



Αντιμετώπιση του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης



Co-funded by
the European Union



Περιεχόμενα

- I. Εισαγωγή
- II. Μαθησιακοί στόχοι
- III. Ορισμός της επαγγελματικής εξουθένωσης
- IV. Πρωταρχικοί πόροι για αυτόν τον εχθρό
- V. Επιπτώσεις και κίνδυνοι
- VI. Εργαλεία αξιολόγησης
- VII. Πώς να αντιμετωπίσετε τους εχθρούς
- VIII. Επιτυχημένα παραδείγματα
- IX. Δραστηριότητες
 - I. A1. Σύρετε και αφήστε
 - II. A2. Καμβάς πρόληψης και διαχείρισης της επαγγελματικής εξουθένωσης
 - III. A3. Κουίζ





Εισαγωγή

Καλώς ήρθατε στην ενότητα Διαχείριση του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης! Σε αυτή την ενότητα, θα διερευνήσουμε το κρίσιμο θέμα του στρες και της επαγγελματικής εξουθένωσης, ιδιαίτερα στο πλαίσιο της επιχειρηματικότητας.

Κατά τη διάρκεια αυτής της ενότητας, θα εμβαθύνουμε στα θεωρητικά θεμέλια του στρες και της επαγγελματικής εξουθένωσης, κατανοώντας τον αντίκτυπό τους στην ευημερία και την επιχειρηματική μας απόδοση.

Για να εξασφαλιστεί μια ελκυστική και αποτελεσματική μαθησιακή εμπειρία, η ενότητα αυτή περιλαμβάνει δραστηριότητες μικρομάθησης. Αυτές οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για να σας παρέχουν πρακτικά εργαλεία και στρατηγικές που θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε αποτελεσματικά το άγχος και να αποτρέψετε την επαγγελματική εξουθένωση.



Μαθησιακοί στόχοι

- Να κατανοήσουν την έννοια του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης στο πλαίσιο της επιχειρηματικότητας.
- Προσδιορίστε τους βασικούς στρεσογόνους παράγοντες που επηρεάζουν συνήθως τους επιχειρηματίες και τον αντίκτυπό τους στην ευημερία και την απόδοση.
- Διερεύνηση στρατηγικών για την ελαχιστοποίηση ή την εξάλειψη των σημαντικών στρεσογόνων παραγόντων στο επιχειρηματικό περιβάλλον.
- Αναγνωρίστε τη σημασία των δευτερευουσών παρεμβάσεων, όπως η συμβουλευτική, για τη μείωση του στρες και την πρόληψη της εργασιακής δυσαρέσκειας.
- Αναλύστε τον αντίκτυπο της επαγγελματικής εξουθένωσης στην απόδοση των καθηκόντων και την προσαρμοστικότητα στην αλλαγή σε ένα επιχειρηματικό περιβάλλον.
- Ανακαλύψτε πρακτικές τεχνικές για τη διαχείριση του άγχους, την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης και τη διατήρηση της ευημερίας κατά την επιδίωξη επιχειρηματικών στόχων.

ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ

Η επαγγελματική εξουθένωση ορίζεται ως η **εξάντληση από την απαίτηση υπερβολικής ενέργειας, δύναμης ή πόρων**. Η επαγγελματική εξουθένωση εισήχθη από τον ψυχίατρο Freudenberg το 1974 και σχετίζεται με:



Έλλειψη κινήτρων



Έλλειψη δέσμευσης στην εργασία



Σύνδρομο συναισθηματικής εξάντλησης,



Αποπροσωποποίηση



Μειωμένη προσωπική επίτευξη.



Η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να οδηγήσει **σε προβλήματα υγείας και σε υποβάθμιση της ποιότητας της παρεχόμενης φροντίδας ή υπηρεσίας**.

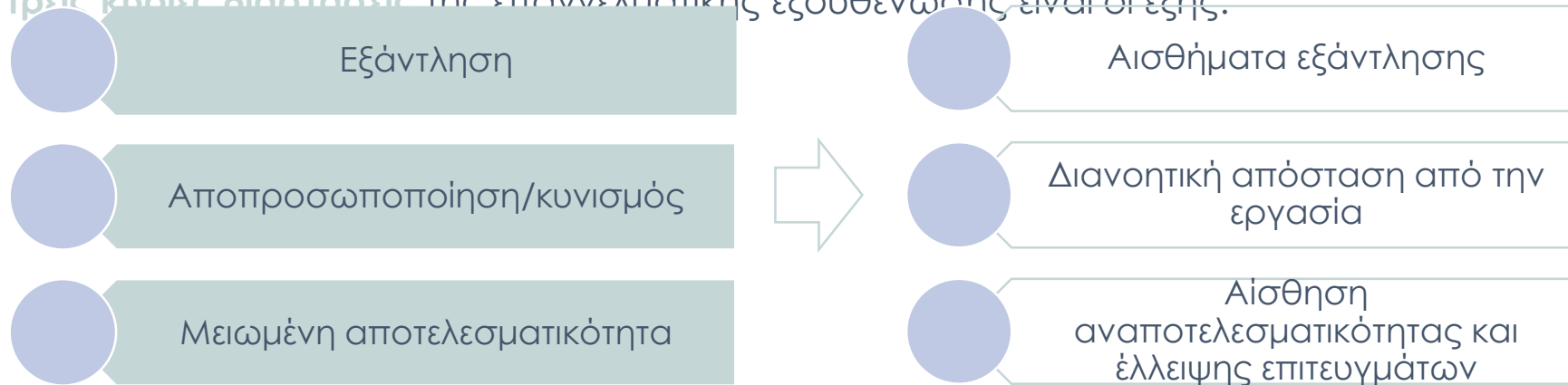
Maslach, C. (1986). Στρες, επαγγελματική εξουθένωση και εργασιομανία.

Maslach C. and Jackson S. E. (1981), The measurement of experienced burnout, Journal of Occupational Behaviour, Vol. 2, 99-113.

Maslach C., Schaufeli W. B. & Leiter M. P. (2001), Job Burnout, Annu. Rev. Psychol. 2001. 52:397-422

ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ

Η κλίμακα Maslach Burnout Inventory (MBI) μετρά την επαγγελματική εξουθένωση και τα αποτελέσματά της, όπως η απουσία από την εργασία και η χαμηλή παραγωγικότητα. Οι τρεις κύριες διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι οι εξής:



Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), η επαγγελματική εξουθένωση είναι ένα σύνδρομο που προκύπτει από το **χρόνιο εργασιακό στρες** που δεν έχει αντιμετωπιστεί με επιτυχία.

Maslach, C. (1986). Στρες, επαγγελματική εξουθένωση και εργασιομανία.

Maslach C. and Jackson S. E. (1981), The measurement of experienced burnout, Journal of Occupational Behaviour, Vol. 2, 99-113.

Maslach C., Schaufeli W. B. & Leiter M. P. (2001), Job Burnout, Annu. Rev. Psychol. 2001. 52:397-422

ΠΡΩΤΑΡΧΙΚΟΪ ΠΎΡΟΙ ΓΙΑ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΕΧΘΡΎ

Επιζήμιες επιπτώσεις στους οργανισμούς, ιδίως στις νεοσύστατες επιχειρήσεις. Αυτό συμβαίνει όταν ένας επιχειρηματίας κατακλύζεται από άγχος και σκέφτεται να παραιτηθεί

Αποτρέπεται από το **ψυχολογικό κεφάλαιο** και το **πάθος**



Ιδιότητες που συναντώνται συχνά στους επιχειρηματίες

Παράγοντες: Χρόνιος περιορισμός πόρων, υψηλές προσδοκίες και απώλεια ελπίδας.

Συνιστώσα ψυχολογικού κεφαλαίου: ελπίδα - κρίσιμος παράγοντας τόσο για την καθοδική πορεία προς την επαγγελματική εξουθένωση όσο και για την επακολούθη ανανέωση του πάθους και της ενέργειας

(Ross et al., 2021)



ΠΡΩΤΑΡΧΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΓΙΑ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΕΧΘΡΟ

Πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης:

- Υποστήριξη εργαζομένων
- Προγράμματα κατάρτισης
- Αποτελεσματική ηγεσία
- Κοινωνική υποστήριξη



Ισχυρή αίσθηση πάθους - Αποτελεσματική άμυνα κατά της επαγγελματικής εξουθένωσης



Μειωμένοι οικονομικοί πόροι Επαγγελματική εξουθένωση: στέρψη ύπνου, συνολική σωματική εξάντληση, επιδείνωση της υγείας, περιορισμένη κοινωνική ζωή και προκλήσεις στην προσωπική ζωή

(Castanheira and Chambel 2010- De Hoogh and Den Hartog 2009- Alarcon 2011- Ross et al., 2021)

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΚΑΙ Κ'ΙΝΔΥΝΟΙ

Συνέπειες τόσο για τους
οργανισμούς όσο και για τους
επιχειρηματίες

Συνέπειες τόσο για τους
οργανισμούς όσο και για τους
επιχειρηματίες

Επηρεάζει τη λειτουργία
ενός οργανισμού

Αλλαγή ζωής για τους
επιχειρηματίες

Συναισθηματική εξάντληση

Αίσθηση ότι είστε εντελώς
εξαντλημένοι



ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΚΑΙ Κ'ΙΝΔΥΝΟΙ

Μείωση των
προσωπικών
επιτευγμάτων

Αίσθημα αυτο-
αποξένωσης

Κυνική στάση απέναντι
στους πελάτες και τους
συναδέλφους

Μειωμένη εργασιακή προσπάθεια,
μειωμένη εργασιακή ικανοποίηση,
αυξημένη πρόθεση παραίτησης και
μειωμένη δημιουργικότητα

Αυτά τα αρνητικά αποτελέσματα μπορούν δυνητικά να
οδηγήσουν στην πρόωρη διακοπή ενός
επιχειρηματικού εγχειρήματος.



ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΪΖΕΤΕ ΤΟΥΣ ΕΧΘΡΟΥΣ



Προσδιορισμός και αντιμετώπιση των στρεσογόνων παραγόντων



Αναγνώριση και εξάλειψη ή ελαχιστοποίηση των σημαντικών στρεσογόνων παραγόντων στο εργασιακό περιβάλλον.



Αναζήτηση δευτερογενών παρεμβάσεων



Εάν η εξάλειψη των στρεσογόνων παραγόντων είναι δύσκολη, εφαρμόστε δευτερεύουσες παρεμβάσεις για τη διαχείριση και την αντιμετώπιση του στρες.



Εξετάστε τη συμβουλευτική



Ως τριτογενής παρέμβαση, η συμβουλευτική μπορεί να βοηθήσει τους επιχειρηματίες που πλήττονται σοβαρά από το άγχος να μειώσουν την πρόθεσή τους να παραιτηθούν.

Π'ΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΪΖΕΤΕ ΤΟΥΣ ΕΧΘΡΟΎΣ



Χρήση στρατηγικών αποζημίωσης:



Η αντιστάθμιση έχει βρεθεί ότι είναι αποτελεσματική στην άμβλυση των αρνητικών επιπτώσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης στην απόδοση των καθηκόντων και στην προσαρμοστικότητα στην αλλαγή.



Επιλογή εργαζομένων, βελτιστοποίηση και αποζημίωση:



Η συνδυασμένη χρήση στρατηγικών επιλογής, βελτιστοποίησης και αποζημίωσης μπορεί να αμβλύνει τις αρνητικές επιπτώσεις της αποδέσμευσης στην απόδοση των καθηκόντων.



Διαχειριστείτε την εξάντληση:



Αναγνωρίστε ότι η εξάντληση συνδέεται αρνητικά με την απόδοση των εργασιών και αναπτύξτε στρατηγικές για την αντιμετώπισή της.

Π'ΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΪΖΕΤΕ ΤΟΥΣ ΕΧΘΡΟ'ΥΣ



Αντιμετώπιση της αποδέσμευσης από την εργασία:



Η απομάκρυνση από την εργασία μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την προσαρμοστικότητα στις αλλαγές, επομένως είναι ζωτικής σημασίας να βρεθούν τρόποι για την προώθηση της δέσμευσης.



Εξετάστε τις διαδικασίες που σχετίζονται με την υγεία:



Οι εργασιακές απαιτήσεις μπορούν να πυροδοτήσουν μια διαδικασία που σχετίζεται με την υγεία και επηρεάζει την απόδοση των καθηκόντων μέσω της εξάντλησης.



Κατανόηση των διαστάσεων απόδοσης:



Διαφορετικές ψυχολογικές διεργασίες συνδέουν την επαγγελματική εξουθένωση ή την εργασιακή δέσμευση με διάφορες διαστάσεις της απόδοσης, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για μια ολοκληρωμένη προσέγγιση.

Π'ΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΪΖΕΤΕ ΤΟΥΣ ΕΧΘΡΟΎΣ



Παροχή κατάρτισης για το σχεδιασμό θέσεων εργασίας:



Οι οργανισμοί μπορούν να προσφέρουν εκπαίδευση για να βοηθήσουν τους εργαζόμενους να σχεδιάσουν τις εργασίες τους με τρόπο που να τους δίνει κίνητρα και να είναι εφικτός, μειώνοντας τις αρνητικές συνέπειες.



Αγκαλιάστε την αποζημίωση ως μηχανισμό αντιμετώπισης:



Η αντιστάθμιση αναφέρεται στη χρήση εναλλακτικών μεθόδων για τη διατήρηση της λειτουργίας όταν τα αρχικά μέσα δεν είναι πλέον προσβάσιμα.



Εξετάστε την αναπτυξιακή ρύθμιση:



Η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο τα άτομα διατηρούν τη λειτουργικότητά τους παρά τις αλλαγές στους πόρους είναι απαραίτητη, ιδίως όταν διαχειρίζονται προσωρινές ή μόνιμες απώλειες ή μειώσεις των πόρων.

ΕΠΙΤΥΧΗΜ'ΕΝΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ



Arianna Huffington (Thrive Global, The Huffington Post)

Πηγή: "Arianna Huffington στο The Daily Show: Global" (Thrive Global)

<https://thriveglobal.com/stories/arianna-huffington-on-the-daily-show-how-burnout-led-to-thrive-global/>

ΕΠΙΤΥΧΗΜΈΝΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ



Richard Branson (Virgin Group)

Πηγή: (Entrepreneur): "Richard Branson on How to Prevent Burnout" (Επιχειρηματίας)

<https://www.entrepreneur.com/video/330957>

ΕΠΙΤΥΧΗΜΈΝΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ



Sara Blakely (SPANX)

Πηγή: Sara Blakely για το Σχολείο της Μεγαλοσύνης".

Podcast: (The School of Greatness)

<https://lewishowes.com/podcast/sara-blakely-on-failure-resilience-and-inventing-spanx/>

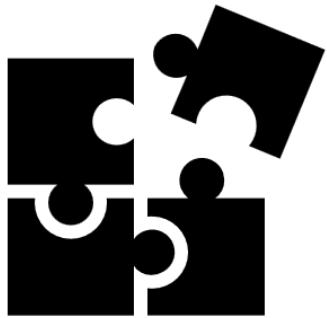
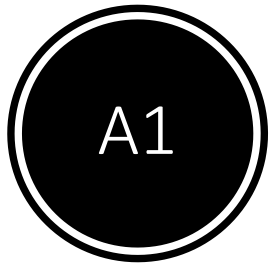
ΕΠΙΤΥΧΗΜ'ΕΝΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ



Mark Cuban (Dallas Mavericks, Shark Tank)

Πηγή: "Mark Cuban: Πώς να αντιμετωπίσεις το άγχος και το στρες ως επιχειρηματίας" (Business Insider)

<https://www.businessinsider.com/mark-cuban-how-to-deal-with-stress-anxiety-2016-3>



Σύρετε και αφήστε

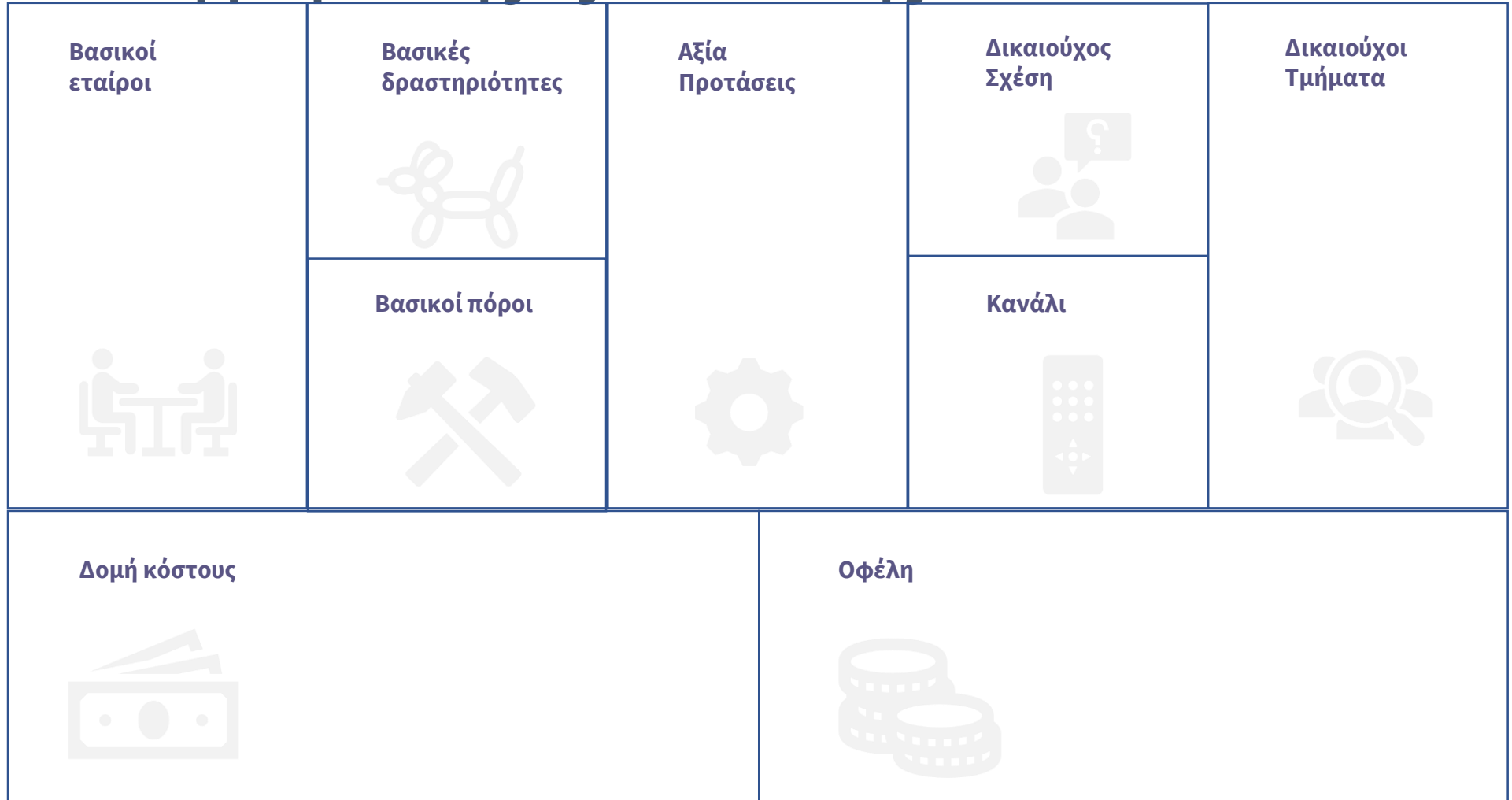
Οδηγίες:

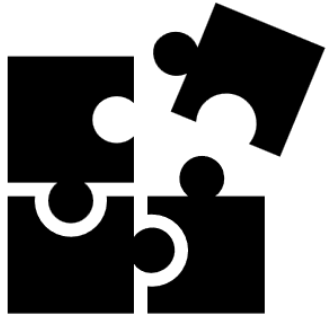
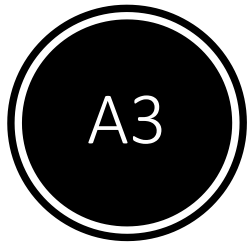
Σύρετε και αφήστε τις σωστές δηλώσεις ή λύσεις στις αντίστοιχες κατηγορίες.

Τοποθετήστε τις δηλώσεις με την κατάλληλη σειρά ώστε να καταδείξετε μια λογική ροή των στρατηγικών διαχείρισης του στρες.

Μόλις ολοκληρωθεί, επανεξετάστε την τελική ρύθμιση για ανατροφοδότηση και κατανόηση.

Καμβάς πρόληψης και διαχείρισης της επαγγελματικής εξουθένωσης





Στρες και εξουθένωση στην επιχειρηματικότητα Κουίζ

Στόχος: Να αξιολογήσει τις γνώσεις και την κατανόηση του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης στο πλαίσιο της επιχειρηματικότητας.

Οδηγίες:

- Επιλέξτε την καταλληλότερη απάντηση για κάθε ερώτηση.
- Επιλέξτε μόνο μία επιλογή για κάθε ερώτηση.
- Μόλις ολοκληρωθεί, ελέγξτε τις απαντήσεις σας και κάντε κλικ στο κουμπί

"Υποβολή" για να λάβετε τη βαθμολογία και τα σχόλιά σας.



Πηγές

- Alarcon, G. M. (2011). Μια μετα-ανάλυση της επαγγελματικής εξουθένωσης με τις εργασιακές απαιτήσεις, τους πόρους και τις στάσεις. *Journal of vocational behavior*, 79(2), 549-562.
- Castanheira, F., & Chambel, M. J. (2010). Μείωση της επαγγελματικής εξουθένωσης στα τηλεφωνικά κέντρα μέσω πρακτικών ανθρώπινου δυναμικού. *Human Resource Management*, 49(6), 1047-1065.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., & Leiter, M. (2014). Επαγγελματική εξουθένωση και εργασιακή απόδοση: ο μετριαστικός ρόλος των στρατηγικών επιλογής, βελτιστοποίησης και αποζημίωσης. *Journal of occupational health psychology*, 19(1), 96.
- Den Hartog, D. N., & De Hoogh, A. H. (2009). Συμπεριφορά ενδυνάμωσης και δικαιοσύνη και ακεραιότητα του ηγέτη: Μελέτη των αντιλήψεων για την ηθική συμπεριφορά του ηγέτη από την οπτική των επιπέδων ανάλυσης. *European journal of work and organizational psychology*, 18(2), 199-230.
- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2002). Στρατηγικές επιλογής, βελτιστοποίησης και αποζημίωσης για τη διαχείριση της ζωής: Μέτρηση με αυτοαναφορά και εγκυρότητα της κατασκευής. *Journal of personality and social psychology*, 82(4), 642.
- Khairuddin, S. M. H. S., Salim, L., Saidun, Z., & Hashim, M. S. (2016). Επιχειρηματικό άγχος, επαγγελματική εξουθένωση και πρόθεση παραίτησης: MARA. *Asian J. Sci. Res*, 9, 171-175. *Journal of Mental Health*, 11, 3, 255-265.
- Maslach, C. (1986). Στρες, επαγγελματική εξουθένωση και εργασιομανία.
- Maslach C. and Jackson S. E. (1981), The measurement of experienced burnout, *Journal of Occupational Behaviour*, Vol. 2, 99-113.
- Maslach C., Schaufeli W. B. & Leiter M. P. (2001), Job Burnout, *Annu. Rev. Psychol.* 2001. 52:397-422
- Padín, P. F., Verde-Diego, C., Arias, T. F. & González-Rodríguez, R. (2021). Επαγγελματική εξουθένωση στην κοινωνική εργασία στον τομέα της υγείας: μια διεθνής συστηματική ανασκόπηση (2000-2020). *European Journal of Social Work*.
- Ross, J., Strevel, H., & Javadizadeh, B. (2021). Don't stop believin': το ταξίδι προς την επιχειρηματική εξουθένωση και πάλι πίσω. *Journal of Small Business & Entrepreneurship*, 33(5), 559-582.
- Schaufeli, W. B., Desart, S. & Witte, H (2020). Εργαλείο αξιολόγησης της επαγγελματικής εξουθένωσης (BAT) - Ανάπτυξη, εγκυρότητα και αξιοπιστία
- ΠΟΥ (2022). Διεθνής ταξινόμηση ασθενειών - 11η αναθεώρηση. Διαθέσιμο εδώ: <https://icd.who.int/en>.