



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΤΩΝ
ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ ΠΟΥ ΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ ΣΕ
ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΑ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ



ΛΟΥΤΗ ΑΛΛΙΣΟΝ

ΕΠΟΠΤΕΥΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΑΜΑΡΤΖΗ ΚΥΡΙΑΚΗ

ΠΑΤΡΑ- 2019

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εισαγωγή: Ο όρος επαγγελματική εξουθένωση (burn out) εμφανίστηκε στη δεκαετία του 1970 από τον Αμερικανό ψυχολόγο Herbert Freudenberger ο οποίος περιέγραψε τις συνέπειες του σοβαρού άγχους και που βιώνουν οι άνθρωποι στο εργασιακό τους περιβάλλον. Το σύνδρομο Burnout (Burnout syndrome -BOS) εμφανίζεται σε όλους τους τύπους επαγγελματιών υγείας όπως είναι το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό.

Σκοπός: Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση του φαινομένου της επαγγελματικής εξουθένωσης στους νοσηλευτές που εργάζονται σε ψυχιατρικά νοσοκομεία.

Μεθοδολογία: Ο ερευνώμενος πληθυσμός ήταν οι νοσηλευτές των ελληνικών ψυχιατρικών νοσοκομείων. Για την επεξεργασία των μεταβλητών επιλέχθηκε η 22η έκδοση του προγράμματος SPSS και το ήταν στηριζόμενο στην κλίμακα επαγγελματικής εξουθένωσης του Mashlach.

Αποτελέσματα: Οι νοσηλευτές κατά κύριο απάντησαν πως εντός της εβδομάδας αρκετές μέρες νιώθουν ψυχικά εξαντλημένοι από την δουλειά τους ενώ απάντησαν πως νιώθουν κουρασμένοι αρκετές φορές την εβδομάδα όταν ξυπνάνε το πρωί. Οι νοσηλευτές των ψυχιατρικών νοσοκομείων δεν ενδιαφέρονται για το τι συμβαίνει σε μερικούς ασθενείς τους όμως μπορούν να δημιουργούν μια άνετη σχέση με τους ασθενείς τους.

Συμπεράσματα: Η φροντίδα των ασθενών απαιτεί πολλή σκληρή δουλειά, υπομονή, ενσυναίσθηση, σωματική και ψυχολογική αντίσταση ενάντια στους αγχωτικούς παράγοντες και δουλεύοντας κάτω από μεγάλη πίεση. Το Burnout διαφέρει από την παγκόσμια αίσθηση της κατάθλιψης, επειδή αναφέρεται στην εξάντληση που σχετίζεται με την εργασία. Τα υψηλά επίπεδα εξάντλησης και αποπροσωποποίησης, επηρεάζουν την ποιότητα των ιατρικών επιδόσεων, την αλληλεπίδραση με τον ασθενή και την ποιότητα ζωής των ιατρών.

Λέξεις κλειδιά: ενσυναίσθηση, επαγγελματική εξουθένωση, νοσηλευτική,

ABSTRACT

Introduction: The term burn out was coined in the 1970s by the American psychologist Herbert Freudenberger who described the consequences of severe stress and what people experience in their workplace. Burnout syndrome (BOS) occurs in all types of health professionals such as medical staff.

Purpose: The purpose of this study is to investigate the phenomenon of occupational burnout in nurses working in psychiatric hospitals.

Methodology: The population under study was the nurses of the Greek psychiatric hospitals. The 22nd version of SPSS was selected for the variables processing and was based on the Mashlach scale.

Results: Nurses primarily responded that within the week several days they feel mentally exhausted at work while responding that they feel tired several times a week when they wake up in the morning. Psychiatric nurses do not care about what is happening to some of their patients but can create a comfortable relationship with their patients.

Conclusions: Patient care requires a lot of hard work, patience, empathy, physical and psychological resistance to stressors and working under great stress. Burnout differs from the global sense of depression because it refers to work-related exhaustion. High levels of exhaustion and deprivation affect the quality of medical performance, the interaction with the patient, and the quality of life of physicians.

Keywords: empathy, burnout, nursing,

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	2
ABSTRACT	3
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.....	5
Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ BURN OUT	5
1.1. ΟΡΙΣΜΟΣ.....	5
1.2. ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ ΣΤΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	5
1.3 ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΣΕ ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	6
1.4. ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ – ΜΕΤΡΑ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ ΣΕ ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	7
1.5 ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ BURN OUT.....	8
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.....	11
ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΟΝΤΕΛΑ BURN OUT.....	11
2.1 ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΩΝ ΤΡΙΩΝ ΔΙΑΣΤΑΣΕΩΝ ΤΗΣ MASLACH.....	11
2.2 ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΩΝ EDELWICH & BRODSKY	12
2.3 ΤΟ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΟΥ CHERNISS	13
2.4 ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΗΣ PINES	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.....	15
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	15
3.1 ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	15
3.2 ΔΕΙΓΜΑ ΚΑΙ ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ	15
3.3 ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.....	16
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ	16
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	68
ΣΥΖΗΤΗΣΗ	70
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	71
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	74
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ	74

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ BURN OUT

1.1. ΟΡΙΣΜΟΣ

Το Burnout είναι ένας ψυχολογικός όρος για την εμπειρία της μακροχρόνιας εξάντλησης και του μειωμένου ενδιαφέροντος στην εργασία. Το Burnout αναφέρεται ειδικά σε έναν τύπο κόπωσης που προκαλείται από τους παράγοντες του τρόπου ζωής και κυρίως από την εργασία σε άτομα που εργάζονται σε δημόσιους φορείς και κυρίως σε επαγγέλματα με κυκλικό ωράριο και επαγγέλματα που σχετίζονται με εναλλαγές ωραρίων ή επαγγέλματα στα οποία έρχονται σε επαφή με πολύ κόσμο (Dyrbye et al., 2017)

Η επαγγελματική εξουθένωση θεωρείται ότι είναι η αρνητική συνέπεια του εργασιακού άγχους (Myhren et al., 2013). Τα ψυχοκοινωνικά χαρακτηριστικά της εργασίας έχουν αλλάξει τις τελευταίες δεκαετίες ως ανταπόκριση στις τάσεις στην παγκόσμια οικονομία και στις αυξανόμενες απαιτήσεις στην εργασιακή ζωή. Αν και έχουν σημειωθεί αμφοτέρως θετικές και αρνητικές αλλαγές στην ποιότητα της εργασίας έχουν δημιουργηθεί ανησυχίες που σχετίζονται με την κόπωση και την ψυχική αλλοίωση των εργαζομένων. Παραδείγματος χάριν, οι αυξανόμενες απαιτήσεις των καταναλωτών στον κλάδο των υπηρεσιών και η ταχεία ανάπτυξη της βιομηχανίας υψηλής τεχνολογίας όλο και περισσότερο καταλύουν τους πόρους των εργαζομένων για υπερβολικές ώρες εργασίας και ανάγκη για συνεχή μάθηση (Dyrbye et al., 2017)

1.2. ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ ΣΤΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης στο νοσηλευτικό επάγγελμα σχετίζεται άμεσα με παράγοντες που αφορούν τη φύση της εργασίας και η οργανωτική της δομή. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία το σύνδρομο δημιουργεί μειωμένα επίπεδα φροντίδας προς τους ασθενείς και υψηλά επίπεδα αποπροσωποποίησης για το νοσηλευτικό προσωπικό. (Myhren et al., 2013)

Τα τελευταία στοιχεία δείχνουν ότι οι νοσηλευτές που πάσχουν από το σύνδρομο παρουσιάζουν ψυχολογικές διαταραχές ενώ ο φόρτος εργασίας, η ψυχοσυναισθηματική πορεία, η έλλειψη πόρων και οι περιορισμένες προοπτικές εξέλιξης, ενοχοποιούνται ως επιβαρυντικοί παράγοντες για τη δημιουργία στρες στο νοσηλευτικό προσωπικό. (Dyrbye et al., 2017) Το σύνδρομο Burnout μεταξύ των επαγγελματιών υγείας έχει μελετηθεί και ως προς την πιθανότητα απόσυρσης του ατόμου και την πιθανότητα να έχει το άτομο την τάση παραίτησης από την εργάσου του. (Myhren et al., 2013)

Το σύνδρομο Burnout προκαλεί μια σημαντική ανησυχία μεταξύ των επαγγελματιών του τομέα της ιατρικής, διότι σχετίζεται με τη χαμηλή ποιότητα της περίθαλψης για τους ασθενείς. Σε σύγκριση με άλλα επαγγέλματα, οι γιατροί παρουσιάζουν υψηλό επίπεδο εξάντλησης. (Myhren et al., 2013)

Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες όπως το επάγγελμα, ο χώρος και είδος της εργασίας και οι ώρες εργασίας και των βαρδιών αποτελούν παράγοντες προσωπικότητας που συνδέονται με την προδιάθεση του συνδρόμου.

1.3 ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΣΕ ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

. Η καταθλιπτική συμπτωματολογία είναι περίπλοκη και περιλαμβάνει την έλλειψη ευχάριστων εμπειριών, συνοδευόμενη από αισθήματα θυμού, ενοχής, άγχους και συμπτωμάτων σωματικής κόπωσης, δεδομένα που δεν διακρίνουν την επαγγελματική εξάντληση. Οι πιο πρόσφατες μελέτες αναφέρουν ότι το σύνδρομο μπορεί να συνοδεύεται από καταθλιπτική συμπτωματολογία και ότι υψηλός θετικός συσχετισμός μεταξύ συνδρόμου και κατάθλιψης. (Gito et al., 2013)

Επίσης, σε ψυχολογικό επίπεδο τα συμπτώματα εκδηλώνονται σε επίπεδο συμπεριφοράς, η οποία οδηγεί τον γιατρό ή το νοσηλευτή σε ευερεθιστότητα και έλλειψη υπομονής προς τους ασθενείς και τους συναδέλφους του, επιθετικότητα, απροθυμία για ανάληψη καθηκόντων και πολλές φορές πλημμελή εκτέλεσή τους, ακόμη και σοβαρότατα ιατρικά λάθη. Το άτομο πολλές φορές υιοθετεί συμπεριφορές επικίνδυνες για την υγεία του, όπως υπερκατανάλωση αλκοόλ, ή μανιώδες κάπνισμα. (Σπυρίδης, 2014)

Σε συναισθηματικό επίπεδο αυξάνεται η πιθανότητα εμφάνισης καταθλιπτικών διαταραχών, κυκλοθυμικότητας, συναισθηματικών μεταπτώσεων, εσωτερικής αποδιοργάνωσης, αρνητικής αυτοεικόνας και μειωμένης αυτοεκτίμησης. Αυτά μπορεί με τη σειρά τους να μεταφέρονται εκτός του εργασιακού περιβάλλοντος, δημιουργώντας προβλήματα στο σπίτι, την οικογένεια και γενικότερα τις διαπροσωπικές σχέσεις. Οι συνέπειες επεκτείνονται συνεπώς και σε κοινωνικό επίπεδο, αφού ο εξουθενωμένος επαγγελματίας αναγκάζεται συχνά να περιορίζει τη συχνότητα των κοινωνικών του επαφών και να γίνεται εσωστρεφής. (Σπυρίδης, 2014)

1.4. ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ – ΜΕΤΡΑ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ ΣΕ ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Οι παρεμβάσεις που στοχεύουν στη μείωση των προβλημάτων που σχετίζονται με το άγχος ταξινομούνται συνήθως ως πρωτογενείς, δευτερογενείς ή τριτογενείς, ανάλογα με το στόχο τους (Schaufeli & Enzmann, 1998). Οι πρωτογενείς παρεμβάσεις στοχεύουν στη μείωση των γνωστών παραγόντων κινδύνου μεταξύ όλων των εργαζομένων, προκειμένου να αποφευχθεί, για παράδειγμα, η εξάντληση από την ανάπτυξη. Οι δευτερογενείς παρεμβάσεις στοχεύουν σε μια επιλεγμένη ομάδα ατόμων, που εκτιμάται ότι διατρέχουν υψηλό κίνδυνο, προκειμένου να αποφευχθεί η εξάντληση από την πραγματοποίηση. Οι τριτοβάθμιες παρεμβάσεις στοχεύουν στους υπαλλήλους που ήδη πάσχουν από την πάθηση, προκειμένου να αποφευχθούν δυσμενείς συνέπειες, για παράδειγμα απώλεια εργασιακής ικανότητας.

Επιπλέον, οι παρεμβάσεις για τη θεραπεία μπορούν να ταξινομηθούν ανάλογα με το στόχο του περιεχομένου τους. Οι παρεμβάσεις μπορεί να επικεντρωθούν στο άτομο και να προσπαθήσουν να αυξήσουν τους ψυχολογικούς πόρους των εργαζομένων και να βελτιώσουν την αντιμετώπιση του άγχους στην εργασία προσπαθώντας να αλλάξει το επαγγελματικό πλαίσιο και να μειώσει τις πηγές του στρες (Schaufeli & Enzmann, 1998).

Οι συστηματικές ανασκοπήσεις αξιολόγησαν την αποτελεσματικότητα των πρωτοπαθών και δευτερογενών παρεμβάσεων εξάντλησης (Westermann et al., 2014). Μεμονωμένες μελέτες έχουν παρατηρήσει μικτά αποτελέσματα παρέμβασης ενώ στην τριτοβάθμια παρέμβαση δεν υπάρχουν επαρκείς έρευνες (Pettersson et al., 2008).

Επομένως, απαιτείται συνοπτική ανάλυση των τριτογενών παρεμβάσεων και της αποτελεσματικότητάς τους όσον αφορά την εξάντληση και τις συνέπειές της.

Σε οργανωτικό / διοικητικό επίπεδο είναι εντελώς απαραίτητη η κατάρτιση των διοικητικών στελεχών όλων των βαθμίδων σε θέματα διαχείρισης του ανθρώπινου δυναμικού. Η δημιουργία ομάδων εργασίας (workshops) και η ενίσχυση του ρόλου του καθενός ξεχωριστά μέσα στην ομάδα είναι πολύ βοηθητική. Η συνεχής εκπαίδευση και επιμόρφωση, τόσο των υφισταμένων, όσο και των διευθυντικών στελεχών στις επικοινωνιακές τεχνικές θα βοηθήσει στη βελτίωση των σχέσεων με τους συναδέλφους τους, τους ασθενείς και την πιο έγκυρη διάγνωση προβλημάτων που έρχονται στο προσκήνιο. (Σπυρίδης, 2014)

Η παροχή από μέρους της Πολιτείας ειδικών επιμορφωτικών – συμβουλευτικών προγραμμάτων σε θέματα διαχείρισης του άγχους, αυτοσυγκράτησης, τεχνικές χαλάρωσης και θετικής ενίσχυσης είναι απαραίτητη. Η ένταξη των σεμιναρίων αυτών σε τακτική βάση στα προγράμματα εκπαίδευσης των μονάδων υγείας βοηθά αποδεδειγμένα στη μείωση του άγχους και την ενίσχυση της αυτοπραγμάτωσης στους εργαζομένους. (Σπυρίδης, 2014)

Η εφαρμογή των επιστημονικών εργαλείων του σύγχρονου μάνατζμεντ και της επιστήμης της Ψυχολογίας θα πρέπει να γίνεται αδιάλειπτα στους χώρους εργασίας. Η συμπλήρωση των κατάλληλων ερωτηματολογίων με τους κατάλληλους δείκτες εσωτερικής συνοχής και επαναληψιμότητας στο χρόνο προσφέρουν χρήσιμες πληροφορίες για την κατάσταση του εργαζομένου στην υγεία. (Σπυρίδης, 2014)

1.5 ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ BURN OUT

Το Burnout χαρακτηρίστηκε αρχικά ως μια σωματική και ψυχική κατάσταση που εμφανίζεται στα εργαζόμενα άτομα. Τα τρία κύρια συμπτώματά του είναι: (Korzack, et al., 2010)

1. Συναισθηματική εξάντληση

2. Αλλαγές προσωπικότητας - απογοήτευση, απόσταση και κυνική στάση απέναντι σε άλλους

3. Κακή υποκειμενική αξιολόγηση της απόδοσης.

Ωστόσο, δεν είναι βέβαιο εάν πρόκειται για πρωταρχικά συμπτώματα ή το αποτέλεσμα μιας διαδικασίας σε μια προσπάθεια προσαρμογής στις αλλαγές.

Οποιαδήποτε ασθένεια δεν εμφανίζεται χωρίς λόγο και πολλές φορές η αιτία δύσκολα μπορεί να ανακαλυφθεί. Το σύνδρομο Burnout συνοδεύεται από συμπτώματα χαμηλής ενέργειας, χαμηλής κοινωνικής συνείδησης, μειωμένου ενθουσιασμού, απογοήτευσης, νευρικότητας, κατάθλιψης, απάθειας, κυνισμού και ολικής εξάντλησης. (Korzack, et al., 2010)

Το σύνδρομο Burnout παρουσιάζεται σταδιακά. Το άτομο που εμφανίζει το σύνδρομο δεν μπορεί να αναγνωρίσει τα συμπτώματα και γι αυτό το λόγο είναι πολύ δύσκολη η διάγνωση του. Τα συμπτώματα του συνδρόμου είναι πολυδιάστατα και μπορούν να χωριστούν σε 4 επίπεδα:

- Σε ψυχικό επίπεδο το άτομο αμφιβάλλει για τις ικανότητές του και είναι απογοητευμένο, διατηρεί αρνητική στάση απέναντι στους συναδέλφους, τους πελάτες ή το περιβάλλον εργασίας. Το ενδιαφέρον του για την εργασία του μειώνεται ενώ εμφανίζονται προβλήματα που αφορούν την ψευδή αίσθηση σφάλματος. (Korzack, et al., 2010)
- Σε συναισθηματικό επίπεδο παρουσιάζονται συμπτώματα κατάθλιψης, απογοήτευσης, μειωμένης αυτοπεποίθησης, νευρικότητας, ευερεθιστότητας, αίσθημα. Το άτομο που εμφανίζει το σύνδρομο αισθάνεται συναισθηματικά εξάντλημένο.
- Σε φυσικό επίπεδο το άτομο γίνεται επιρρεπές σε ασθένειες, μπορεί να παρουσιάσει καρδιακά προβλήματα, δυσκολία στην αναπνοή, πονοκέφαλο, διαταραχές ύπνου και αύξηση της αρτηριακής πίεσης. (Melamed, et al., 2006).

- Σε κοινωνικό επίπεδο μειώνεται η κοινωνική συμμετοχή του ατόμου, παρουσιάζονται συγκρούσεις με την οικογένειά του ή στο χώρο εργασίας, κατακλύζεται από αρνητικά συναισθήματα, παρουσιάζεται κυνικό, έχει απώλεια της ενσυναίσθησης και κοινωνική απάθεια. (Korzack, et al., 2010)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΟΝΤΕΛΑ BURN OUT

2.1 ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΩΝ ΤΡΙΩΝ ΔΙΑΣΤΑΣΕΩΝ ΤΗΣ MASLACH

Η C. Maslach, από τους πρωτοπόρους μελετητές, ανέπτυξε ένα πολυδιάστατο μοντέλο της επαγγελματικής εξουθένωσης και διατύπωσε έναν από τους πλέον ευρύτερα αποδεκτούς ορισμούς της. Περιέγραψε ένα σύνδρομο σωματικής και ψυχικής εξάντλησης, στα πλαίσια του οποίου ο εργαζόμενος χάνει το ενδιαφέρον του και τα θετικά συναισθήματα που είχε για τους ασθενείς ή πελάτες, παύει να είναι ικανοποιημένος από τη δουλειά του και την απόδοσή του και αναπτύσσει μια αρνητική εικόνα για τον εαυτό του (Maslach et al., 2001)

Συναισθηματική εξάντληση: Αναφέρεται στη μείωση ή εξάντληση των συναισθηματικών πηγών και εκδηλώνεται με μια αίσθηση ψυχικής κόπωσης του επαγγελματία, ο οποίος δεν διαθέτει πλέον την απαιτούμενη ενέργεια για να επενδύσει στη δουλειά του (Maslach, 2003). Οι επαγγελματίες νιώθουν ότι δεν είναι πλέον ικανοί να "δίνουν τον εαυτό τους" σε ψυχολογικό επίπεδο. Η εξάντληση είναι το κεντρικό χαρακτηριστικό της επαγγελματικής εξουθένωσης και το πιο φανερό, αλλά δεν είναι ικανό να την ορίσει. Παρόλο που η εξάντληση αντανακλά τη διάσταση του άγχους δεν μπορεί να συλλάβει τις κρίσιμες πλευρές της σχέσης που έχουν τα άτομα με τη δουλειά τους.

Αποπροσωποποίηση: Αναφέρεται στην προσπάθεια του επαγγελματία να δημιουργήσει μια απόσταση από τον αποδέκτη των παρεχόμενων υπηρεσιών του, αγνοώντας συστηματικά τα χαρακτηριστικά εκείνα, τα οποία τον κάνουν μοναδικό ως άνθρωπο και εκδηλώνεται με την ανάπτυξη απρόσωπων σχέσεων μαζί του (Maslach, 2003). Οι επαγγελματίες αναπτύσσουν αρνητικές, επιφανειακές και κυνικές στάσεις απέναντι στους πελάτες, τους οποίους αντιμετωπίζουν υποτιμητικά και τους συμπεριφέρονται ανάλογα. Η χρήση του όρου αποπροσωποποίηση μπορεί να δημιουργήσει μια σύγχυση καθώς στην ψυχολογία ο όρος χρησιμοποιείται για να προσδιορίσει την ακραία αποστασιοποίηση κάποιου από τον εαυτό του και τους γύρω του (Μανος, 1997).

Έλλειψη Προσωπικής Ολοκλήρωσης: Αναφέρεται στην τάση να αξιολογείται η εργασία του επαγγελματία με αρνητικό τρόπο και να εκδηλώνεται με τη μείωση της απόδοσής του και την παραίτηση του από κάθε προσπάθεια αποτελεσματικού χειρισμού των προβλημάτων των ατόμων (Maslach, 2003). Μια εργασία που έχει χρόνιες και υπέρμετρες απαιτήσεις, οι οποίες συμβάλλουν στην εξουθένωση και στον κυνισμό, είναι πιθανόν να διαβρώσουν την αίσθηση αποτελεσματικότητας κάποιου με το να τον κάνουν να αισθάνεται ιδιαίτερα ανεπαρκής.

2.2 TO ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΩΝ EDELWICH & BRODSKY

Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο, η επαγγελματική εξουθένωση περιγράφεται μέσα από τέσσερα διαδοχικά στάδια:

Ο ενθουσιασμός που αφορά το διάστημα στο οποίο ο επαγγελματίας, έχει πολλή ενέργεια και πολλές φορές μη ρεαλιστικές προσδοκίες από τον εαυτό του και τη δουλειά του. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, το άτομο επενδύει πολύ χρόνο και ενέργεια στη δουλειά του περιμένοντας να αντλήσει από αυτήν κάθε είδους ικανοποίηση και ηθική ανταμοιβή. Η ταύτιση με τους πελάτες και η υπερβολική κατανάλωση της ενέργειάς του είναι οι μεγαλύτεροι κίνδυνοι αυτού του σταδίου (Maes et al., 1992).

Η αδράνεια όπου ο επαγγελματίας αντιλαμβάνεται ότι το εργασιακό περιβάλλον του δεν ανταποκρίνεται στις ανάγκες του. Αντιμετωπίζει ερωτήματα που αφορούν πιθανές προσωπικές του ελλείψεις και καταβάλει μεγαλύτερη προσπάθεια στη δουλειά του ή τελειοποιεί την επιστημονική του κατάρτιση. Οι αρχικές υψηλές προσδοκίες, όμως, μειώνονται σημαντικά. Οι χαμηλές αμοιβές, οι πολλές ώρες εργασίας, οι ελάχιστες κοινωνικές επαφές και η έλλειψη ελεύθερου χρόνου αποκτούν ιδιαίτερη βαρύτητα. Αντί της * ταύτισης με τους πελάτες του, το χαρακτηριστικό του πρώτου σταδίου, εδώ η έμφαση δίνεται στην ικανοποίηση των προσωπικών του αναγκών (Schaufeli & Enzmann, 1998).

Η ματαίωση η οποία παρουσιάζεται λόγω μιας αίσθησης αδυναμίας του επαγγελματία, που αφορά τόσο την ικανότητα για αλλαγές στο χώρο εργασίας, όσο και τον έλεγχο στο επίπεδο της συνεργασίας με τους συναδέλφους, τους

προϊσταμένους και τους πελάτες. Οι αρχικές προσδοκίες από το πρώτο στάδιο δεν έχουν εκπληρωθεί και οι προσωπικές ανάγκες, οι οποίες χαρακτήριζαν το δεύτερο στάδιο, δεν έχουν ικανοποιηθεί. Οι εξωτερικοί παράγοντες, όπως οι αμοιβές, η έλλειψη υποστήριξης, το φορτωμένο ωράριο παίζουν ένα σημαντικό αρνητικό ρόλο.

Η απάθεια όπου ο επαγγελματίας αποσύρεται σωματικά και ψυχικά από τη δουλειά του. Στο επίπεδο της συμπεριφοράς παρατηρούνται περίοδοι απουσίας και αποφυγή κοινωνικών επαφών στη δουλειά, ενώ σε ψυχολογικό επίπεδο παρατηρείται μια προοδευτική συναισθηματική απομόνωση και αποπροσωποποίηση (κυνισμός). Η απάθεια βιώνεται ως ανία, ενώ παράλληλα διαβρώνονται βαθμιαία η επιθυμία του να βοηθήσει και το αίσθημα της συναισθηματικής εμπλοκής με τους πελάτες, κάτι το οποίο συνέβαινε στο παρελθόν. Ο επαγγελματίας παραμένει στη δουλειά του για λόγους επιβίωσης και αυτό που τον ενδιαφέρει είναι η σωματική και ψυχική του υγεία. (Schaufeli & Enzmann, 1998)

2.3 ΤΟ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΟΥ CHERNISS

Το μοντέλο του Chernis βασίστηκε στην παραδοχή ότι το εργασιακό και οργανωτικό περιβάλλον σε συνδυασμό με τα ατομικά χαρακτηριστικά του εργαζόμενου μπορεί να αποτελέσουν πηγές άγχους. Όταν αυτό γίνει αντιληπτό τα άτομα προσπαθούν να μειώσουν με διάφορους τρόπους τα ερεθίσματα και τους στόχους του εργασιακού περιβάλλοντος, απομυθοποιώντας το. Στη περίπτωση που αυτό δεν επιτευχθεί τότε βιώνουν την επαγγελματική εξουθένωση.

Ο Chernis (1980) με το διαδραστικό μοντέλο του ερμηνεύει την επαγγελματική εξουθένωση ως διαδικασία, η οποία λαμβάνει χώρα από την αλληλεπίδραση ατομικών και περιβαλλοντικών παραγόντων. Κατά τον ερευνητή, η διαδικασία αυτή περνά από τρία εξελικτικά στάδια, τα οποία είναι:

- Το στάδιο του επαγγελματικού στρες, όπου εντοπίζεται μια αναντιστοιχία ζητούμενων (στόχων και προσδοκιών του εργαζομένου) και διαθέσιμων (εργασιακό περιβάλλον).
- Το στάδιο της εξάντλησης, το οποίο και θεωρείται το κρίσιμο σημείο για τον εργαζόμενο. Αφού ο ίδιος έχει πλέον προσπαθήσει να κατακτήσει αυτά που έχει ήδη

στοχεύσει, επιδιώξει και ζητήσει από τον εργοδότη ή τους συναδέλφους του, διαπιστώνει ότι δε γίνεται δεκτό το αίτημά του, ότι θα πρέπει να προσπαθεί υπερβολικά για τα αυτονόητα και ότι δεν αντέχει άλλο. Εάν στο στάδιο αυτό δεν υπάρξει άμεση ανατροφοδότηση από πλευράς εργασιακού περιβάλλοντος στον εργαζόμενο, αυτός περνά στο τελικό στάδιο, στο οποίο η κατάσταση θεωρείται μη αναστρέψιμη.

- Το τελευταίο είναι το στάδιο της άμυνας, όπου ο εργαζόμενος στην προσπάθειά του απλά να «επιβιώσει» μέσα στο δύσκολο περιβάλλον της δουλειάς του επινοεί τρόπους και υιοθετεί συμπεριφορές, που σε πολλές περιπτώσεις έχουν ολέθριες συνέπειες στον Οργανισμό, όπου ανήκει. Αυξάνει τις απουσίες από την εργασία, διαταράσσει τις σχέσεις με τους συναδέλφους, προσπαθεί να παράγει όσο το δυνατόν λιγότερο, σύμφωνα με αυτό που λαμβάνει ως ανταμοιβή. (Cherniss, 1980).

2.4 TO MONTELO TΗΣ PINES

Η Pines & Aronson (1988) υποστήριξαν ότι η επαγγελματική εξουθένωση αποτελεί μία κατάσταση εξάντλησης του σώματος, της ψυχής και του πνεύματος που προκαλείται μετά από συνεχή ενασχόληση σε απαιτητικές συνθήκες. Το μοντέλο τους δεν μελέτησε την επαγγελματική εξουθένωση μόνον στο χώρο της υγείας όπως τα προηγούμενα μοντέλα αλλά και σε άλλους χώρους και σχέσεις όπως την οικογένεια. Άλλη διαφορά είναι ότι η Pines μετρά το σύνδρομο σε μία μόνο διάσταση, εξάγοντας ένα σκορ από όλες τις ερωτήσεις, απομακρυσμένη από τη φιλοσοφία των άλλων μοντέλων με τα τρία ή τέσσερα στάδια. (Shirom & Ezrachi, 2003)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

3.1 ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η έρευνα στόχευε στη διερεύνηση του κατά πόσο το νοσηλευτικό προσωπικό των Ελληνικών ψυχιατρικών νοσοκομείων παρουσιάζει συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης. Προκειμένου να γίνει κάτι τέτοιο δημιουργήθηκε ένα ερωτηματολόγιο αποτελούμενο από 29 ερωτήσεις στηριζόμενο στην κλίμακα επαγγελματικής εξουθένωσης του Mashlach. Από τις 29 ερωτήσεις οι 7 διερευνούσαν τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος και οι υπόλοιπες 22 ανήκαν στην προαναφερθείσα κλίμακα. Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε για τια ανάγκες της παρούσας έρευνας βρίσκεται στο παράρτημα της εργασίας.

3.2 ΔΕΙΓΜΑ ΚΑΙ ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ

Ο ερευνώμενος πληθυσμός ήταν οι νοσηλευτές των ελληνικών ψυχιατρικών νοσοκομείων, παρόλα ταύτα λόγω του μεγάλου μεγέθους του πληθυσμού, της δυσκολίας στη προσέγγιση όλων των νοσηλευτών και της οικονομίας σε χρόνο και κόστους που παρέχετε επιλέχθηκε να πραγματοποιηθεί δειγματοληψία. Όσον αφορά το δείγμα της έρευνας αυτό αποτελούταν από 20 Νοσηλευτές (18,7% του δείγματος) και 87 Νοσηλεύτριες (81,3% του δείγματος).

3.3 ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Μετά τη συλλογή των απαντήσεων από τους νοσηλευτές οι απαντήσεις κωδικοποιήθηκαν κατάλληλα για να είναι δυνατή η επεξεργασία τους Για την επεξεργασία των μεταβλητών επιλέχθηκε η 22η έκδοση του προγράμματος SPSS. Ενώ πραγματοποιήθηκε ανάλυση με τη μέθοδο συχνοτήτων (frequencies).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

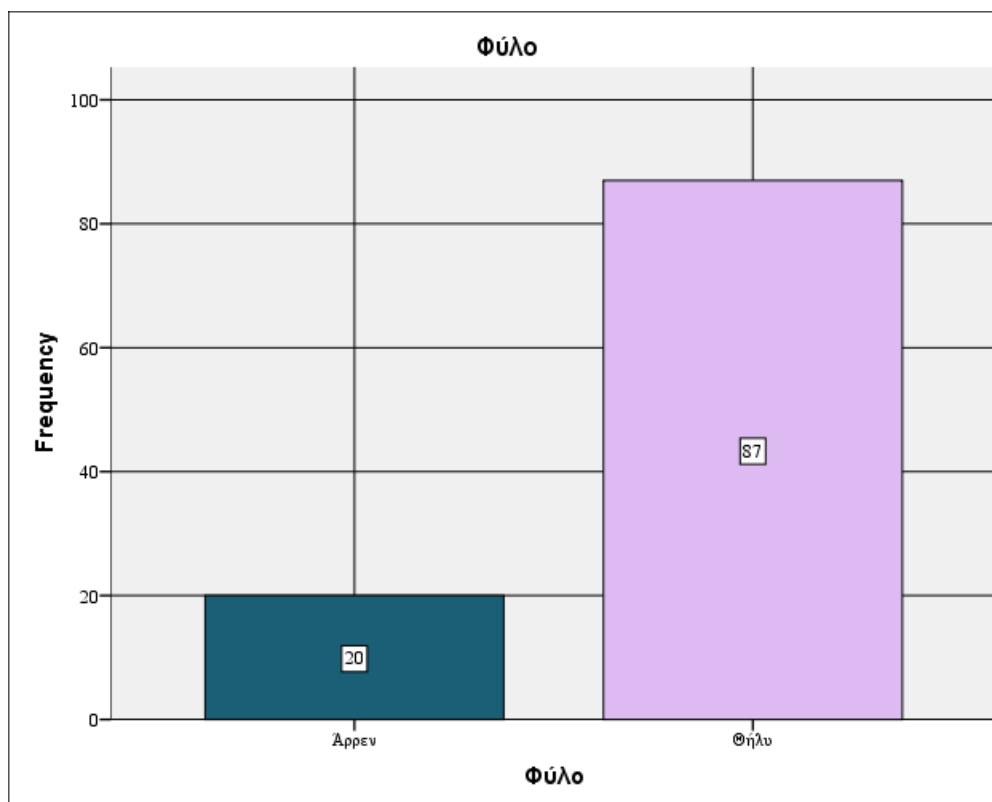
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Ερώτημα 1. Φύλο

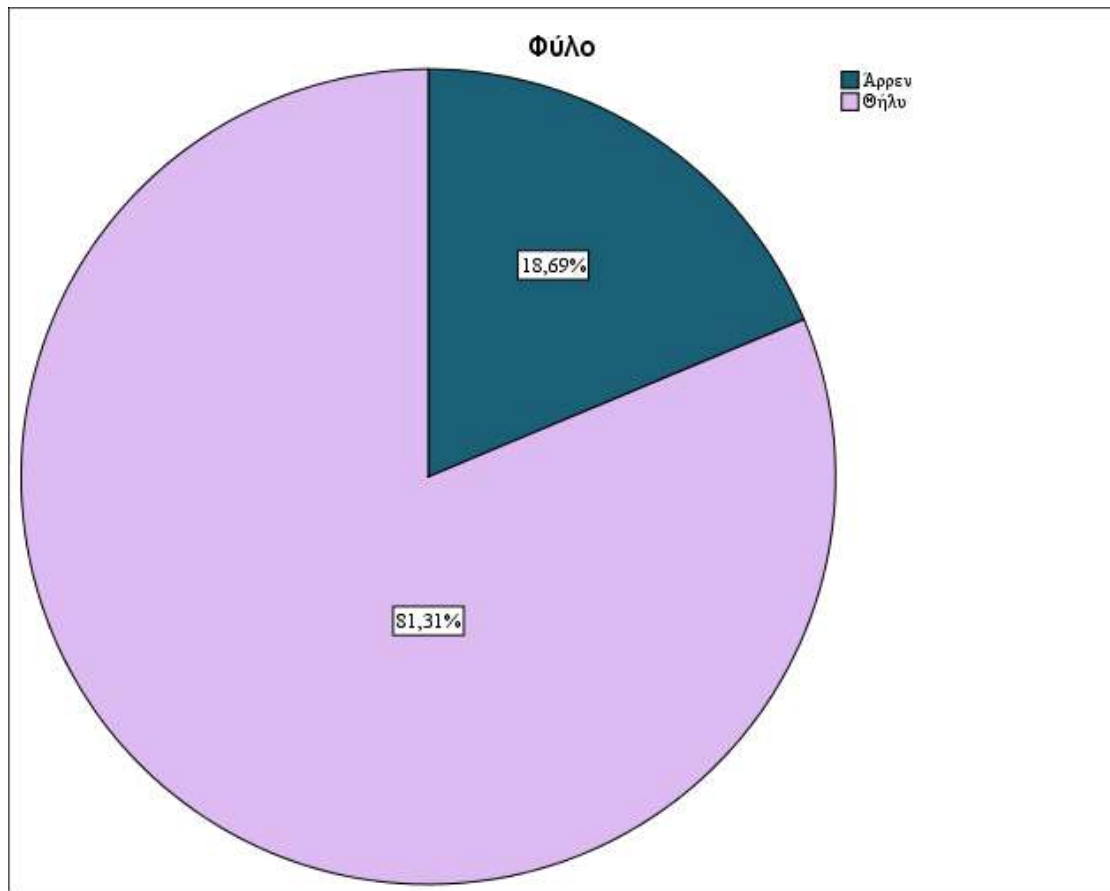
Αναφορικά με το φύλο του δείγματος πρέπει να σημειωθεί πως έλαβαν μέρος 20 άνδρες που αποτελούσαν το 18,7% του δείγματος και 87 γυναίκες οι οποίες απάρτιζαν το 81,7% του δείγματος.

		Φύλο			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Άρρεν	20	18,7	18,7	18,7
	Θήλυ	87	81,3	81,3	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

Πίνακας 1 : Διαγραμματική απεικόνιση του φύλου των νοσηλευτών και νοσηλευτριών που πήραν μέρος στην έρευνα.



Γράφημα 1 : Διαγραμματική απεικόνιση των συχνοτήτων του φύλου του δείγματος.



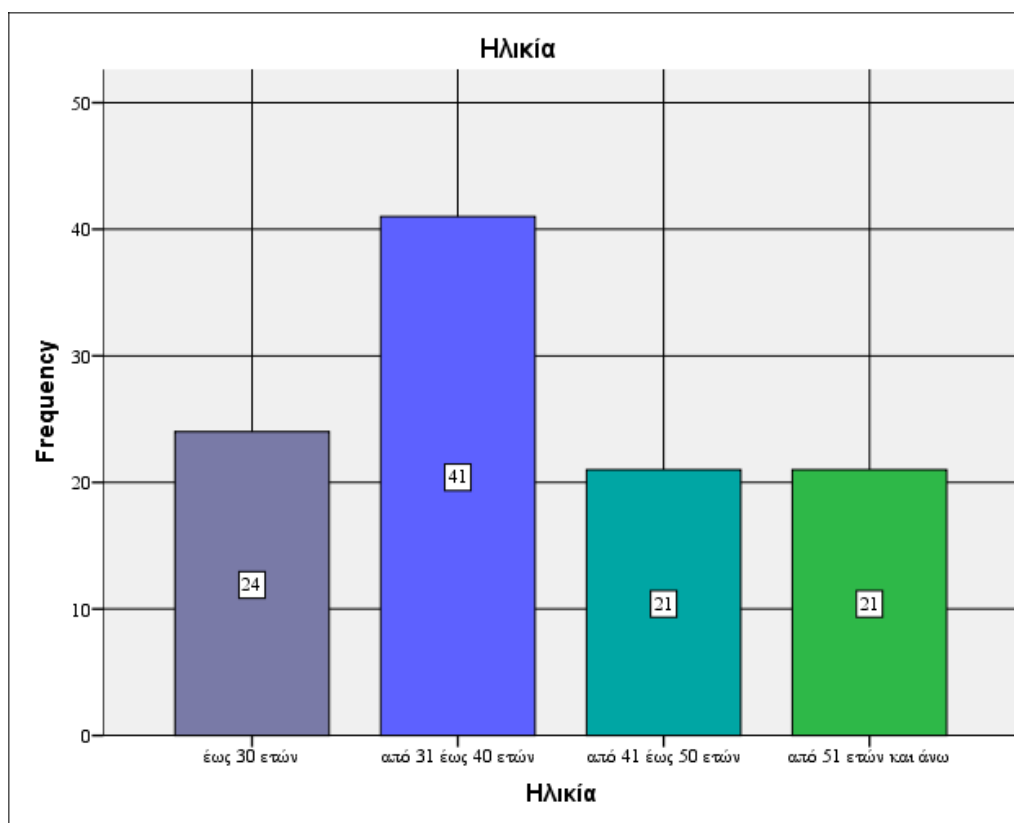
Γράφημα 2 : Διαγραμματική απεικόνιση του εκατοστιαίου ποσοστού του φύλου του δείγματος.

Ερώτημα 2. Ηλικία

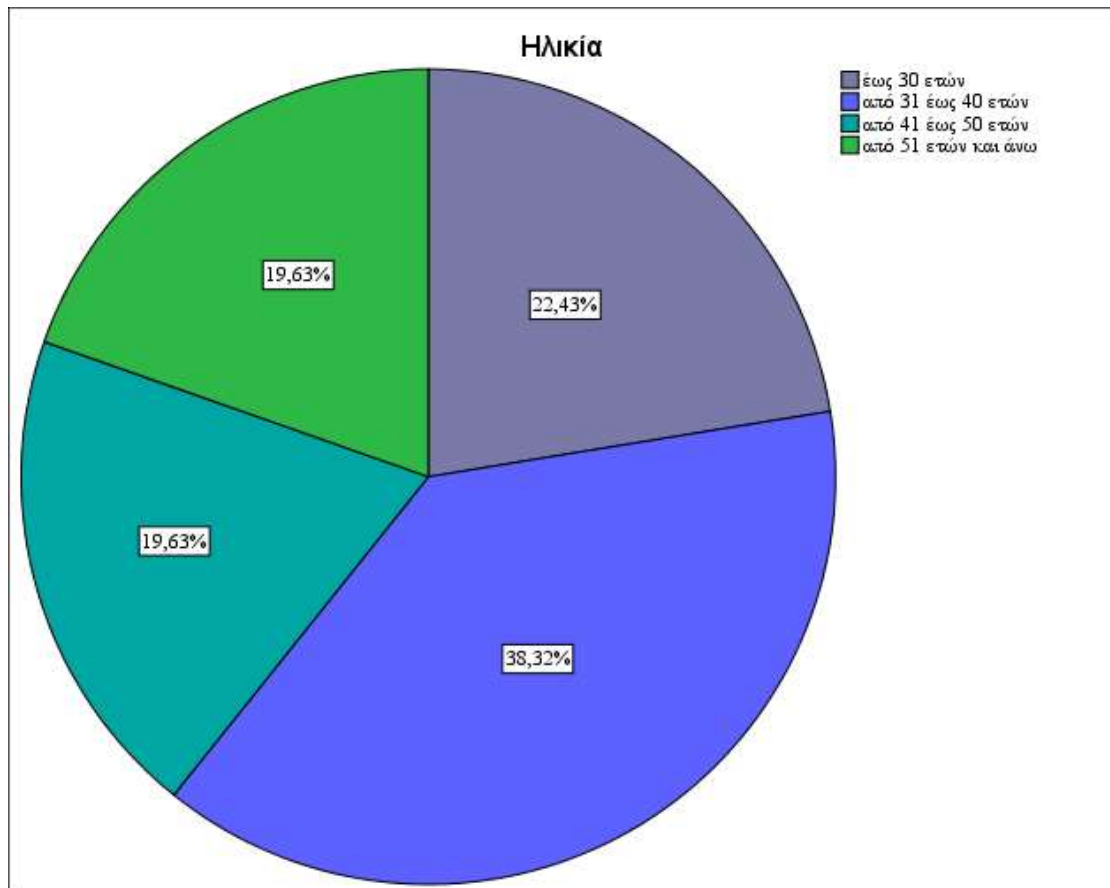
Όσον αφορά την ηλικία του νοσηλευτικού προσωπικού που πήρε μέρος στην έρευνα φαίνεται πως διαχωρίζεται σε 41 άτομα ηλικίας από 31 έως 40 ετών (38,3%), 24 νοσηλευτές ηλικίας έως 30 ετών (22,4%), 21 άτομα ηλικίας από 41 έως 50 ετών (19,6%) και 21 νοσηλευτές που ήταν από 51 ετών και άνω (19,6%).

		Ηλικία			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	έως 30 ετών	24	22,4	22,4	22,4
	από 31 έως 40 ετών	41	38,3	38,3	60,7
	από 41 έως 50 ετών	21	19,6	19,6	80,4
	από 51 ετών και άνω	21	19,6	19,6	100,0
Total		107	100,0	100,0	

Πίνακας 2 : Διαγραμματική απεικόνιση της ηλικίας του νοσηλευτικού προσωπικού που πήρε μέρος στην έρευνα.



Γράφημα 3 Διαγραμματική απεικόνιση των συχνοτήτων της ηλικίας του δείγματος.



Γράφημα 4 Διαγραμματική απεικόνιση του εκατοστιαίου ποσοστού της ηλικίας του δείγματος.

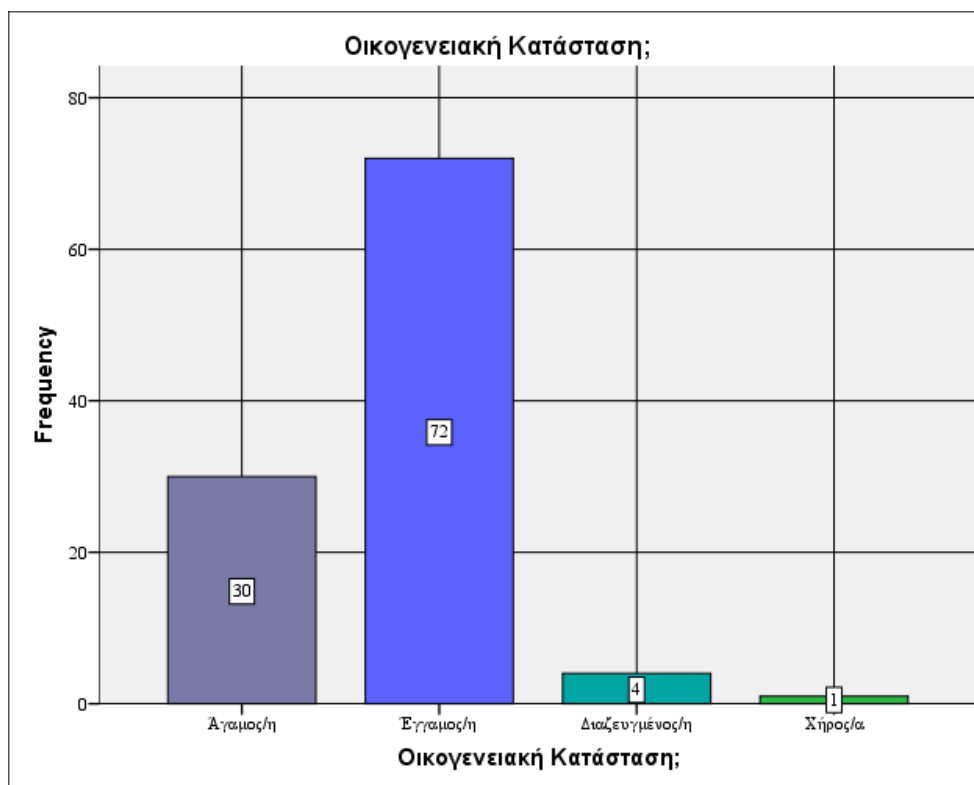
Ερώτημα 3. Οικογενειακή κατάσταση;

Το δείγμα των νοσηλευτών αποτελούταν από 72 έγγαμα άτομα (67,3%), από 30 άτομα που ήταν άγαμα (28%), 4 άτομα που ήταν διαζευγμένα (3,7%) ενώ υπήρχε και 1 άτομο εν χηρεία (0,9%).

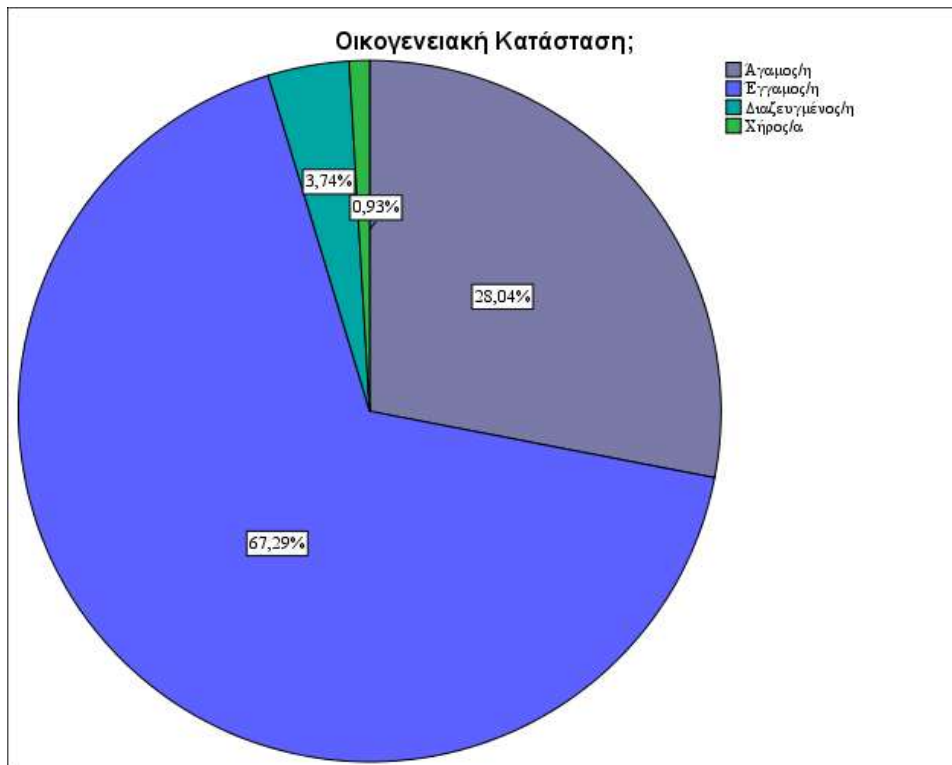
Οικογενειακή Κατάσταση;

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Άγαμος/η	30	28,0	28,0	28,0
	Έγγαμος/η	72	67,3	67,3	95,3
	Διαζευγμένος/η	4	3,7	3,7	99,1
	Χήρος/α	1	,9	,9	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

Πίνακας 3: Διαγραμματική απεικόνιση της οικογενειακής κατάστασης των νοσηλευτών και νοσηλευτριών που πήραν μέρος στην έρευνα.



Γράφημα 5 Διαγραμματική απεικόνιση των συχνοτήτων της οικογενειακής κατάστασης του δείγματος.



Γράφημα 6 Διαγραμματική απεικόνιση των εκατοστιαίων ποσοστών της οικογενειακής κατάστασης του δείγματος.

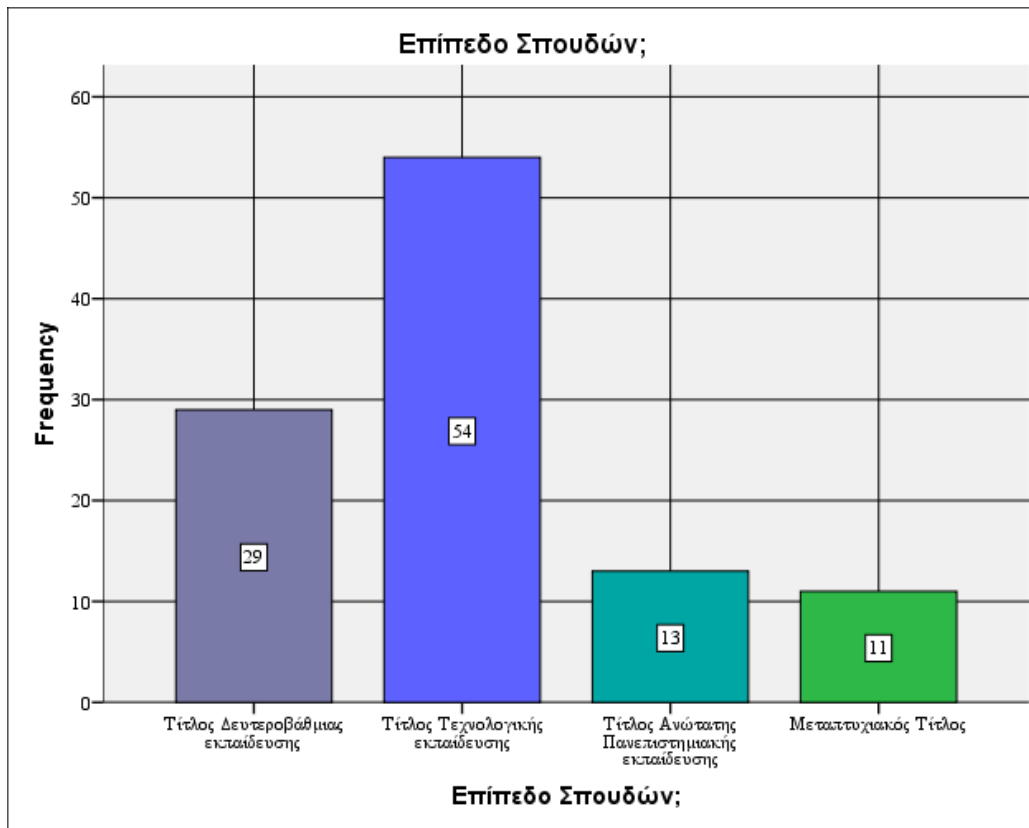
Ερώτημα 4. Επίπεδο Σπουδών;

Το δείγμα των νοσηλευτών αποτελούταν από 54 νοσηλευτές που είχαν τίτλο από ΤΕΙ (50,5%), ενώ τίτλο δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης είχαν 29 νοσηλευτές (27,1%). Την ίδια στιγμή 13 νοσηλευτές κατείχαν τίτλο από ΑΕΙ (12,1%), ενώ 11 άτομα είχαν μεταπτυχιακό τίτλο (22,4%).

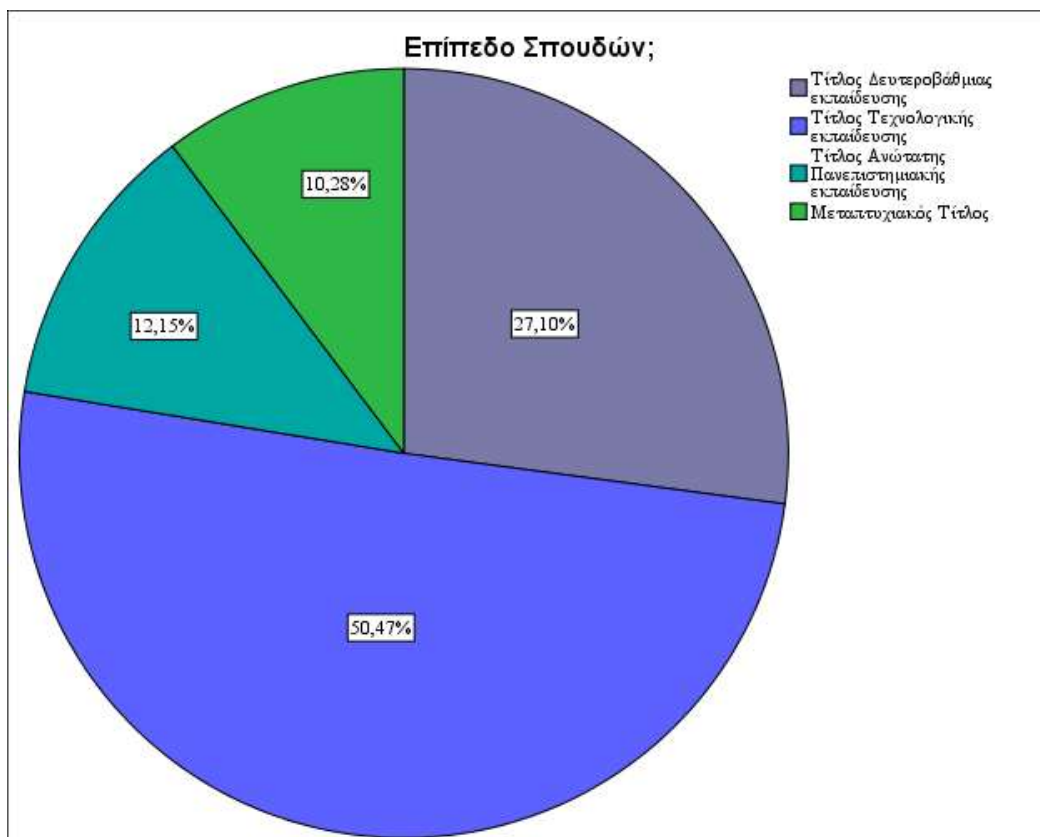
		Επίπεδο Σπουδών;			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Τίτλος Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης	29	27,1	27,1	27,1
	Τίτλος Τεχνολογικής εκπαίδευσης	54	50,5	50,5	77,6
	Τίτλος Ανώτατης Πανεπιστημιακής εκπαίδευσης	13	12,1	12,1	89,7
	Μεταπτυχιακός Τίτλος	11	10,3	10,3	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

+

Πίνακας 4: Διαγραμματική απεικόνιση της εκπαίδευσης των νοσηλευτών και νοσηλευτριών που πήραν μέρος στην έρευνα.



Γράφημα 7 Διαγραμματική απεικόνιση των συχνοτήτων της εκπαίδευσης του δείγματος



Γράφημα 8. Διαγραμματική απεικόνιση του εκατοστιαίου ποσοστού της εκπαίδευσης του δείγματος

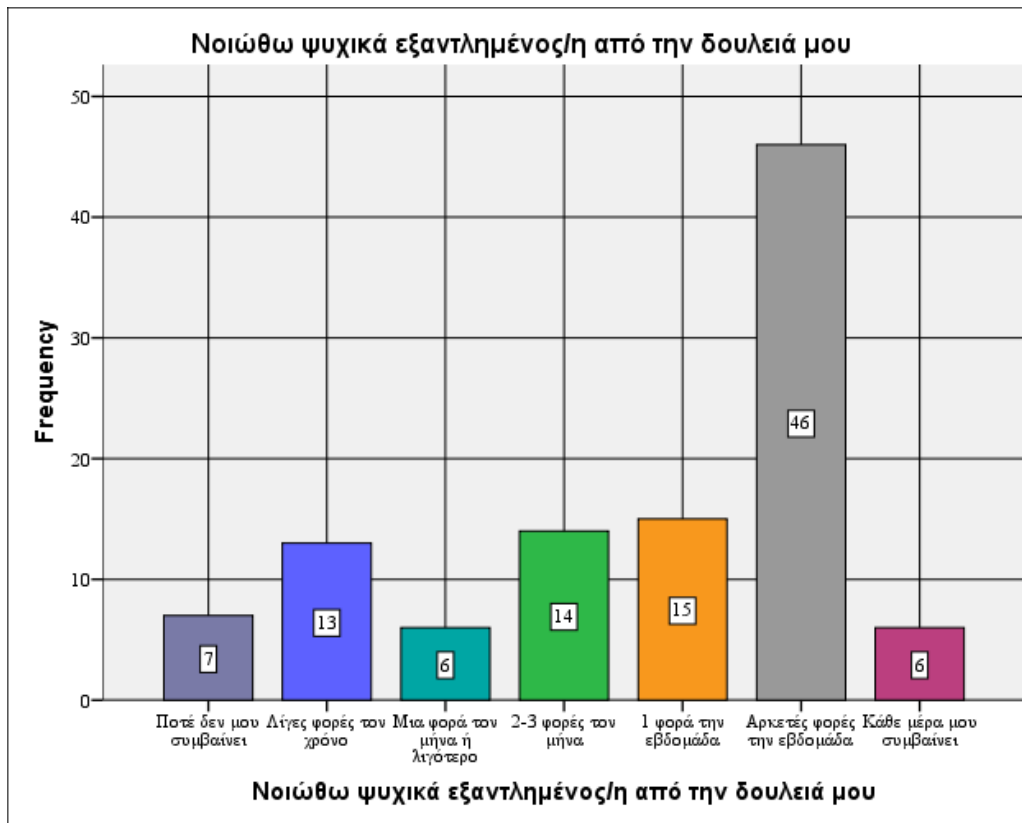
Ερώτημα 5. Νοιώθω ψυχικά εξαντλημένος/η από την δουλειά μου

Η πλειοψηφία του δείγματος, δηλαδή 46 νοσηλευτές απάντησαν πως εντός της εβδομάδας αρκετές μέρες νιώθουν ψυχικά εξαντλημένοι από την δουλειά τους (43,0%), ενώ 15 νοσηλευτές απάντησαν ότι μια φορά την εβδομάδα νιώθουν έτσι (14,0%). Τέλος 14 νοσηλευτές απάντησαν ότι 2-3 φορές τον μήνα νιώθουν ψυχικά εξαντλημένοι από την δουλειά τους (13,1%).

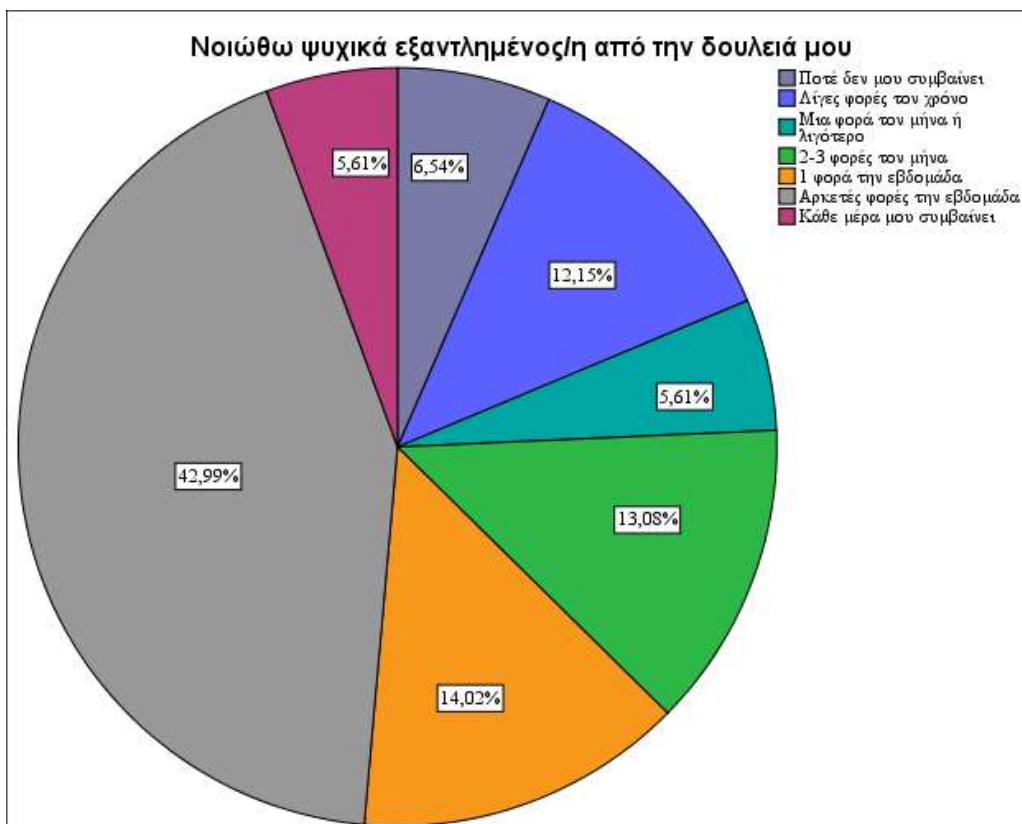
Νοιώθω ψυχικά εξαντλημένος/η από την δουλειά μου

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ δεν μου συμβαίνει	7	6,5	6,5	6,5
	Λίγες φορές τον χρόνο	13	12,1	12,1	18,7
	Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο	6	5,6	5,6	24,3
	2-3 φορές τον μήνα	14	13,1	13,1	37,4
	1 φορά την εβδομάδα	15	14,0	14,0	51,4
	Αρκετές φορές την εβδομάδα	46	43,0	43,0	94,4
	Κάθε μέρα μου συμβαίνει	6	5,6	5,6	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

Πίνακας 5: Διαγραμματική απεικόνιση του πόσο συχνά οι νοσηλευτές και οι νοσηλεύτριες νιώθουν ψυχικά εξαντλημένοι από την δουλειά τους.



Γράφημα 9 Διαγραμματική απεικόνιση των συχνοτήτων του πόσο συχνά οι νοσηλευτές και οι νοσηλεύτριες νιώθουν ψυχικά εξαντλημένοι από την δουλειά τους.



Γράφημα 10. Διαγραμματική απεικόνιση του εκατοστιαίου ποσοστού του πόσο συχνά οι νοσηλευτές και οι νοσηλεύτριες νιώθουν ψυχικά εξαντλημένοι από την δουλειά τους.

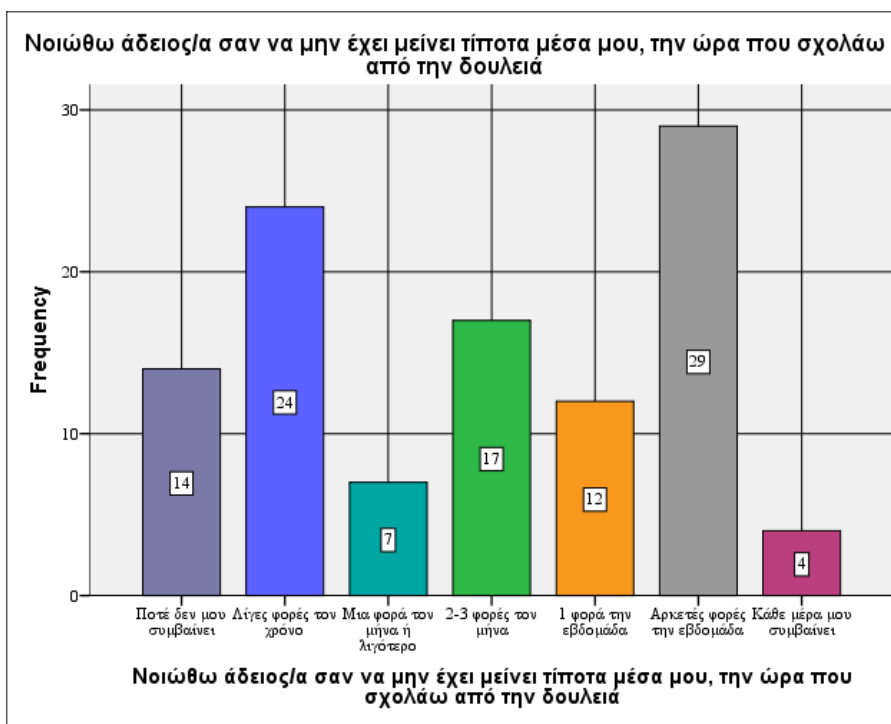
Ερώτημα 6. Νοιώθω άδειος/α σαν να μην έχει μείνει τίποτα μέσα μου, την ώρα που σχολάζω από την δουλειά

Σχετικά με το πόσο συχνά οι νοσηλευτές νιώθουν άδειοι σαν να μην έχει μείνει τίποτα μέσα τους, όταν τελειώνουν από τη δουλειά τους, το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος και πιο συγκεκριμένα 29 άτομα απάντησαν πως νιώθουν κάτι τέτοιο αρκετές φορές την εβδομάδα (27,1%), ενώ 24 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει λίγες φορές το χρόνο (22,4%). Τέλος 17 άτομα απάντησαν πως από 2 έως 3 φορές το μήνα νιώθουν σαν να μην έχει μείνει τίποτα μέσα τους, την ώρα που σχολούν από την δουλειά τους (15,9%).

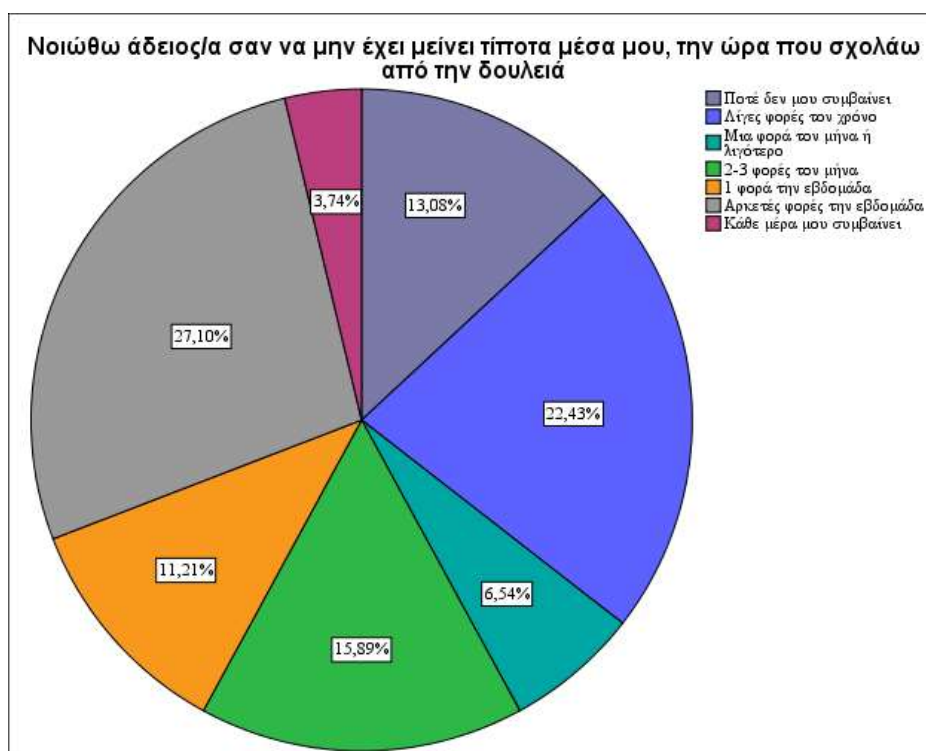
Νοιώθω άδειος/α σαν να μην έχει μείνει τίποτα μέσα μου, την ώρα που σχολάζω από την δουλειά

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ δεν μου συμβαίνει	14	13,1	13,1	13,1
	Λίγες φορές τον χρόνο	24	22,4	22,4	35,5
	Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο	7	6,5	6,5	42,1
	2-3 φορές τον μήνα	17	15,9	15,9	57,9
	1 φορά την εβδομάδα	12	11,2	11,2	69,2
	Αρκετές φορές την εβδομάδα	29	27,1	27,1	96,3
	Κάθε μέρα μου συμβαίνει	4	3,7	3,7	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

Πίνακας 6: Διαγραμματική απεικόνιση του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό νιώθει άδειο σαν να μην έχει μείνει τίποτα μέσα του, την ώρα που σχολάζει από την δουλειά.



Γράφημα 11 Διαγραμματική απεικόνιση των συχνοτήτων του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό νιώθει άδειο σαν να μην έχει μείνει τίποτα μέσα του, την ώρα που σχολάζει από την δουλειά



Γράφημα 12 Διαγραμματική απεικόνιση του εκατοστιαίου ποσοστού του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό νιώθει άδειο σαν να μην έχει μείνει τίποτα μέσα του, την ώρα που σχολάζει από την δουλειά

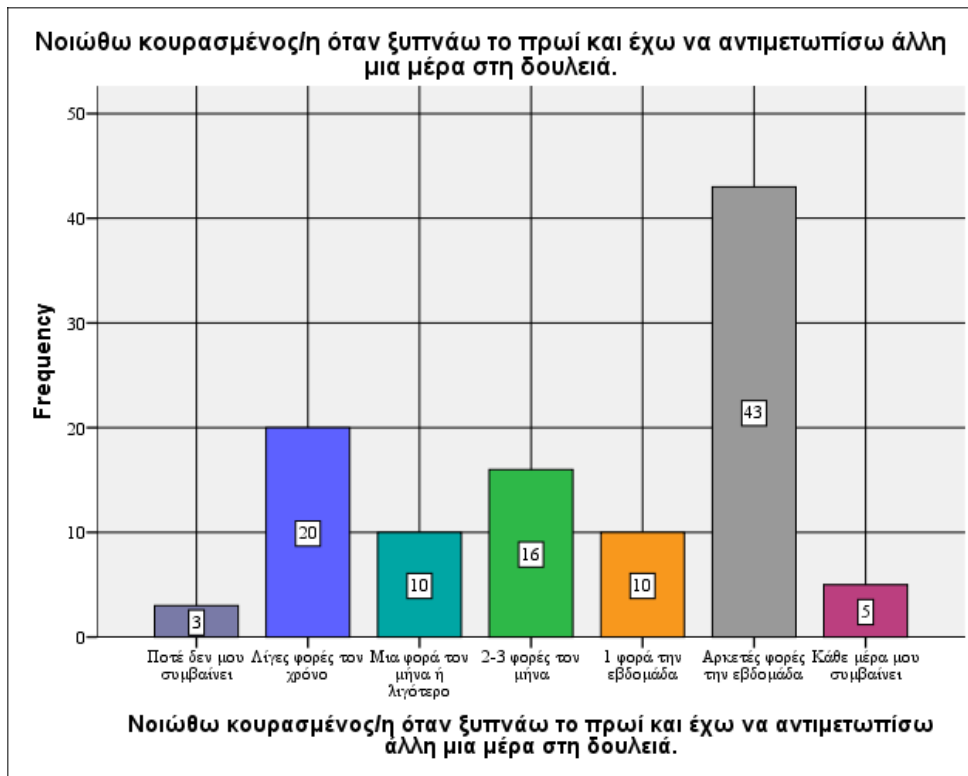
Ερώτημα 7. Νοιώθω κουρασμένος/η όταν ξυπνάω το πρωί και έχω να αντιμετωπίσω άλλη μια μέρα στη δουλειά

Η πλειοψηφία του δείγματος, δηλαδή 43 νοσηλευτές απάντησαν πως νιώθουν κουρασμένοι αρκετές φορές την εβδομάδα όταν ξυπνάνε το πρωί και έχουν να αντιμετωπίσουν άλλη μια μέρα στη δουλειά τους (40,2%), ενώ 20 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει λίγες φορές το χρόνο (18,7%). Τέλος 16 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει 2-3 φορές τον χρόνο (15%).

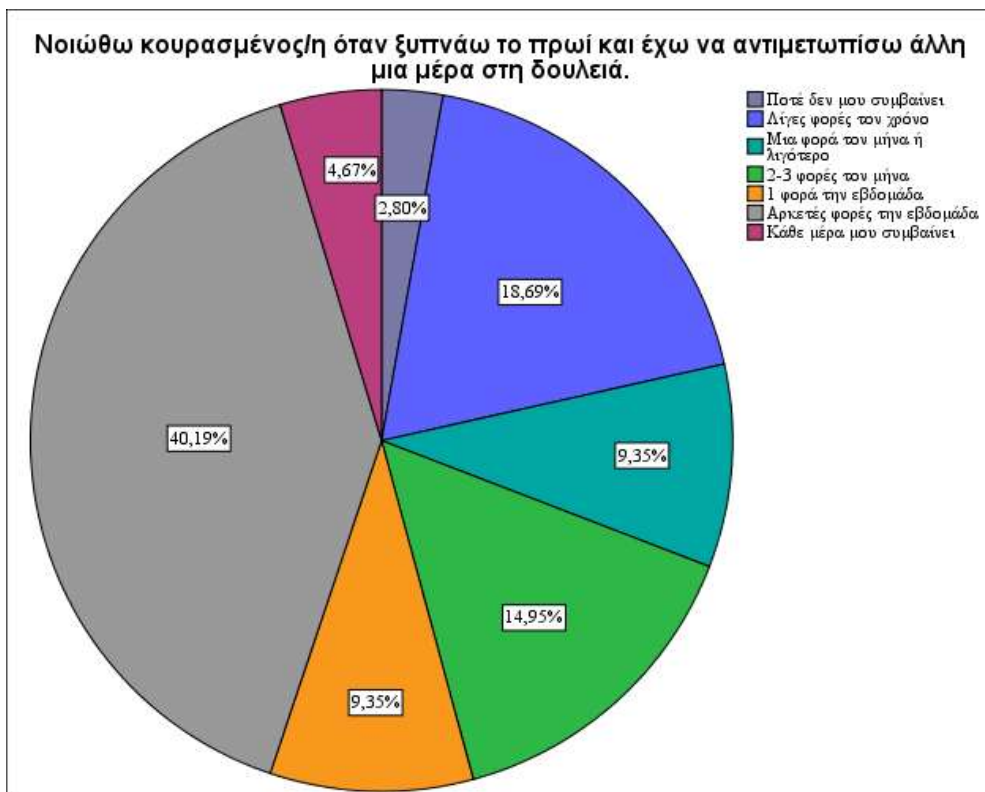
Νοιώθω κουρασμένος/η όταν ξυπνάω το πρωί και έχω να αντιμετωπίσω άλλη μια μέρα στη δουλειά.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ποτέ δεν μου συμβαίνει	3	2,8	2,8	2,8
Λίγες φορές τον χρόνο	20	18,7	18,7	21,5
Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο	10	9,3	9,3	30,8
2-3 φορές τον μήνα	16	15,0	15,0	45,8
1 φορά την εβδομάδα	10	9,3	9,3	55,1
Αρκετές φορές την εβδομάδα	43	40,2	40,2	95,3
Κάθε μέρα μου συμβαίνει	5	4,7	4,7	100,0
Total	107	100,0	100,0	

Πίνακας 7: Διαγραμματική απεικόνιση του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό νιώθει κουρασμένο όταν ξυπνάει το πρωί και έχει να αντιμετωπίσει άλλη μια μέρα στη δουλειά.



Γράφημα 13 Διαγραμματική απεικόνιση των συχνοτήτων του πόσο συχνά το νοσηλευτικό νιώθει κουρασμένο όταν ξυπνάει το πρωί και έχει να αντιμετωπίσει άλλη μια μέρα στη δουλειά.



Γράφημα 14 Διαγραμματική απεικόνιση του εκατοστιαίου ποσοστού του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό νιώθει κουρασμένο όταν ξυπνάει το πρωί και έχει να αντιμετωπίσει άλλη μια μέρα στη δουλειά.

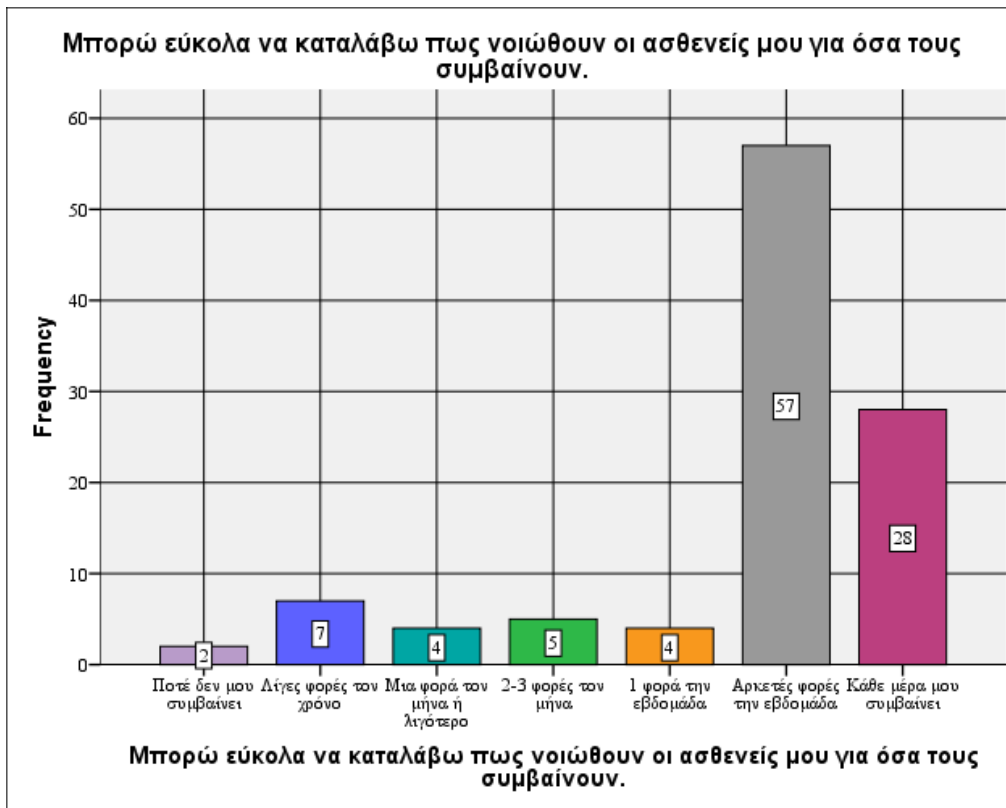
Ερώτημα 8. Μπορώ εύκολα να καταλάβω πως νοιώθουν οι ασθενείς μου για όσα τους συμβαίνουν

Αναφορικά με το πόσο συχνά οι νοσηλευτές μπορούν εύκολα να καταλάβουν πως νοιώθουν οι ασθενείς τους για όσα τους συμβαίνουν, το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος και πιο συγκεκριμένα 57 άτομα απάντησαν πως μπορούν να αντιληφθούν κάτι τέτοιο αρκετές φορές την εβδομάδα (53,3%), ενώ 28 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει κάθε μέρα (26,2%). Τέλος 7 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει λίγες φορές τον χρόνο (6,5%).

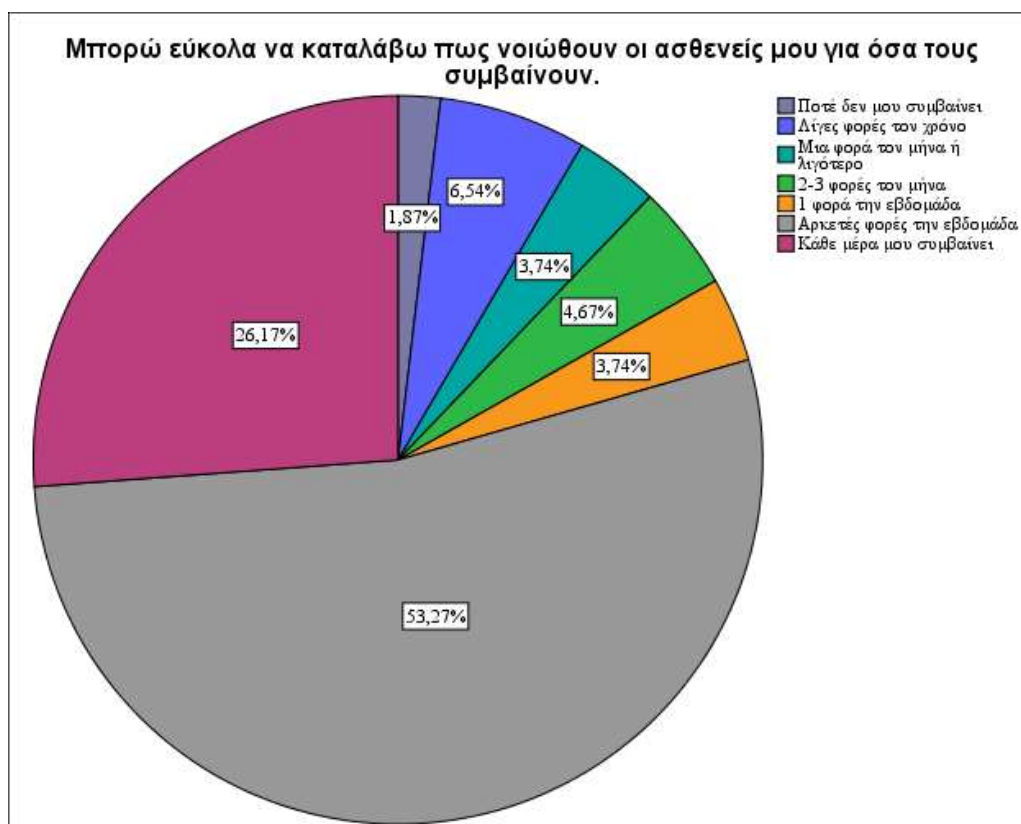
Μπορώ εύκολα να καταλάβω πως νοιώθουν οι ασθενείς μου για όσα τους συμβαίνουν.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ δεν μου συμβαίνει	2	1,9	1,9	1,9
	Λίγες φορές τον χρόνο	7	6,5	6,5	8,4
	Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο	4	3,7	3,7	12,1
	2-3 φορές τον μήνα	5	4,7	4,7	16,8
	1 φορά την εβδομάδα	4	3,7	3,7	20,6
	Αρκετές φορές την εβδομάδα	57	53,3	53,3	73,8
	Κάθε μέρα μου συμβαίνει	28	26,2	26,2	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

Πίνακας 8: Διαγραμματική απεικόνιση του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό μπορεί εύκολα να καταλάβει πως νοιώθουν οι ασθενείς του για όσα τους συμβαίνουν.



Γράφημα 15 Διαγραμματική απεικόνιση των συχνοτήτων του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό μπορεί εύκολα να καταλάβει πως νοιώθουν οι ασθενείς του για όσα τους συμβαίνουν



Γράφημα 16 Διαγραμματική απεικόνιση του εκατοστιαίου ποσοστού του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό μπορεί εύκολα να καταλάβει πως νοιώθουν οι ασθενείς του για όσα τους συμβαίνουν

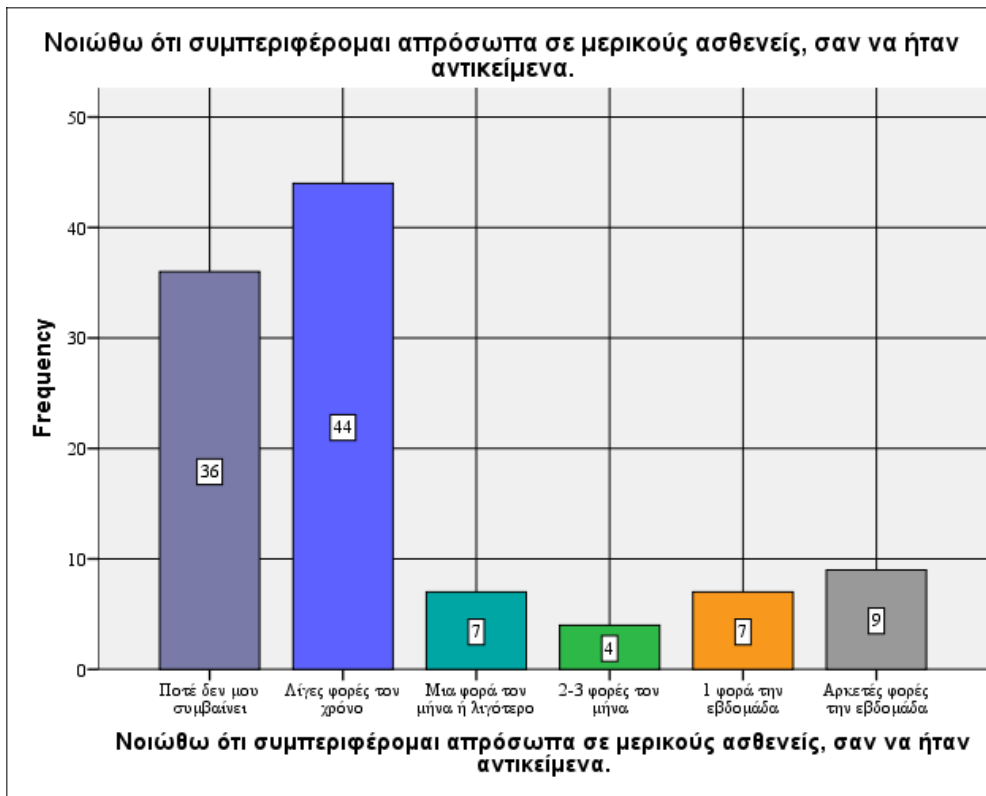
Ερώτημα 9. Νοιώθω ότι συμπεριφέρομαι απρόσωπα σε μερικούς ασθενείς, σαν να ήταν αντικείμενα

Η πλειοψηφία του δείγματος, δηλαδή 44 νοσηλευτές απάντησαν πως λίγες φορές το χρόνο αισθάνονται πως συμπεριφέρονται απρόσωπα σε κάποιους ασθενείς τους, σαν να ήταν αντικείμενα (41,1%), ενώ 9 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο τους συμβαίνει αρκετές φορές σε εβδομαδιαία βάση (8,4%). Τέλος 36 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο δεν τους συμβαίνει ποτέ (33,6%).

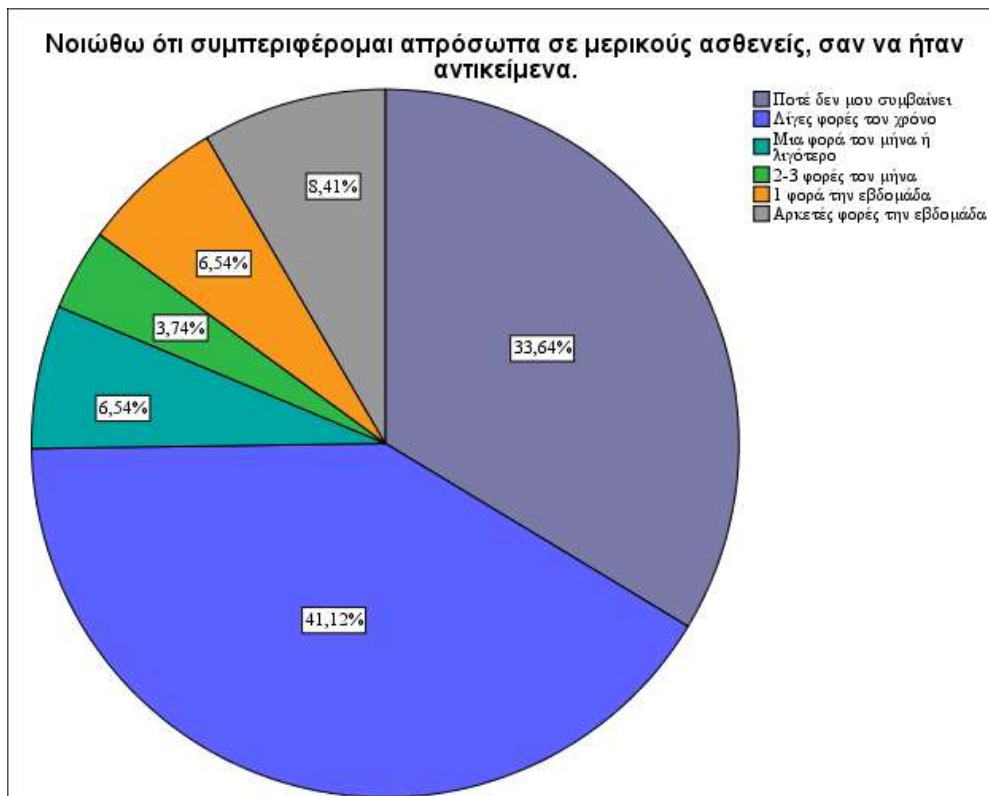
Νοιώθω ότι συμπεριφέρομαι απρόσωπα σε μερικούς ασθενείς, σαν να ήταν αντικείμενα.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ δεν μου συμβαίνει	36	33,6	33,6	33,6
	Λίγες φορές τον χρόνο	44	41,1	41,1	74,8
	Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο	7	6,5	6,5	81,3
	2-3 φορές τον μήνα	4	3,7	3,7	85,0
	1 φορά την εβδομάδα	7	6,5	6,5	91,6
	Αρκετές φορές την εβδομάδα	9	8,4	8,4	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

Πίνακας 9: Διαγραμματική απεικόνιση του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό συμπεριφέρεται απρόσωπα σε κάποιους ασθενείς τους, σαν να ήταν αντικείμενα.



Γράφημα 17 Διαγραμματική απεικόνιση των συχνοτήτων του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό συμπεριφέρεται απρόσωπα σε κάποιους ασθενείς τους, σαν να ήταν αντικείμενα



Γράφημα 18 Διαγραμματική απεικόνιση του εκατοστιαίου ποσοστού του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό συμπεριφέρεται απρόσωπα σε κάποιους ασθενείς τους, σαν να ήταν αντικείμενα

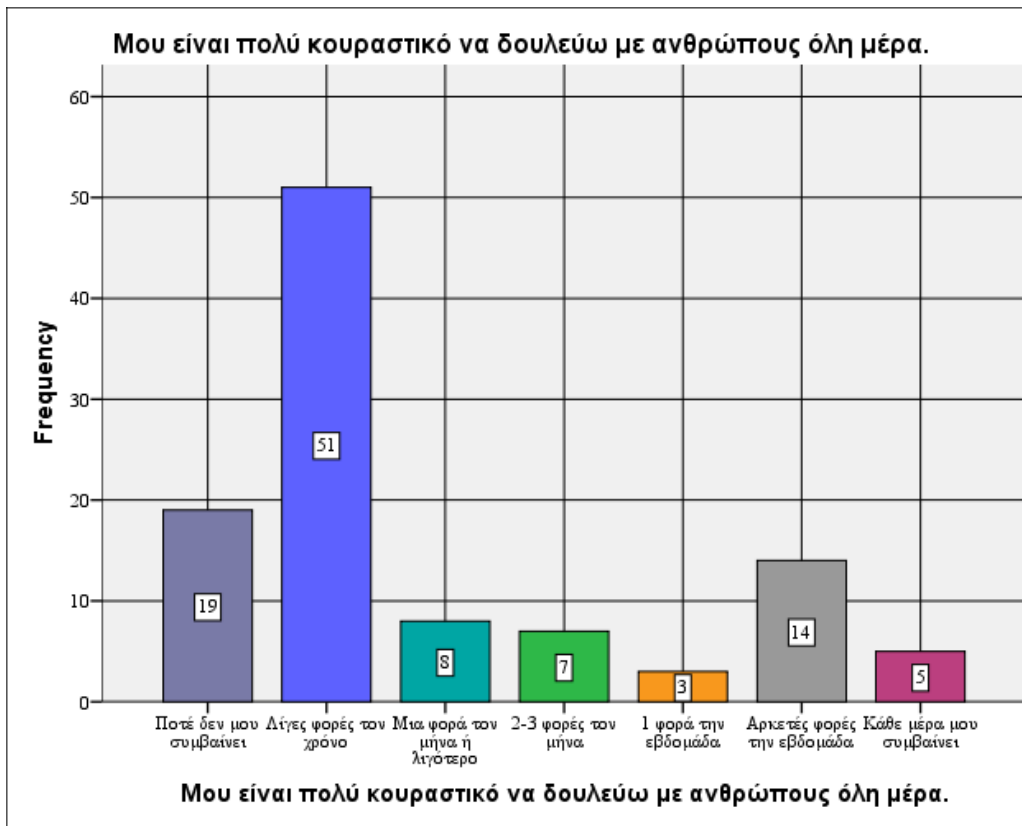
Ερώτημα 10. Μου είναι πολύ κουραστικό να δουλεύω με ανθρώπους όλη μέρα.

Αναφορικά με το πόσο συχνά οι νοσηλευτές νιώθουν ότι είναι πολύ κουραστικό να δουλεύουν με ανθρώπους όλη μέρα, η πλειοψηφία του δείγματος και πιο συγκεκριμένα 51 άτομα απάντησαν πως νιώθουν έτσι λίγες φορές το χρόνο (47,7%), ενώ 14 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει αρκετές φορές την εβδομάδα (13,1%). Τέλος 19 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο δεν τους συμβαίνει ποτέ (17,8%).

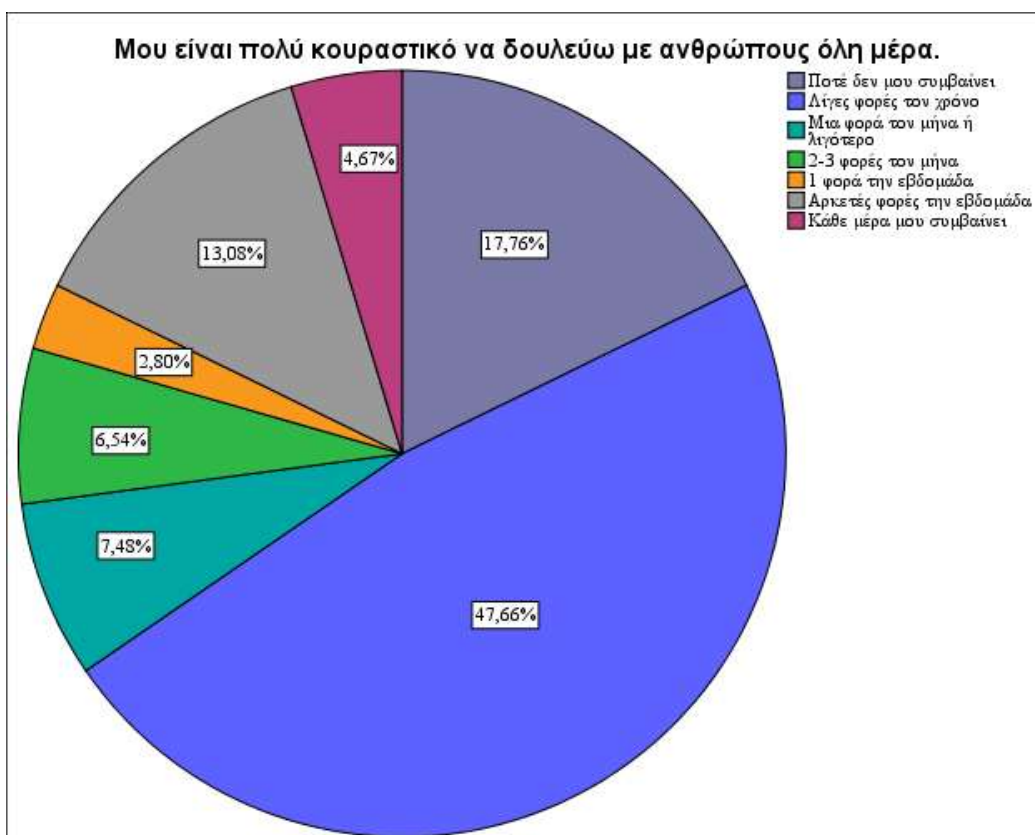
Μου είναι πολύ κουραστικό να δουλεύω με ανθρώπους όλη μέρα.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ δεν μου συμβαίνει	19	17,8	17,8	17,8
	Λίγες φορές τον χρόνο	51	47,7	47,7	65,4
	Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο	8	7,5	7,5	72,9
	2-3 φορές τον μήνα	7	6,5	6,5	79,4
	1 φορά την εβδομάδα	3	2,8	2,8	82,2
	Αρκετές φορές την εβδομάδα	14	13,1	13,1	95,3
	Κάθε μέρα μου συμβαίνει	5	4,7	4,7	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

Πίνακας 10: Διαγραμματική απεικόνιση του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό θεωρεί πως είναι πολύ κουραστικό να δουλεύει όλη τη μέρα με άλλους ανθρώπους.



Γράφημα 19 Διαγραμματική απεικόνιση των συχνότητων του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό θεωρεί πως είναι πολύ κουραστικό να δουλεύει όλη τη μέρα με άλλους ανθρώπους.



Γράφημα 20 Διαγραμματική απεικόνιση του εκατοστιαίου ποσοστού του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό θεωρεί πως είναι πολύ κουραστικό να δουλεύει όλη τη μέρα με άλλους ανθρώπους.

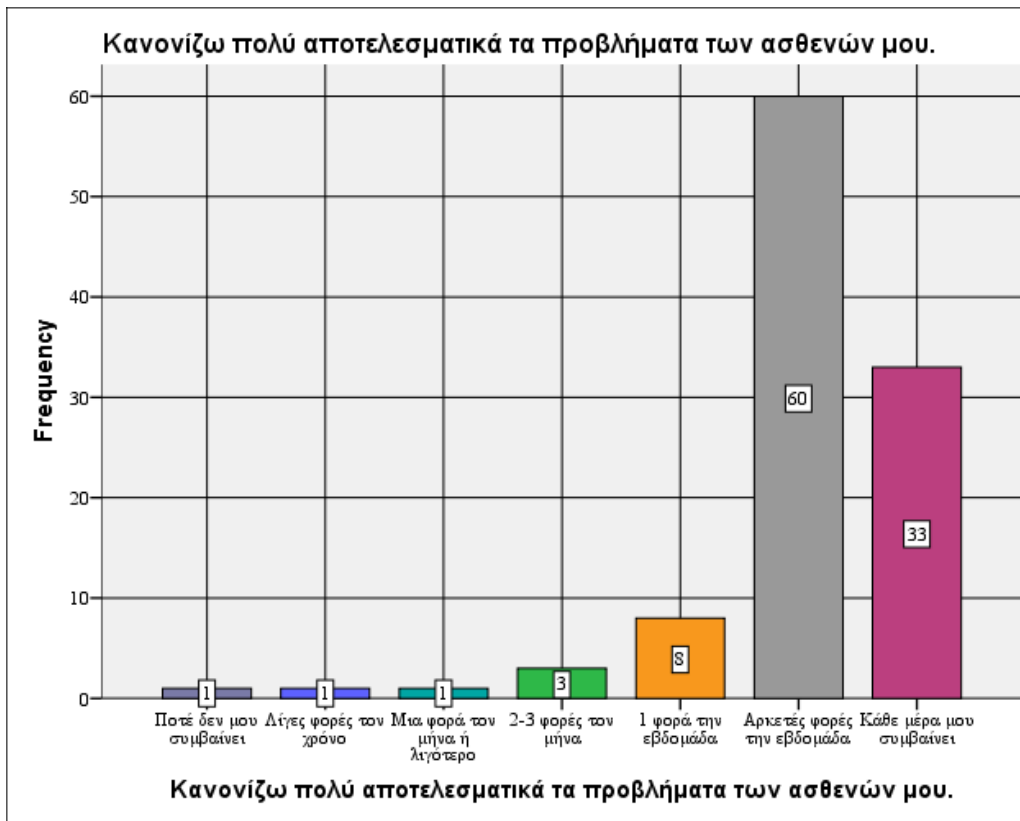
Ερώτημα 11. Κανονίζω πολύ αποτελεσματικά τα προβλήματα των ασθενών μου.

Σχετικά με το πόσο συχνά οι νοσηλευτές κανονίζουν πολύ αποτελεσματικά τα προβλήματα των ασθενών τους, η πλειοψηφία του δείγματος και πιο συγκεκριμένα 60 άτομα απάντησαν πως μπορούν να κάνουν κάτι τέτοιο αρκετές φορές την εβδομάδα (56,1%), ενώ 8 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο τους συμβαίνει 1 φορά την εβδομάδα (7,5%). Τέλος 33 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο τους συμβαίνει κάθε μέρα (30,8%).

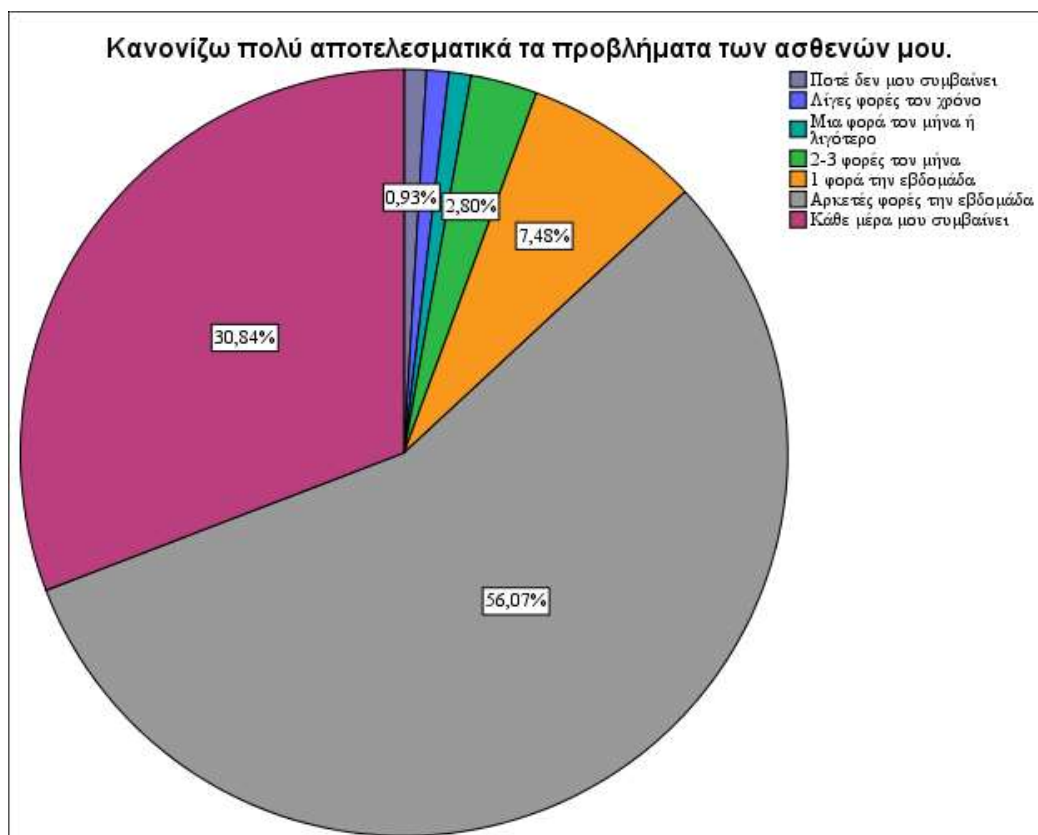
Κανονίζω πολύ αποτελεσματικά τα προβλήματα των ασθενών μου.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ δεν μου συμβαίνει	1	,9	,9	,9
	Λίγες φορές τον χρόνο	1	,9	,9	1,9
	Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο	1	,9	,9	2,8
	2-3 φορές τον μήνα	3	2,8	2,8	5,6
	1 φορά την εβδομάδα	8	7,5	7,5	13,1
	Αρκετές φορές την εβδομάδα	60	56,1	56,1	69,2
	Κάθε μέρα μου συμβαίνει	33	30,8	30,8	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

Πίνακας 11: Διαγραμματική απεικόνιση του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό κανονίζει πολύ αποτελεσματικά τα προβλήματα των ασθενών του.



Γράφημα 21 Διαγραμματική απεικόνιση των συχνοτήτων του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό κανονίζει πολύ αποτελεσματικά τα προβλήματα των ασθενών του.



Γράφημα 22 Διαγραμματική απεικόνιση του εκατοστιαίου ποσοστού του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό κανονίζει πολύ αποτελεσματικά τα προβλήματα των ασθενών του.

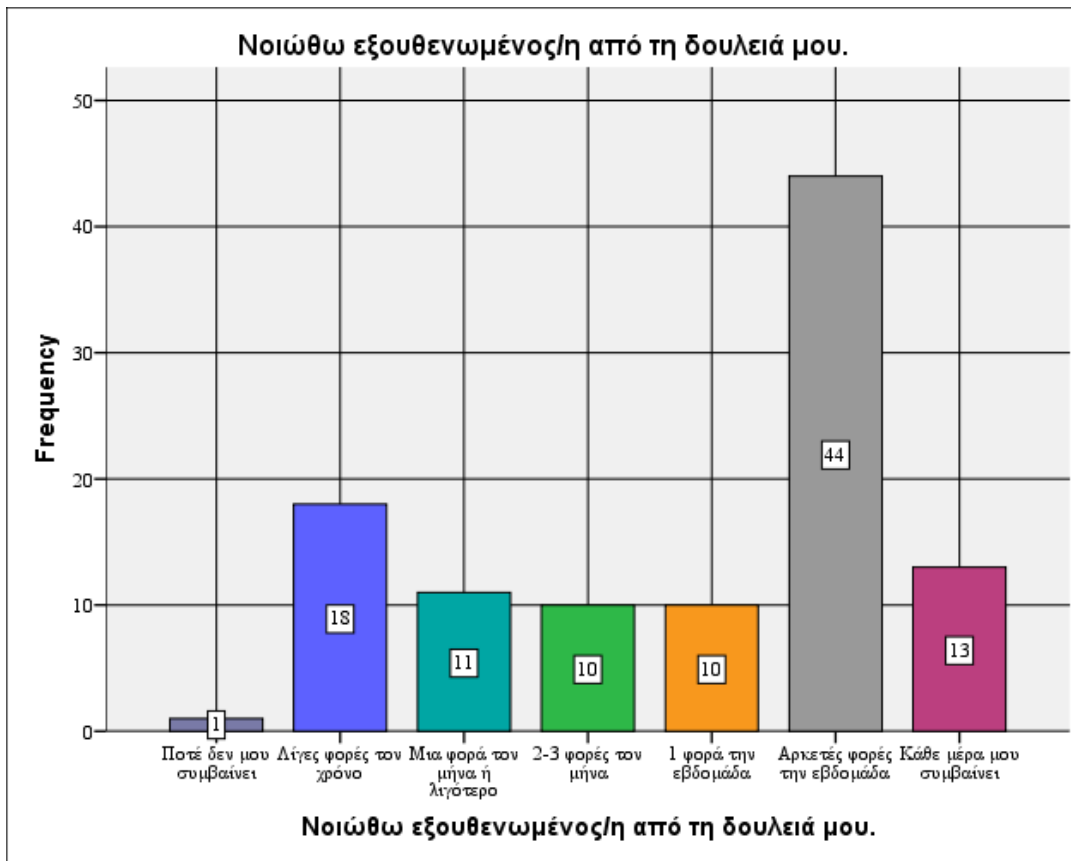
Ερώτημα 12. Νοιώθω εξουθενωμένος/η από τη δουλειά μου.

Η πλειοψηφία του δείγματος, δηλαδή 44 νοσηλευτές απάντησαν πως αρκετές φορές την εβδομάδα νιώθουν εξουθενωμένοι από τη δουλειά τους (41,1%), ενώ 13 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο τους συμβαίνει καθημερινά (12,1%). Τέλος 18 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο τους συμβαίνει λίγες φορές το χρόνο (16,8%)

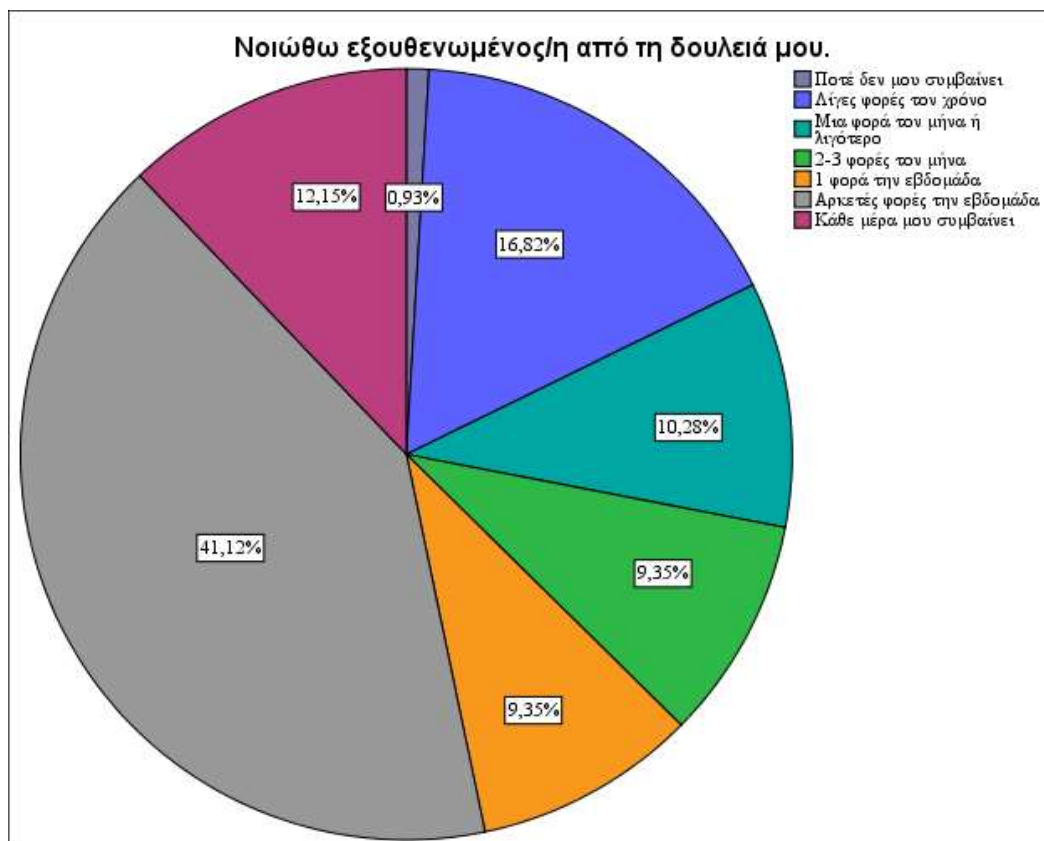
Νοιώθω εξουθενωμένος/η από τη δουλειά μου.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ δεν μου συμβαίνει	1	,9	,9	,9
	Λίγες φορές τον χρόνο	18	16,8	16,8	17,8
	Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο	11	10,3	10,3	28,0
	2-3 φορές τον μήνα	10	9,3	9,3	37,4
	1 φορά την εβδομάδα	10	9,3	9,3	46,7
	Αρκετές φορές την εβδομάδα	44	41,1	41,1	87,9
	Κάθε μέρα μου συμβαίνει	13	12,1	12,1	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

Πίνακας 12: Διαγραμματική απεικόνιση του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό νοιώθει εξουθενωμένο από τη δουλειά του.



Γράφημα 23 Διαγραμματική απεικόνιση των συχνοτήτων του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό νοιώθει εξουθενωμένο από τη δουλειά του.



Γράφημα 24 Διαγραμματική απεικόνιση του εκατοστιαίου ποσοστού του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό νοιώθει εξουθενωμένο από τη δουλειά του.

Ερώτημα 13. Νοιώθω ότι επηρεάζω θετικά τη ζωή των ασθενών μέσα από τη δουλειά μου.

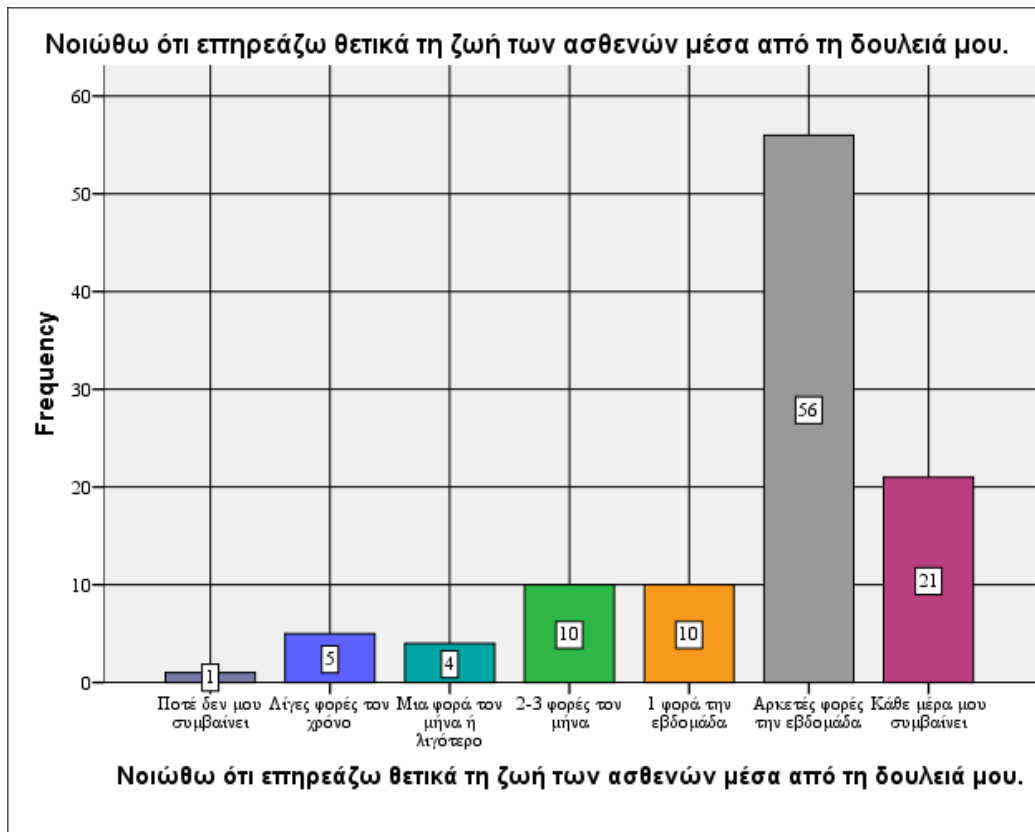
Αναφορικά με το πόσο συχνά οι νοσηλευτές νιώθουν ότι επηρεάζουν θετικά τη ζωή των ασθενών μέσα από τη δουλειά τους, η πλειοψηφία του δείγματος και πιο συγκεκριμένα 56 άτομα απάντησαν πως νιώθουν έτσι αρκετές φορές την εβδομάδα (52,3%), ενώ 21 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει κάθε μέρα (19,6%).

Την ίδια στιγμή 10 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει 1 φορά την εβδομάδα (9,3%), ενώ 10 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει 2-3 φορές τον μήνα (9,3%).

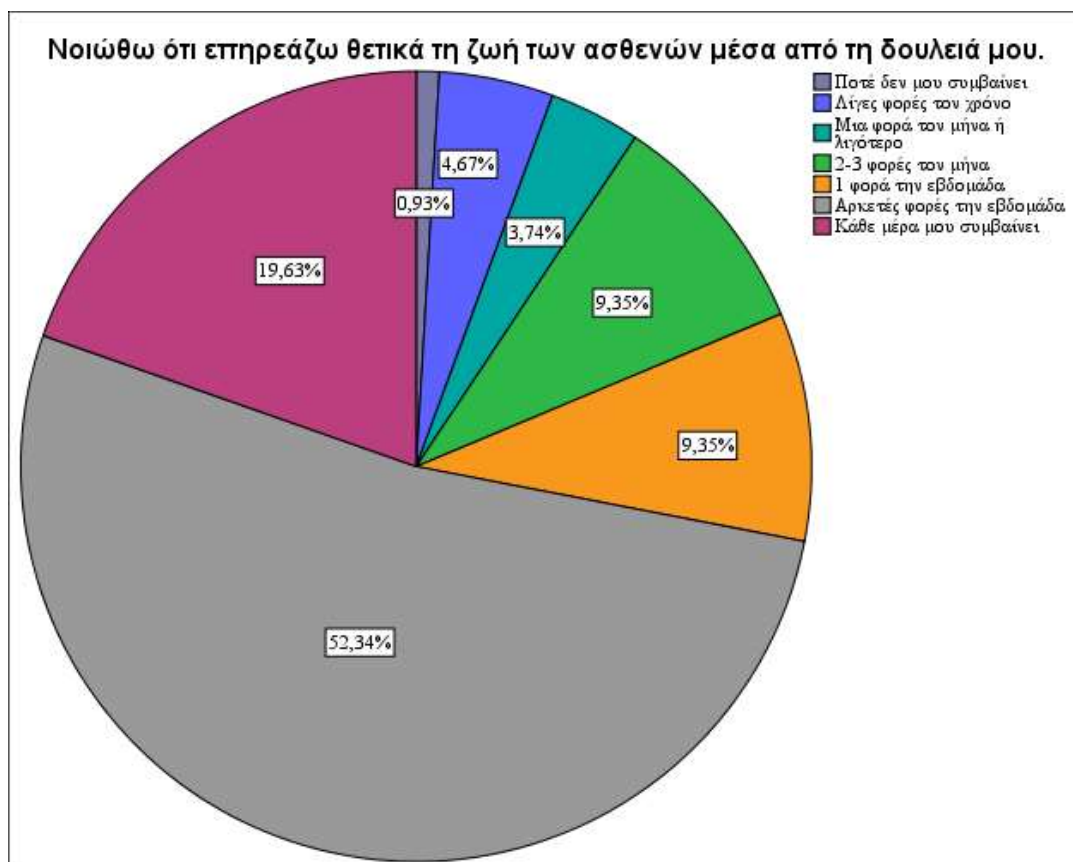
Νοιώθω ότι επηρεάζω θετικά τη ζωή των ασθενών μέσα από τη δουλειά μου.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ δεν μου συμβαίνει	1	,9	,9	,9
	Λίγες φορές τον χρόνο	5	4,7	4,7	5,6
	Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο	4	3,7	3,7	9,3
	2-3 φορές τον μήνα	10	9,3	9,3	18,7
	1 φορά την εβδομάδα	10	9,3	9,3	28,0
	Αρκετές φορές την εβδομάδα	56	52,3	52,3	80,4
	Κάθε μέρα μου συμβαίνει	21	19,6	19,6	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

Πίνακας 13: Διαγραμματική απεικόνιση του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό νοιώθει ότι επηρεάζει θετικά τη ζωή των ασθενών μέσα από τη δουλειά του.



Γράφημα 25 Διαγραμματική απεικόνιση των συχνοτήτων του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό νοιώθει ότι επηρεάζει θετικά τη ζωή των ασθενών μέσα από τη δουλειά του.



Γράφημα 26 Διαγραμματική απεικόνιση του εκατοστιαίου ποσοστού του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό νοιώθει ότι επηρεάζει θετικά τη ζωή των ασθενών μέσα από τη δουλειά του.

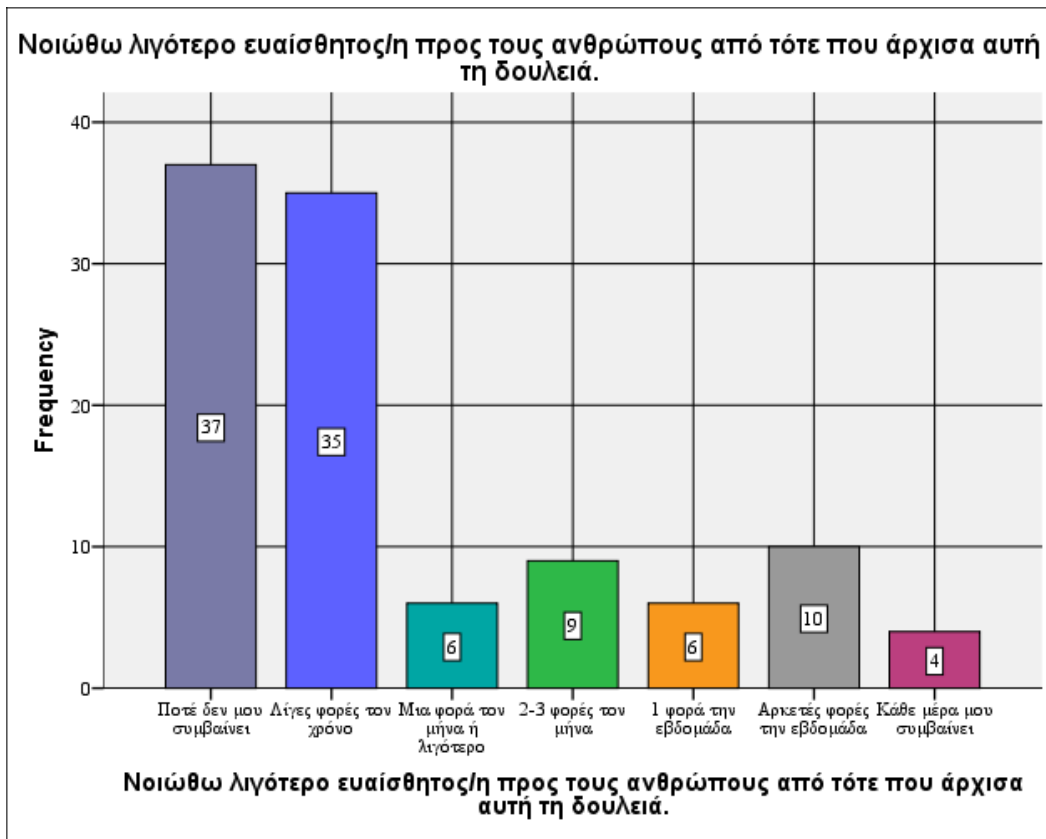
Ερώτημα 14. Νοιώθω λιγότερο ευαίσθητος/η προς τους ανθρώπους από τότε που άρχισα αυτή τη δουλειά.

Η πλειοψηφία του δείγματος, δηλαδή 37 νοσηλευτές απάντησαν πως ποτέ δεν νιώθουν λιγότερο ευαίσθητοι προς τους ανθρώπους από τότε που άρχισαν αυτή τη δουλειά (34,6%), ενώ 35 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει λίγες φορές το χρόνο (32,7%). Τέλος 10 άτομα απάντησαν νιώθουν έτσι αρκετές φορές την εβδομάδα (9,3%).

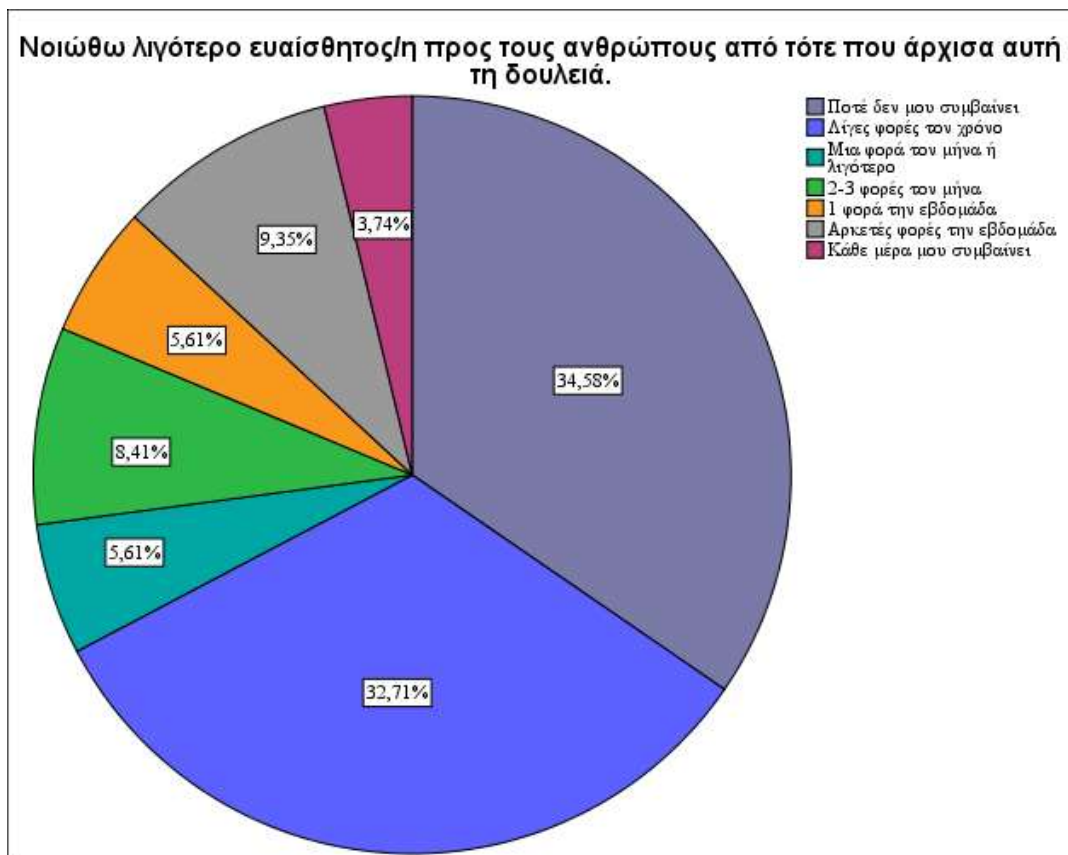
Νοιώθω λιγότερο ευαίσθητος/η προς τους ανθρώπους από τότε που άρχισα αυτή τη δουλειά.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ δεν μου συμβαίνει	37	34,6	34,6	34,6
	Λίγες φορές τον χρόνο	35	32,7	32,7	67,3
	Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο	6	5,6	5,6	72,9
	2-3 φορές τον μήνα	9	8,4	8,4	81,3
	1 φορά την εβδομάδα	6	5,6	5,6	86,9
	Αρκετές φορές την εβδομάδα	10	9,3	9,3	96,3
	Κάθε μέρα μου συμβαίνει	4	3,7	3,7	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

Πίνακας 14: Διαγραμματική απεικόνιση του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό νοιώθει λιγότερο ευαίσθητο προς τους ανθρώπους από τότε που άρχισαν αυτή τη δουλειά.



Γράφημα 27 Διαγραμματική απεικόνιση των συχνοτήτων του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό νοιώθει λιγότερο ευαίσθητο προς τους ανθρώπους από τότε που άρχισαν αυτή τη δουλειά.



Γράφημα 28 Διαγραμματική απεικόνιση του εκατοστιαίου ποσοστού του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό νοιώθει λιγότερο ευαίσθητο προς τους ανθρώπους από τότε που άρχισαν αυτή τη δουλειά.

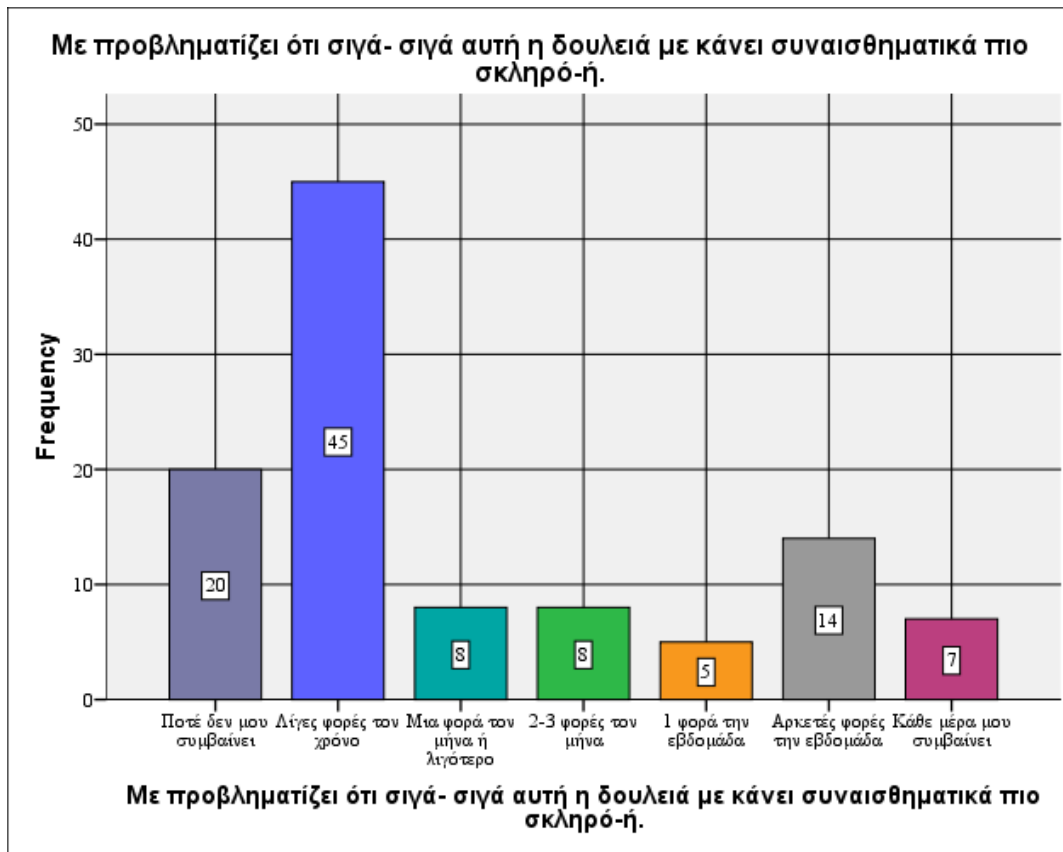
Ερώτημα 15. Με προβληματίζει ότι σιγά- σιγά αυτή η δουλειά με κάνει συναισθηματικά πιο σκληρό-ή.

Αναφορικά με το πόσο συχνά οι νοσηλευτές προβληματίζονται ότι σιγά - σιγά αυτή η δουλειά τους κάνει συναισθηματικά πιο σκληρούς, η πλειοψηφία του δείγματος και πιο συγκεκριμένα 45 άτομα απάντησαν πως σκέφτονται κάτι τέτοιο λίγες φορές το χρόνο (42,1%), ενώ 20 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο δεν τους συμβαίνει ποτέ (18,7%). Τέλος 14 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο τους συμβαίνει αρκετές φορές την εβδομάδα (13,1%).

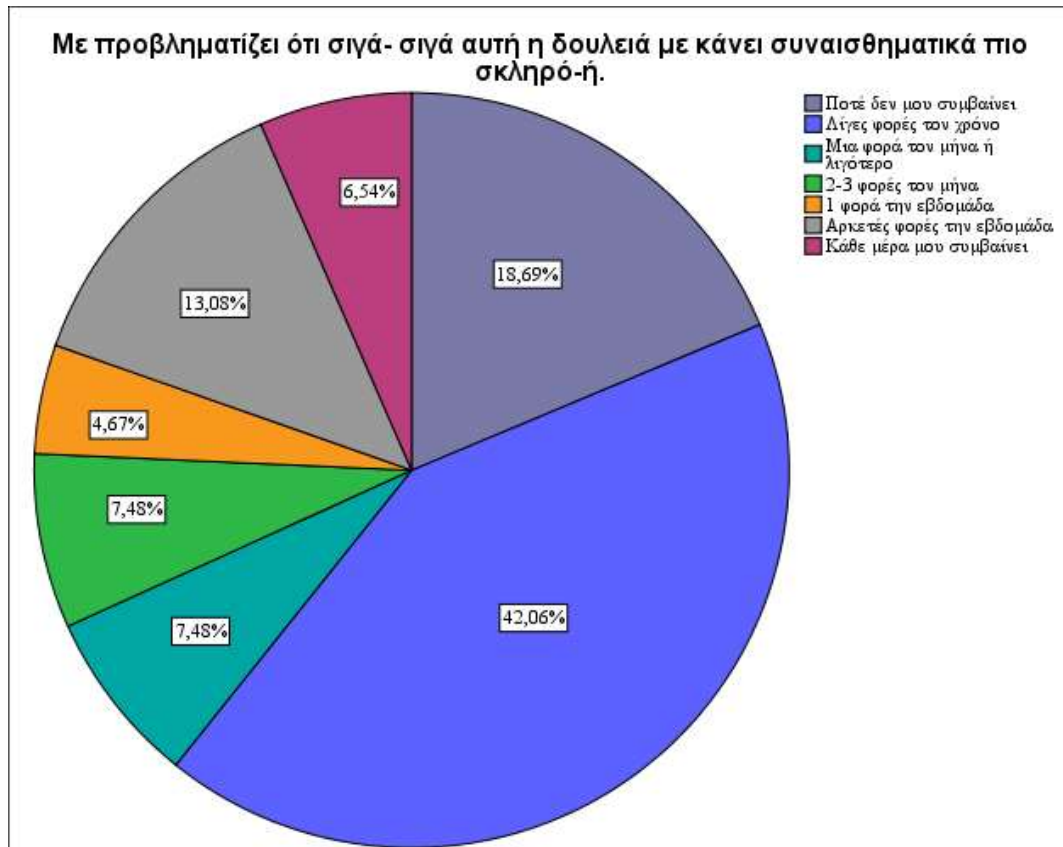
Με προβληματίζει ότι σιγά- σιγά αυτή η δουλειά με κάνει συναισθηματικά πιο σκληρό-ή.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ δεν μου συμβαίνει	20	18,7	18,7	18,7
	Λίγες φορές τον χρόνο	45	42,1	42,1	60,7
	Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο	8	7,5	7,5	68,2
	2-3 φορές τον μήνα	8	7,5	7,5	75,7
	1 φορά την εβδομάδα	5	4,7	4,7	80,4
	Αρκετές φορές την εβδομάδα	14	13,1	13,1	93,5
	Κάθε μέρα μου συμβαίνει	7	6,5	6,5	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

Πίνακας 15: Διαγραμματική απεικόνιση του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό προβληματίζεται ότι σιγά-σιγά αυτή η δουλειά το κάνει συναισθηματικά πιο σκληρό.



Γράφημα 29 Διαγραμματική απεικόνιση των συχνοτήτων του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό προβληματίζεται ότι σιγά-σιγά αυτή η δουλειά το κάνει συναισθηματικά πιο σκληρό.



Γράφημα 30 Διαγραμματική απεικόνιση του εκατοστιαίου ποσοστού του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό προβληματίζεται ότι σιγά-σιγά αυτή η δουλειά το κάνει συναισθηματικά πιο σκληρό.

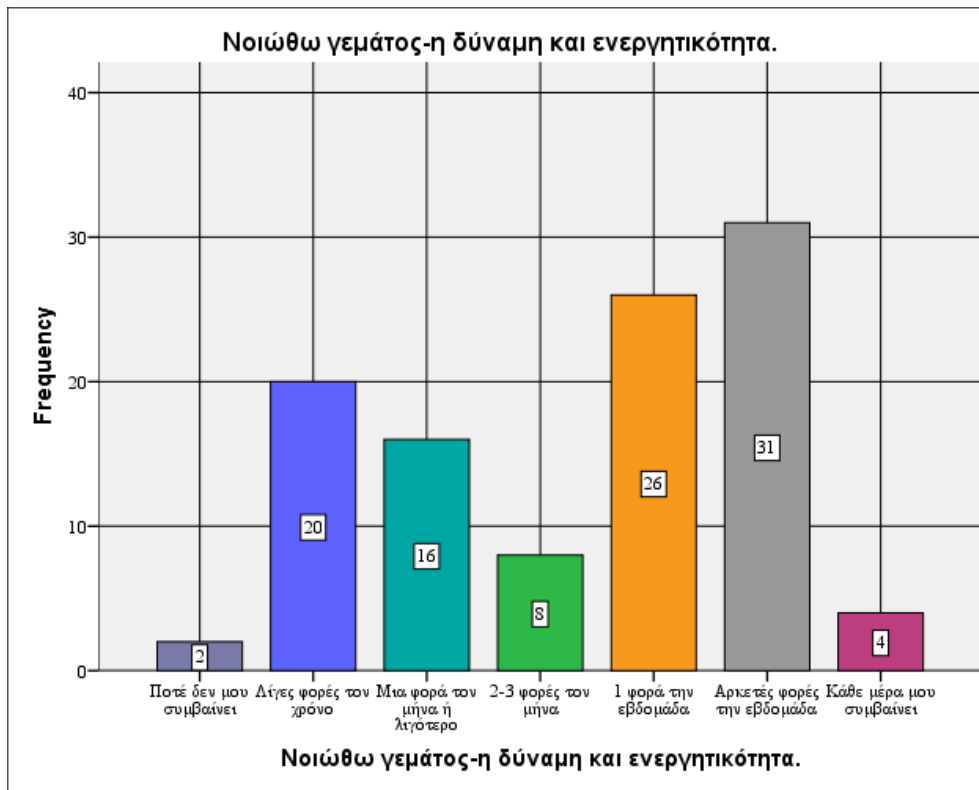
Ερώτημα 16. Νοιώθω γεμάτος-η δύναμη και ενεργητικότητα.

Η πλειοψηφία του δείγματος, δηλαδή 31 νοσηλευτές απάντησαν πως νιώθουν γεμάτοι δύναμη και ενεργητικότητα αρκετές φορές την εβδομάδα (29%), ενώ 20 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει λίγες φορές τον χρόνο (18,7%). Τέλος 26 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει 1 φορά την εβδομάδα (24,3%).

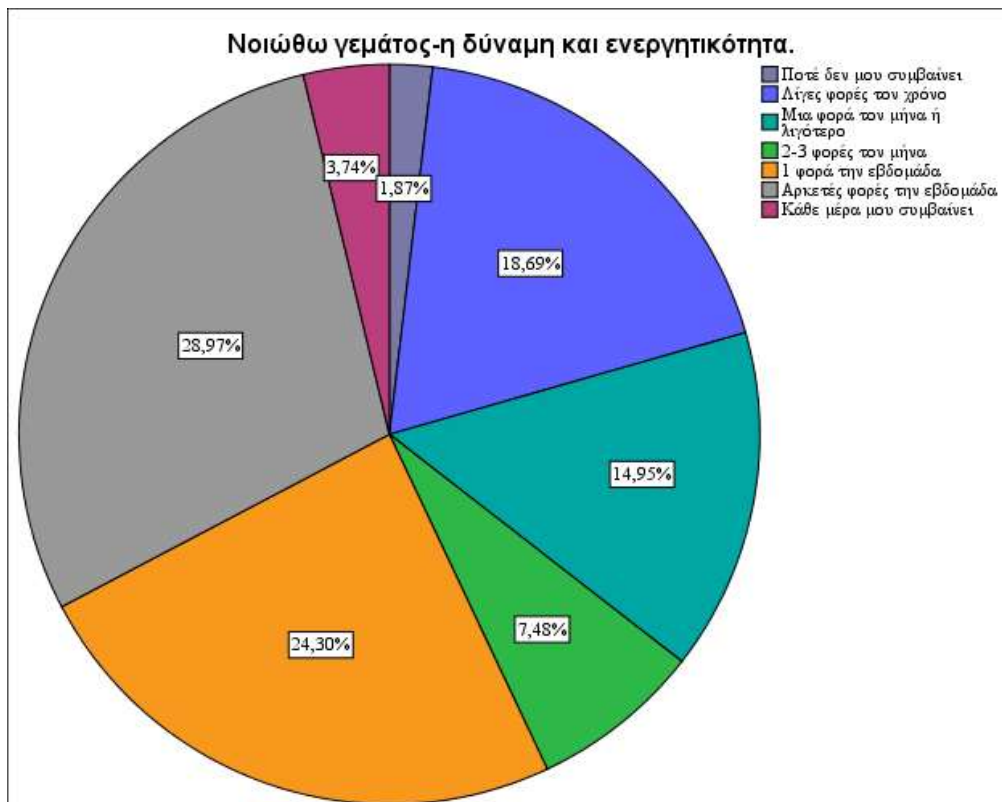
Νοιώθω γεμάτος-η δύναμη και ενεργητικότητα.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ δεν μου συμβαίνει	2	1,9	1,9	1,9
	Λίγες φορές τον χρόνο	20	18,7	18,7	20,6
	Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο	16	15,0	15,0	35,5
	2-3 φορές τον μήνα	8	7,5	7,5	43,0
	1 φορά την εβδομάδα	26	24,3	24,3	67,3
	Αρκετές φορές την εβδομάδα	31	29,0	29,0	96,3
	Κάθε μέρα μου συμβαίνει	4	3,7	3,7	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

Πίνακας 16: Διαγραμματική απεικόνιση του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό νιώθει γεμάτο δύναμη και ενεργητικότητα.



Γράφημα 31 Διαγραμματική απεικόνιση των συχνοτήτων του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό νιώθει γεμάτο δύναμη και ενεργητικότητα.



Γράφημα 32 Διαγραμματική απεικόνιση του εκατοστιαίου ποσοστού του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό νιώθει γεμάτο δύναμη και ενεργητικότητα.

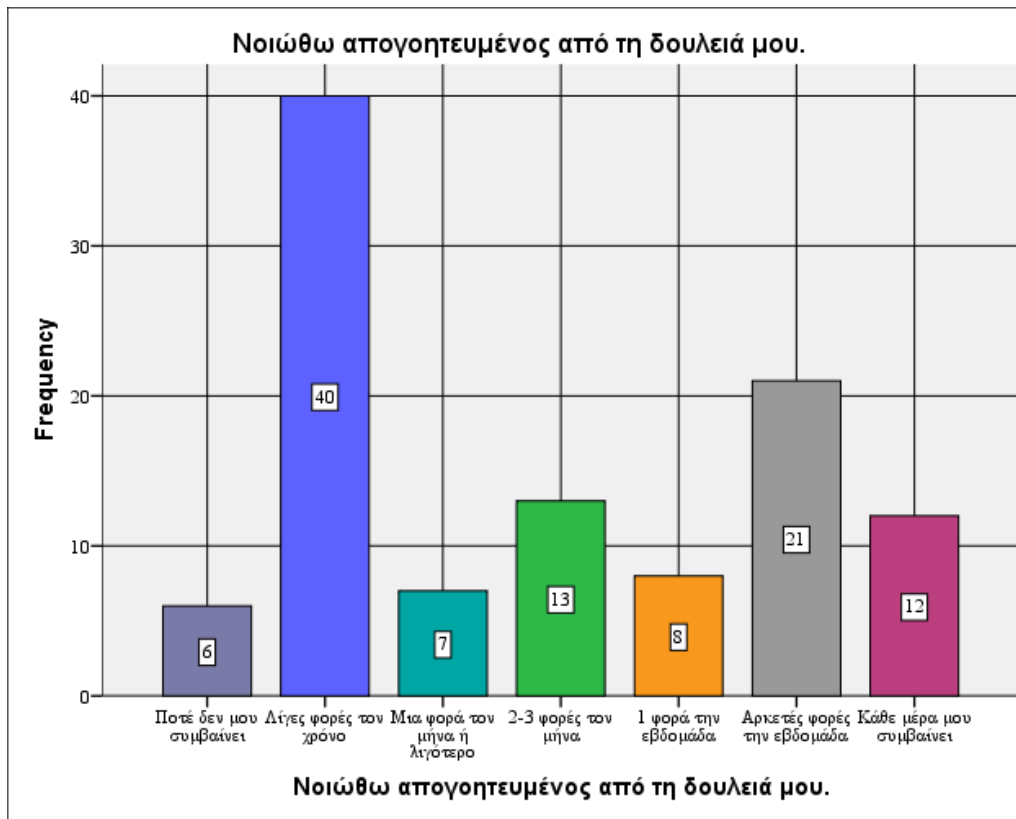
Ερώτημα 17. Νοιώθω απογοητευμένος από τη δουλειά μου.

Αναφορικά με το πόσο συχνά οι νοσηλευτές νιώθουν απογοητευμένοι από τη δουλειά του, η πλειοψηφία του δείγματος και πιο συγκεκριμένα 40 άτομα απάντησαν πως νιώθουν έτσι λίγες φορές το χρόνο (37,4%), ενώ 13 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει 2-3 φορές τον μήνα (12,1%). Τέλος 21 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει αρκετές φορές την εβδομάδα (19,6%).

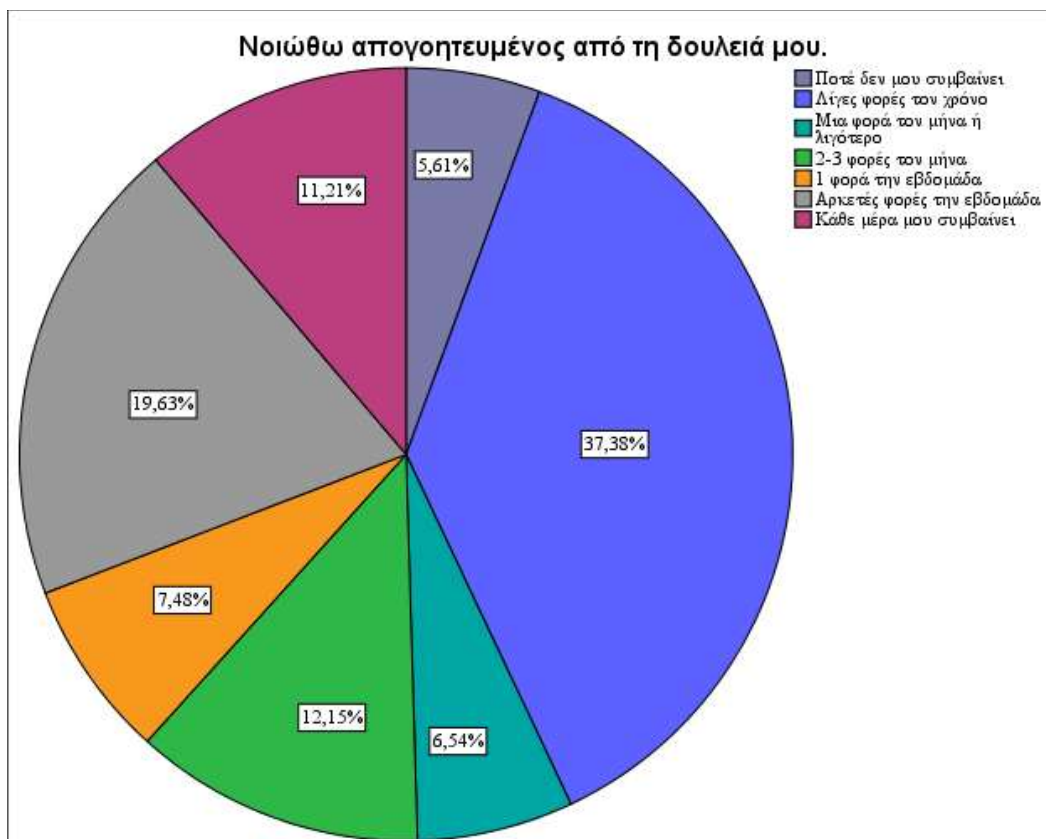
Νοιώθω απογοητευμένος από τη δουλειά μου.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ δεν μου συμβαίνει	6	5,6	5,6	5,6
	Λίγες φορές τον χρόνο	40	37,4	37,4	43,0
	Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο	7	6,5	6,5	49,5
	2-3 φορές τον μήνα	13	12,1	12,1	61,7
	1 φορά την εβδομάδα	8	7,5	7,5	69,2
	Αρκετές φορές την εβδομάδα	21	19,6	19,6	88,8
	Κάθε μέρα μου συμβαίνει	12	11,2	11,2	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

Πίνακας 17: Διαγραμματική απεικόνιση του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό νιώθει απογοητευμένο από τη δουλειά του.



Γράφημα 33 Διαγραμματική απεικόνιση των συχνοτήτων του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό νιώθει απογοητευμένο από τη δουλειά του.



Γράφημα 34 Διαγραμματική απεικόνιση του εκατοστιαίου ποσοστού του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό νιώθει απογοητευμένο από τη δουλειά του.

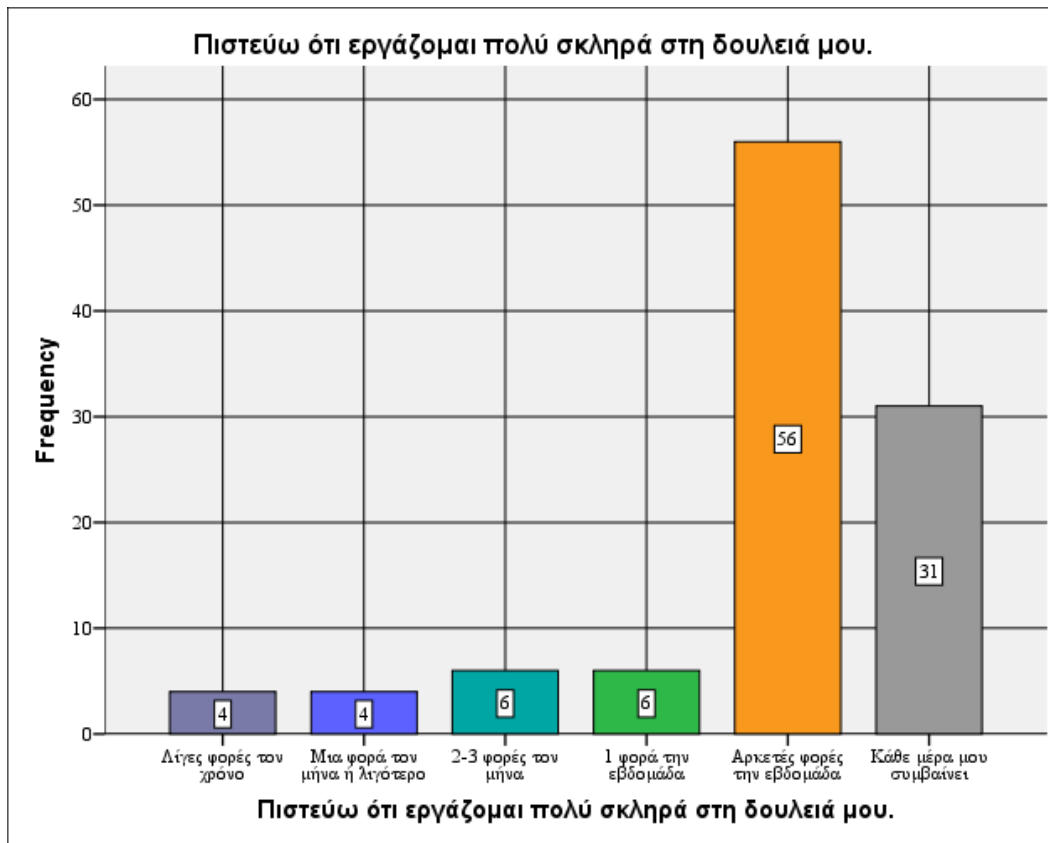
Ερώτημα 18. Πιστεύω ότι εργάζομαι πολύ σκληρά στη δουλειά μου.

Το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος, δηλαδή 56 νοσηλευτές απάντησαν πως αρκετές φορές την εβδομάδα πιστεύουν πως εργάζονται πολύ σκληρά στη δουλειά τους (52,3%), ενώ 31 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει κάθε μέρα (29,0%). Την ίδια στιγμή 6 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει 1 φορά την εβδομάδα (5,6%), ενώ 6 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει 2-3 φορές τον μήνα (5,6%).

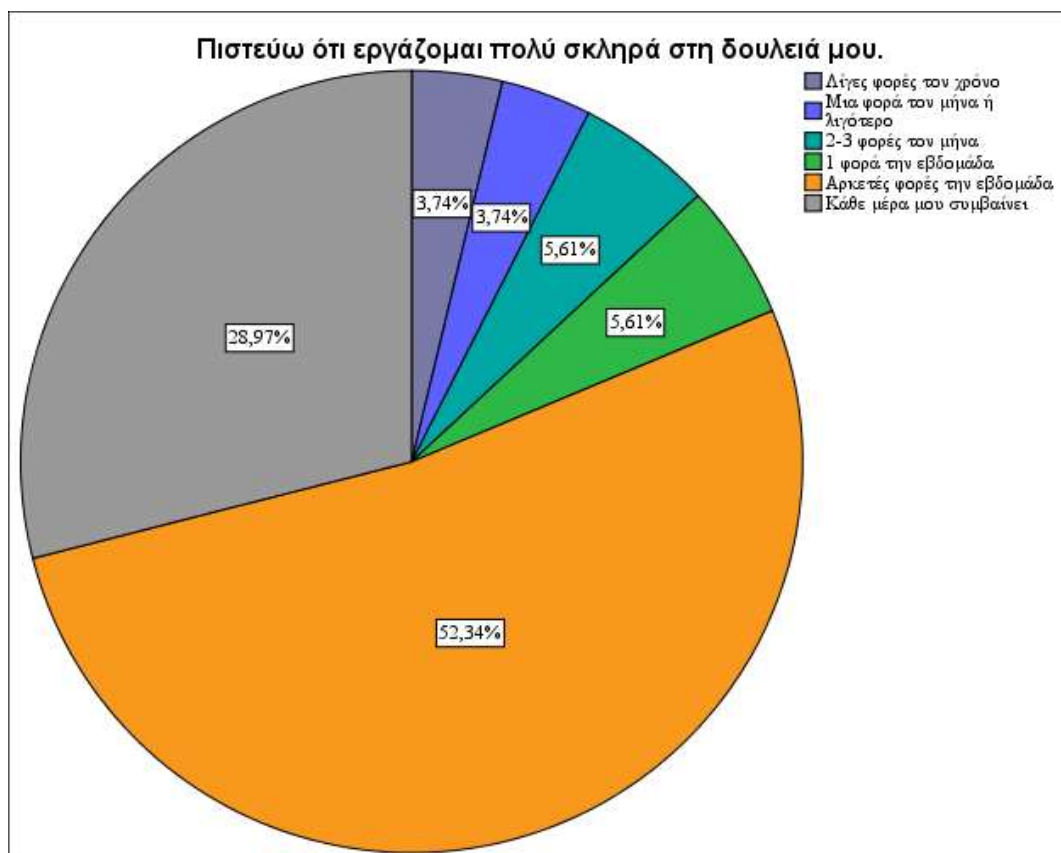
Πιστεύω ότι εργάζομαι πολύ σκληρά στη δουλειά μου.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Λίγες φορές τον χρόνο	4	3,7	3,7	3,7
	Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο	4	3,7	3,7	7,5
	2-3 φορές τον μήνα	6	5,6	5,6	13,1
	1 φορά την εβδομάδα	6	5,6	5,6	18,7
	Αρκετές φορές την εβδομάδα	56	52,3	52,3	71,0
	Κάθε μέρα μου συμβαίνει	31	29,0	29,0	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

Πίνακας 18: Διαγραμματική απεικόνιση του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό πιστεύει ότι εργάζεται πολύ σκληρά στη δουλειά του.



Γράφημα 35 Διαγραμματική απεικόνιση των συχνοτήτων του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό πιστεύει ότι εργάζεται πολύ σκληρά στη δουλειά του.



Γράφημα 36 Διαγραμματική απεικόνιση του εκατοστιαίου ποσοστού του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό πιστεύει ότι εργάζεται πολύ σκληρά στη δουλειά του.

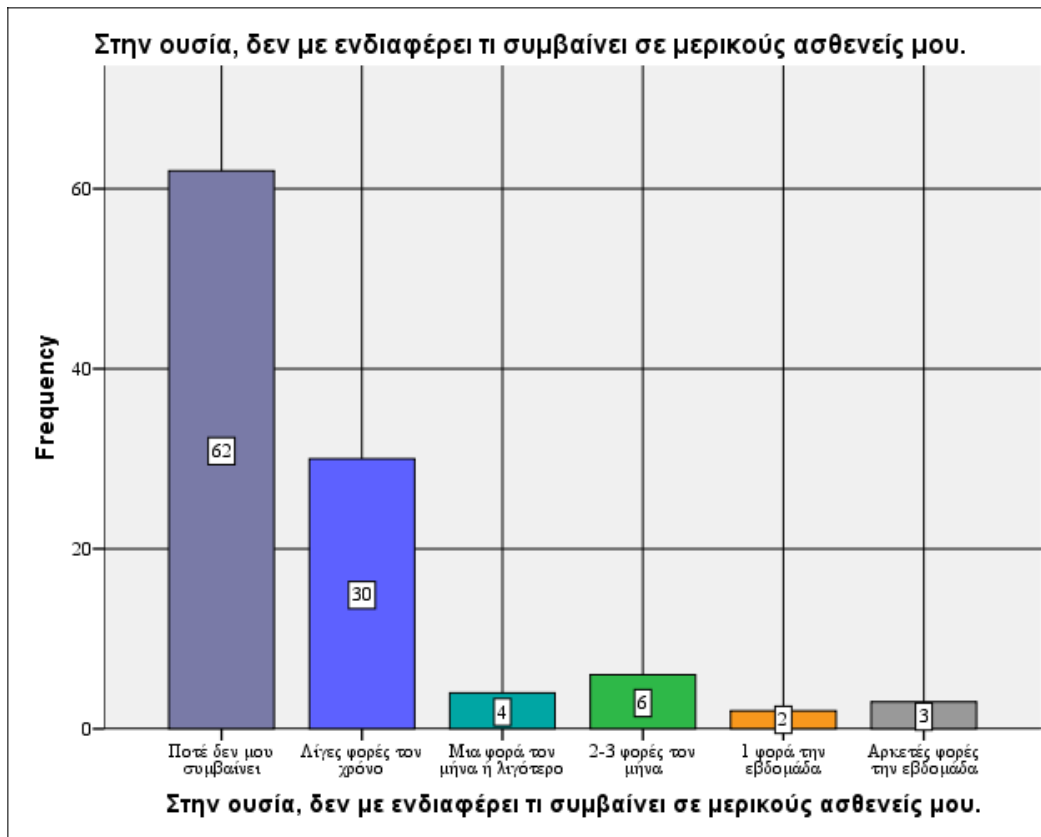
Ερώτημα 19. Στην ουσία, δεν με ενδιαφέρει τι συμβαίνει σε μερικούς ασθενείς μου.

Σχετικά με το πόσο συχνά οι νοσηλευτές δεν ενδιαφέρονται για το τι συμβαίνει σε μερικούς ασθενείς τους, η πλειοψηφία του δείγματος και πιο συγκεκριμένα 62 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο δεν συμβαίνει ποτέ (57,9%), ενώ 6 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει 2-3 φορές τον μήνα (5,6%). Τέλος 30 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει λίγες φορές τον χρόνο (28%).

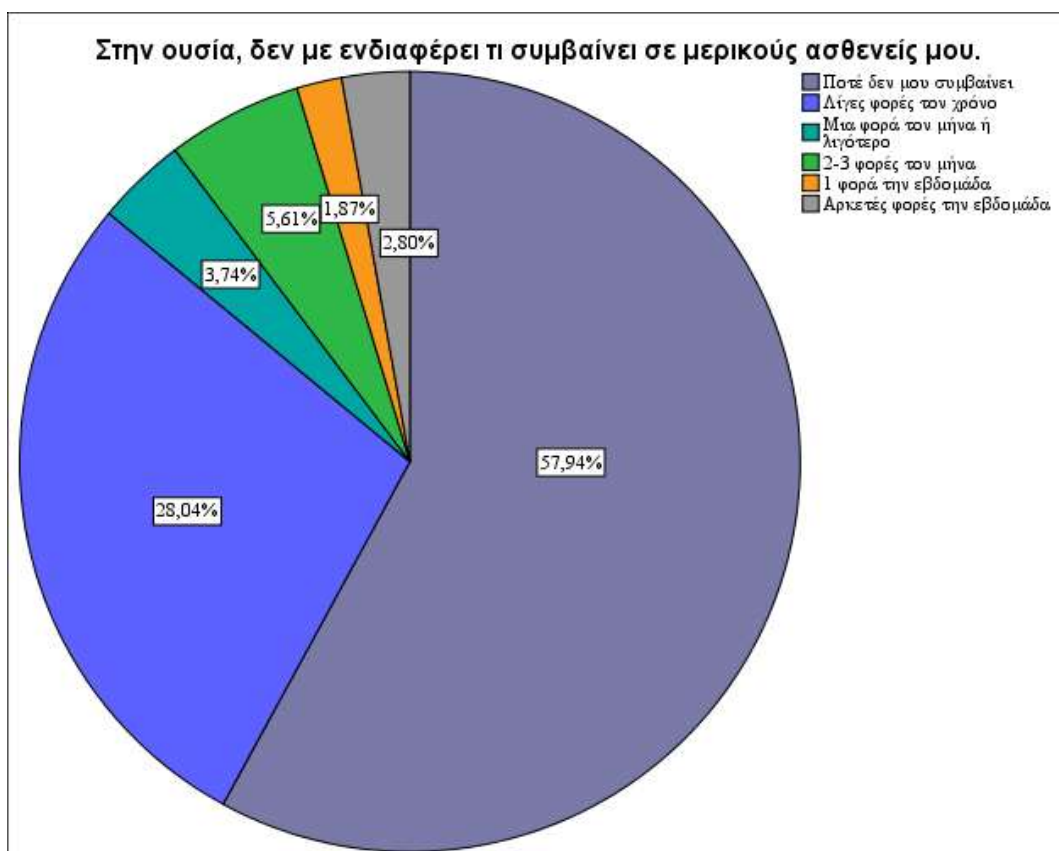
Στην ουσία, δεν με ενδιαφέρει τι συμβαίνει σε μερικούς ασθενείς μου.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ δεν μου συμβαίνει	62	57,9	57,9	57,9
	Λίγες φορές τον χρόνο	30	28,0	28,0	86,0
	Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο	4	3,7	3,7	89,7
	2-3 φορές τον μήνα	6	5,6	5,6	95,3
	1 φορά την εβδομάδα	2	1,9	1,9	97,2
	Αρκετές φορές την εβδομάδα	3	2,8	2,8	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

Πίνακας 19: Διαγραμματική απεικόνιση του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό δεν ενδιαφέρεται για το τι συμβαίνει σε μερικούς ασθενείς του.



Γράφημα 37 Διαγραμματική απεικόνιση των συχνοτήτων του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό δεν ενδιαφέρεται για το τι συμβαίνει σε μερικούς ασθενείς του.



Γράφημα 38 Διαγραμματική απεικόνιση του εκατοστιαίου ποσοστού του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό δεν ενδιαφέρεται για το τι συμβαίνει σε μερικούς ασθενείς του.

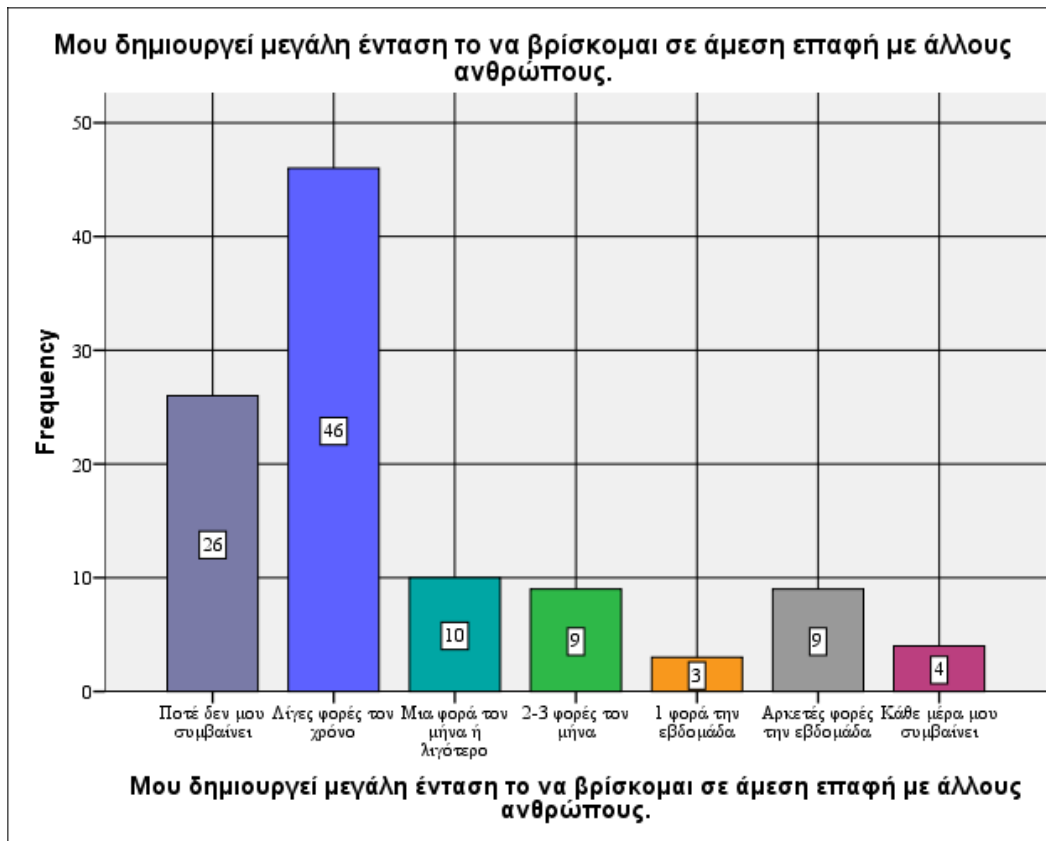
Ερώτημα 20. Μου δημιουργεί μεγάλη ένταση το να βρίσκομαι σε άμεση επαφή με άλλους ανθρώπους.

Η πλειοψηφία του δείγματος, δηλαδή 46 νοσηλευτές απάντησαν πως συμβαίνει λίγες φορές το χρόνο να τους δημιουργείται μεγάλη ένταση λόγω της άμεσης επαφής τους με άλλους ανθρώπους (43%), ενώ 10 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει λιγότερο από μία φορά τον μήνα (9,3%). Τέλος 26 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο δεν συμβαίνει ποτέ (24,3%).

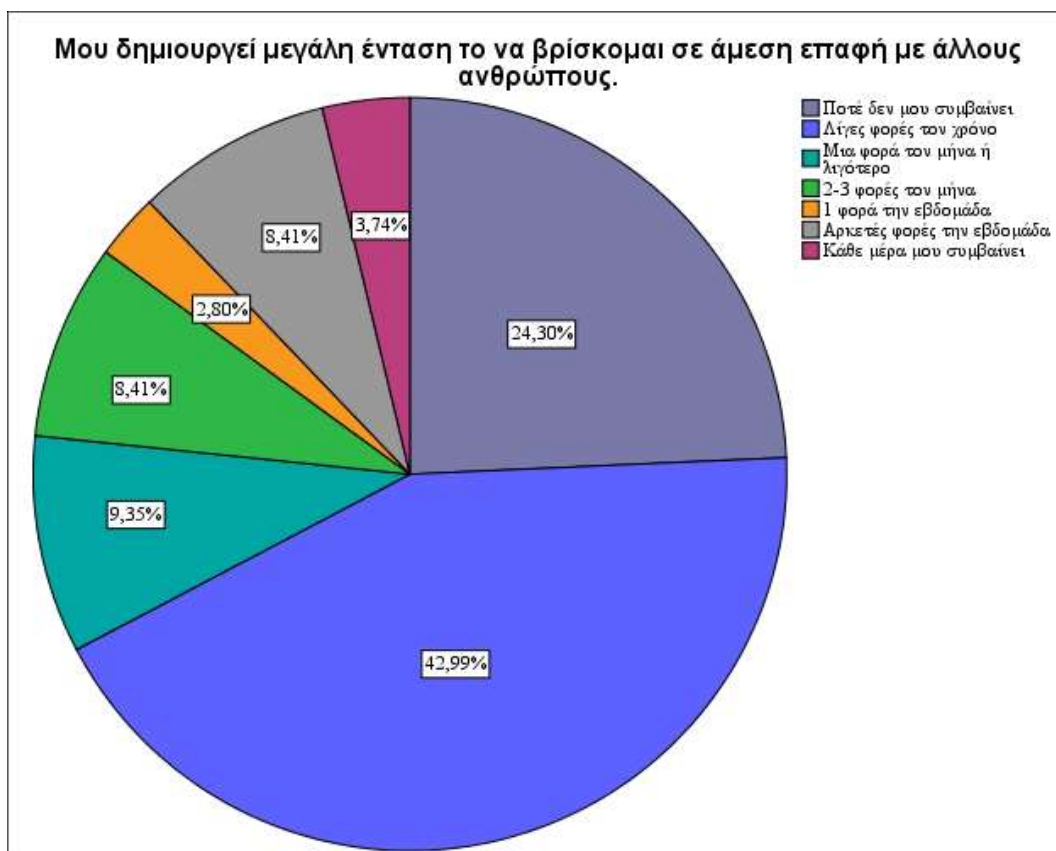
Μου δημιουργεί μεγάλη ένταση το να βρίσκομαι σε άμεση επαφή με άλλους ανθρώπους.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ δεν μου συμβαίνει	26	24,3	24,3	24,3
	Λίγες φορές τον χρόνο	46	43,0	43,0	67,3
	Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο	10	9,3	9,3	76,6
	2-3 φορές τον μήνα	9	8,4	8,4	85,0
	1 φορά την εβδομάδα	3	2,8	2,8	87,9
	Αρκετές φορές την εβδομάδα	9	8,4	8,4	96,3
	Κάθε μέρα μου συμβαίνει	4	3,7	3,7	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

Πίνακας 20: Διαγραμματική απεικόνιση του πόσο συχνά στο νοσηλευτικό προσωπικό δημιουργείται μεγάλη ένταση λόγω της άμεσης συναναστροφής τους με άλλους ανθρώπους.



Γράφημα 39 Διαγραμματική απεικόνιση των συχνοτήτων του πόσο συχνά στο νοσηλευτικό προσωπικό δημιουργείται μεγάλη ένταση λόγω της άμεσης συναναστροφής τους με άλλους ανθρώπους.



Γράφημα 40 Διαγραμματική απεικόνιση του εκατοστιαίου ποσοστού του πόσο συχνά στο νοσηλευτικό προσωπικό δημιουργείται μεγάλη ένταση λόγω της άμεσης συναναστροφής τους με άλλους ανθρώπους.

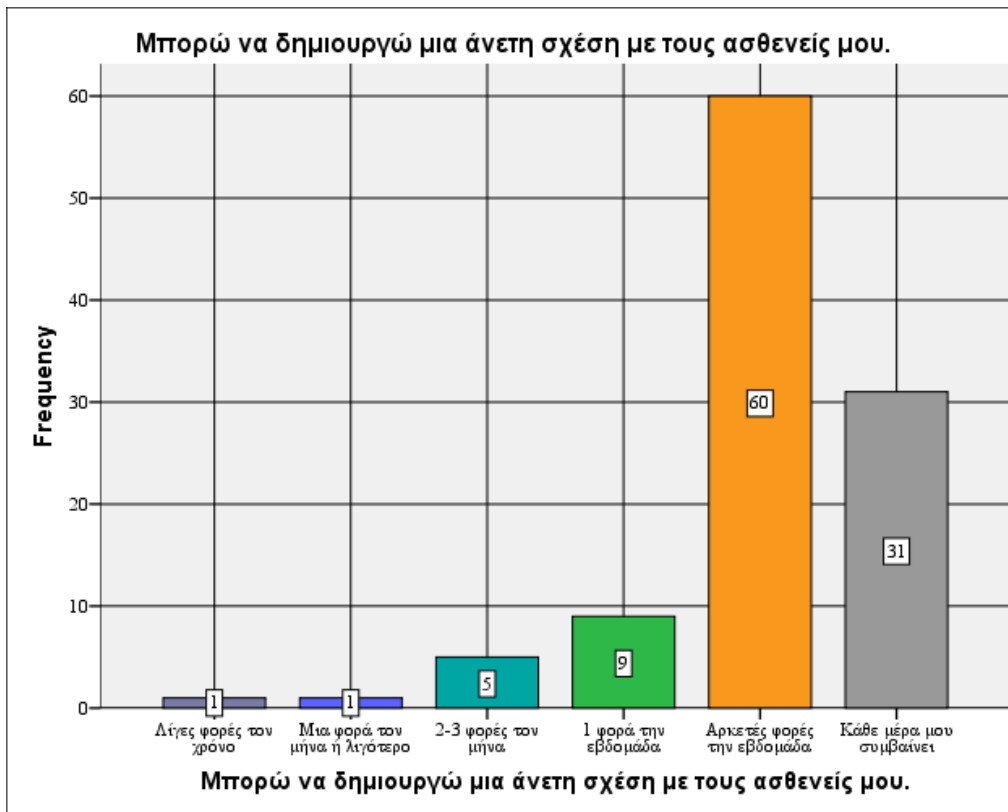
Ερώτημα 21. Μπορώ να δημιουργώ μια άνετη σχέση με τους ασθενείς μου.

Αναφορικά με το πόσο συχνά οι νοσηλευτές μπορούν να δημιουργούν μια άνετη σχέση με τους ασθενείς τους, η πλειοψηφία του δείγματος και πιο συγκεκριμένα 60 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο γίνεται αρκετές φορές την εβδομάδα (56,1%), ενώ 9 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει 1 φορά την εβδομάδα (8,4%). Τέλος 31 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει κάθε μέρα (29%).

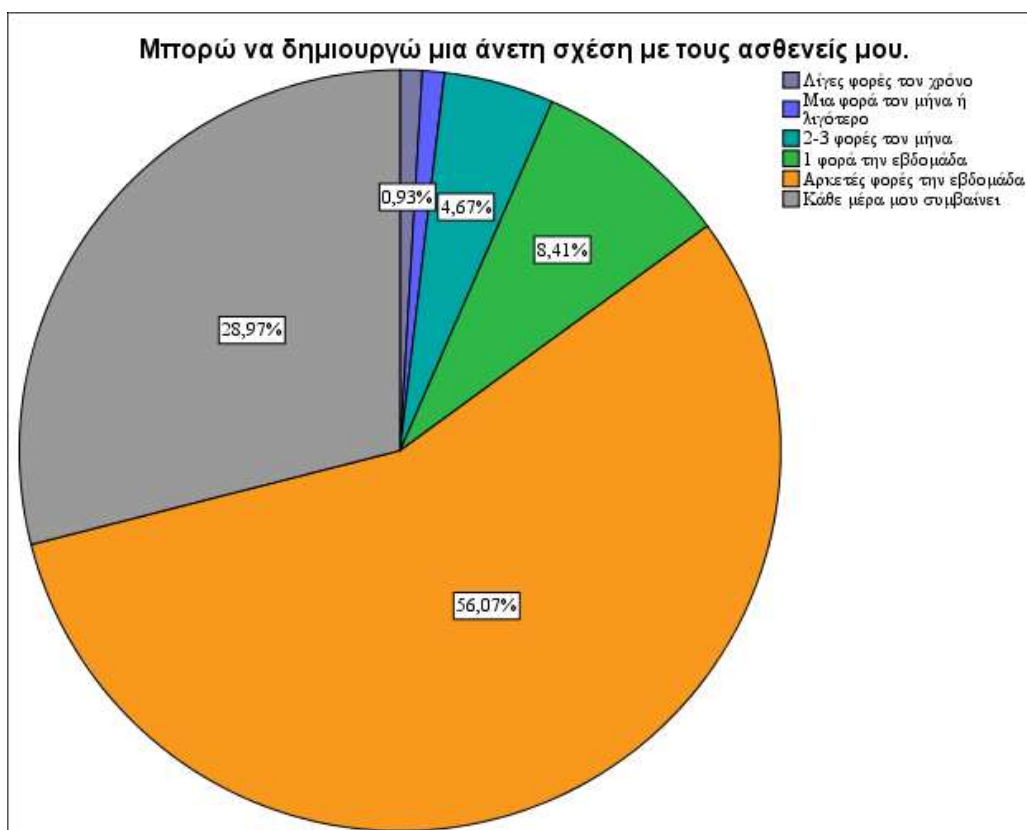
Μπορώ να δημιουργώ μια άνετη σχέση με τους ασθενείς μου.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Λίγες φορές τον χρόνο	1	,9	,9	,9
	Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο	1	,9	,9	1,9
	2-3 φορές τον μήνα	5	4,7	4,7	6,5
	1 φορά την εβδομάδα	9	8,4	8,4	15,0
	Αρκετές φορές την εβδομάδα	60	56,1	56,1	71,0
	Κάθε μέρα μου συμβαίνει	31	29,0	29,0	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

Πίνακας 21: Διαγραμματική απεικόνιση του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό μπορεί να δημιουργεί άνετες σχέσεις με τους ασθενείς του.



Γράφημα 41 Διαγραμματική απεικόνιση των συχνοτήτων του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό μπορεί να δημιουργεί άνετες σχέσεις με τους ασθενείς του.



Γράφημα 42 Διαγραμματική απεικόνιση του εκατοστιαίου ποσοστού του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό μπορεί να δημιουργεί άνετες σχέσεις με τους ασθενείς του.

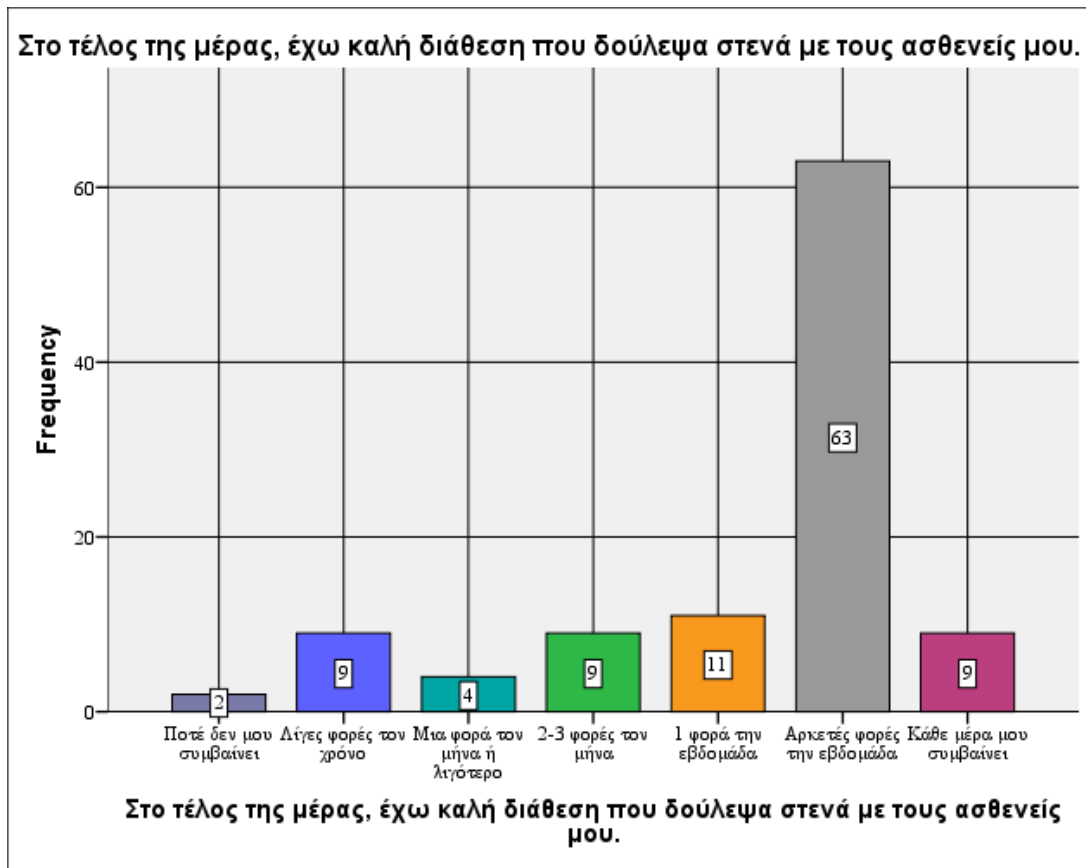
Ερώτημα 22. Στο τέλος της μέρας, έχω καλή διάθεση που δούλεψα στενά με τους ασθενείς μου.

Η πλειοψηφία του δείγματος, δηλαδή 63 νοσηλευτές απάντησαν πως στο τέλος της μέρας αρκετές φορές την εβδομάδα έχουν καλή διάθεση λόγω του ότι δούλεψαν στενά με τους ασθενείς τους (58,9%), ενώ 11 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει 1 φορά την εβδομάδα (10,3%). Την ίδια στιγμή 9 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει 2-3 φορές τον μήνα (8,4%), ενώ 9 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει λίγες φορές τον χρόνο (8,4%). Τέλος 9 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει καθημερινά (8,4%).

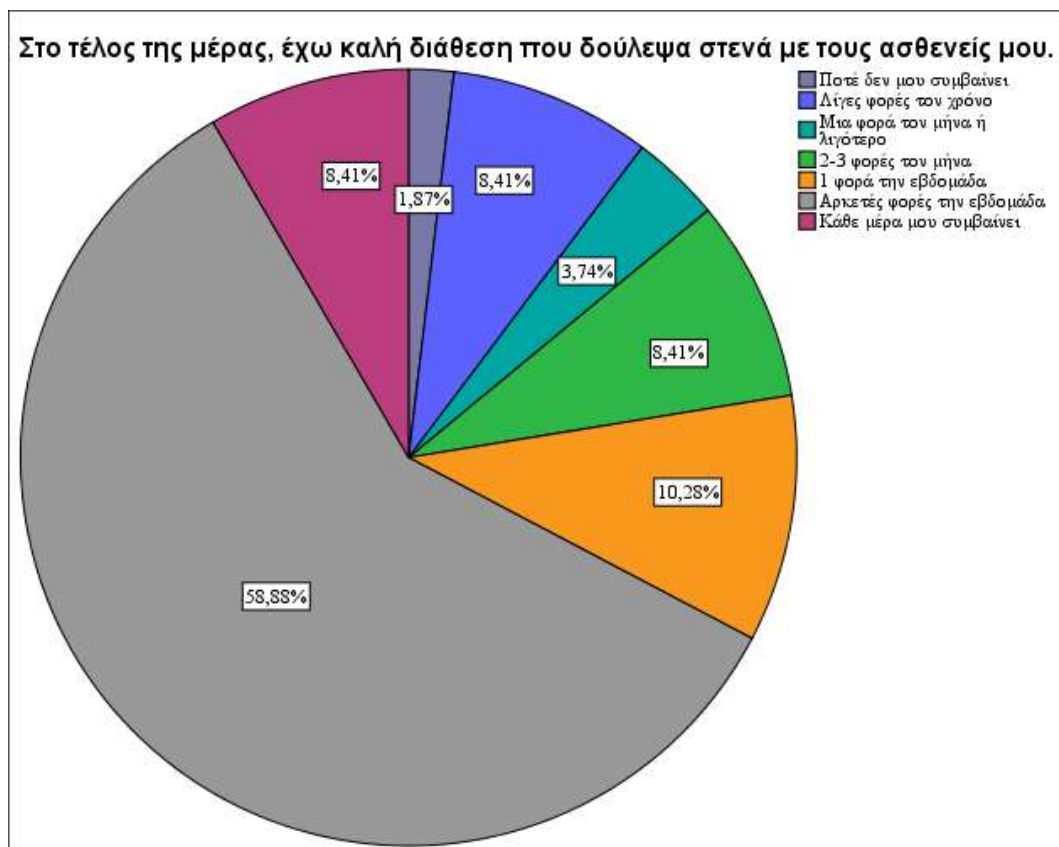
Στο τέλος της μέρας, έχω καλή διάθεση που δούλεψα στενά με τους ασθενείς μου.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ποτέ δεν μου συμβαίνει	2	1,9	1,9	1,9
Λίγες φορές τον χρόνο	9	8,4	8,4	10,3
Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο	4	3,7	3,7	14,0
2-3 φορές τον μήνα	9	8,4	8,4	22,4
1 φορά την εβδομάδα	11	10,3	10,3	32,7
Αρκετές φορές την εβδομάδα	63	58,9	58,9	91,6
Κάθε μέρα μου συμβαίνει	9	8,4	8,4	100,0
Total	107	100,0	100,0	

Πίνακας 22: Διαγραμματική απεικόνιση του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό στο τέλος της μέρας, έχει καλή διάθεση λόγω του ότι δούλεψε στενά με τους ασθενείς του.



Γράφημα 43 Διαγραμματική απεικόνιση των συχνότητων του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό στο τέλος της μέρας, έχει καλή διάθεση λόγω του ότι δούλεψε στενά με τους ασθενείς του.



Γράφημα 44 Διαγραμματική απεικόνιση του εκατοστιαίου ποσοστού του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό στο τέλος της μέρας, έχει καλή διάθεση λόγω του ότι δούλεψε στενά με τους ασθενείς του.

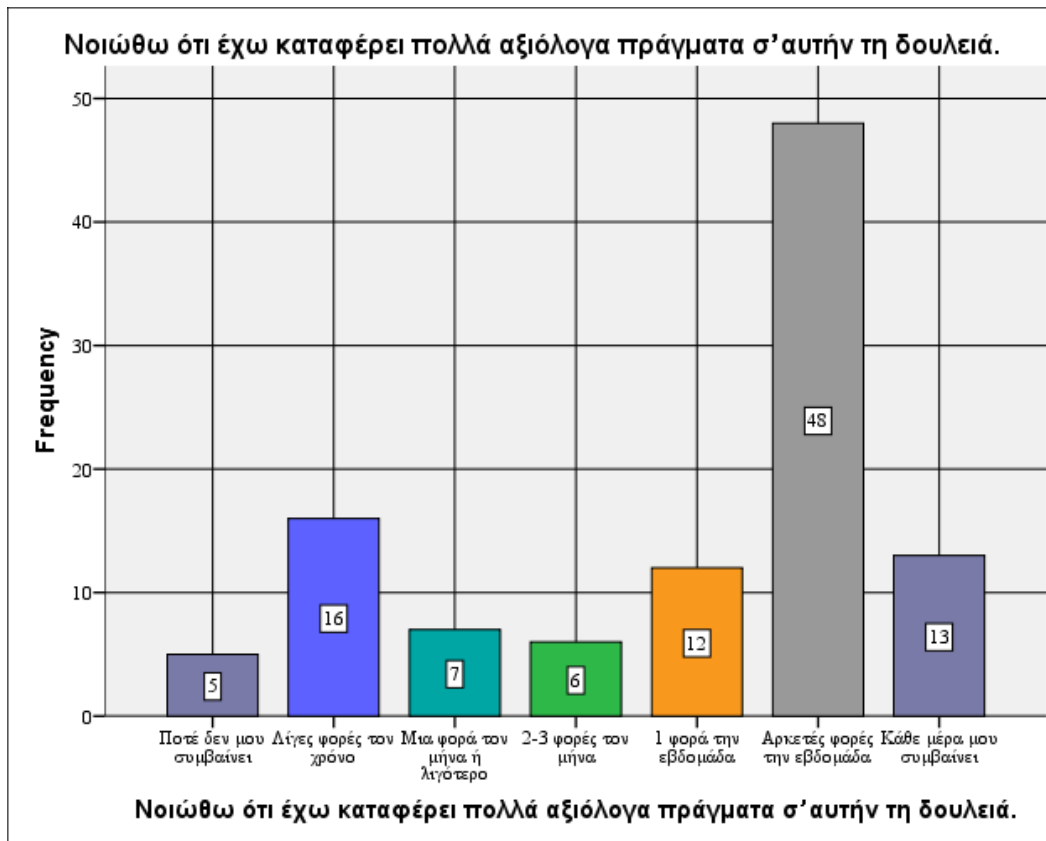
Ερώτημα 23. Νοιώθω ότι έχω καταφέρει πολλά αξιόλογα πράγματα σ' αυτήν τη δουλειά.

Αναφορικά με το πόσο συχνά οι νοσηλευτές αισθάνονται ότι έχουν καταφέρει πολλά αξιόλογα πράγματα στη δουλειά τους, η πλειοψηφία του δείγματος και πιο συγκεκριμένα 48 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο γίνεται αρκετές φορές την εβδομάδα (44,9%), ενώ 16 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει λίγες φορές τον χρόνο (15%). Τέλος 13 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει καθημερινά (12,1%).

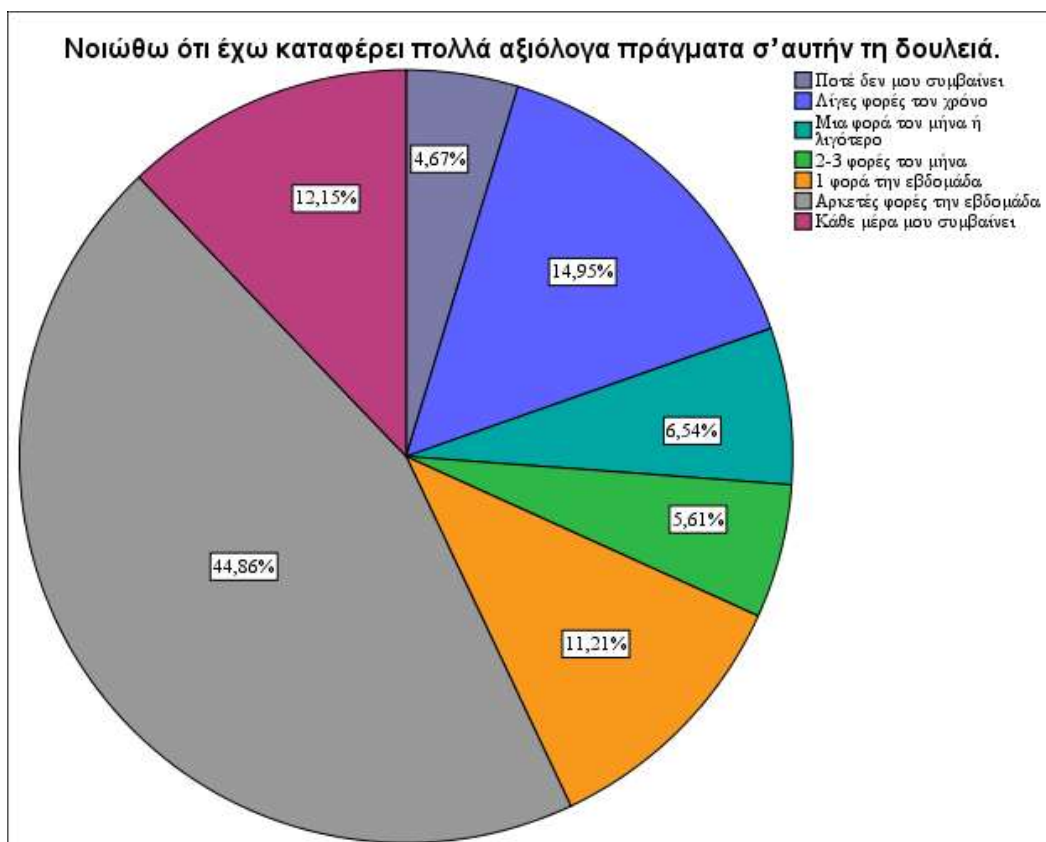
Νοιώθω ότι έχω καταφέρει πολλά αξιόλογα πράγματα σ' αυτήν τη δουλειά.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ δεν μου συμβαίνει	5	4,7	4,7	4,7
	Λίγες φορές τον χρόνο	16	15,0	15,0	19,6
	Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο	7	6,5	6,5	26,2
	2-3 φορές τον μήνα	6	5,6	5,6	31,8
	1 φορά την εβδομάδα	12	11,2	11,2	43,0
	Αρκετές φορές την εβδομάδα	48	44,9	44,9	87,9
	Κάθε μέρα μου συμβαίνει	13	12,1	12,1	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

Πίνακας 23: Διαγραμματική απεικόνιση του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό αισθάνεται ότι έχει καταφέρει πολλά αξιόλογα πράγματα στη δουλειά του.



Γράφημα 45 Διαγραμματική απεικόνιση των συχνοτήτων του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό αισθάνεται ότι έχει καταφέρει πολλά αξιόλογα πράγματα στη δουλειά του.



Γράφημα 46 Διαγραμματική απεικόνιση του εκατοστιαίου ποσοστού του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό αισθάνεται ότι έχει καταφέρει πολλά αξιόλογα πράγματα στη δουλειά του.

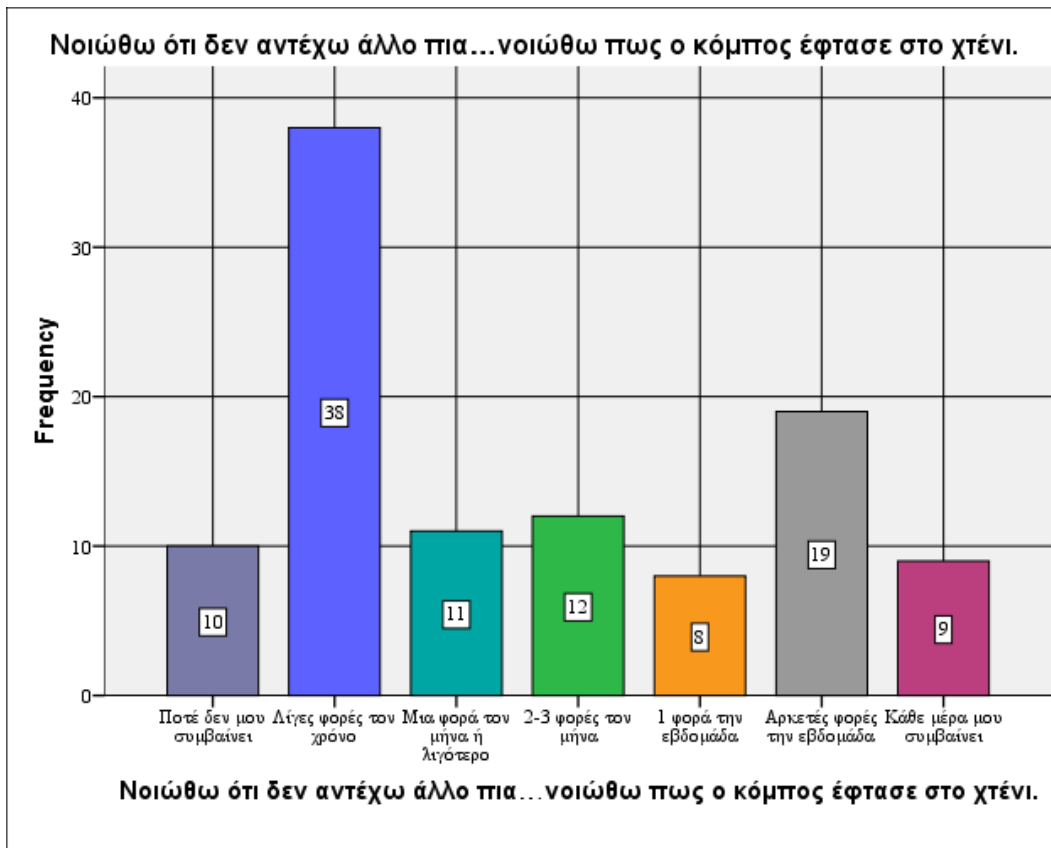
Ερώτημα 24. Νοιώθω ότι δεν αντέχω άλλο πια... νοιώθω πως ο κόμπος έφτασε στο χτένι.

Η πλειοψηφία του δείγματος, δηλαδή 38 νοσηλευτές απάντησαν πως λίγες φορές το χρόνο ότι δεν αντέχουν άλλο πια και ότι ο κόμπος έφτασε στο χτένι (35,5%), ενώ 12 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει 2-3 φορές τον μήνα (11,2%). Τέλος 19 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει αρκετές φορές την εβδομάδα (17,8%).

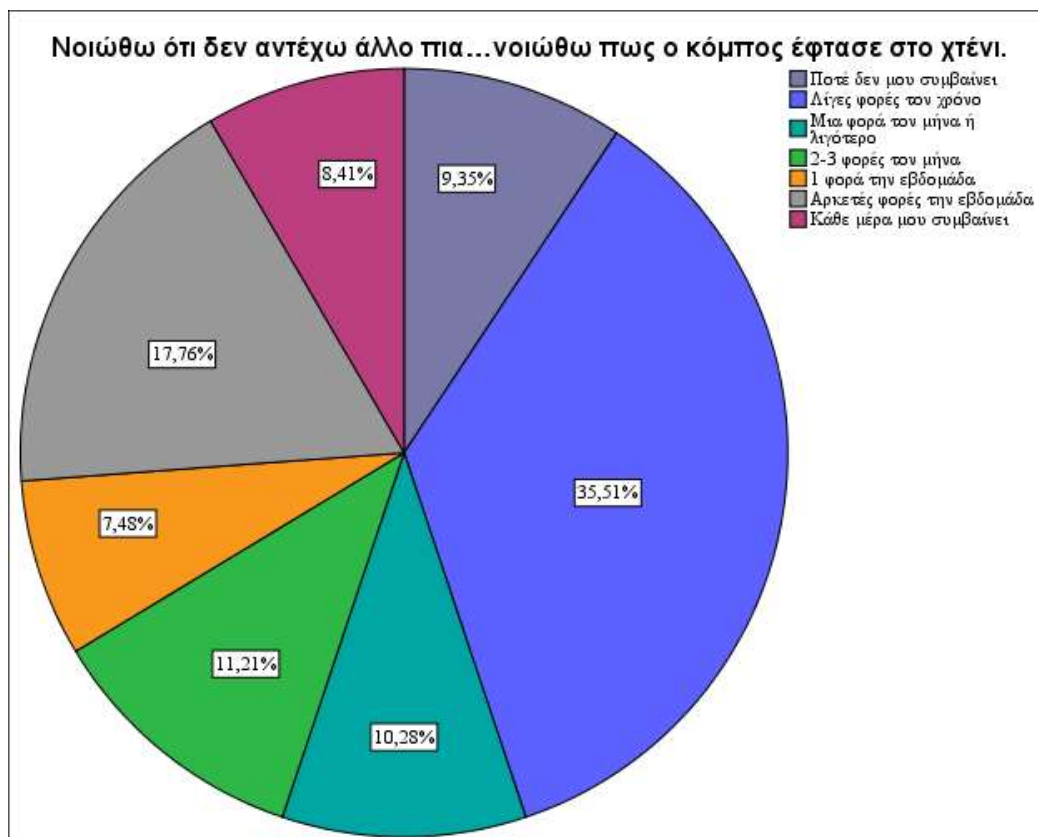
Νοιώθω ότι δεν αντέχω άλλο πια... νοιώθω πως ο κόμπος έφτασε στο χτένι.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ δεν μου συμβαίνει	10	9,3	9,3	9,3
	Λίγες φορές τον χρόνο	38	35,5	35,5	44,9
	Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο	11	10,3	10,3	55,1
	2-3 φορές τον μήνα	12	11,2	11,2	66,4
	1 φορά την εβδομάδα	8	7,5	7,5	73,8
	Αρκετές φορές την εβδομάδα	19	17,8	17,8	91,6
	Κάθε μέρα μου συμβαίνει	9	8,4	8,4	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

Πίνακας 24: Διαγραμματική απεικόνιση του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό αισθάνεται ότι δεν αντέχει άλλο πια και ότι ο κόμπος έφτασε στο χτένι.



Γράφημα 47 Διαγραμματική απεικόνιση των συχνοτήτων του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό αισθάνεται ότι δεν αντέχει άλλο πια και ότι ο κόμπος έφτασε στο χτένι.



Γράφημα 48 Διαγραμματική απεικόνιση του εκατοστιαίου ποσοστού του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό αισθάνεται ότι δεν αντέχει άλλο πια και ότι ο κόμπος έφτασε στο χτένι.

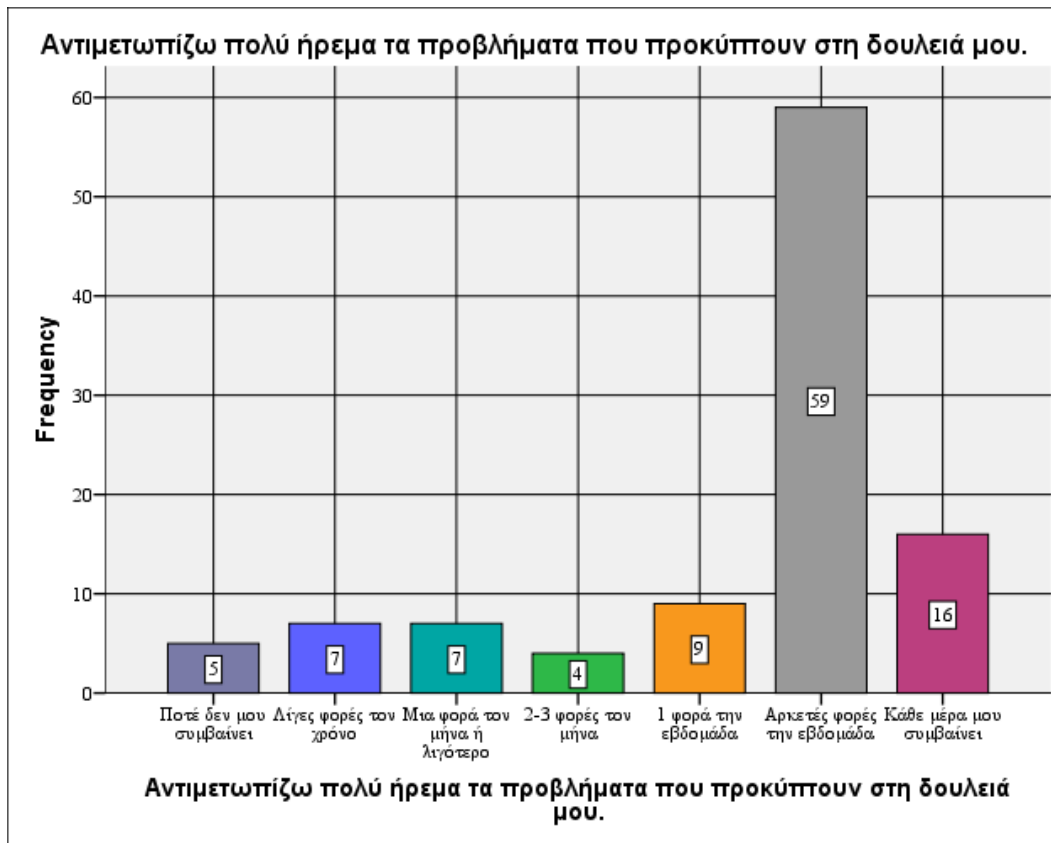
Ερώτημα 25. Αντιμετωπίζω πολύ ήρεμα τα προβλήματα που προκύπτουν στη δουλειά μου.

Αναφορικά με το πόσο συχνά οι νοσηλευτές αντιμετωπίζουν πολύ ήρεμα τα προβλήματα που προκύπτουν στη δουλειά τους, η πλειοψηφία του δείγματος και πιο συγκεκριμένα 59 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει αρκετές φορές την εβδομάδα (55,1%), ενώ 9 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει 1 φορά την εβδομάδα (8,4%). Τέλος 16 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει καθημερινά (15%).

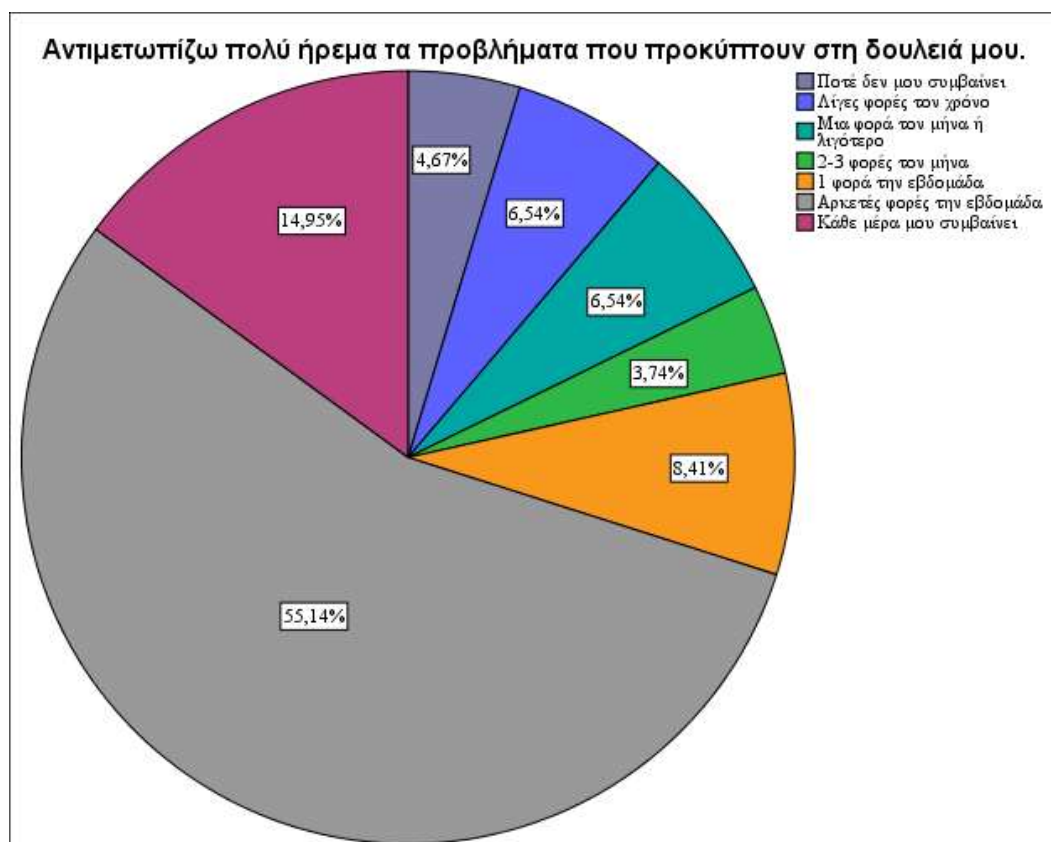
Αντιμετωπίζω πολύ ήρεμα τα προβλήματα που προκύπτουν στη δουλειά μου.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ δεν μου συμβαίνει	5	4,7	4,7	4,7
	Λίγες φορές τον χρόνο	7	6,5	6,5	11,2
	Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο	7	6,5	6,5	17,8
	2-3 φορές τον μήνα	4	3,7	3,7	21,5
	1 φορά την εβδομάδα	9	8,4	8,4	29,9
	Αρκετές φορές την εβδομάδα	59	55,1	55,1	85,0
	Κάθε μέρα μου συμβαίνει	16	15,0	15,0	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

Πίνακας 25: Διαγραμματική απεικόνιση του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό αντιμετωπίζει πολύ ήρεμα τα προβλήματα που προκύπτουν στη δουλειά του.



Γράφημα 49 Διαγραμματική απεικόνιση των συχνοτήτων του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό αντιμετωπίζει πολύ ήρεμα τα προβλήματα που προκύπτουν στη δουλειά του.



Γράφημα 50 Διαγραμματική απεικόνιση του εκατοστιαίου ποσοστού του πόσο συχνά το νοσηλευτικό προσωπικό αντιμετωπίζει πολύ ήρεμα τα προβλήματα που προκύπτουν στη δουλειά του.

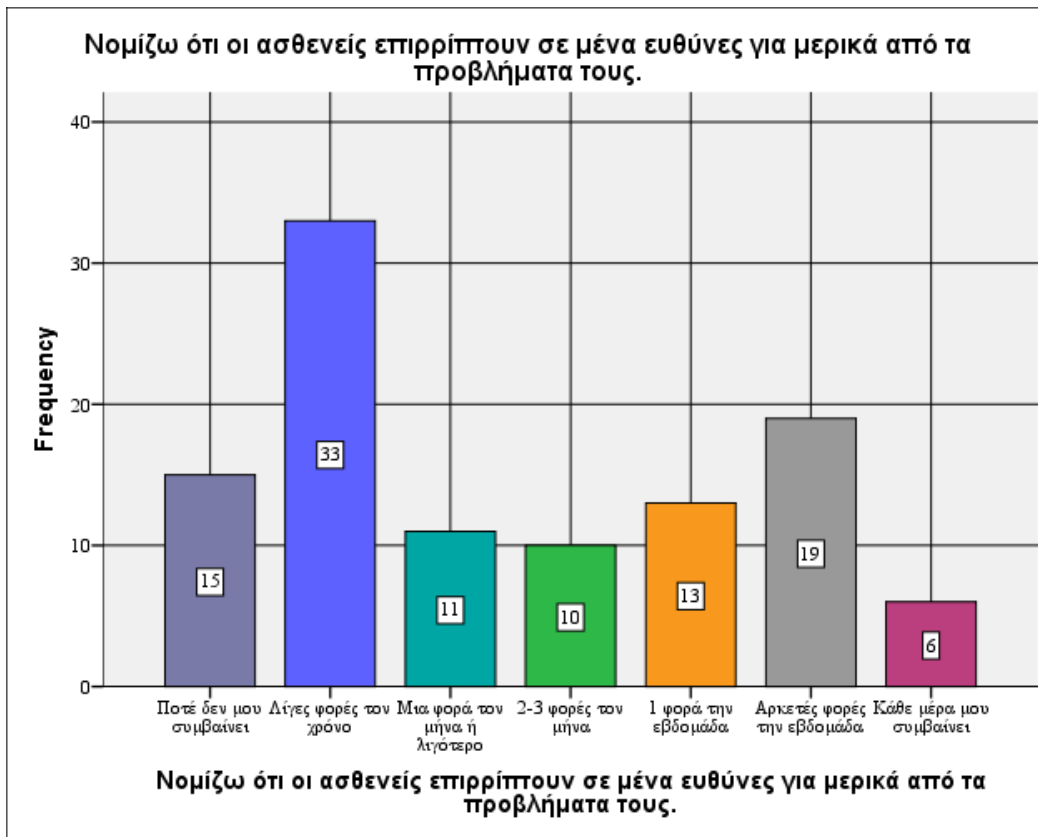
Ερώτημα 26. Νομίζω ότι οι ασθενείς επιρρίπτουν σε μένα ευθύνες για μερικά από τα προβλήματα τους.

Η πλειοψηφία του δείγματος, δηλαδή 33 νοσηλευτές απάντησαν πως λίγες φορές το χρόνο νομίζουν ότι οι ασθενείς επιρρίπτουν σε αυτούς ευθύνες για μερικά από τα προβλήματα τους (30,8%), ενώ 15 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο δεν συμβαίνει ποτέ (14%). Τέλος 19 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο συμβαίνει αρκετές φορές την εβδομάδα (17,8%).

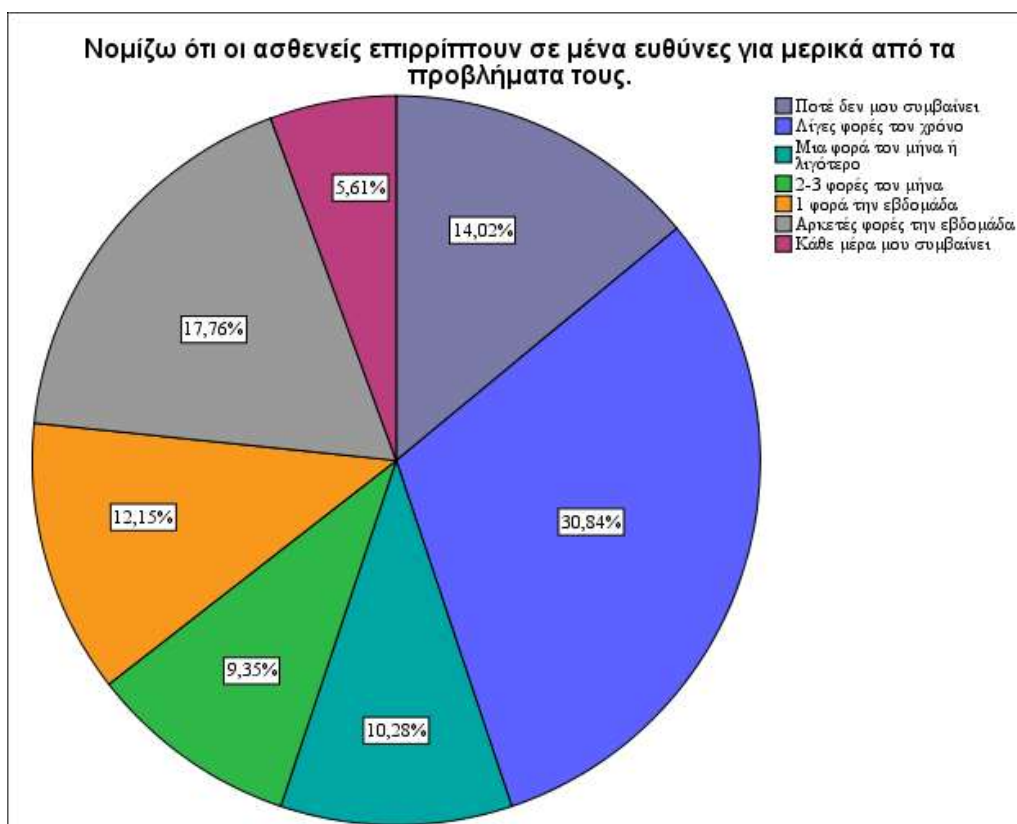
Νομίζω ότι οι ασθενείς επιρρίπτουν σε μένα ευθύνες για μερικά από τα προβλήματα τους.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ δεν μου συμβαίνει	15	14,0	14,0	14,0
	Λίγες φορές τον χρόνο	33	30,8	30,8	44,9
	Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο	11	10,3	10,3	55,1
	2-3 φορές τον μήνα	10	9,3	9,3	64,5
	1 φορά την εβδομάδα	13	12,1	12,1	76,6
	Αρκετές φορές την εβδομάδα	19	17,8	17,8	94,4
	Κάθε μέρα μου συμβαίνει	6	5,6	5,6	100,0
	Total	107	100,0	100,0	

Πίνακας 26: Διαγραμματική απεικόνιση του πόσο συχνά οι νοσηλευτές και οι νοσηλεύτριες νομίζουν ότι οι ασθενείς επιρρίπτουν σε αυτούς ευθύνες για μερικά από τα προβλήματα τους.



Γράφημα 51 Διαγραμματική απεικόνιση των συχνοτήτων του πόσο συχνά οι νοσηλευτές και οι νοσηλεύτριες νομίζουν ότι οι ασθενείς επιρρίπτουν σε αυτούς ευθύνες για μερικά από τα προβλήματα τους.



Γράφημα 52 Διαγραμματική απεικόνιση του εκατοστιαίου ποσοστού του πόσο συχνά οι νοσηλευτές και οι νοσηλεύτριες νομίζουν ότι οι ασθενείς επιρρίπτουν σε αυτούς ευθύνες για μερικά από τα προβλήματα τους.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Παρατηρώντας στο σύνολο τους τις απαντήσεις που έδωσαν οι νοσηλευτές και νοσηλεύτριες των ψυχιατρικών νοσοκομείων που πήραν μέρος στην έρευνα έγινε εμφανές ότι κατά κύριο απάντησαν πως εντός της εβδομάδας αρκετές μέρες νιώθουν ψυχικά εξαντλημένοι από την δουλειά τους ενώ το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος και πιο συγκεκριμένα 29 άτομα απάντησαν πως νιώθουν κάτι τέτοιο αρκετές φορές την εβδομάδα (27,1%). 43 νοσηλευτές απάντησαν πως νιώθουν κουρασμένοι αρκετές φορές την εβδομάδα όταν ξυπνάνε το πρωί όμως μπορούν εύκολα να καταλάβουν πως νιώθουν οι ασθενείς τους για όσα τους συμβαίνουν. 44 νοσηλευτές απάντησαν πως λίγες φορές το χρόνο αισθάνονται πως συμπεριφέρονται απρόσωπα σε κάποιους ασθενείς τους και νιώθουν ότι είναι πολύ κουραστικό να δουλεύουν με ανθρώπους όλη μέρα.

Οι νοσηλευτές των ψυχιατρικών νοσοκομείων κανονίζουν πολύ αποτελεσματικά τα προβλήματα των ασθενών τους. Όμως αρκετές φορές την εβδομάδα νιώθουν εξουθενωμένοι από τη δουλειά τους και νιώθουν ότι επηρεάζουν θετικά τη ζωή των ασθενών. Μέσα από τα αποτελέσματα της μελέτης φαίνεται πως οι νοσηλευτές ποτέ δεν νιώθουν λιγότερο ευαίσθητοι προς τους ανθρώπους από τότε που άρχισαν αυτή τη δουλειά και προβληματίζονται ότι σιγά - σιγά αυτή η δουλειά τους κάνει συναισθηματικά πιο σκληρούς ενώ νιώθουν γεμάτοι δύναμη και ενεργητικότητα αρκετές φορές την εβδομάδα.

Οι περισσότεροί νοσηλευτές νιώθουν απογοητευμένοι από τη δουλειά τους και η πλειοψηφία του δείγματος απάντησαν πως αρκετές φορές την εβδομάδα πιστεύουν πως εργάζονται πολύ σκληρά στη δουλειά τους. Ταυτόχρονα δεν ενδιαφέρονται για το τι συμβαίνει σε μερικούς ασθενείς τους ενώ η πλειοψηφία του δείγματος και πιο συγκεκριμένα 62 άτομα απάντησαν πως κάτι τέτοιο δεν συμβαίνει ποτέ. 46 νοσηλευτές απάντησαν πως συμβαίνει λίγες φορές το χρόνο να τους δημιουργείται μεγάλη ένταση λόγω της άμεσης επαφής τους με άλλους ανθρώπους (43%).

63 νοσηλευτές των ψυχιατρικών νοσοκομείων απάντησαν πως στο τέλος της μέρας αρκετές φορές την εβδομάδα έχουν καλή διάθεση λόγω του ότι δούλεψαν στενά με τους ασθενείς τους και νοσηλευτές αισθάνονται ότι έχουν καταφέρει πολλά αξιόλογα πράγματα στη δουλειά τους. Η πλειοψηφία του δείγματος με 38 νοσηλευτές

απάντησαν πως λίγες φορές το χρόνο ότι δεν αντέχουν άλλο πια και ότι ο κόμπος έφτασε στο χτένι.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Στο ατομικό επίπεδο, η υιοθέτηση ενός νέου τρόπου ζωής, με τη σωστή σωματική άσκηση και ισορροπημένη διατροφή, θα συμβάλει στην ελάττωση των καταθλιπτικών διαταραχών, την αύξηση της σωματικής και ψυχικής ευεξίας και τη βελτίωση της ενεργητικότητας. Η στροφή στις συμπεριφορές προαγωγής της υγείας προφυλάσσει το άτομο από τον κίνδυνο της πλήξης, το βοηθούν να εκτονώνει και να εξωτερικεύει την εσωτερική του πίεση και εν τέλει να μεταδίδει στο συναδελφικό και κοινωνικό του περίγυρο θετικά μηνύματα. (Σπυρίδης, 2014)

Το σύνδρομο μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα σε κάθε πτυχή της ανθρώπινης ζωής του ατόμου. Μπορεί να έχει δυσμενείς επιπτώσεις στις διαπροσωπικές και οικογενειακές σχέσεις και μπορεί να οδηγήσει σε γενική αρνητική στάση απέναντι στη ζωή. Οι ερευνητές έχουν αποδείξει ότι το κυριότερο σύμπτωμα του συνδρόμου είναι η μείωση των ενεργειακών πόρων των εργαζομένων και αυτό διαφέρει από τα συμπτώματα της κατάθλιψης και του άγχους

Οι νοσηλευτές των ψυχιατρικών νοσοκομείων μπορούν να δημιουργούν μια άνετη σχέση με τους ασθενείς τους με την πλειοψηφία του δείγματος και πιο συγκεκριμένα 60 άτομα να απαντούν πως κάτι τέτοιο γίνεται αρκετές φορές την εβδομάδα (56,1%).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Cherniss C. (1980). Professional burnout in human service organizations, Preager, N.Y., USA.

Devereux JM, Hastings RP, Noone S, Firth A, Totsika V. (2009). Special support and coping as mediators or moderators of the impact of work stressors on burnout in intellectual disability support staff. *Res Dev Disabil.* ;30(2):367–377.

Dyrbye L. N., Shanafelt T. D., and Sinsky C. A., (2017). Burnout among health care professionals: A call to explore and address this underrecognized threat to safe, high-quality care, NAM (National Academy of Medicine) Perspective.

Evans, G. W., & Cohen, S. (2001). Environmental stress. *Handbook of environmental psychology*. New York: Wiley.

Gito M, Ihra H, Ogata H. (2013). The relationship of resilience, hardiness, depression and burnout among Japanese psychiatric hospital nurses. *Journal of Nursing Education and Practice.* ;3(11):12–18.

Hendel T, Steinman M. (2002). Israeli nurse managers' organizational values in today's health care environment. *Nurs Ethics*, 9:651–662

Hong, E., Lee, Y.S. (2016) The mediating effect of emotional intelligence between emotional labour, job stress, burnout and nurses' turnover intention, *International Journal of Nursing Practice*, 22 (6), pp. 625-632

Korzack, D., Huber,B., & Kister, C. (2010). Differential diagnostic of the burnout syndrome. *GMS Health Technology Assessment.* 6, 1-9.

Lazaridou, C., Agakidou, E., Diamanti, E., Agakidis, C. (2011). Burnout in doctors and nurses working in neonatal and pediatric intensive care units in a General Hospital. *Aristotle University Medical Journal*, 38(3).

Maes, S., Leventhal, H., Johnston, M. (1992). *International Review of Healthy Psychology*, John Wiley, Chichester.

Maslach, C. (2003). *Burnout. The cost of caring*, Malor Book, Cambridge

Maslach, C. Jacks S. E., and Leiter M. P. (1997) *Maslach Burnout Inventory*. The Scarecrow Press, Lanham, Md, USA,. pp. 191–218

Myhren H., Ekeberg O., and Stokland O, (2013). Job satisfaction and burnout among intensive care unit nurses and physicians. *Critical Care Research and Practice*.

Shirom, A. (2003). *Handbook of occupational health psychology*. DC: American Psychological Association, Washington, USA

Wolf DM, Lehman L, Quinlin R, Zullo T, Hoffman L. (2008). Effect of patient-centered care on patient satisfaction and quality of care. *J Nurs Care Qual.* ;23(4):316–32

Αδαλή, Ε., Πριάμη, Ε., Ευαγγέλου, Ε., Υφαντή, Μ. & Μούγια, Β. (2002). Επαγγελματική εξουθένωση και εργασιακό περιβάλλον ψυχιατρικού Νοσηλευτικού προσωπικού. *Νοσηλευτική*, 41(1), 105-114.

Κανδρή, Θ., Καλέμη, Γ., & Μόσχος, Ν. (2004). Το φαινόμενο της επαγγελματικής εξουθένωσης 'burnout syndrome' στο ιατρο-νοσηλευτικό προσωπικό της Μονάδας Τραύματος του Γ.Ν. Νίκαιας. *Νοσηλευτική*, 43(1), 116-125.

Μάνος, Ν., (1997). Βασικά στοιχεία Κλινικής Ψυχιατρικής, εκ5.:University Studio Press, Θεσσαλονίκη.

Σιουρούνη Ε, Θεοδώρου Μ, Χονδρος Π. (2006). Διερεύνηση του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης στο νοσηλευτικό προσωπικό του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Τρίπολης. *Επιθεώρηση Υγείας* 17:31–35

Σταυριανόπουλος, Θ, Σταμάτη, Σ., Γκεβρέκη, Ε., Γκουρβέλου, Ο. & Παπαδημητρίου, Μ. (2011). Επίπεδα άγχους, κόπωσης, ικανοποίησης και αυτοεκτίμησης νοσηλευτικού προσωπικού στα δημόσια νοσοκομεία της Ηλείας. *Το Βήμα του Ασκληπιού* 10(1), 119-133.

Τιτομιγλάκη Μ, Καφετζάκης Β, Καραμαλάκη Μ, Χανιωτάκης Α. (2006) Κόπωση επαγγελματιών υγείας. *Ιατρικά Χρονικά*, 29:242–248

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

1. Φύλο

Άνδρας Γυναίκα

2. Ηλικία;

Από 24 έως 31 ετών Από 32 έως 39 ετών Από 40 έως 47 ετών
 Από 47 έως 55 ετών Από 56 ετών και άνω

3. Ποια είναι η Οικογενειακή σας Κατάσταση;

Άγαμος/η Έγγαμος/η Διαζευγμένος/η Χήρος/α

4. Πόσα παιδιά έχετε; 1 2 3 4 5

5. Ποιο είναι το Ανώτερο Επίπεδο Σπουδών σας;

ΔΕ ΤΕΙ ΑΕΙ Μεταπτυχιακό Διδακτορικό

6. Σε ποιο τμήμα ή μονάδα εργάζεστε σήμερα ;

7. Πόσα έτη εργάζεστε: Έως 9 έτη Από 10 έως 19 έτη Από 20 έως 29
έτη από 30 έτη και άνω

Σημειώστε μια από τις απαντήσεις, στις ακόλουθες ερωτήσεις (πόσες φορές σας συμβαίνει;)

B1. Νοιώθω ψυχικά εξαντλημένος/η από την δουλειά μου

Ποτέ δεν μου συμβαίνει

Λίγες φορές τον χρόνο

Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο

2-3 φορές τον μήνα
1 φορά την εβδομάδα
Αρκετές φορές την εβδομάδα
Κάθε μέρα μου συμβαίνει
B2. Νοιώθω άδειος/α σαν να μην έχει μείνει τίποτα μέσα μου, την ώρα που σχολάζω από την δουλειά.

Ποτέ δεν μου συμβαίνει
Λίγες φορές τον χρόνο
Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο
2-3 φορές τον μήνα
1 φορά την εβδομάδα
Αρκετές φορές την εβδομάδα
Κάθε μέρα μου συμβαίνει
B3. Νοιώθω κουρασμένος/η όταν ξυπνάω το πρωί και έχω να αντιμετωπίσω άλλη μια μέρα στη δουλειά.

Ποτέ δεν μου συμβαίνει
Λίγες φορές τον χρόνο
Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο
2-3 φορές τον μήνα
1 φορά την εβδομάδα
Αρκετές φορές την εβδομάδα
Κάθε μέρα μου συμβαίνει
B4. Μπορώ εύκολα να καταλάβω πως νοιώθουν οι ασθενείς μου για όσα τους συμβαίνουν.

Ποτέ δεν μου συμβαίνει
Λίγες φορές τον χρόνο
Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο
2-3 φορές τον μήνα
1 φορά την εβδομάδα
Αρκετές φορές την εβδομάδα
Κάθε μέρα μου συμβαίνει

B5. νοιώθω ότι συμπεριφέρομαι απρόσωπα σε μερικούς ασθενείς, σαν να ήταν αντικείμενα.

Ποτέ δεν μου συμβαίνει

Λίγες φορές τον χρόνο

Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο

2-3 φορές τον μήνα

1 φορά την εβδομάδα

Αρκετές φορές την εβδομάδα

Κάθε μέρα μου συμβαίνει

B6. Μου είναι πολύ κουραστικό να δουλεύω με ανθρώπους όλη μέρα.

Ποτέ δεν μου συμβαίνει

Λίγες φορές τον χρόνο

Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο

2-3 φορές τον μήνα

1 φορά την εβδομάδα

Αρκετές φορές την εβδομάδα

Κάθε μέρα μου συμβαίνει

B7. Κανονίζω πολύ αποτελεσματικά τα προβλήματα των ασθενών μου.

Ποτέ δεν μου συμβαίνει

Λίγες φορές τον χρόνο

Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο

2-3 φορές τον μήνα

1 φορά την εβδομάδα

Αρκετές φορές την εβδομάδα

Κάθε μέρα μου συμβαίνει

B8. Νοιώθω εξουθενωμένος/η από τη δουλειά μου.

Ποτέ δεν μου συμβαίνει

Λίγες φορές τον χρόνο

Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο

2-3 φορές τον μήνα

1 φορά την εβδομάδα

Αρκετές φορές την εβδομάδα

Κάθε μέρα μου συμβαίνει

B9. Νοιώθω ότι επηρεάζω θετικά τη ζωή των ασθενών μέσα από τη δουλειά μου.

Ποτέ δεν μου συμβαίνει

Λίγες φορές τον χρόνο

Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο

2-3 φορές τον μήνα

1 φορά την εβδομάδα

Αρκετές φορές την εβδομάδα

Κάθε μέρα μου συμβαίνει

B10. Νοιώθω λιγότερο ευαίσθητος/η προς τους ανθρώπους από τότε που άρχισα αυτή τη δουλειά.

Ποτέ δεν μου συμβαίνει

Λίγες φορές τον χρόνο

Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο

2-3 φορές τον μήνα

1 φορά την εβδομάδα

Αρκετές φορές την εβδομάδα

Κάθε μέρα μου συμβαίνει

B11. Με προβληματίζει ότι σιγά- σιγά αυτή η δουλειά με κάνει συναισθηματικά πιο σκληρό-ή.

Ποτέ δεν μου συμβαίνει

Λίγες φορές τον χρόνο

Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο

2-3 φορές τον μήνα

1 φορά την εβδομάδα

Αρκετές φορές την εβδομάδα

Κάθε μέρα μου συμβαίνει

B12. Νοιώθω γεμάτος-η δύναμη και ενεργητικότητα.

Ποτέ δεν μου συμβαίνει
Λίγες φορές τον χρόνο
Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο
2-3 φορές τον μήνα
1 φορά την εβδομάδα
Αρκετές φορές την εβδομάδα
Κάθε μέρα μου συμβαίνει
B13. Νοιώθω απογοητευμένος από τη δουλειά μου.

Ποτέ δεν μου συμβαίνει
Λίγες φορές τον χρόνο
Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο
2-3 φορές τον μήνα
1 φορά την εβδομάδα
Αρκετές φορές την εβδομάδα
Κάθε μέρα μου συμβαίνει
B14. Πιστεύω ότι εργάζομαι πολύ σκληρά στη δουλειά μου.

Ποτέ δεν μου συμβαίνει
Λίγες φορές τον χρόνο
Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο
2-3 φορές τον μήνα
1 φορά την εβδομάδα
Αρκετές φορές την εβδομάδα
Κάθε μέρα μου συμβαίνει
B15. Στην ουσία, δεν με ενδιαφέρει τι συμβαίνει σε μερικούς ασθενείς μου.

Ποτέ δεν μου συμβαίνει
Λίγες φορές τον χρόνο
Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο
2-3 φορές τον μήνα
1 φορά την εβδομάδα
Αρκετές φορές την εβδομάδα
Κάθε μέρα μου συμβαίνει

B16. Μου δημιουργεί μεγάλη ένταση το να βρίσκομαι σε άμεση επαφή με άλλους ανθρώπους.

Ποτέ δεν μου συμβαίνει
Λίγες φορές τον χρόνο
Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο
2-3 φορές τον μήνα
1 φορά την εβδομάδα
Αρκετές φορές την εβδομάδα
Κάθε μέρα μου συμβαίνει

B17. Μπορώ να δημιουργώ μια άνετη σχέση με τους ασθενείς μου.

Ποτέ δεν μου συμβαίνει
Λίγες φορές τον χρόνο
Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο
2-3 φορές τον μήνα
1 φορά την εβδομάδα
Αρκετές φορές την εβδομάδα
Κάθε μέρα μου συμβαίνει

B18. Στο τέλος της μέρας, έχω καλή διάθεση που δούλεψα στενά με τους ασθενείς μου.

Ποτέ δεν μου συμβαίνει
Λίγες φορές τον χρόνο
Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο
2-3 φορές τον μήνα
1 φορά την εβδομάδα
Αρκετές φορές την εβδομάδα
Κάθε μέρα μου συμβαίνει

B19. Νοιώθω ότι έχω καταφέρει πολλά αξιόλογα πράγματα σ' αυτήν τη δουλειά.

Ποτέ δεν μου συμβαίνει
Λίγες φορές τον χρόνο
Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο

2-3 φορές τον μήνα

1 φορά την εβδομάδα

Αρκετές φορές την εβδομάδα

Κάθε μέρα μου συμβαίνει

B20. Νοιώθω ότι δεν αντέχω άλλο πια...νοιώθω πως ο κόμπος έφτασε στο χτένι.

Ποτέ δεν μου συμβαίνει

Λίγες φορές τον χρόνο

Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο

2-3 φορές τον μήνα

1 φορά την εβδομάδα

Αρκετές φορές την εβδομάδα

Κάθε μέρα μου συμβαίνει

B21. Αντιμετωπίζω πολύ ήρεμα τα προβλήματα που προκύπτουν στη δουλειά μου.

Ποτέ δεν μου συμβαίνει

Λίγες φορές τον χρόνο

Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο

2-3 φορές τον μήνα

1 φορά την εβδομάδα

Αρκετές φορές την εβδομάδα

Κάθε μέρα μου συμβαίνει

B22. Νομίζω ότι οι ασθενείς επιρρίπτουν σε μένα ευθύνες για μερικά από τα προβλήματα τους.

Ποτέ δεν μου συμβαίνει

Λίγες φορές τον χρόνο

Μια φορά τον μήνα ή λιγότερο

2-3 φορές τον μήνα

1 φορά την εβδομάδα

Αρκετές φορές την εβδομάδα

Κάθε μέρα μου συμβαίνει