαδίκτυο.

BAT / BAT-PL (Εργαλείο αξιολόγησης επαγγελματικής εξουθένωσης)

Ένα νεότερο εργαλείο που αξιολογεί τέσσερις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης: εξάντληση, ψυχική απόσταση, γνωστικό φορτίο και συναισθηματικό φορτίο. Διατίθεται σε μορφή PDF και σε ηλεκτρονική μορφή.

Ψυχομετρία: Έχει επικυρωθεί σε πολλές χώρες, συμπεριλαμβανομένης της Πολωνίας. Κατάλληλο για επιστημονική έρευνα.
Διατίθενται εκδόσεις για εργαζόμενους/άνεργους και φοιτητές. Περιλαμβάνει εγχειρίδια τόσο για επιστήμονες όσο και για επαγγελματίες.

Ηλεκτρονική έκδοση: Δεν υπάρχει ηλεκτρονική έκδοση του ερωτηματολογίου
Έκδοση PDF: https://burnoutassessmenttool.be/start_eng/
Διατίθεται σε πολλές γλώσσες, συμπεριλαμβανομένων των γλωσσών του έργου (ENG, PL, SLO, GR).

Ερωτηματολόγιο Oldenburg Burnout Inventory (OLBI)

Το OLBI αποτελείται από 16 δηλώσεις – 8 για την εξάντληση και 8 για την αποσύνδεση. Περιλαμβάνει τόσο θετικά όσο και αρνητικά διατυπωμένα στοιχεία. Ευέλικτο και ευρέως χρησιμοποιούμενο.

Ψυχομετρία: Καλά μελετημένο με καλή αξιοπιστία. Κατάλληλο για ερευνητικούς και εν μέρει για διαγνωστικούς σκοπούς.

Ηλεκτρονική έκδοση χωρίς ερμηνεία: https://psycho-tests.com/test/oldenburg-burnout-inventory

Ηλεκτρονική έκδοση με ερμηνεία και βιβλιογραφία: https://www.mdapp.co/oldenburg-burnout-inventory-olbi-calculator-606/

Ενεργή έκδοση PDF με απαντήσεις και πεδία που μπορούν να επεξεργαστούν: https://www.carepatron.com/files/oldenburg-burnout-inventory.pdf

Διατίθενται τοπικές προσαρμογές, π.χ. PL:
https://www.researchgate.net/publication/326626446_Polska_adaptacja_kwestionariusza_do_pomiaru_wypalenia_zawodowego_OLBI_The_Oldenburg_Burnout_Inventory

SLO: Ondrejková, N., και Halamová, J. (2022b). Ψυχομετρικές ιδιότητες της σλοβακικής μετάφρασης του Oldenbuerorg burnout inventory (υπό προετοιμασία).

Βιβλιογραφία

1. Carepatron. (χ.χ.). *Oldenburg Burnout Inventory (OLBI) – Εκτυπώσιμο έντυπο*. https://www.carepatron.com/files/oldenburg-burnout-inventory.pdf
2. Chirkowska-Smolak, Teresa. (2018). Polska adaptacja kwestionariusza do pomiaru wy-palenia zawodowego OLBI (The Oldenburg Burnout Inventory). Studia Oeconomica Posnaniensia. 6. 24-47. 10.18559/SOEP.2018.3.2. https://www.researchgate.net/publication/326626446_Polska_adaptacja_kwestionariusza_do_pomiaru_wypalenia_zawodowego_OLBI_The_Oldenburg_Burnout_Inventory
3. Chropenová, J. (2011). *Adaptácia dotazníka Maslachovej a Jacksonovej na slovenské podmienky*. [Μεταπτυχιακή εργασία, Masarykova univerzita]. https://is.muni.cz/th/dl6xh/DP_Chropenova.pdf
4. Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). Το μοντέλο απαιτήσεων-πόρων της επαγγελματικής εξουθένωσης. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499–512. https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499
5. Didaktorika.gr. (n.d.). *Επικύρωση της ελληνικής έκδοσης του MBI*. https://www.didaktorika.gr/eadd/handle/10442/27113
6. Different.hr. (2020). *Maslach Burnout Inventory (MBI) – PDF version*. https://differ-ent.hr/wp-content/uploads/2020/05/Maslach-Burnout-Inventory-MBI.pdf
7. Maslach Ch., Jackson S. (1981). *Η μέτρηση της εμπειρίας του επαγγελματικού εξουθενωμού*. Περιοδικό επαγγελματικής συμπεριφοράς. Τόμος 2, (σ. 99–113).
8. Maslach Ch. (1998). *Μια πολυδιάστατη θεωρία της επαγγελματικής εξουθένωσης*, σε: Cooper C.L. (ED.). Θεωρίες του οργανωτικού στρες, (σ. 68–85). Νέα Υόρκη: Oxford University Press.
9. MDApp.co. (χ.χ.). *Υπολογιστής OLBI – Oldenburg Burnout Inventory*. https://www.mdapp.co/oldenburg-burnout-inventory-olbi-calculator-606/
10. Novopsych. (χ.χ.). *Oldenburg Burnout Inventory (OLBI)*. https://novopsych.com/assessments/well-being/oldenburg-burnout-inventory-olbi/
11. Psycho-Tests.com. (χ.χ.). *Oldenburg Burnout Inventory – Online Version*. https://psy-cho-tests.com/test/oldenburg-burnout-inventory
12. ResearchGate. (2019). *Teacher Stress Inventory – Slovak adaptation*. https://www.researchgate.net/publication/336150089_Dotaznik_TSI_-_Teacher_Stress_Inventory_validacia_slovenskej_verzie
13. Santinello M. (2008). LBQ *Link Burnout Questionnaire*. Εγχειρίδιο. Φλωρεντία: Giunti O.S. Organizzazioni Speciali
14. Schaufeli, W., & De Witte, H. (2020). *Εργαλείο αξιολόγησης επαγγελματικής εξουθένωσης (BAT)*. https://burn-outassessmenttool.be/start_eng/

Με χρηματοδότηση από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ιδρύματος για την Ανάπτυξη του Εκπαιδευτικού Συστήματος (FRSE). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε το FRSE φέρουν ευθύνη για τις απόψεις που εκφράζονται.