



Δι-ιδρυματικό Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα
Κοινωνικά Δικαιώματα και Συνηγορία στις Κοινωνικές Υπηρεσίες

Διπλωματική Εργασία

**Η έννοια της αυτοφροντίδας των κοινωνικών λειτουργών
στα εκπαιδευτικά πλαίσια. Διερεύνηση μέσω της μεθόδου
photovoice.**

Πελαγία Τζανή (Α.Μ. 5422m010)

Αθήνα, 2024

Η έννοια της αυτοφροντίδας των κοινωνικών λειτουργών στα εκπαιδευτικά πλαίσια. Διερεύνηση μέσω της μεθόδου photovoice

Μεταπτυχιακή φοιτήτρια: Πελαγία Τζανή

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Ελένη Παπούλη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ΠΑΔΑ

Επιτροπή Εξέτασης Διπλωματικής Εργασίας

Παπούλη Ελένη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

Χατζηπέμου Θεολόγος, Επίκουρος Καθηγητής, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

Δρ Βουλγαρίδου Μαρία, ΕΔΙΠ, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

Συντομογραφίες

Ε.Α.Ε.: Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση

Ε.Δ.Ε.Α.Υ.: Επιτροπή Διεπιστημονικής, Εκπαιδευτικής Αξιολόγησης και
Υποστήριξης

Κ.Δ.Α.Υ.: Κέντρα Διάγνωσης, Αξιολόγησης και Υποστήριξης

ΚΕ.Δ.Δ.Υ.: Κέντρα Διαφοροδιάγνωσης, Διάγνωσης και Υποστήριξης

ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ.: Κέντρα Διεπιστημονικής Αξιολόγησης και Συμβουλευτικής
Υποστήριξης

Κ.Ε.Σ.Υ.: Κέντρα Εκπαιδευτικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης

Σ.Δ.Ε.Υ.: Σχολικά Δίκτυα Εκπαιδευτικής Υποστήριξης

Ευχαριστίες

Για την ολοκλήρωση της παρούσας εργασίας, οφείλω θερμές ευχαριστίες σε μια σειρά ανθρώπων, οι οποίοι συνέβαλαν ο καθένας με τον τρόπο του στη διεκπεραίωσή της.

Αρχικά, ιδιαίτερες ευχαριστίες οφείλω στην επιβλέπουσα διδάσκουσά μου κα Ελένη Παπούλη, Αναπλ. Καθηγήτρια Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, για τις καίριες υποδείξεις, τις συμβουλές και την πολύτιμη καθοδήγηση, που μου παρείχε καθ' όλη τη διαδικασία εκπόνησης της διπλωματικής εργασίας. Η βοήθειά της υπήρξε καταλυτική τόσο στο στάδιο της θεωρητικής καταγραφής όσο και στο στάδιο της ερευνητικής διαδικασίας βασισμένη στην άριστη επιστημονική της κατάρτιση.

Εν συνεχεία, θα ήθελα να ευχαριστήσω ονομαστικά τις πολύ καλές μου φίλες και φίλους, τη Σοφία, τη Θεοδώρα, τη Μαρία Σ., τη Μαρία Π. και τον Αντρέα που με τον τρόπο τους με στήριξαν σε όλη τη διάρκεια της εκπόνησης της διπλωματικής μου εργασίας.

Επίσης, μεγάλη υποστήριξη έλαβα και από τις συμφοιτήτριες μου, Φωτεινή και Κορίνα, που καταφέραμε να υπερβούμε πρακτικές και συναισθηματικές δυσκολίες, μέσα από τις οποίες εδραιώθηκαν σχέσεις φιλίας και συναδελφικότητας.

Τέλος, οφείλω ένα μεγάλο ευχαριστώ στον σύζυγό μου Νίκο, που πρώτος πίστεψε στις δυνατότητες μου και ήταν πάντα δίπλα μου να με ενθαρρύνει και να με στηρίζει, καθώς επίσης και στα δύο μας παιδιά, τον Γιάννη και τον Μιχάλη, που χωρίς παράπονο, μου συμπαραστάθηκαν σε όλη την πορεία του μεταπτυχιακού προγράμματος, περιμένοντας με ανυπομονησία να γιορτάσουμε όλοι μαζί τη στιγμή της απονομής των πτυχίων.

Περίληψη

Η Κοινωνική Εργασία είναι ένα φροντιστικό επάγγελμα, ταυτόχρονα όμως οι κοινωνικοί/ές λειτουργοί οφείλουν να φροντίζουν και τον εαυτό τους, προκειμένου να μην φτάσουν σε σημείο επαγγελματικής εξουθένωσης. Η αυτοφροντίδα δεν ασκείται μόνο σε ώρες εκτός εργασίας, αλλά είναι και ο τρόπος με τον οποίο εφαρμόζεται στον χώρο εργασίας. Σκοπός της παρούσης διπλωματικής εργασίας είναι η διερεύνηση των πρακτικών αυτοφροντίδας των κοινωνικών λειτουργών, που εργάζονται σε εκπαιδευτικά πλαίσια, αλλά και των εξουθενωτικών παραγόντων, προκειμένου να αναδειχθεί ότι η αυτοφροντίδα είναι δέουσας σημασίας για τους σχολικούς κοινωνικούς λειτουργούς, ως εργαζόμενα άτομα, ώστε να ανταπεξέρχονται στις ανάγκες του πεδίου και να προστατεύουν την προσωπική και οικογενειακή ζωή τους. Ο λόγος της διερεύνησης προκύπτει από την αντίληψη ότι οι κοινωνικοί/ές λειτουργοί συχνά παραμελούν τη φροντίδα του εαυτού τους ή δεν προσέχουν τα σημάδια και τα συμπτώματα των κινδύνων, που σχετίζονται με το επάγγελμά τους, με αποτέλεσμα να επέρχεται η επαγγελματική εξουθένωση. Επιπλέον, θα διερευνηθεί αν η αυτοφροντίδα νοείται ως ατομική ευθύνη του εργαζόμενου ατόμου ή ενυπάρχει και μια πολιτική διάσταση, ώστε να προωθείται μια ολιστική προσέγγισή της. Για την πραγματοποίηση του παραπάνω σκοπού διεξήχθη ποιοτική έρευνα σε δείγμα δέκα ατόμων με τη μέθοδο photovoice, μέσω της οποίας οι συμμετέχοντες/ουσες επεξηγούν και ερμηνεύουν τις πρακτικές αυτοφροντίδας τους, καθώς και τι τους οδηγεί σε εξουθένωση. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν ότι οι συμμετέχοντες/ουσες εφαρμόζουν σωματικές, συναισθηματικές, ψυχολογικές, πνευματικές και επαγγελματικές πρακτικές αυτοφροντίδας, προκειμένου να περιορίσουν τις πιθανότητες της επαγγελματικής εξουθένωσης. Τέλος, ως συμπέρασμα δίνεται έμφαση στην αξία της αυτοφροντίδας και ότι είναι απαραίτητο να προωθείται τόσο από το ίδιο το άτομο όσο και από τα εργοδοτικά πλαίσια εντός του εργασιακού περιβάλλοντος αλλά και από τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής.

Λέξεις κλειδιά: αυτοφροντίδα, κοινωνικός/η λειτουργός, εξουθένωση, σχολική κοινωνική εργασία, πρακτικές φροντίδας, photovoice

The concept of Self-Care of social workers in educational settings: An exploration through the photovoice method.

Pelagia Tzani

Abstract

Social Work is a caring profession, but at the same time social workers have to take care of themselves in order not to reach the point of burnout. Self-care is not only practiced during non-work hours, but it is also the way in which it is practiced in the workplace. The purpose of this thesis is to investigate the self-care practices of social workers working in educational contexts, and the exhausting factors, in order to show that self-care is of vital importance for school social workers, as working individuals, in order to meet the needs of the field and protect their personal and family life. The reason for this survey arises from the perception that social workers often neglect self-care or fail to notice the signs and symptoms of risks associated with their profession, resulting in burnout. In addition, it will be explored whether self-care is understood as an individual responsibility of the working person or whether there is a political dimension to it, in order to promote a holistic approach. To achieve the above purpose, a qualitative survey was conducted on a sample of ten people using the photovoice method, through which the participants explain and interpret their self-care practices and what leads them to burnout. The results showed that participants implement physical, emotional, psychological, spiritual and professional self-care practices in order to reduce the chances of burnout. Finally, as a conclusion, the value of self-care is emphasized and that it is necessary to be promoted both by the individual and by the employer contexts within the work environment and by policy makers.

Key words: self-care, social workers, burnout, school social work, caring practices, photovoice

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες	4
Περίληψη.....	5
Εισαγωγή.....	11
ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ	13
Κεφάλαιο 1: Αυτοφροντίδα	13
1.1 Ιστορική Αναδρομή Αυτοφροντίδας-Εννοιολόγηση	13
1.2 Έλλειψη Αυτοφροντίδας: Αιτίες & Συνέπειες	16
1.3 Τρόποι Αυτοφροντίδας	21
1.4 Η Αυτοφροντίδα ως Πολιτικό ζήτημα	25
1.5 Η Αυτοφροντίδα στα Προγράμματα Σπουδών	26
Κεφάλαιο 2: Σχολική Κοινωνική Εργασία	28
2.1 Εννοιολογικό Πλαίσιο.....	28
2.2 Καθηκοντολόγιο.....	29
Κεφάλαιο 3: Η Εικόνα ως μία άλλη γλώσσα έκφρασης και επικοινωνίας.....	33
3.1 Το Photovoice ως μέθοδος οπτικής επικοινωνίας και ερευνητικό εργαλείο	35
ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ: ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ	37
Κεφάλαιο 4: Μεθοδολογία της Έρευνας	37
4.1 Σκοποί και Στόχοι της Έρευνας	37
4.2 Είδος Έρευνας.....	38
4.3 Δείγμα Έρευνας.....	39
4.4 Δειγματοληψία	40
4.5 Τρόπος προσέγγισης του δείγματος-Συλλογή Δεδομένων	40
4.6 Δεοντολογικά ζητήματα	43
4.7 Περιορισμοί της Έρευνας	44
4.8 Αξιοπιστία-Εγκυρότητα της Έρευνας.....	45
Κεφάλαιο 5 ^ο : Ευρήματα-Ανάλυση και Ερμηνεία	46
5.1 Κωδικοποίηση-Κατηγοριοποίηση.....	47
5.2 Ανάλυση και Ερμηνεία Δεδομένων	78
Κεφάλαιο 6ο: Συμπεράσματα-Προτάσεις.....	89
6.1 Συμπεράσματα	89
6.2 Προτάσεις.....	95
Επίλογος.....	97
Βιβλιογραφία.....	98

Παράρτημα Ι	110
Παράρτημα ΙΙ	112
Παράρτημα ΙΙΙ.....	113
Παράρτημα ΙV.....	114

Πίνακες

Πίνακας 1: Χαρακτηριστικά του δείγματος	40
Πίνακας 2: Κωδικοποίηση	48

Ευρετήριο Φωτογραφιών

Θεματική Αυτοφροντίδας	
Φροντίδα Σώματος	
Φωτ. 1	49
Φωτ. 2	50
Φωτ. 3	50
Φωτ. 4	51
Φωτ. 5	51
Φωτ. 6	52
Πνευματική Φροντίδα	
Φωτ. 7	52
Φωτ. 8	53
Φωτ. 9	53
Φωτ. 10	54
Φωτ. 11	54
Επαφή με τη φύση και τα ζώα	
Φωτ. 12	55
Φωτ. 13	55
Φωτ. 14	56
Φωτ. 15	56
Φωτ. 16	56
Φωτ. 17	57
Φωτ. 18	57
Σχέσεις με οικογένεια-Φίλοι-Επικοινωνία	
Φωτ. 19	58
Φωτ. 20	58
Φωτ. 21	59
Φωτ. 22	59
Φωτ. 23	60
Θετική ανταπόκριση γονέων & μαθητών/τριών στις δράσεις	
Φωτ. 24	60
Φωτ. 25	60
Ψυχαγωγία-Ταξίδια	
Φωτ. 26	61
Φωτ. 27	62
Φωτ. 28	62
Φωτ. 29	63

Θεματική Εξουθένωσης	
Ακατάλληλοι χώροι	
Φωτ. 30	64
Φωτ. 31	64
Φωτ. 32	65
Φωτ. 33	65
Φωτ. 34	66
Φωτ. 35	66
Φωτ. 36	66
Φωτ. 37	67
Φωτ. 38	67
Φωτ. 39	68
Όγκος εργασίας-Πίεση χρόνου	
Φωτ. 40	69
Φωτ. 41	69
Φωτ. 42	70
Φωτ. 43	70
Φωτ. 44	71
Φωτ. 45	71
Συναισθηματική Εξάντληση	
Φωτ. 46	72
Φωτ. 47	72
Αναπληρωτές/τριες	
Φωτ. 48	73
Φωτ. 49	73
Φωτ. 50	74
Αποστάσεις-Μετακίνηση	
Φωτ. 51	74
Φωτ. 52	75
Φωτ. 53	75
Ηγεσία-Κατανομή Αρμοδιοτήτων	
Φωτ. 54	76
Φωτ. 55	76
Φωτ. 56	77
Δύσκολα Περιστατικά	
Φωτ. 57	77

Εισαγωγή

Η αυτοφροντίδα είναι ζωτικής σημασίας για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης, αφού οι κοινωνικοί/ές λειτουργοί διαδραματίζουν βασικό ρόλο στην αντιμετώπιση κοινωνικών ζητημάτων και στην ενδυνάμωση όσων έχουν ανάγκη, ενώ ταυτόχρονα αντιμετωπίζουν πολλές προκλήσεις και εργάζονται ακούραστα, για να διασφαλίσουν ότι τα εξυπηρετούμενα άτομα λαμβάνουν τις υπηρεσίες και τους πόρους που χρειάζονται.

Η αποτυχία στη φροντίδα του εαυτού μπορεί να οδηγήσει σε συνεχές άγχος, το οποίο μπορεί να εισχωρήσει στην προσωπική ζωή και να μειώσει την ικανοποίηση, που αντλείται από την εργασία και την ικανότητα του επαγγελματία να είναι πλήρως παρών με τους/τις εξυπηρετούμενους/ες. Η αυτοφροντίδα μπορεί να είναι σωματική, ψυχολογική, συναισθηματική, πνευματική ή επαγγελματική, αρκεί οι κοινωνικοί/ές λειτουργοί να συνειδητοποιήσουν ότι οι ανάγκες τους αξίζει να προτεραιοποιηθούν και ότι η φροντίδα του εαυτού τους δεν αποτελεί ένδειξη αδυναμίας.

Στην παρούσα εργασία θα διερευνηθεί αν η αυτοφροντίδα νοείται ως η σύνθεση δύο διαστάσεων: προσωπικής και επαγγελματικής και αν είναι ταυτόχρονα δυναμικές και αλληλένδετες διαδικασίες, ώστε να προωθείται ως μια ολιστική προσέγγιση και ότι δεν αποτελεί αποκλειστικά ατομική ευθύνη. Η επαγγελματική εξουθένωση, η οποία αναφέρεται σε αισθήματα απελπισίας, συναισθηματικής εξάντλησης και κατάθλιψης, μπορεί να προκύψει από εργασιακά περιβάλλοντα, που περιλαμβάνουν υπερβολικό φόρτο εργασίας και ελάχιστη υποστήριξη.

Προκειμένου να απαντηθούν τα ερευνητικά ερωτήματα θα επιλεγθεί ως μέθοδος έρευνας η ποιοτική, που αποσκοπεί σε μια σφαιρική παρουσίαση του υπό μελέτη θέματος, ενώ ταυτόχρονα οι συμμετέχοντες θα επεξηγήσουν και θα ερμηνεύσουν τις πρακτικές αυτοφροντίδας τους. Πιο συγκεκριμένα, θα χρησιμοποιηθεί η μέθοδος photovoice, η οποία είναι μια ερευνητική μεθοδολογία συμμετοχικής δράσης που περιλαμβάνει τη φωτογράφιση και τον αναστοχασμό, τη δημιουργία μιας οπτικής πραγματικότητας μέσω της βιωμένης εμπειρίας σχετικά με το τι προκαλεί εξουθένωση και τι πρακτικές εφαρμόζουν οι επαγγελματίες στα πλαίσια της αυτοφροντίδας.

Η παρούσα μελέτη παρουσιάζεται σε δύο μέρη, θεωρητικό και ερευνητικό. Στο θεωρητικό μέρος αναπτύσσονται οι εννοιολογήσεις της αυτοφροντίδας στο πέρασμα των χρόνων, οι αιτίες της έλλειψης αυτοφροντίδας και οι συνακόλουθες συνέπειες, οι τρόποι με τους οποίους οι επαγγελματίες φροντίζουν τον εαυτό τους, η αυτοφροντίδα ως πολιτικό ζήτημα και η αξία της αυτοφροντίδας στα προγράμματα σπουδών των τμημάτων της Κοινωνικής Εργασίας. Επίσης, αναλύεται η σχολική κοινωνική εργασία και το καθηκοντολόγιο των κοινωνικών λειτουργών στα εκπαιδευτικά πλαίσια, καθώς και η αξία της φωτογραφίας ως μέσο έκφρασης σε μια ερευνητική διαδικασία.

Στο ερευνητικό μέρος παρουσιάζεται αναλυτικά η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε για τη διεξαγωγή της έρευνας, καθώς και τα ερευνητικά δεδομένα, λεκτικά και οπτικά, όπως προέκυψαν. Τα ερευνητικά αυτά δεδομένα κωδικοποιήθηκαν και κατηγοριοποιήθηκαν σε θεματικές ποιοτικής ανάλυσης, που οδήγησαν στα συμπεράσματα της έρευνας, καθώς και στις συνακόλουθες προτάσεις εκ μέρους της ερευνήτριας.

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ

Κεφάλαιο 1: Αυτοφροντίδα

1.1 Ιστορική Αναδρομή Αυτοφροντίδας-Εννοιολόγηση

Ιστορικά, η έννοια της αυτοφροντίδας έχει αντιμετωπιστεί μέσα από ένα ιατρικό πρίσμα, σύμφωνα με το οποίο οι ασθενείς ενθαρρύνονταν να φροντίσουν τον εαυτό τους για να μετριάσουν ή να μηδενίσουν τα αρνητικά αποτελέσματα των ιατρικών παθήσεων. Από τότε που απέκτησε εξέχουσα θέση στη βιβλιογραφία τη δεκαετία του 1960, το παράδειγμα της αυτοφροντίδας έχει διαμορφωθεί και προωθηθεί σε διάφορα επαγγελματικά πλαίσια (Miller, Lianekhammy & Grise-Owens, 2018). Το 1983, αυτή η «ιατρική» άποψη εκδηλώθηκε μέσω μιας έκθεσης στην οποία ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO, 2022) όρισε την αυτοφροντίδα ως τις δραστηριότητες που αναλαμβάνουν τα άτομα, οι οικογένειες και οι κοινότητες γενικότερα, με σκοπό την ενίσχυση της υγείας, την πρόληψη ασθενειών, τον περιορισμό της ασθένειας και την αποκατάσταση της υγείας. Αυτός ο ορισμός επικεντρώνεται στην αυτοφροντίδα ως μέσο βελτίωσης των ιατρικών αποτελεσμάτων για όσους βοηθούνται και δέχονται ιατρικές παρεμβάσεις (Miller et al., 2018) και συνέβαλε σε περιορισμένες εφαρμογές της αυτοφροντίδας, που σχετίζονται κυρίως με τη σωματική δραστηριότητα (Miller, Grise-Owens, Owens, Shalash & Bode, 2019).

Η κοινωνική εργασία έχει πολύ μακρά ιστορία φροντίδας και συνεργασίας με ανθρώπους, τους οποίους θεωρεί μοναδικές οντότητες, σε ένα πλαίσιο αλληλεπιδράσεων με οικογένειες, ομάδες, κοινότητες, οργανώσεις και την ευρύτερη κοινωνία. Οι κοινωνικές/οί λειτουργοί προσπαθούν να παρέχουν ανιδιοτελείς υπηρεσίες εστιάζοντας στις ανάγκες και τις επιθυμίες των εξυπηρετούμενων ατόμων, ενώ ασχολούνται και με πολλές οργανωτικές απαιτήσεις στην εργασία τους μέσα σε ένα πλαίσιο δομικών ανισοτήτων και συγκρούσεων, αφήνοντας πολλές φορές έκθετους τους εαυτούς τους. Προκειμένου να καλυφθούν και οι ανάγκες των επαγγελματιών, απαιτείται υποστήριξη από τους συναδέλφους, δυνατότητα καθοδήγησης από επαγγελματικές ενώσεις και σωματεία, ευκαιρίες επαγγελματικής εξέλιξης και, ειδικότερα, η συμβολή της καλής ποιότητας

εποπτείας, που θα ανταποκρίνεται στις συναισθηματικές και πρακτικές ανάγκες των εργαζομένων, παράμετροι που προσδίδουν στην αυτοφροντίδα μια πολιτική χροιά (Collins, 2020).

Οι παραπάνω συνθήκες οδήγησαν την έννοια της αυτοφροντίδας να εξελιχθεί και να αποκτήσει μια ολιστική προοπτική του εαυτού. Πιο συγκεκριμένα, η αυτοφροντίδα μπορεί να είναι ένα αποτελεσματικό εργαλείο, για να βοηθήσει τους ασθενείς να αντιμετωπίσουν ιατρικά ζητήματα, μπορεί όμως και να βοηθήσει στην ευημερία και την υποστήριξη των επαγγελματιών. Μερικοί όρισαν την αυτοφροντίδα ως μια πολυδιάστατη, πολύπλευρη διαδικασία σκόπιμης δέσμευσης σε στρατηγικές που προάγουν την υγεία και ενισχύουν την ευημερία, ενώ άλλοι έχουν υποστηρίξει ότι αυτές οι διαδικασίες περιλαμβάνουν σωματικές, πνευματικές, κοινωνικές και ψυχολογικές πτυχές της αυτοφροντίδας (Miller et al., 2018). Οι Lee και Miller (2013) υποστήριξαν δύο τομείς αυτοεξυπηρέτησης: προσωπική και επαγγελματική. Αυτοί οι συγγραφείς, περιέγραψαν την προσωπική αυτοφροντίδα ως μια διαδικασία σκόπιμης εμπλοκής σε πρακτικές, που προάγουν την ολιστική υγεία και ευημερία του εαυτού. Ακόμη, η φροντίδα ορίστηκε ως η διαδικασία της σκόπιμης δέσμευσης σε πρακτικές, που προωθούν την αποτελεσματική και κατάλληλη χρήση του εαυτού στον επαγγελματικό ρόλο (Lee & Miller, 2013).

Επομένως, σύμφωνα με τους Miller et al. (2018) ο ορισμός της αυτοφροντίδας επεκτείνεται πέρα από το παραδοσιακό ιατρικό μοντέλο και το περιορισμένο πλαίσιο σωματικής υγείας. Αντί να την περιορίζει σε αυτό που κάνουν οι εργαζόμενοι/ες μετά την εργασία, περιλαμβάνει και τον τρόπο εργασίας τους. Δηλαδή, η αυτοφροντίδα δεν είναι μόνο η φροντίδα του εαυτού σε ώρες εκτός εργασίας, αλλά και ο τρόπος με τον οποίο ασκείται η αυτοφροντίδα στον χώρο εργασίας. Αυτή όμως η προσέγγιση βλέπει την αυτοφροντίδα ως ένα συνεχή τρόπο ζωής, ως μια καθημερινή ρουτίνα, παρά ως μια επείγουσα απάντηση στο άγχος και στην πίεση (Miller et al., 2018). Εάν η κατανόηση της αυτοφροντίδας δεν επεκταθεί και δεν ληφθεί ως σοβαρή επαγγελματική δέσμευση και όχι απλώς ως μια προαιρετική επιλογή ή μόδα της στιγμής, θα αποτελέσει ένα προβληματικό ζήτημα και θα καταστήσει το επάγγελμα αντιπαραγωγικό (Miller & Grise-Owens, 2020).

Κατά τους Lee και Miller (2013, σελ. 98) η έννοια της αυτοφροντίδας (ή της φροντίδας του εαυτού) έχει κάποια βασικά χαρακτηριστικά:

- Η αυτοφροντίδα αποτελεί μια κριτική θεμελίωση για αποτελεσματική, ηθική κοινωνική εργασία.
- Η αυτοφροντίδα είναι πιο αποτελεσματική, όταν πραγματοποιείται προληπτικά και σκόπιμα.
- Η προληπτική δέσμευση στην αυτοφροντίδα προάγει την αυτογνωσία και την ανταποκρινόμενη (και όχι αντιδραστική) δέσμευση με το περιβάλλον ενός ατόμου.
- Η αυτοφροντίδα νοείται ως η σύνθεση δύο διαστάσεων: προσωπικής και επαγγελματικής, οι οποίες είναι ταυτόχρονα δυναμικές και αλληλένδετες διαδικασίες. Αυτές προωθούνται και συντηρούνται μέσω προγραμμάτων και δομών στήριξης και οργανώνουν δραστηριότητες, που ενισχύονται από συγκεκριμένες στρατηγικές αυτοφροντίδας.
- Η ενασχόληση με την αυτοφροντίδα είναι μια εξατομικευμένη διαδικασία, στην οποία πρέπει να ληφθούν υπόψη πολλές παράμετροι, συμπεριλαμβανομένων των προτιμήσεων του επαγγελματία, των προσωπικών αντιλήψεων, το πολιτιστικό και κοινωνικό υπόβαθρο, τους επιβαρυντικούς παράγοντες και το πλαίσιο εργασίας.
- Η αυτοφροντίδα εξουσιοδοτεί τους ασκούμενους να ασκήσουν εξουσία για την ολιστική υγεία και ευημερία τους.
- Η αυτοφροντίδα είναι ένα μια κινητήριο δύναμη που επιφέρει την αλλαγή στην επαγγελματική κουλτούρα της κοινωνικής εργασίας.

Η αυτοφροντίδα σε ατομικό επίπεδο εστιάζει περισσότερο στη δέσμευση ενός ατόμου σε συμπεριφορές αυτοεξυπηρέτησης, όπως η διατροφή ή ο ύπνος, ενώ η αυτοφροντίδα σε περιβαλλοντικό επίπεδο επικεντρώνεται περισσότερο στον χώρο εργασίας, στο σπίτι και στην κοινότητα, παράγοντες που μπορεί να διευκολύνουν ή να εμποδίζουν τις ατομικές πρακτικές αυτοφροντίδας. Αυτή η σύνδεση μεταξύ ατομικής και οικολογικής προσέγγισης, που σχετίζεται με την αυτοφροντίδα, ευθυγραμμίζεται με τις αξίες της κοινωνικής εργασίας που βλέπουν το άτομο μέσα στο ευρύτερο περιβάλλον τους (Xu, Harmon-Darrow & Frey, 2019).

Άλλος ένας άξονας της αυτοφροντίδας είναι η «αυτοσυμπόνια», που περιλαμβάνει το να είναι κάποιος ευγενικός με τον εαυτό του, όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζει ότι οι εμπειρίες αποτελούν μέρος

της ευρύτερης ανθρώπινης κατάστασης και να έχει επίγνωση των σκέψεων που τον κάνουν να αισθάνεται άσχημα. Με αυτό τον τρόπο μειώνει τον αντίκτυπο των άσχημων περιστάσεων στην ευημερία του, ενισχύει τα θετικά συναισθήματα προς τον εαυτό του και ταυτόχρονα διατηρεί την αίσθηση της σύνδεσης με τους άλλους. Επομένως, τα εργαζόμενα άτομα δεν πρέπει να κρύβουν τα ελαττώματά τους από τον εαυτό τους, προκειμένου να διατηρήσουν μια θετική αυτοεικόνα, αλλά να έχουν γνώση των περιορισμών τους, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι λειτουργούν εγωιστικά (Neff, 2003).

Επομένως, η φροντίδα του εαυτού δεν μπορεί να είναι κάτι τυχαίο ή να γίνεται κατόπιν κάποιας κρίσης, αλλά να θεωρείται ρουτίνα και αναπόσπαστο μέρος της δουλειάς. Όμως, είναι κάτι που είναι ρευστό, καθώς τα εργαζόμενα άτομα αλλάζουν, αφού αλλάζουν και οι περιστάσεις, καλούνται να γνωρίσουν τον εαυτό τους -τον αναπτυσσόμενο και εξελίξιμο εαυτό τους- αφού επηρεάζονται από τον κόσμο γύρω τους και να αντιμετωπίσουν την πολυπλοκότητα της κοινωνίας (Bent-Goodley, 2017). Για αυτούς τους λόγους η αυτοφροντίδα δεν θεωρείται τέρψη του εαυτού, αλλά είναι ένα είδος αυτοσυντήρησης, η οποία πρέπει να ξεκινήσει νωρίς πριν δημιουργηθούν επιβλαβείς πρακτικές, που είναι δύσκολο να αλλάξουν (Martin, Myers & Brickman, 2019). Επίσης, έχει σημειωθεί και ο όρος «αυτορρύθμιση» στον κατάλογο πρακτικών συμπεριφορών, που συγκεκριμενοποιούν τις βασικές ικανότητες των Προτύπων Εκπαιδευτικής Πολιτικής και Διαπίστευσης του 2015 του Συμβουλίου για την Εκπαίδευση στην Κοινωνική Εργασία, όπου προβάλλεται και η ευθύνη των εργαζόμενων στην πράξη να διαχειρίζονται τις επαγγελματικές τους δραστηριότητες εν μέρει μέσω της καλλιέργειας του εαυτού τους. (CSWE, 2015).

1.2 Έλλειψη Αυτοφροντίδας: Αιτίες & Συνέπειες

Έχει παρατηρηθεί ότι οι κοινωνικοί/ές λειτουργοί το πρώτο άτομο που αμελούν είναι ο εαυτός τους. Αν και σίγουρα θα συμβούλευαν τους/τις εξυπηρετούμενους/ές τους να ανταποκρίνονται στις δικές τους ανάγκες και να αναγνωρίσουν τις συνέπειες της αποτυχίας τους, οι κοινωνικοί/ές λειτουργοί συχνά παραμελούν τη φροντίδα του εαυτού τους ή δεν προσέχουν τα σημάδια και τα συμπτώματα των κινδύνων, που σχετίζονται με το επάγγελμά τους. Το κόστος αυτής της παραμέλησης του εαυτού

είναι υψηλό και σχετίζεται με έντονο άγχος, που μπορεί να βλάψει την υγεία και την ευημερία ή να οδηγήσει σε επαγγελματική εξουθένωση και κατ' επέκταση στην εγκατάλειψη του επαγγέλματος (Jackson, 2014). Η εξουθένωση διέρχεται μέσα από τα στάδια αρχικά του ενθουσιασμού κυρίως στην αρχή της καριέρας και μετέπειτα τα στάδια της αμφιβολίας και της αδράνειας, της απογοήτευσης και της ματαίωσης και τέλος το στάδιο της απάθειας (Δημητρόπουλος & Φιλίππου, 2007).

Ενδεικτικά, αξίζει να αναφερθεί το μοντέλο των τριών διαστάσεων που διατυπώθηκε από την Maslach το 1982 και αποτελεί το πιο γνωστό αλλά και εφαρμόσιμο μοντέλο επαγγελματικής εξουθένωσης. Οι τρεις μορφές της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι οι εξής: α) Συναισθηματική εξάντληση, β) Αποπροσωποποίηση ή ψυχρή συμπεριφορά και γ) Έλλειψη προσωπικών επιτευγμάτων οι οποίες διερευνήθηκαν σε ένα δείγμα διευθυντών σε τμήμα ανθρώπινου δυναμικού. Σύμφωνα με αναλύσεις που έλαβαν χώρα, οι τρεις αυτές μορφές αφορούν μεταβλητές που σχετίζονται άμεσα με αυτές, όπως για παράδειγμα η αντιμετώπιση του άγχους και του στρες και η αποδοτικότητα στην εργασία. Με άλλα λόγια, η επαγγελματική εξουθένωση εμπίπτει στην αλληλεπίδραση του ατόμου με το εργασιακό του περιβάλλον. Συνεπώς, το μοντέλο αυτό συνδέει το φαινόμενο της επαγγελματικής εξουθένωσης με τον χώρο εργασίας (Καλέμη & Ψαρρά, 2017).

Σχεδόν σε όλα τα επαγγελματικά πλαίσια, οι κοινωνικοί/ές λειτουργοί καλούνται να αυξήσουν τον χρόνο που αφιερώνουν στην εργασία τους. Κατά συνέπεια η ευθύνη μετατίθεται στους επαγγελματίες να βρουν τον χρόνο να ασχοληθούν με τη φροντίδα του εαυτού τους. Η αυτοφροντίδα έχει γίνει μια αναπτυσσόμενη βιομηχανία στο πλαίσιο της κοινωνικής εργασίας και πλαισιώνεται με ατομικιστικούς όρους, που μεταθέτουν την αποκλειστική ευθύνη στους υπερφορτωμένους εργαζόμενους (Barks, McKinley, Ka'apu & Figley, 2023).

Η εμπειρία της επαγγελματικής εξουθένωσης προκύπτει από το γεγονός ότι δεν βρίσκεται σε ισορροπία ο προσωπικός και ο επαγγελματικός εαυτός του κάθε ατόμου. Όμως, υπάρχουν και μοντέλα που προσπαθούν να διαλύσουν τη διάκριση μεταξύ του προσωπικού και επαγγελματικού εαυτού, γιατί αυτή η προοπτική θέτει τον προσωπικό εαυτό σε ανταγωνισμό με τον επαγγελματικό, με αποτέλεσμα να υιοθετηθεί είτε μια αμυντική στάση απέναντι στους εξυπηρετούμενους ή μείωση της σημασίας του προσωπικού εαυτού στην αλληλεπίδραση με τους/τις

εξυπηρετούμενους/ες. Τα εργαζόμενα άτομα αποτελούνται από πολλές και διαφορετικές ταυτότητες, που αντιπροσωπεύουν τόσο καταπιεσμένες όσο και προνομιούχες θέσεις, διασταυρώνονται με πολύπλοκους τρόπους και δεν μπορούν να θεωρηθούν μεμονωμένες και διακριτές (Bressi, 2017).

Η κοινωνική εργασία προϋποθέτει την ανάπτυξη ενσυναισθητικής προσοχής, που σημαίνει ότι τα εξυπηρετούμενα άτομα πρέπει να αισθάνονται ότι τα ακούν, τα εκτιμούν, τα αναγνωρίζουν, τα νομιμοποιούν και τα σέβονται. Μεταφέρεται ένα μήνυμα εγγύτητας και προσαρμογής στην αγωνία των ανθρώπων, ενισχύοντας τους δεσμούς επαγγελματία-εξυπηρετούμενου/ης, αλλά ταυτόχρονα μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση σωματικής, ψυχολογικής και συναισθηματικής κόπωσης του επαγγελματία. Η αυτοφροντίδα, όμως, δε σημαίνει ότι μπορεί να ελαχιστοποιήσει τις επιπτώσεις της ενσυναισθητικής προσέγγισης με συγκεκριμένες συνειδητές ενέργειες. Η ύπαρξη και η εκδήλωση πρακτικών αυτοφροντίδας αντικατοπτρίζονται στην εφαρμογή μιας καλής σχεσιακής δέσμευσης και στην επαρκή χρήση της ικανότητας ενσυναίσθησης. Με λίγα λόγια, οι επαγγελματίες έχουν ένα καθήκον, λαμβάνοντας υπόψη τις διαφορετικές περιπτώσεις, να ακολουθούν ποικίλες πρακτικές, που συνήθως απαιτούν τη δημιουργία προσαρμοστικής ικανότητας (Cuartero & Campos-Vidal, 2019).

Σε περίπτωση που υπάρχει ελλειψής και μη αποτελεσματική αυτοφροντίδα, ίσως να οφείλεται στη λίγη έως καθόλου εκπαίδευση των κοινωνικών λειτουργών να αναπτύξουν εργαλεία και δεξιότητες για τη καλύτερη διαχείριση των προβλημάτων στους οργανισμούς που εργάζονται. Άλλο ένα εύρημα αφορά στα άτομα με διαφορετικό εκπαιδευτικό επίπεδο (πτυχίο-μεταπτυχιακό-διδασκαλικό) γεγονός που συνδέεται και με το εισόδημα, τα οποία όλα μαζί συμβάλλουν στην εδραίωση πρακτικών αυτοφροντίδας. Συνήθως, άτομα με σταθερές και αυξημένες αποδοχές ασχολούνται με πιο επαγγελματικές και προσωπικές πρακτικές αυτοφροντίδας (Miller et al., 2018).

Άλλη μια διάσταση της εξουθένωσης αφορά τις γυναίκες που εργάζονται στο χώρο της κοινωνικής εργασίας. Η κοινωνική εργασία είναι ένα επάγγελμα που περιλαμβάνει υψηλά ποσοστά γυναικών στο εργατικό δυναμικό, οι οποίες όμως αμείβονται ελάχιστα και κατέχουν λιγότερους ηγετικούς ρόλους από τους άνδρες συναδέλφους. Επίσης, οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να εκτεθούν σε δομικό σεξισμό με τη μορφή ανισοτήτων, που αφορούν στην ισορροπία σπιτιού-ζωής, την

υποαμειβόμενη εργασία, τη βία και την καταπόνηση ρόλου. Στο νεοφιλελεύθερο πλαίσιο η αυτοφροντίδα και η ψυχική ανθεκτικότητα είναι θετικές κατασκευές, που έχουν υποταχθεί στο κέρδος σε βάρος των κοινωνικών λειτουργιών και των εξυπηρετούμενων τους. Επομένως, οι υπάρχουσες προσεγγίσεις αυτοφροντίδας πολλές φορές δεν λαμβάνουν υπόψη το κοινωνικοπολιτικό πλαίσιο, όπως την υποαμειβόμενη εργασία των γυναικών και τις περαιτέρω υποχρεώσεις των γυναικών στο σπίτι, που είναι παράγοντες που οδηγούν στην εξουθένωση (Barks et al., 2023).

Επιπλέον, μία άλλη διάσταση της εξουθένωσης των κοινωνικών λειτουργιών σχετίζεται με τις φυσικές καταστροφές. Στο πλαίσιο της παγκόσμιας κλιματικής κρίσης με τις σχετικές οικολογικές αδικίες, το ασταθές πολιτικό κλίμα και τον αρνητικό αντίκτυπο της σύγχρονης τεχνολογίας, δημιουργούνται όχι μόνο επικίνδυνα ή τοξικά περιβάλλοντα, αλλά και πολιτικές αναταραχές και βία. Αυτά τα ζητήματα, όπως και οι φυσικές καταστροφές, προκαλούν αδικίες και περαιτέρω ανισότητες στους ευάλωτους πληθυσμούς. Καθώς οι κυβερνήσεις κινούνται αργά για το πώς θα εργαστούν για την καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής, γίνεται σαφές πώς το άγχος, η εξουθένωση και τα αισθήματα απελπισίας ή αναποτελεσματικότητας κυριαρχούν στην κοινότητα της κοινωνικής εργασίας. Οι κοινωνικοί/ες λειτουργοί χωρίς καμία υποστήριξη καλούνται να «σώσουν» τους ανθρώπους που βάζονται από φυσικές καταστροφές ή περιβαλλοντικές αδικίες και επιβαρύνονται σε μεγάλο βαθμό (Powers & Engstrom, 2019).

Στα παραπάνω ως προστεθούν η έλλειψη χώρου και πόρων και ο αντίκτυπός τους στη δυσκολία εκτέλεσης εργασιών, που ίσως περιλαμβάνει το υπονοούμενο μήνυμα γύρω από την αξία του εργαζομένου και την αξία της ίδιας της εργασίας του. Η ύπαρξη κατάλληλων μέσων και υποδομών βοηθούν τον/την κοινωνικό/ή λειτουργό να νιώθει εκτίμηση και να κάνει σωστά τη δουλειά του/της, τα οποία σχετίζονται με την επαγγελματική αυτοφροντίδα (Ashley-Bings & Cousins, 2019).

Επομένως, η έλλειψη πρακτικών αυτοφροντίδας μπορεί να σχετίζεται με την κουλτούρα και την οργάνωση ενός πλαισίου, που επηρεάζουν το ηθικό και την αποτελεσματικότητα του προσωπικού. Είναι ανάγκη να παγιωθεί η αντίληψη, ότι το επαγγελματικό πλαίσιο, ο τρόπος με τον οποίο επιλύονται τυχόν συγκρούσεις

και οι στρατηγικές προστασίας των εργαζομένων, διαδραματίζουν πρωταγωνιστικό ρόλο και δεν πρέπει να υποτιμώνται. Ως εκ τούτου, η αποτελεσματική αυτοφροντίδα αποτελεί μια βασική στρατηγική για την αντιστάθμιση των επιβλαβών επιπτώσεων μιας οργανωτικής δομής και θα πρέπει να προωθείται (Miller et al., 2018).

Άλλο ένα επίκαιρο ζήτημα, που υπάγεται στα πλαίσια της αυτοφροντίδας, είναι η ασφάλεια στον χώρο εργασίας, το οποίο απασχολεί όλο και περισσότερο τους επαγγελματίες σε όλους τους τομείς και φυσικά η κοινωνική εργασία δεν αποτελεί εξαίρεση. Για αυτό το λόγο, οι κοινωνικοί/ές λειτουργοί οφείλουν να συνειδητοποιήσουν περισσότερο τους κινδύνους του επαγγέλματος, ώστε να δημιουργήσουν ασφαλέστερα εργασιακά περιβάλλοντα στα πλαίσια της αυτοφροντίδας τους και να παρέχουν ποιοτικές υπηρεσίες. (Reardon, 2016). Υπάρχουν έρευνες, που έγιναν σε σχολικούς κοινωνικούς λειτουργούς στην Αμερική, οι οποίοι εξέφρασαν φόβους για την προσωπική τους ασφάλεια, είτε σε σχολεία της επαρχίας είτε σε σχολεία αστικών περιοχών, καθώς είχαν δεχτεί επίθεση από γονείς ή ανηλίκους-μέλη συμμοριών (Astor, Behre, Wallace & Fravil, 1998). Το θέμα της ασφάλειας πρέπει να προσεγγίζεται με τρόπο που να μην προκαλεί φόβο στους εργαζόμενους. Οι υπηρεσίες οφείλουν να έχουν εγχειρίδιο ασφάλειας, πρωτόκολλα έκτακτης ανάγκης, κινητές ομάδες διαχείρισης κρίσεων, που θα επεμβαίνουν αστραπιαία, ακόμη και εφαρμογές στα κινητά τηλέφωνα (Reardon, 2016).

Σε περίπτωση που οι κοινωνικοί/ές λειτουργοί δεν λάβουν υπόψη όλα τα παραπάνω ζητήματα, θα υπάρχουν συνέπειες όχι μόνο στους ίδιους αλλά και στα εξυπηρετούμενα άτομα. Η κοινωνική εργασία μπορεί να είναι ένα επάγγελμα με υψηλό στρες -κάτι το οποίο χαρακτηρίζει όλα τα «φροντιστικά» επαγγέλματα. Η αποτυχία όμως στη φροντίδα του εαυτού στην πορεία μπορεί να επηρεάσει την προσωπική ζωή και να μειώσει την ικανοποίηση, που αντλείται από την εργασία και την ικανότητα του επαγγελματία να είναι πλήρως «παρών» και να νοιάζεται τους/τις εξυπηρετούμενους/ες. (Jackson, 2014).

Όλα αυτά συνδέονται με την επαγγελματική εξουθένωση, η οποία αναφέρεται σε αισθήματα απελπισίας, συναισθηματικής εξάντλησης και κατάθλιψης και

μπορεί να προκύψει από εργασιακά περιβάλλοντα, που περιλαμβάνουν υπερβολικό φόρτο εργασίας και μικρή υποστήριξη (Jackson, 2014).

1.3 Τρόποι Αυτοφροντίδας

Οι προηγούμενες ενότητες ανέδειξαν ότι η αυτοφροντίδα αποτελεί ζήτημα ευθύνης τόσο του ίδιου του ατόμου όσο και της υπηρεσίας. Η ικανοποίηση των βασικών σωματικών, ψυχικών και συναισθηματικών αναγκών ενός ατόμου αποτελεί θεραπευτικό και εξυγιαντικό μέσο. Βέβαια δεν αρκεί ο καλός ύπνος, η σωστή διατροφή και η επαρκής άσκηση, παρόλο που και αυτά είναι θεμελιώδη. Είναι απαραίτητο να δίνεται σημασία στο πότε το σώμα δίνει σήμα για χαλάρωση ρυθμών, ώστε να μην επέλθει η κατάρρευση. Είναι, επίσης, σημαντική η αλληλοϋποστήριξη μεταξύ συναδέλφων, σε ποιο βαθμό το πλαίσιο φροντίζει τους εργαζόμενους και αν παρέχει διευκολύνσεις για πρακτικές αυτοφροντίδας (Jackson, 2014). Είναι σαφές ότι δεν πρέπει να υπάρχουν μόνο μετρήσιμα εργαλεία φροντίδας για τους εξυπηρετούμενους/ες, αλλά πρέπει να υπάρχουν ανάλογα πρότυπα αυτοφροντίδας και για τα εργαζόμενα άτομα (Bride & Figley, 2007).

Μια άλλη βασική πτυχή είναι να γνωρίζουν πότε να πουν «όχι» και να θέτουν όρια. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τους/τις κοινωνικούς/ές λειτουργούς, που συχνά δίνουν σε όλους κάτι παραπάνω από τον εαυτό τους αδειάζοντας τους εσωτερικούς τους πόρους και τα αποθέματα ενέργειάς τους. Το ζητούμενο δεν είναι το να είναι κάποιος ευχάριστος στους ανθρώπους, αλλά να μάθει να βάζει υγιή όρια, για να προσφέρει πραγματικό καλό. Στην ουσία τα υγιή όρια αποτελούν φροντίδα τόσο για τους ίδιους όσο και για τους/τις εξυπηρετούμενους/ες (Jackson, 2014).

Επομένως, οι κοινωνικοί/ές λειτουργοί οφείλουν να μεριμνήσουν περισσότερο, για να αναγνωρίσουν τα όριά τους ως άτομα και ως επάγγελμα. Η ευελιξία της κοινωνικής εργασίας σημαίνει ότι οι κοινωνικοί/ές λειτουργοί μπορούν να είναι και είναι παντού, αλλά δεν σημαίνει ότι μπορούν να κάνουν τα πάντα (Coyle, 2021).

Σύμφωνα με τους Bloomquist, Wood, Friedmeyer-Trainor & Kim, όπως αναφέρουν στο άρθρο του Collins (2020), οι τομείς της αυτοφροντίδας περιλαμβάνουν διάφορες πρακτικές. Συνοπτικά, περιλαμβάνουν τα εξής:

- Η σωματική αυτοφροντίδα συνδέεται με ενέργειες για την προώθηση της σωματικής ευεξίας, όπως υγιεινή διατροφή, επαρκής ύπνος και άσκηση, τα οποία αποτελούν μέρος της παραδοσιακού μοντέλου αυτοφροντίδας.
- Η ψυχολογική αυτοφροντίδα συνδέεται με ενέργειες που στοχεύουν στην ανάπτυξη της αυτογνωσίας και τη σωστή λήψη αποφάσεων. Η ψυχολογική αυτοφροντίδα περιλαμβάνει την αυτογνωσία, η οποία μπορεί να επιτευχθεί με τη βοήθεια ψυχοθεραπείας, τη διατήρηση ενός ημερολογίου και τη συμβουλευτική.
- Η συναισθηματική αυτοφροντίδα αναφέρεται σε ενέργειες για την προώθηση της συναισθηματικής ευεξίας, όπως η αποτελεσματική χρήση του χιούμορ, η θετική αυτο-ομιλία και το να περνά δημιουργικό χρόνο με άτομα από το οικογενειακό ή φιλικό περιβάλλον.
- Η πνευματική αυτοφροντίδα αφορά την εύρεση νοήματος και σκοπού στη ζωή. Αυτό μπορεί να συνδέεται με το να περνά χρόνο σε θρησκευτικές ή πνευματικές δραστηριότητες, με προσευχή ή διαλογισμό.
- Επαγγελματική αυτοφροντίδα θεωρείται, για παράδειγμα, η συμμετοχή σε συζητήσεις με ομάδες και άλλους συναδέλφους, θέτοντας όρια τόσο στους συναδέλφους όσο και στους χρήστες υπηρεσιών και διαχωρίζοντας τα όρια μεταξύ εργασίας και οικογενειακής ζωής. Επίσης, η απόκτηση ποιοτικής εποπτείας και η παρακολούθηση εκπαιδευτικών εκδηλώσεων πρέπει να αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της κοινωνικής εργασίας (Collin, 2020).

Στην περίπτωση, όμως, που οι κοινωνικοί/ές λειτουργοί βασίζονται στο μοντέλο αυτοφροντίδας, όπου δεν διαχωρίζεται ο προσωπικός και επαγγελματικός εαυτός, θα πρέπει να ενστερνίζονται την άποψη ότι η συναισθηματική επιβάρυνση είναι μια αναμενόμενη συνέπεια, όταν κάποιος εργάζεται με ευάλωτα άτομα. Σε αυτό το μοντέλο ο προτεινόμενος ορισμός της αυτοφροντίδας επιδιώκει να διαταράξει την τακτική που εφαρμόζουν ορισμένοι/ες επαγγελματίες, όταν

κατακλύζονται από ισχυρές συναισθηματικές εμπειρίες, να έρχεται στη συνέχεια η ανάγκη για αυτόματη απεμπλοκή από τα ευάλωτα άτομα. Στην ουσία πρέπει να παρέχεται ένα πλαίσιο που να αναμένει ισχυρές επιδράσεις και αυξημένη επιβάρυνση, ενσωματώνοντας στρατηγικές αυτοεξυπηρέτησης για να τις αφομοιώσει και να προβληματιστεί πάνω τους (Bressi, 2017).

Γενικότερα, δραστηριότητες που ενθαρρύνουν τη συναισθηματική υγεία και προάγουν την αυτοφροντίδα, πέρα από τα παραπάνω, είναι ο διαλογισμός που καλλιεργεί την ενσυνείδηση (Dalphon, 2019; Griffiths, Royse, Murphy & Starks, 2019) και η έναρξη ομάδων υποστήριξης εργαζομένων για τη διαχείριση του άγχους που σχετίζεται με την εργασία, την αύξηση των πόρων για επαγγελματική ανάπτυξη και η συνεχής επιμόρφωση σχετικά με την αποφυγή της επαγγελματικής εξάντλησης (Alkema, Linton & Davies, 2008).

Επίσης, έχει αναφερθεί ως τρόπος αυτοφροντίδας και η μέθοδος photovoice, η οποία περιλαμβάνεται στις λεγόμενες στοχαστικές πρακτικές αυτοφροντίδας. Σύμφωνα με το εκπαιδευτικό προσωπικό σε σχολές κοινωνικής εργασίας, η προαναφερόμενη μέθοδος, βοηθά τους φοιτητές και τις φοιτήτριες να αποδώσουν ένα προσωπικό νόημα στις αφηρημένες έννοιες του επαγγέλματος. Μέσω των φωτογραφιών αυξάνεται η κριτική συνείδηση και η εμβάθυνση του προβληματισμού, οι φοιτητές/τριες ενθαρρύνονται να αναλογιστούν και να περιεργαστούν τις φωτογραφίες, να εξετάσουν νέες προοπτικές ή ιδέες και να συμβάλλουν σε νέες θεωρήσεις της αυτοφροντίδας. Οι φοιτητές και οι φοιτήτριες έφερναν εικόνες από τη ζωή τους, εκφράζοντας οπτικά τις σκέψεις και τις αντιλήψεις τους με σκοπό να προσεγγίσουν ένα σημαντικό θέμα κοινωνικής εργασίας, όπως αυτό της αυτοφροντίδας. Ταυτόχρονα, απολάμβαναν να συνδυάσουν μια αντανakλαστική διαδικασία με μια οπτική εικόνα, που συλλέχθηκε και ερμηνεύτηκε από τους ίδιους, δίνοντας ώθηση ο ένας στον άλλον, ακόμη και στους πιο ντροπαλούς, να μοιραστούν εμπειρίες αυτοφροντίδας (Warren & Chappell Deckert, 2019).

Η ενσωμάτωση εικόνων που δημιουργούνται από επαγγελματίες ή φοιτητές/τριες σε συνεντεύξεις με σκοπό την καλύτερη κατανόηση της ζωής τους, θα μπορούσε να οδηγήσει σε εποικοδομητική συζήτηση ή τη συγγραφή ημερολογίου. Οι εικόνες αποτελούν ένα άλλο μέσο έκφρασης, με το οποίο μπορεί

να είναι ήδη πολύ εξοικειωμένοι. Η μεθοδολογία photovoice μπορεί να είναι καταλληλότερη για πρακτικές, που επικεντρώνονται στους/στις συμμετέχοντες/ουσες πέρα από την προσπάθεια της κοινωνικής αλλαγής, όπου τα σύγχρονα ζητήματα, οι κυρίαρχες τάσεις και τα κοινά στερεότυπα διερευνώνται και αποδομούνται μέσω του διαλόγου. Τα άτομα συμμετέχουν στον προβληματισμό και στη δημιουργία νοήματος γύρω από την αυτοφροντίδα (Latz, 2016).

Στα πλαίσια της αντικαταπιεστικής κοινωνικής εργασίας προτείνονται πρακτικές αυτοφροντίδας, όπως ο ακτιβισμός που δεν επικεντρώνεται στο άτομο αλλά στην κοινωνική αλλαγή και στην άρση της καταπίεσης που προκαλεί δυσφορία. Αν οι κοινωνικοί/ές λειτουργοί συνειδητοποιήσουν, ότι ο τρόπος με τον οποίο προβάλλουν τη θέση του «άλλου» περιορίζει τα στερεότυπα και τις προκαταλήψεις και αν προωθήσουν τη συνεργατική και συλλογική ανάπτυξη και αναζητούν ευκαιρίες μάθησης, όλα αυτά θα αποτελούν πρακτική αυτοφροντίδας, καθώς θα έχει ως αποτέλεσμα τη συνειδητοποίηση και αποτίναξη της εσωτερικευμένης καταπίεσης και της συνενοχής στη διαιώνιση ανισοτήτων (Hillock & Profitt, 2007).

Τέλος, στα πλαίσια της αντικαταπιεστικής κοινωνικής εργασίας η εφαρμογή της αυτοφροντίδας διέρχεται μέσα από την προσωπική και επαγγελματική ζωή, αναλύοντας ταυτόχρονα πώς λειτουργεί η εξουσία, με σκοπό να ξεκινήσει μια δράση αντίστασης στους θεσμικούς περιορισμούς, να ευαισθητοποιήσουν την κοινότητα και να συμμετάσχουν σε κοινωνικά κινήματα. Επιπλέον, αναμένεται από τους/τις επαγγελματίες να αντιμετωπίσουν συναισθήματα συνενοχής και ντροπής, να αναγνωρίσουν τη βαθιά ικανοποίηση που προέρχεται από τις σχέσεις τους με τους χρήστες των υπηρεσιών και ταυτόχρονα να αντιμετωπίσουν εσωτερικές συγκρούσεις, εντάσεις και συναισθήματα στην καθημερινή πρακτική. Οι προσπάθειές τους να κατανοήσουν τον εαυτό τους, στα πλαίσια της αυτοφροντίδας αλλά και στην πρακτική της κοινωνικής εργασίας, είναι δυναμικές και μεταβαλλόμενες με την πάροδο του χρόνου, διαμορφωμένες από το κοινωνικοπολιτικό, πολιτιστικό και οικονομικό πλαίσιο (Baines, 2011).

1.4 Η Αυτοφροντίδα ως Πολιτικό ζήτημα

Σύμφωνα με την αντικαταπιεστική κοινωνική εργασία, η αυτοφροντίδα εννοιολογείται από τις προσωπικές και επαγγελματικές ταυτότητες, οι οποίες διαμορφώνονται από πολλαπλές εμπειρίες, συμπεριλαμβανομένων των διαδικασιών κοινωνικοποίησης και των ιεραρχιών φύλου και τάξης. Τα θέματα που διαμορφώνουν την αυτοφροντίδα είναι η αλληλεπίδραση μεταξύ του προσωπικού και του επαγγελματικού εαυτού, η συνεχιζόμενη διαπραγμάτευση των ορίων, αλλά και οι θεσμικές παράμετροι. Οι εννοιολογήσεις της αυτοφροντίδας, μέσα από μια πιο πολιτικοποιημένη κριτική, πρέπει να ξεπερνούν τις εξατομικευμένες απαντήσεις σε αρνητικούς στρεσογόνους παράγοντες στον χώρο εργασίας, δυσφορικά συναισθήματα και δύσκολες συνεργασίες. Επομένως, εάν τοποθετούμε την αυτοφροντίδα σε ένα πλαίσιο που εκτιμά την κοινότητα, την υπεράσπιση και την κοινωνική δικαιοσύνη, τότε η φροντίδα του εαυτού μας είναι αδιαίρετη από τη φροντίδα των άλλων (Baines, 2011).

Οι εργοδοτικοί οργανισμοί θα πρέπει να αναθέτουν εύλογο φόρτο εργασίας και να δημιουργούν υποστηρικτικά κλίματα σε φορείς που προωθούν και ενθαρρύνουν την αυτοφροντίδα, μειώνοντας ταυτόχρονα τα εμπόδια στην αυτοφροντίδα και να την θέτουν ως προτεραιότητα. Σε κάποιες χώρες, όπως οι ΗΠΑ, οι εργοδότες παρέχουν προγράμματα, τα οποία πληρώνονται από τον εργοδότη, προσφέροντας υπηρεσίες συμβουλευτικής και καθοδήγησης, που μπορούν να βοηθήσουν τους/τις κοινωνικούς/ές λειτουργούς να διαχειρίζονται καλύτερα τον κίνδυνο της εξουθένωσης. Υπηρεσίες όπως η συμβουλευτική, η διαχείριση του άγχους, τα προγράμματα ευεξίας, η διαμεσολάβηση και οι οργανωτικές υπηρεσίες προς τους/τις εργαζόμενους/ες και τις οικογένειές τους συνήθως προσφέρονται από τους/τις εργοδότες/τριες για τη διαχείριση των στρεσογόνων παραγόντων που προέρχονται από τον εργασιακό χώρο και την προσωπική ζωή (Xu et al., 2019)

Ως μορφή αντίστασης, η κριτική, συλλογική αυτοφροντίδα είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της ακεραιότητας των επαγγελματιών. Αν και η αυτοφροντίδα είναι μια διάσταση ηθικής πρακτικής, που αποσκοπεί στη διασφάλιση ποιοτικών υπηρεσιών στα εξυπηρετούμενα άτομα, πρέπει επίσης να τη διεκδικήσουμε ως πρακτική κοινωνικής εργασίας που στοχεύει στην ευημερία και τη διασύνδεση των

κοινωνικών λειτουργιών με τις κοινότητές τους και τους αγώνες για κοινωνική δικαιοσύνη (Baines, 2011).

Όλα τα παραπάνω οδηγούν σε μια νέα θεώρηση του δίπολου της οργανωτικής ευθύνης και της ατομικής ενδυνάμωσης, οι οποίες θα πρέπει να θεωρούνται συμπληρωματικές και όχι αντιμέτωπες μεταξύ τους. Δηλαδή, οι επαγγελματίες ατομικά μπορούν να επηρεάσουν με τη μικρο-φροντίδα τους την οργανωτική κουλτούρα, αλλά και το πλαίσιο μπορεί να συμβάλλει στην αυτοφροντίδα των εργαζομένων με παροχές και κατάλληλους χώρους (Miller & Grise-Owens, 2020). Οι κοινωνικοί λειτουργοί πρέπει να συνεχίσουν να αμφισβητούν τις κοινωνικές και δομικές συνθήκες που διαιωνίζουν το άγχος και την εξουθένωση, θέτοντας δύσκολα ερωτήματα τόσο στον εαυτό τους όσο και στους προϊστάμενούς τους (Pyles, 2020).

Στα πλαίσια της σχολικής κοινωνικής εργασίας, οι παράγοντες που λειτουργούν ενισχυτικά στο έργο του επαγγελματία, ενώ παράλληλα συμβάλλουν καθοριστικά στην αυταξία και την αυτοφροντίδα του είναι οι εξής: αποδοχή του ρόλου από το εκπαιδευτικό προσωπικό, η ύπαρξη υλικοτεχνικής υποδομής, η δικτύωση στην κοινότητα και η διασφάλιση διεπιστημονικής συνεργασίας με φορείς που δραστηριοποιούνται στο χώρο της ειδικής αγωγής. Επίσης, η εργασιακή σταθερότητα και η μακροχρόνια παρουσία τους στο σχολείο αποτελούν βασικές προϋποθέσεις, ώστε να υπάρχει ο απαραίτητος χρόνος για σχεδιασμό και υλοποίηση παρεμβάσεων και εδραίωση κλίματος εμπιστοσύνης στο ρόλο και το πρόσωπο του/της κοινωνικού/ής λειτουργού. Όλοι οι παραπάνω παράγοντες δεν αφορούν το άτομο αποκλειστικά, αλλά το υπάρχον πολιτικό και θεσμικό πλαίσιο (Κατσαμά, Μπισμπινάκη & Βασιλόπουλος, 2017).

1.5 Η Αυτοφροντίδα στα Προγράμματα Σπουδών

Οι φοιτητές/τριες κοινωνικής εργασίας είναι αναγκαίο να διδάσκονται τη σημασία της αυτοφροντίδας για τη διατήρηση της συνολικής σωματικής, ψυχικής και πνευματικής υγείας δίνοντας έμφαση στη διαχείριση του άγχους, την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και συγκρούσεων και τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού κοινωνικού δικτύου. Επίσης, οι φοιτητές/τριες είναι απαραίτητο να αναπτύξουν ρεαλιστικές επαγγελματικές προσδοκίες, γιατί με αυτόν τον τρόπο θα βιώνουν σπανιότερα συναισθηματική εξάντληση και είναι πιο πιθανό να

απολαύσουν συναισθήματα ικανοποίησης πετυχαίνοντας μακροζωία και παραγωγικότητα καθ' όλη τη διάρκεια της σταδιοδρομίας τους (Rae Harr, Brice, Riley & Moore, 2014).

Η θεωρητική σημασία της αυτοφροντίδας μπορεί να συζητηθεί στις τάξεις, ενώ ταυτόχρονα οι φοιτητές και οι φοιτήτριες θα μπορούσαν να επωφεληθούν με βιωματικό τρόπο στα αμφιθέατρα και στις αίθουσες και διδασκαλίας. Συντάσσοντας ένα σχέδιο αυτοφροντίδας, αυξάνεται η αυτοπεποίθησή τους στο να μοιράζονται τη στρατηγική με τους μελλοντικούς εξυπηρετούμενους, κατανοούν τα οφέλη των τεχνικών και αξιολογούν τις συνέπειες τους στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη (Coleman, Martensen, Scott & Arce Intelicato, 2016).

Επομένως, το διδακτικό προσωπικό στα τμήματα κοινωνικής εργασίας ενσωματώνοντας την αυτοφροντίδα στο πρόγραμμα σπουδών και παραδίδοντας μαθήματα συνεχούς εκπαίδευσης αυτοφροντίδας, οι φοιτητές/τριες αργότερα ως επαγγελματίες θα απολαμβάνουν τα οφέλη της αυτοφροντίδας. Η κοινωνική εργασία δεν μπορεί και δεν πρέπει να περιμένει ένα μεταπτυχιακό πρόγραμμα για να εισαγάγει και να βελτιώσει την αυτοφροντίδα, αλλά αυτή η εκπαίδευση ως βιωματική μάθηση να ξεκινά από το προπτυχιακό επίπεδο (Xu et al., 2019).

Κεφάλαιο 2: Σχολική Κοινωνική Εργασία

2.1 Εννοιολογικό Πλαίσιο

Το σχολείο αποτελεί τον κύριο δημόσιο οργανισμό/δομή που συμβάλλει στην κοινωνική ανάπτυξη, προετοιμάζοντας τους μαθητές και τις μαθήτριες για τη συμμετοχή τους σε έναν πολυπολιτισμικό κόσμο. Το σχολείο και η οικογένεια αποτελούν βασικούς φορείς κοινωνικοποίησης και θεσμικά πλαίσια, στα οποία τα παιδιά καλλιεργούν και ανακαλύπτουν τη δική τους αξιοπρέπεια και αξία μέσα από μια σταδιακή συνειδητοποίηση των δυνατοτήτων τους. Οι κοινωνικοί/ές λειτουργοί υποστηρίζουν σχολεία και οικογένειες, ώστε να πετύχουν τους στόχους που σχετίζονται με την εξασφάλιση πρόσβασης και επαρκών μέσων για τη μάθηση, την καλλιέργεια δεξιοτήτων, το ευ ζην των μαθητών, την κοινωνική προσαρμογή και την ψυχοκοινωνική τους ανάπτυξη. Η σχολική κοινωνική εργασία στηρίζει τους παραπάνω στόχους προωθώντας τη σύνδεση σχολείου-οικογένειας και κοινότητας, ενώ ταυτόχρονα επιδρά καταλυτικά στην ένταξη των παιδιών από ευάλωτους πληθυσμούς αναδεικνύοντας το δικαίωμά τους στην εκπαιδευτική διαδικασία (Καλλινικάκη & Κασσέρη, 2015).

Οι δράσεις της κοινωνικής εργασίας στην εκπαίδευση συνοψίζονται από τον Πιλήση (2011) ως εξής: δημιουργία θετικού κλίματος στο σχολείο με ασφάλεια, αλληλοϋποστήριξη με σκοπό την ψυχοκοινωνική και γνωστική ανάπτυξη των παιδιών με βάση τις αρχές των ίσων δικαιωμάτων και ευκαιριών, στήριξη των εκπαιδευτικών και προώθηση συνεργασίας, παρέμβαση σε καταστάσεις κρίσης, ανάπτυξη προγραμμάτων αγωγής υγείας και πρόληψης, εκπαίδευση μαθητών στα ανθρώπινα δικαιώματα, δημιουργία ομάδων με εκπαιδευτικούς, συμβουλευτική, ευαισθητοποίηση μαθητών σε διάφορα κοινωνικά θέματα και διασύνδεση με υπηρεσίες στην κοινότητα, περιορισμός της σχολικής διαρροής, ένταξη πολιτισμικά διαφερόντων μαθητών.

Οι παραπάνω δράσεις αφορούν όχι μόνο τα σχολεία αλλά και τα σημερινά ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ. (Κέντρα Διεπιστημονικής Αξιολόγησης και Συμβουλευτικής Υποστήριξης), τα οποία ιδρύθηκαν με τον Νόμο 2817/2000, που τότε ονομάζονταν Κ.Δ.Α.Υ. (Κέντρα Διάγνωσης, Αξιολόγησης και Υποστήριξης) και είναι στελεχωμένα από κοινωνικούς λειτουργούς, ψυχολόγους και εκπαιδευτικούς, με

στόχο τη διάγνωση, την εκτίμηση και την υποστήριξη όσων μαθητών αντιμετωπίζουν δυσκολίες. Το 2008 ψηφίζεται ο Νόμος 3699/2008 με την πιο ενδιαφέρουσα αλλαγή να έγκειται στην μετονομασία του πρώην ΚΔΑΥ σε Κέντρο Διάγνωσης Διαφοροδιάγνωσης και Υποστήριξης (ΚΕ.Δ.Δ.Υ.). Το 2018 με το Νόμο 4547/2018 ιδρύονται τα Κέντρα Εκπαιδευτικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης (Κ.Ε.Σ.Υ.), που στην πραγματικότητα πρόκειται για τροποποίηση της δομής και της λειτουργίας των ΚΕ.Δ.Δ.Υ. Πιο συγκεκριμένα, τα Κ.Ε.Σ.Υ. αναλαμβάνουν έναν πιο δυναμικό ρόλο με εκπαιδευτικές και ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις, υποστηρίζοντας το συνολικό έργο των σχολικών μονάδων, επιμορφώνοντας εκπαιδευτικούς και παρεμβαίνοντας στην κοινότητα με στόχο την ευαισθητοποίησή της για θέματα που αφορούν τους/τις μαθητές/μαθήτριες και το περιβάλλον τους. Επίσης, εγκαθιδρύεται και νομοθετικά ο θεσμός των Σχολικών Δικτύων Εκπαιδευτικής Υποστήριξης (Σ.Δ.Ε.Υ.) και των επιτροπών Διεπιστημονικής Εκπαιδευτικής Αξιολόγησης και Υποστήριξης (Ε.Δ.Ε.Α.Υ.) που έχουν ξεκινήσει να υφίστανται και να λειτουργούν με Υπουργική Απόφαση του 2014 (ΦΕΚ 315/ΤΒ/2014). Τέλος με το άρθρο 11 του Νόμου 4823/2021 τα Κ.Ε.Σ.Υ. μετονομάζονται σε ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ.

2.2 Καθηκοντολόγιο

Στην Ελλάδα η κοινωνική εργασία έχει τύχει μερικής εφαρμογής, καθώς μόνο τα δημόσια σχολεία και οι μονάδες ειδικής αγωγής έχουν στελεχωθεί με κοινωνικούς λειτουργούς από το 1987. Η άσκηση της κοινωνικής εργασίας στην γενική εκπαίδευση παρά το γεγονός ότι έχει θεσμοθετηθεί με νόμο (195/1974) και το αντικείμενο εργασίας των κοινωνικών λειτουργών έχει οριστεί με προεδρικά διατάγματα (891/1978 και 50/1985), δεν έχει εφαρμοστεί πλήρως έως σήμερα (Καλλινικάκη, 2011).

Αρχικά, η ύπαρξη των κοινωνικών λειτουργών συναντάται μόνο σε σχολεία Ειδικής Αγωγής και Εκπαίδευσης (ΕΑΕ) και στα Κέντρα Διαφοροδιάγνωσης, Διάγνωσης και Υποστήριξης (ΚΕ.Δ.Δ.Υ.), ενώ στη συνέχεια αναλαμβάνουν ενεργό ρόλο στις Σχολικές Μονάδες Ειδικής Αγωγής και Εκπαίδευσης (ΣΜΕΑΕ) από το 1985 και εργάζονται ως ειδικό επιστημονικό προσωπικό στην

Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση (Κατσαμά, Μπισμπινάκη & Βασιλόπουλος, 2017).

Ο/Η κοινωνικός/ή λειτουργός μελετά τις συνθήκες μέσα στις οποίες εκδηλώνεται ένα φαινόμενο, επιχειρεί να το ερμηνεύσει και να αναδείξει τις επιπτώσεις του εντός της σχολικής κοινότητας. Μελετά τις συμπεριφορές και επιχειρεί παρεμβάσεις ατομικά, σε ομάδες εκπαιδευτικών και μαθητών/τριών, στις οικογένειες και τις κοινότητες με στόχο την αλλαγή των συμπεριφορών και των στάσεων που φέρουν αρνητικά αποτελέσματα. Η συμπεριφορά στην τάξη μελετάται και αναλύεται στο ευρύτερο πλαίσιο μέσα στο οποίο εκδηλώνεται και προωθείται η καλλιέργεια αυτοεκτίμησης, κλίματος αποδοχής των μαθητών/τριών στο περιβάλλον αυτό. Η υποστήριξη των ατομικών και κοινωνικών δικαιωμάτων των μαθητών/τριών με προέλευση από ευάλωτες κοινωνικές ομάδες, καθώς και η προστασία από τη βία και τις διακρίσεις, χαρακτηρίζει τις παρεμβάσεις και τους κύριους στόχους της κοινωνικής εργασίας στην εκπαίδευση (Κανδυλάκη, 2009).

Οι αρμοδιότητες και τα καθήκοντα των κοινωνικών λειτουργών αναφέρονται στο ΦΕΚ 3032/04.09.2017, όμως, χαρακτηρίζονται από γενικότητες και παραλείψεις. Πιο συγκεκριμένα οι κοινωνικοί/ές λειτουργοί εστιάζουν:

α) σε κοινωνικούς, οικονομικούς, πολιτισμικούς, περιβαλλοντικούς και οικογενειακούς παράγοντες που εμποδίζουν την πρόσβαση των μαθητών/τριών στο σχολείο, επηρεάζοντας την ομαλή σχολική φοίτηση, τη μελέτη στο σπίτι, τη συμμετοχή στη μάθηση και τη σχολική επίδοση

β) σε παράγοντες του οικογενειακού περιβάλλοντος και της κοινωνικής ζωής που οδηγούν, σε περιθωριοποίηση και αποκλεισμό στη συμμετοχή σε κοινωνικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες που συνάδουν με τα δικαιώματα του παιδιού

γ) στη διαμόρφωση ενός εξωσχολικού περιβάλλοντος της κοινότητας των μαθητών/τριών, με σκοπό την ανάδειξη της ανάγκης κάλυψης της φροντίδας και προστασίας των παιδιών, με βάση τις αρχές της συμπερίληψης, της κοινωνικής δικαιοσύνης και κοινωνικής αλληλεγγύης. Παρεμβαίνει σε καταστάσεις κρίσης και τους ευαισθητοποιεί σε διάφορα κοινωνικά θέματα (σχολικός εκφοβισμός, σεβασμός στη διαφορετικότητα, κοινωνική συναναστροφή κ.α.). Σχεδιάζει και εφαρμόζει προγράμματα πρόληψης, αναζητεί εναλλακτικές ευκαιρίες εκπαίδευσης για όσους εγκαταλείπουν το σχολείο και συνεργάζεται με όλους τους

εμπλεκόμενους φορείς για τον περιορισμό σχολικής διαρροής. Διασυνδέει και διευκολύνει την οικογένεια στην επικοινωνία της με τους αρμόδιους φορείς και τις υπηρεσίες κοινωνικής πρόνοιας και υποστήριξης.

Ειδικότερα:

1. Αποτελεί το σύνδεσμο και το διαμεσολαβητή μεταξύ του σχολείου, της οικογένειας, και των άλλων κοινωνικών φορέων και υπηρεσιών που ασχολούνται με το παιδί, την οικογένεια και τις ιδιαίτερες ανάγκες που αντιμετωπίζουν.

2. Εργάζεται σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο εντός της σχολικής μονάδας, κατάλληλο για την τήρηση του απορρήτου, ο οποίος διαθέτει την απαραίτητη υλικοτεχνική υποδομή που κρίνεται αναγκαία για το έργο του.

3. Συντάσσει το κοινωνικό ιστορικό του παιδιού σε συνεργασία με τους γονείς και εισηγείται τις αναγκαίες παρεμβάσεις για την καλύτερη προσαρμογή του στο σχολικό πλαίσιο.

4. Στηρίζει συστηματικά και προγραμματισμένα, σε ατομική ή/και ομαδική βάση, τα παιδιά, που αντιμετωπίζουν προσωπικά ή άλλου είδους προβλήματα.

5. Προετοιμάζει τους/τις μαθητές/τριες που πρόκειται να αποφοιτήσουν και οργανώνει τη μετάβαση στο νέο σχολικό πλαίσιο και σε συνεργασία με τον επαγγελματικό σύμβουλο και τις αρμόδιες υπηρεσίες της κοινότητας φροντίζει για την κοινωνική ή εργασιακή αποκατάσταση, ενισχύοντας τους όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματικά για την επίτευξη των στόχων τους.

6. Συνεργάζεται με την οικογένεια του παιδιού με στόχο τη διαμόρφωση θετικής στάσης για τον σχολικό θεσμό, την εξασφάλιση των κατάλληλων όρων για την απρόσκοπτη συμμετοχή του στη σχολική ζωή και την αντιμετώπιση προβλημάτων προσωπικής ή κοινωνικής φύσης. Για την επίτευξη των σκοπών αυτών παρέχει συμβουλευτική υποστήριξη σε ατομική ή ομαδική βάση.

7. Διοργανώνει συγκεντρώσεις γονέων, σε συνεργασία με τον/τη διευθυντή/τρια και τα άλλα μέλη του προσωπικού του σχολείου και τους ενημερώνει για κάθε είδους υποστηρικτικές υπηρεσίες και παροχές που δικαιούνται.

8. Έχει τη δυνατότητα να κάνει προγραμματισμένες επισκέψεις στις οικογένειες των μαθητών/τριών, να συνοδεύει τους γονείς σε διάφορες υπηρεσίες, όταν κρίνεται αναγκαίο, σε συνεργασία με τον/τη διευθυντή/τρια.

9. Συνεργάζεται με τους υπεύθυνους παιδαγωγικής καθοδήγησης και συμβουλευτικής υποστήριξης των σχολικών μονάδων, με ιατροπαιδαγωγικές και κοινωνικές υπηρεσίες, με κέντρα ψυχικής υγείας, με κέντρα πρόληψης καθώς και με κάθε φορέα που υποστηρίζει το έργο τους.

10. Σε περίπτωση που προκύπτουν σαφείς ενδείξεις οικογενειακής παραμέλησης ή κακοποίησης ή άλλων σοβαρών προβλημάτων συνεργάζεται με αρμόδιες κοινωνικές υπηρεσίες του οικείου Δήμου και τις αρμόδιες δικαστικές αρχές.

11. Συντάσσει εκθέσεις που αναφέρονται σε θέματα των αρμοδιοτήτων του, κατόπιν γραπτών αιτημάτων των γονέων ή υπηρεσιών και τις παραδίδει στον/στη διευθυντή/τρια για τη διεκπεραίωσή τους.

12. Προάγει στο πλαίσιο της διεπιστημονικής προσέγγισης σε συνεργασία με τον ψυχολόγο την πρόληψη μέσα από προγράμματα ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης, που απευθύνονται σε όλους τους εμπλεκόμενους στη σχολική διαδικασία (εκπαιδευτικούς, γονείς, μαθητές/τριες).

Κεφάλαιο 3: Η Εικόνα ως μία άλλη γλώσσα έκφρασης και επικοινωνίας

Με τον πολλαπλασιασμό και την τελειοποίηση των τεχνικών μέσων η εποχή μας χαρακτηρίζεται από την έκρηξη, την ταχύτητα και τη διαδραστικότητα της πληροφόρησης. Ως κεντρικό στοιχείο του πολιτισμού, η τεχνολογία καθορίζει την κοινωνική εξέλιξη και επηρεάζει όλες τις πτυχές της ζωής του ανθρώπου, όπως την εργασία, την επικοινωνία, την ψυχαγωγία και τις μορφωτικές ευκαιρίες. Σε αυτή τη νέα πραγματικότητα, σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η χρήση οπτικοακουστικού υλικού με την υπεροχή της εικόνας να είναι σημαντική, καθώς συμβάλλει στη γρήγορη και εύκολη ενημέρωση.

Η επικοινωνία στις σύγχρονες κοινωνίες στηρίζεται κυρίως στην εικόνα και λιγότερο στον λόγο. Η οπτικοποίηση των πληροφοριών περιλαμβάνει την εικονική αναπαράσταση γνώσεων, εννοιών και ιδεών. Έτσι, ο λόγος παραμερίζεται, σε πολλές περιπτώσεις, από την εικόνα ως εργαλείο δημόσιας επικοινωνίας. Η οπτικοποίηση των πληροφοριών, αποτέλεσμα της ραγδαίας εξέλιξης της τεχνολογίας, περιλαμβάνει την εικονική αναπαράσταση γνώσεων, εννοιών, ιδεών, μηνυμάτων (Γρόσδος, 2020).

Η κυριαρχία της εικόνας στον σύγχρονο πολιτισμό μάς αναγκάζει να προσφεύγουμε σε αυτήν, προσπαθώντας να καθιερώσουμε ένα διάλογο ανάμεσα στον προφορικό λόγο, τον γραπτό λόγο και την εικόνα. Πρόκειται για δίκτυα ελεύθερης κυκλοφορίας και ανταλλαγής συναισθημάτων και απόψεων ανάμεσα στους διαφορετικούς τρόπους έκφρασης που διαθέτει ένα άτομο (Γρόσδος, 2020). Κάθε εικόνα ή φωτογραφία που επιλέγει κάθε συμμετέχων/ουσα, εκπληρώνει τόσο μια αναπαραστατική λειτουργία του κόσμου γύρω του και μέσα του όσο και μια διαπροσωπική λειτουργία, δηλαδή μια λειτουργία θέσπισης των κοινωνικών σχέσεων. Οι εικόνες μπορούν να αναπαραστήσουν τον κόσμο «αφηγηματικά» (Kress & van Leeuwen, 2006).

Επίσης, οι εικόνες μεταφέρουν κοινωνικές αξίες και αντιλήψεις δίνοντας την ευκαιρία στα άτομα να κατανοούν, να ερμηνεύουν και να αξιολογούν τον κόσμο μέσα από το προσωπικό τους πρίσμα (Γρόσδος, 2020). Ο Berger, επισημαίνει πως, όταν βλέπουμε, δεν κοιτάμε απλώς, αλλά διαβάζουμε την γλώσσα των εικόνων. Η όραση προηγείται της ομιλίας με την κάθε εικόνα να ενσωματώνει μια διαφορετική οπτική γωνία. Η αξιολόγηση μιας εικόνας ή μιας φωτογραφίας,

ειδικότερα, εξαρτάται από τη δική μας προσωπική σκοπιά κάθε φορά (Berger, 1972). Οι οπτικές δομές παραπέμπουν σε συγκεκριμένες ερμηνείες της εμπειρίας και μορφές κοινωνικής διάδρασης, οι οποίες ως ένα βαθμό μπορούν να εκφραστούν γλωσσικά (Kress & van Leeuwen, 2006).

Τέλος, η εικόνα δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται αποκλειστικά και μόνο ως περιγραφική απεικόνιση, αλλά ως αφετηρία για τη διατύπωση ερωτήσεων και την πρόκληση προβληματισμού και διαλόγου, προσφέροντας δυνατότητες για αντιπαράθεση απόψεων και ενεργοποίηση της σκέψης. Αυτή η διαδικασία γνωστή ως οπτικός αλφαριθμητισμός αναφέρεται στις δυνατότητες αντίληψης οπτικών πληροφοριών, εξαγωγής σημαντικών πληροφοριών από εξωτερικές αναπαραστάσεις, κατανόησης και παραγωγής μηνυμάτων και κατασκευής νοήματος από τις οπτικές εικόνες μέσω χρήσης γνωστικών δεξιοτήτων. Γενικότερα, ο οπτικός αλφαριθμητισμός αποτελεί κύριο εργαλείο ανάπτυξης κοινωνικών, συναισθηματικών, επικοινωνιακών και γνωστικών δεξιοτήτων (Ηλιοπούλου, 2022).

3.1 Το Photovoice ως μέθοδος οπτικής επικοινωνίας και ερευνητικό εργαλείο

Η φωτογραφία ως εικόνα και οπτικό αφήγημα έχει πολλές εφαρμογές στον εκπαιδευτικό χώρο και πιο συγκεκριμένα η μέθοδος photovoice αποτελεί ένα ερευνητικό εργαλείο μέσω του οποίου οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να επικοινωνήσουν τις αξίες και αντιλήψεις τους, όπως προαναφέρθηκε σχετικά με την εικόνα που αποτελεί μια διαφορετική μορφή έκφρασης και επικοινωνίας.

Η λήψη φωτογραφιών για ερευνητικούς σκοπούς βασίζεται στην απλή ιδέα της εισαγωγής μιας φωτογραφίας σε μια ερευνητική συνέντευξη, για να εμπλουτίσει τη γνώση γύρω από το θέμα, που διερευνάται με έναν σύγχρονο τρόπο. Χρησιμοποιείται όλο και πιο συχνά τα τελευταία χρόνια στις κοινωνικές επιστήμες και ιδιαίτερα στην κοινωνική εργασία. Η διαφορά μεταξύ συνεντεύξεων, που χρησιμοποιούν εικόνες και κείμενο και συνεντεύξεων που χρησιμοποιούν μόνο λέξεις, έγκειται στον τρόπο με τον οποίο ανταποκρινόμαστε σε αυτές τις δύο μορφές συμβολικής αναπαράστασης. Αυτό έχει μια φυσική βάση: τα μέρη του εγκεφάλου που επεξεργάζονται οπτικές πληροφορίες είναι εξελικτικά παλαιότερα από τα μέρη που επεξεργάζονται λεκτικές πληροφορίες. Έτσι οι εικόνες ενεργοποιούν βαθύτερα στοιχεία της ανθρώπινης συνείδησης που δημιουργούν λέξεις. Οι συνεντεύξεις που βασίζονται μόνο σε λέξεις, χρησιμοποιούν λιγότερο από την ικανότητα του εγκεφάλου από ότι οι ανταλλαγές στις οποίες ο εγκέφαλος επεξεργάζεται συνδυαστικά εικόνες και λέξεις. Αυτοί μπορεί να είναι μερικοί από τους λόγους, για τους οποίους η συνέντευξη φωτογραφικού υλικού δεν φαίνεται απλώς σαν μια διαδικασία συνέντευξης, που αποσπά περισσότερες πληροφορίες, αλλά μάλλον σαν μια διαδικασία που προκαλεί ένα διαφορετικό είδος πληροφοριών (Harper, 2002).

Η μέθοδος photovoice αναδεικνύει μια άποψη από την οπτική γωνία των συμμετεχόντων ατόμων για την καθημερινή τους εμπειρία και τους δίνει τη δύναμη, βλέποντας τις φωτογραφίες που έχουν τραβήξει, να δίνουν αξία σε ό,τι δεν είχε αξία πριν. Σύμφωνα με τον Harley (2012), πολλοί ερευνητές/τριες που έχουν χρησιμοποιήσει αυτή τη μέθοδο, έχουν επισημάνει την «ενδυναμωτική» φύση της φωτογραφίας, που κατ' επέκταση αποτελεί ένα δυναμικά ισχυρό πολιτικό εργαλείο (Harley, 2012). Οι Booth και Booth επισημαίνουν και οραματίζονται ότι αυτή η μέθοδος θα μπορούσε να εκπαιδεύσει και άλλους, ιδίως όσους βρίσκονται στην

εξουσία και χαράσσουν πολιτική. Έτσι, λοιπόν, απώτερος στόχος μιας έρευνας που διεξάγεται με τη μέθοδο photovoice είναι η κοινωνική αλλαγή ή έστω η βελτίωση των βιωμάτων των ανθρώπων, που συνήθως δεν έχουν πρόσβαση στη λήψη αποφάσεων, ακόμη και για θέματα που τους αφορούν (Booth & Booth, 2003).

Αυτή η προσδοκία προϋποθέτει το άνοιγμα των υπευθύνων χάραξης πολιτικής σε εποικοδομητική κριτική ή σε εναλλακτικές δράσεις ή σε καινοτόμες εφαρμογές. Χωρίς αυτή τη δεκτικότητα, η μέθοδος μπορεί να καταλήξει να γίνει μια μορφή βιτρίνας, εγείροντας ηθικά ερωτήματα σχετικά με τον ρόλο της στη διατήρηση του status quo. Επομένως, η δύναμη αναζήτησης εικόνων και συνειδητής τεκμηρίωσης δεν ανήκει σε ξένους ή αγνώστους φωτορεπόρτερ, αλλά στους ανθρώπους που βιώνουν την αδυναμία ή την ανάγκη για αλλαγή της κυρίαρχης κοινωνικής πραγματικότητας (Wang & Burris, 1994).

Επομένως, η δράση και η ενεργή συμμετοχή του ερευνώμενου πληθυσμού είναι δύο πολύ σημαντικά χαρακτηριστικά, καθώς αποτελεί ένα είδος έρευνας δράσης, η οποία μελετά μια κατάσταση με σκοπό τη βελτίωση της ποιότητας δράσης μέσα σε αυτή. Μέσα από αυτή την έρευνα, στόχος είναι να γίνει κατανοητή μια κατάσταση, που απασχολεί τους/τις συμμετέχοντες/ουσες και να υπάρξει αλλαγή ή βελτίωση αυτής της κατάστασης. Η έρευνα δράσης έχει ποιοτική ερευνητική διάσταση, αφού μελετά συγκεκριμένες περιπτώσεις και δεν διατυπώνει γενικεύσεις (Elliot, 1991). Επίσης, υποστηρίζεται ότι η έρευνα δράσης, αντί να επιβάλλει στους ανθρώπους λύσεις σε προβλήματα εκ των προτέρων καθορισμένα, εμμένει στη συμμετοχή τους στη διαδικασία αναγνώρισης και λύσης των προβλημάτων (Bryman, 2017).

Άλλα πλεονεκτήματα αυτής της μεθόδου είναι ότι παρέχει πρόσβαση σε παραμέτρους και υποκειμενικές εμπειρίες, που είναι δύσκολο να προσπελαστούν σε αναδρομική ή παρατηρητική έρευνα. Επίσης, προτρέπει τα υποκείμενα να συμμετάσχουν στην ερευνητική διαδικασία με φωτογραφίες, που λαμβάνονται κατά τη διάρκεια πραγματικών εμπειριών, μειώνοντας έτσι την προκατάληψη που προκαλείται από την αναδρομική αναφορά. Τέλος, παρέχει πρόσβαση σε μαθησιακές εμπειρίες ενός τεράστιου αριθμού θεμάτων και υποστηρίζει την ποιοτική έρευνα σε βάθος. Με αυτή την έννοια, εκτός από τη συμμετοχή στη διαδικασία συλλογής δεδομένων, οι συμμετέχοντες/ουσες γίνονται ερευνητές/τριες

κατά την ανάλυση δεδομένων (Ciolan & Manasia, 2017). Τα δρώντα άτομα με την ενεργή συμμετοχή τους στην έρευνα ενδυναμώνονται, νιώθουν ικανά να διεκπεραιώσουν ένα έργο, που στόχο έχει τη βελτίωση της ζωής τους, μετατρέποντάς τα σε κάτι ανώτερο από απλά δρώντα υποκείμενα, τα ανάγει σε πολιτικά όντα που έχουν φωνή (Κωλέττα, 2017).

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ: ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ

Κεφάλαιο 4: Μεθοδολογία της Έρευνας

Προκειμένου να διερευνηθούν οι πρακτικές αυτοφροντίδας των κοινωνικών λειτουργών, καθώς και οι παράγοντες εξουθένωσής τους, έχει επιλεγεί η ποιοτική έρευνα με τη μέθοδο photovoice σε επαγγελματίες που εργάζονται σε εκπαιδευτικά πλαίσια, όπως σχολεία της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και τα ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ. (Κέντρα Διεπιστημονικής Αξιολόγησης και Συμβουλευτικής Υποστήριξης). Η μέθοδος Photovoice παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, καθώς αποτελεί μια συμμετοχική ερευνητική μέθοδος, όπου οι συμμετέχοντες/ουσες αναγνωρίζουν και αναπαριστούν καλύτερα τη δική τους πραγματικότητα.

4.1 Σκοποί και Στόχοι της Έρευνας

Σκοπός της έρευνας είναι να διερευνηθεί το αν και πώς οι κοινωνικοί/ές λειτουργοί φροντίζουν τον εαυτό τους, ώστε να μην φτάνουν σε επαγγελματική εξουθένωση.

Κύριος στόχος μέσα από την έρευνα ήταν να καταδειχτούν ποιες πρακτικές αυτοφροντίδας εφαρμόζουν οι κοινωνικοί/ές λειτουργοί, που εργάζονται σε εκπαιδευτικά πλαίσια γενικής και ειδικής αγωγής και ποιοι παράγοντες σε αυτά τα πλαίσια τούς οδηγούν σε επαγγελματική εξουθένωση. Η λήψη φωτογραφιών παρακίνησε τους/τις επαγγελματίες μέσω της οπτικοποίησης να εξωτερικεύσουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις ανάγκες τους σε σχέση με το υπό διερεύνηση θέμα. Ταυτόχρονα, σημαντικός στόχος της έρευνας ήταν να καταδειχτεί αν η αυτοφροντίδα είναι ατομική ευθύνη του επαγγελματία ή αποτελεί και ευθύνη της

πολιτείας, δίνοντας τη δυνατότητα στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να εκφράσουν τις προσωπικές τους απόψεις.

Μέσω της χρήσης του photovoice επιθυμούμε να γίνει αντιληπτό ότι οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να αναδείξουν τους προβληματισμούς τους μιλώντας για τις φωτογραφίες που τράβηξαν, στη συνέχεια να ξεκινήσουν διάλογο με τους/τις συναδέλφους/ισσες και με τους/τις ερευνητές/τριες και αυτός ο διάλογος να οδηγήσει στη χάραξη πολιτικών σχεδιασμών (Wang & Burris, 1997).

Στην ποιοτική έρευνα, τα ερευνητικά ερωτήματα χρειάζεται να είναι ανοιχτά και να προσανατολίζονται σε μια γενική κατεύθυνση, και όχι σε συγκεκριμένες απαντήσεις. Αποσκοπούν σε λεπτομερείς περιγραφές ή/και εξηγήσεις και επιτρέπουν τη σύλληψη απρόσμενων πτυχών του υπό διερεύνηση θέματος. Είναι ευέλικτα και τροποποιούνται ή επαναδιατυπώνονται από τους/τις ερευνητές/τριες, εφόσον χρειαστεί κατά τη διάρκεια της ερευνητικής διαδικασίας (Ισαρη & Πουρκός, 2015). Τα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν στην παρούσα εργασία ήταν τα εξής:

- Ποιες πρακτικές αυτοφροντίδας εφαρμόζουν οι κοινωνικοί/ές λειτουργοί, που εργάζονται σε εκπαιδευτικά πλαίσια της γενικής και της ειδικής αγωγής;
- Ποιοι παράγοντες στα εκπαιδευτικά πλαίσια τούς οδηγούν σε επαγγελματική εξουθένωση;
- Η αυτοφροντίδα αποτελεί ευθύνη του κάθε ατόμου ή της πολιτείας και γενικότερα όσων περιβάλλουν ή προΐστανται του επαγγελματία, όπως οι συνάδελφοι/ισσες, η κοινότητα, οι διευθυντές/τριες ή οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής;

4.2 Είδος Έρευνας

Προκειμένου να απαντηθούν τα ερευνητικά ερωτήματα, επελέγη η ποιοτική μέθοδος έρευνας, η οποία θεμελιώνεται σε μια «ερμηνευτική» φιλοσοφική θέση, με την έννοια ότι την απασχολεί ο τρόπος με τον οποίο ερμηνεύεται, γίνεται κατανοητός, βιώνεται και παράγεται ο κοινωνικός κόσμος. Επίσης, βασίζεται σε ευέλικτες και ευαίσθητες μεθόδους παραγωγής των δεδομένων

απέναντι στο κοινωνικό πλαίσιο μέσα στο οποίο παράγονται, ενώ με την επεξηγηματική και ερμηνευτική της δόμηση θέτει ως προϋπόθεση την κατανόηση της πολυπλοκότητας του πλαισίου στο οποίο διεξάγεται η έρευνα (Mason, 2011). Οι προσεγγίσεις που πλαισιώνουν την ποιοτική έρευνα αναφέρουν, ότι μελετούν τους ανθρώπους στον πραγματικό κόσμο, δίνουν έμφαση στο νόημα και όχι στη συμπεριφορά των ανθρώπων και επιχειρούν να διερευνήσουν τον κοινωνικό κόσμο υπό το πρίσμα της εμπειρίας των συμμετεχόντων/ουσών στην έρευνα (Ίσαρη & Πουρκός, 2015).

Όπως προαναφέρθηκε, η ποιοτική έρευνα διεξήχθη με τη μέθοδο photovoice, η οποία παρέχει ποιοτική ανάλυση στις παραγόμενες φωτογραφίες των επαγγελματιών από την επαγγελματική και προσωπική τους ζωή. Αυτή η ερευνητική μέθοδος βασίζεται στην υπόθεση, ότι οι ίδιοι οι άνθρωποι μπορούν να αναγνωρίσουν και να αναπαραστήσουν καλύτερα τις δικές τους πραγματικότητες, και αναπτύχθηκε ως συμμετοχική ερευνητική μέθοδος κυρίως για την προώθηση της αξιολόγησης αναγκών (Wang & Burris, 1997). Επίσης, η μέθοδος photovoice παρουσιάζει ευελιξία στους τρόπους εφαρμογής της, ενώ παράλληλα διακρίνεται για την ελαστικότητα και την ευαισθησία της προς τα άτομα στα οποία εφαρμόζεται και το πλαίσιο παραγωγής της, όπως αναφέρθηκε παραπάνω αναφορικά με την ποιοτική μέθοδο (Κωλέττα, 2017).

4.3 Δείγμα Έρευνας

Στην έρευνα συμμετείχαν δέκα κοινωνικοί/ές λειτουργοί, που εργάζονται σε εκπαιδευτικά πλαίσια γενικής και ειδικής αγωγής, στην Αθήνα ή σε άλλες επαρχιακές πόλεις, με κριτήριο να έχουν ως προϋπηρεσία τουλάχιστον ένα έτος, για να έχουν γνώση και εμπειρία των εξουθενωτικών παραγόντων και των πρακτικών αυτοφροντίδας σε εκπαιδευτικά πλαίσια. Συμμετείχαν εννέα γυναίκες και ένας άντρας και όλοι/ες επέλεξαν ένα ψευδώνυμο, προκειμένου να συμμετέχουν στην έρευνα και να διασφαλιστεί η ανωνυμία τους.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1: Χαρακτηριστικά του δείγματος

ΟΝΟΜΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΡΟΝΙΑ ΠΡΟΫΠΗΡΕΣΙΑΣ ΣΕ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ
Μαρία	32	1
Λάκης	40	4
Τζωρτζίνα	38	2
Ζωή	41	5
Δέσποινα	28	1
Αλίκη	30	3
Σοφία	25	2
Δήμητρα	34	7
Νίκη	43	1
Μαρίνα	39	4

4.4 Δειγματοληψία

Για τους σκοπούς της παρούσης έρευνα, αξιοποιήθηκε η δειγματοληψία χιονοστιβάδας. Είναι μια δειγματοληπτική τεχνική κατά την οποία ο/η ερευνητής/τρια επιλέγει αρχικά ένα μικρό δείγμα ανθρώπων, που σχετίζονται με τα ερευνητικά ερωτήματα και αυτοί με τη σειρά τους προτείνουν άλλους που έχουν χαρακτηριστικά ή βιώματα συναφή με την έρευνα (Bryman, 2017). Ο λόγος για τον οποίο επελέγη αυτή η δειγματοληπτική τεχνική είναι, επειδή αποτελεί μια δημοφιλή μέθοδο στην ποιοτική έρευνα, είναι ιδιαίτερα γνωστή στον χώρο των κοινωνικών επιστημών και συλλέγονται πληροφορίες από συγκεκριμένους πληθυσμούς που είναι δύσκολο να προσεγγιστούν.

4.5 Τρόπος προσέγγισης του δείγματος-Σύλλογή Δεδομένων

Το δείγμα προήλθε από τον εργασιακό και ακαδημαϊκό χώρο της ερευνήτριας, όπου στη συνέχεια τα άτομα αυτά συνέστησαν άλλα άτομα, που πληρούσαν τα κριτήρια συμμετοχής. Η πρώτη επαφή με το δείγμα

πραγματοποιήθηκε είτε τηλεφωνικά είτε δια ζώσης, όπου τα άτομα ενημερώθηκαν για το αντικείμενο της έρευνας. Στη συνέχεια έγινε μια ατομική συνάντηση, όπου τους εξηγήθηκε αναλυτικά η μέθοδος photovoice, οι θεματικοί άξονες της φωτογράφισης και τα δεοντολογικά ζητήματα. Το διάστημα της λήψης των φωτογραφιών αφορούσε τον Μάιο και τον Ιούνιο του 2023. Αφού διάβασαν το έντυπο συναίνεσης (βλ. Παράρτημα IV) και συμφώνησαν στα γραφόμενα, τους δόθηκε ένα έγγραφο, το οποίο ανέφερε σε γενικές γραμμές όσα συζητήσαμε και ένας οδηγός για τη συνέντευξη (βλ. Παράρτημα I & II). Αρχικά, υπήρξε επικοινωνία με 14 άτομα, όπου έδωσαν τη συγκατάθεσή τους να συμμετάσχουν στην έρευνα. Τελικά τα τρία άτομα δεν τράβηξαν καθόλου φωτογραφίες, ενώ ένα άτομο τράβηξε φωτογραφίες, ωστόσο δεν συμμετείχε στην ατομική συνέντευξη, με αποτέλεσμα το τελικό δείγμα να αποτελείται από δέκα άτομα.

Οι θεματικοί άξονες φωτογράφισης ήταν οι εξής:

- Φωτογραφίες εξουθένωσης
- Φωτογραφίες αυτοφροντίδας

Οι συμμετέχοντες/ουσες είχαν στη διάθεσή τους 2-4 εβδομάδες, για να φωτογραφίσουν, όσα θεωρούσαν αντιπροσωπευτικά των παραπάνω αξόνων. Οι συμμετέχοντες/ουσες θα μπορούσαν να τραβήξουν όσες φωτογραφίες ήθελαν με τα κινητά τους τηλέφωνα, όμως θα έπρεπε να επιλέξουν δύο με έξι φωτογραφίες για κάθε θεματική ενότητα, τις οποίες θα μου έστελναν στο τέλος της διαδικασίας, διαχωρίζοντας πρώτα σε ξεχωριστά αρχεία τις φωτογραφίες της αυτοφροντίδας και τις φωτογραφίες της εξουθένωσης. Στους συμμετέχοντες/ουσες προτάθηκε από εμένα -προς διευκόλυνση τους- να καταγράφουν τις σκέψεις τους σε ένα ημερολόγιο κατά τη διαδικασία της φωτογράφισης, γιατί τους εξήγησα ότι κάτι τέτοιο θα είναι βοηθητικό στη διάρκεια της συνέντευξης. Οι φωτογραφίες μπορούσαν να τραβηχτούν είτε στον χώρο εργασίας είτε οπουδήποτε αλλού, καθώς το κάθε άτομο εφαρμόζει πρακτικές αυτοφροντίδας όπου το ίδιο κρίνει αναγκαίο. Σε καμία περίπτωση, κάτι το οποίο αναφέρεται ρητά στο έντυπο συναίνεσης, δεν θα μπορούσαν να φωτογραφίσουν πρόσωπα ή χώρους, που θα μπορούσαν να ταυτοποιηθούν, σε διαφορετική περίπτωση τα πρόσωπα θα ήταν σκόπιμα φλουταρισμένα. Έπειτα διεξήχθησαν ατομικές συνεντεύξεις-συζητήσεις με τους/τις συμμετέχοντες/ουσες σχετικά με τις φωτογραφίες που λήφθηκαν. Οι

συνεντεύξεις αυτές ηχογραφήθηκαν και αποτέλεσαν υλικό ποιοτικής ανάλυσης της έρευνας.

Η διεξαγωγή των συνεντεύξεων είχε στόχο την ανάπτυξη συζήτησης με τα συμμετέχοντα άτομα, ωστόσο χρησιμοποιήθηκαν οι ακόλουθες ερωτήσεις βασισμένες στο μοντέλο “showed” (Werremeyer, Skoy, Burns, & Bach-Gorman, 2020) (βλ. Παράρτημα ΙΙΙ) ως οδηγός, προκειμένου να δημιουργηθεί ένας ημι-δομημένος τύπος συνέντευξης:

1. Τι απεικονίζει η φωτογραφία;
2. Πώς σχετίζεται με τη ζωή σας;
3. Υπάρχει κάποια δυσκολία σχετικά με τη φωτογραφία;
4. Τι συναισθήματα σας προκαλεί;
5. Θα μπορούσε να στείλει κάποιο μήνυμα σε άλλους, όπως στην κοινότητα, σε συναδέλφους, σε εργοδότες, σε υπεύθυνους χάραξης πολιτικής;

Αρχικά η συζήτηση ξεκινούσε με τη λήψη κάποιων δημογραφικών στοιχείων, που αφορούσαν την ηλικία και τα χρόνια προϋπηρεσίας σε εκπαιδευτικά πλαίσια. Στη συνέχεια ερωτήθηκαν για τις εντυπώσεις τους από τη μέθοδο photovoice και αν τους δυσκόλεψε. Επίσης, ερωτήθηκαν για το αν γνωρίζουν για την έννοια της αυτοφροντίδας στην κοινωνική εργασία και αν είχαν διδαχτεί πρακτικές αυτοφροντίδας στη σχολή/τμήμα τους. Επιπλέον, ζητήθηκε να δώσουν έναν τίτλο σε κάθε φωτογραφία τους, κάτι που ορισμένοι συμμετέχοντες/ουσες το είχαν προεργαστεί και τους ήταν εύκολο να το κάνουν, ενώ άλλοι δυσκολεύονταν και άλλοι δεν έδωσαν κανέναν τίτλο. Τέλος, κατά την διάρκεια της συνέντευξης, έγινε συζήτηση για το αν η αυτοφροντίδα αποτελεί ατομική ευθύνη ή ανάγεται σε πολιτικό ζήτημα. Ο λόγος για τον οποίο έθεσα το τελευταίο ερώτημα είναι γιατί ήθελα να αναδειχθεί ένας προβληματισμός των συμμετεχόντων/ουσών σχετικά με τις ατομικές τους πρωτοβουλίες αυτοφροντίδας και σε ποιο βαθμό διευκολύνονται ή εμποδίζονται από την πολιτεία.

Ο ημι-δομημένος τύπος συνέντευξης αποτελείται από ένα σύνολο προκαθορισμένων ερωτήσεων, που χρησιμοποιούνται ως οδηγός για τα θέματα που θεωρούνται σημαντικά να καλυφθούν στο πλαίσιο της συνέντευξης. Ο συγκεκριμένος τύπος συνέντευξης παρουσιάζει ευελιξία, καθώς οι ερωτήσεις μπορούν να τροποποιηθούν ανάλογα τον/την ερωτώμενο/η, ως προς τη σειρά με

την οποία τίθενται και ως προς την πρόσθεση ή αφαίρεση ερωτήσεων (Ισαρη & Πουρκός, 2015). Η Mason αναφέρει ότι οι συνεντευκτές οφείλουν να είναι προετοιμασμένοι και ευέλικτοι στο να παρουσιάζουν και να διαμορφώνουν τις ερωτήσεις κατά τη διάρκεια της συνέντευξης, με συνοχή και τρόπους που θα είναι συνεπείς ως προς τα ερευνητικά ερωτήματα (Mason, 2011).

4.6 Δεοντολογικά ζητήματα

Τα δεοντολογικά ζητήματα πρέπει να κατέχουν υψηλή θέση στην ατζέντα του ερευνητικού σχεδιασμού κάθε ερευνητή/τριας. Πιο συγκεκριμένα, είναι απαραίτητο όχι μόνο η παραγωγή και η ανάλυση δεδομένων να γίνεται με δεοντολογικό τρόπο, αλλά και τα ερευνητικά ερωτήματα να έχουν δεοντολογική διατύπωση (Mason, 2011). Η τήρηση των αρχών της δεοντολογίας είναι ένα δύσκολο και σύνθετο έργο, το οποίο καθίσταται ακόμη πιο περίπλοκο στις ποιοτικές προσεγγίσεις, λόγω της ευέλικτης και συχνά απρόβλεπτης ερευνητικής διαδικασίας, αλλά και της άμεσης και στενής σχέσης που αναπτύσσεται ανάμεσα στον/στην ερευνητή/τρια και στα ερευνώμενα άτομα (Ισαρη & Πουρκός, 2015). Πέρα όμως από την προϋπόθεση ότι τα δεοντολογικά ζητήματα είναι εξίσου δίκαια και για τους/τις ερευνητές/τριες και για τους/τις ερευνώμενους/ες, χρειάζεται η ποιοτική έρευνα να διενεργείται ως μια δεοντολογική πρακτική, λαμβάνοντας υπόψη το πολιτικό πλαίσιο μέσα στο οποίο συμβαίνει (Mason, 2011).

Στα πλαίσια της προεργασίας της παρούσης εργασίας, έγιναν όλες οι απαραίτητες ενέργειες, ώστε να τηρηθούν οι κανόνες ηθικής και δεοντολογίας, που διέπουν κάθε ερευνητική διαδικασία. Πιο συγκεκριμένα, επισημάνθηκαν και τηρήθηκαν οι βασικές αρχές δεοντολογίας, που αφορούν την πληροφορημένη συγκατάθεση στην έρευνα, την ανωνυμία, την εμπιστευτικότητα στην έρευνα και την προστασία από ενδεχόμενη βλάβη (Ισαρη & Πουρκός, 2015). Εξασφαλίστηκε έγγραφη συναίνεση των συμμετεχόντων/ουσών κοινωνικών λειτουργών, όπου σε αυτό το έγγραφο διατυπώνονταν οι διαδικασίες με σαφήνεια (βλ. Παράρτημα IV). Για την διασφάλιση της αξιοπιστίας της έρευνας, η ερευνήτρια υπέβαλε, επίσης, όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά στην δι-ιδρυματική επιτροπή του μεταπτυχιακού προγράμματος. Τέλος, συζητήθηκαν θέματα σχετικά με την ηθική της φωτογραφίας, και στην περίπτωση που κάποιο άτομο ήθελε να φωτογραφίσει

άλλο πρόσωπο, το οποίο ήταν αντιπροσωπευτικό της αυτοφροντίδας ή της εξουθένωσης, θα έπρεπε να αποκρυφτεί με τη χρήση ψηφιακών εργαλείων.

4.7 Περιορισμοί της Έρευνας

Ο πρώτος περιορισμός προκύπτει από τη φύση της ίδιας της έρευνας, αφού η ποιοτική έρευνα στοχεύει στην ανάδειξη μιας συγκεκριμένης πραγματικότητας, χωρίς να επιδιώκει τη γενίκευση των αποτελεσμάτων της στο σύνολο του δεδομένου πληθυσμού. Οι ανάγκες που παρουσιάστηκαν, οι πρακτικές αυτοφροντίδας που επιλέχθηκαν και οι παράγοντες που οδηγούν σε εξουθένωση δεν αντιπροσωπεύουν όλους/ες τους/τις κοινωνικούς/ές λειτουργούς των εκπαιδευτικών πλαισίων και κατ' επέκταση όλων των επαγγελματιών σε όλα τα πλαίσια, αφού σημαντικό ρόλο παίζουν και άλλοι παράγοντες όπως οι προσωπικές αντιλήψεις, η ιδιοσυγκρασία των προσώπων και η ύπαρξη υποστηρικτικού περιβάλλοντος. Ωστόσο, δεν θα πρέπει κανείς να ξεχνάει ότι, αν και ο στόχος της έρευνας δεν είναι η γενίκευση των αποτελεσμάτων, η αναλυτική περιγραφή των φάσεων παρέχει ένα στέρεο έδαφος για μεταφορά της σε άλλα πλαίσια (Linkoln & Guba, 1985).

Η έρευνα διεξήχθη σε συγκεκριμένη χρονική περίοδο αφήνοντας ανοιχτό το ενδεχόμενο να μείνουν έξω είτε πρακτικές αυτοφροντίδας που σχετίζονται με την εποχή είτε εξουθενωτικοί παράγοντες που μπορεί να μην υφίσταντο το διάστημα της έρευνας. Αυτός ο προβληματισμός αφορά κάθε έρευνα ως ένα βαθμό και πολύ περισσότερο μια ποιοτική έρευνα, που στόχο έχει την εις βάθος διερεύνηση κοινωνικών συνθηκών. Προκειμένου, όμως, να αρθεί αυτός ο περιορισμός και προβληματισμός, έγινε προσπάθεια από την ερευνήτρια να δοθεί έμφαση σε όλους τους παράγοντες που θα εξασφάλιζαν μια εις βάθος διερεύνηση του θέματος και των συνθηκών κατά την περιορισμένη αυτή χρονική διάρκεια.

Η μέθοδος photovoice δεν ήταν γνώριμη στους συμμετέχοντες/ουσες με αποτέλεσμα να εκφράσουν τις επιφυλάξεις τους σχετικά με το τι και πώς θα αποτυπώσουν τις σκέψεις τους όσον αφορά το θέμα. Αυτή η δυσκολία όμως ξεπεράστηκε άμεσα, καθώς μέσα από την ενημερωτική συνάντηση και την τακτική

επικοινωνία, η ερευνήτρια επιδίωκε την επίλυση κάθε απορίας και ξεδιάλυνε κάθε αμφιβολία σχετικά με την όλη διαδικασία.

Οι συμμετέχοντες/ουσες καλούνταν να τραβήξουν φωτογραφίες και από τα επαγγελματικά τους πλαίσια, γεγονός που ενείχε δυσκολία, καθώς πολλές φορές υπήρχε μηδαμινός ελεύθερος χρόνος. Οι υποχρεώσεις τους στο επαγγελματικό πλαίσιο ήταν πολλές με αποτέλεσμα να αμελούν τη διαδικασία της φωτογράφισης. Ωστόσο, η εβδομαδιαία επικοινωνία της ερευνήτριας με τους συμμετέχοντες/ουσες σχετικά με την πορεία της φωτογράφισης και η επίλυση τυχόν αποριών, αποτέλεσε κινητήριο μοχλός για την ολοκλήρωση της διαδικασίας. Εξάλλου, η ενσυνείδητη προσπάθεια αντικειμενικής και έντιμης προσέγγισης του ερευνώμενου θέματος αναγνωρίστηκε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες με αποτέλεσμα να δώσουν την απαιτούμενη έμφαση και προσοχή στη λεπτομέρεια σε όλες τις φάσεις της ερευνητικής διαδικασίας.

Τέλος, δύο άτομα επέλεξαν φωτογραφίες που δεν τραβήχτηκαν στα χρονικά πλαίσια της ερευνητικής διαδικασίας, αλλά προϋπήρχαν στα κινητά τους τηλέφωνα και είχαν τραβηχτεί σε προγενέστερο διάστημα. Αυτό ίσως να εκδήλωνε έλλειψη συνέπειας και αναντιστοιχία με το ερευνώμενο θέμα. Ωστόσο, κατά τη διάρκεια της συνέντευξης δήλωσαν και τεκμηρίωσαν με υπευθυνότητα ότι οι συγκεκριμένες φωτογραφίες αποτελούν απόδειξη της αυτοφροντίδας τους ή της εξουθένωσης και ως εκ τούτου είναι αντιπροσωπευτικό δείγμα των απόψεων τους πάνω στο θέμα που συζητήθηκε.

4.8 Αξιοπιστία-Εγκυρότητα της Έρευνας

Η εγκυρότητα, η αξιοπιστία και η γενικευσιμότητα δεν είναι παρά διαφορετικά είδη μέτρησης της ποιότητας, της αυστηρότητας και της ευρύτερης δυναμικής της έρευνας. Η επίτευξή τους επιδιώκεται πάντα σε σχέση με τα ερευνητικά ερωτήματα, που έχουν τεθεί, και ακολουθεί συγκεκριμένες μεθοδολογικές και επιστημονικές συμβάσεις (Mason, 2011).

Στην παρούσα έρευνα προκειμένου να εξασφαλιστεί η αξιοπιστία, που αφορά την ακρίβεια των ερευνητικών μεθόδων και τεχνικών, έγινε προσπάθεια να γίνει ακριβής προετοιμασία πάνω στα πρότυπα άλλων ερευνών που ακολουθούν την ίδια

ερευνητική μεθοδολογία, όπως αυτές περιγράφονται στη διεθνή βιβλιογραφία. Με δεδομένο το γεγονός ότι η μέθοδος photovoice χαρακτηρίζεται από ευελιξία, έγινε προσπάθεια, από τον σχεδιασμό της έρευνας, να εξασφαλιστεί ότι αυτή θα τηρεί δεοντολογικούς κανόνες, θα σέβεται την προσωπική ταυτότητα του καθενός και θα στοχεύει στην κατά το δυνατόν ακριβέστερη προσέγγιση του σκοπού της έρευνας και της απάντησης των ερευνητικών ερωτημάτων.

Επίσης, προκειμένου να εξασφαλιστεί η εγκυρότητα, που σημαίνει ότι παρατηρούμε, εντοπίζουμε ή μετράμε αυτό που θέλουμε, είναι απαραίτητο να διαπιστώσουμε πόσο καλά η συγκεκριμένη μέθοδος και πηγή δεδομένων μπορούν να φωτίσουν τις έννοιες που έχουμε θέσει προς εξέταση. Οι ποιοτικοί/ές ερευνητές/τριες οφείλουν να καταβάλλουν διπλή προσπάθεια ανάπτυξης της εγκυρότητας από τη μία στην παραγωγή των δεδομένων και από την άλλη στην ανάλυση και ερμηνεία τους (Mason, 2011). Ωστόσο, η εγκυρότητα δεν είναι μια μοναδική, σταθερή και καθολική ιδέα, ενώ η μοναδικότητα και η ιδιομορφία των καταστάσεων σε μια ποιοτική έρευνα δεν είναι δυνατό ούτε επιδιώκεται να αναπαραχθούν (Lincoln & Guba, 1985).

Παρ' όλα αυτά, η ερευνήτρια προσπάθησε να παραμείνει συνεπής και στους δύο επιμέρους τομείς της εγκυρότητας. Η επιλογή της μεθόδου photovoice έγινε ακριβώς με κριτήριο την πεποίθηση, ότι μπορεί να προσεγγιστεί εννοιολογικά το θέμα της έρευνας, τα ερευνητικά ερωτήματα και οι έννοιες που αποτελούν ζητούμενο της έρευνας, αφήνοντας ανοιχτό το ενδεχόμενο ευρημάτων που υπερβαίνουν τις αρχικές ερευνητικές υποθέσεις. Κατά συνέπεια, η προσήλωση, ο σεβασμός και η εντιμότητα στην παραγωγή και την αναλυτική προσέγγιση των δεδομένων αποτελούν απάντηση, τόσο για την αξιοπιστία όσο και για την εγκυρότητα της παρούσης ποιοτικής έρευνας.

Κεφάλαιο 5^ο: Ευρήματα-Ανάλυση και Ερμηνεία

Τα ευρήματα της έρευνας διακρίνονται σε δύο κατηγορίες: φωτογραφικό υλικό και συνεντεύξεις των επαγγελματιών που συμμετείχαν στην έρευνα. Οι θεματικοί άξονες της αυτοφροντίδας και της εξουθένωσης, όπως αυτοί επισημάνθηκαν στους συμμετέχοντες πριν την έναρξη της ερευνητικής διαδικασίας, αποτέλεσαν την

αφετηρία, ώστε οι σκέψεις, οι προβληματισμοί και τα συναισθήματα των εμπλεκομένων κοινωνικών λειτουργών να κωδικοποιηθούν και να κατηγοριοποιηθούν, σύμφωνα με όσα προέκυψαν από τον προφορικό τους λόγο και από το οπτικό υλικό που κατέθεσαν.

Με λίγα λόγια, οι φωτογραφίες αποτέλεσαν το αντικείμενο συζήτησης, που καταγράφηκε και αναλύθηκε παράλληλα με τις φωτογραφίες. Εφαρμόστηκε η κατηγορική ή διατμηματική οργάνωση των δεδομένων, σύμφωνα με την οποία τα κείμενα των διαφορετικών περιπτώσεων χωρίζονται σε επιμέρους τμήματα ή αποσπάσματα και ο/η ερευνητής/τρια οργανώνει τα δεδομένα με βάση ένα σταδιακά διαμορφούμενο κοινό σύστημα κωδικών ή κατηγοριών ταξινόμησης (Ιωσηφίδης, 2008). Εδώ οι κώδικες ή κατηγορίες προκύπτουν –κατά κύριο λόγο– μέσα από το κείμενο και δεν επιβάλλονται εκ των προτέρων από τον ερευνητή, καθώς η ποιοτική προσέγγιση είναι συνήθως επαγωγική (Ισαρη & Πουρκός, 2015).

Ως ερευνήτρια της παρούσης εργασίας, επέλεξα αυτόν τον τρόπο ανάλυσης αναγνωρίζοντας ότι η φωτογραφία μπορεί να αποτελέσει έναυσμα για τη διατύπωση ερωτήσεων. Η φωτογραφία, σύμφωνα με τον Harper (2002), μπορεί να γεφυρώσει το χάσμα μεταξύ ερευνητή και ερευνώμενου, καθώς μια εικόνα μπορεί ως ένα βαθμό να είναι κατανοητή και από τις δύο πλευρές και να οδηγήσει στην εκμείευση πληροφοριών. Πιο συγκεκριμένα, το φωτογραφικό υλικό μπορεί να προσδώσει συμπεράσματα για τις σκέψεις και τα συναισθήματα των κοινωνικών λειτουργών, αλλά και να γίνει αντικείμενο προβληματισμού και κίνητρο παραγωγής ιδεών πάνω στις πρακτικές αυτοφροντίδας (Harper, 2002).

Στη συνέχεια ακολουθήθηκε η μέθοδος της θεματικής ανάλυσης, η οποία δίνει τη δυνατότητα στον/στην ερευνητή/τρια να επεξεργαστεί πλήθος δεδομένων, που όμως θα δημιουργήσουν τελικά ένα ενιαίο νόημα. Ειδικότερα, είναι μια μέθοδος εντοπισμού, περιγραφής, αναφοράς και «θεματοποίησης» επαναλαμβανόμενων νοηματικών μοτίβων, δηλαδή «θεμάτων», τα οποία προκύπτουν από τα ερευνητικά δεδομένα (Braun & Clark, 2006).

5.1 Κωδικοποίηση-Κατηγοριοποίηση

Για την κωδικοποίηση των δεδομένων επιλέχτηκε να ξεκινήσει η σχετική διαδικασία από το προφορικό υλικό, που προέκυψε από την απομαγνητοφώνηση

των συνεντεύξεων με τους/τις κοινωνικούς/ές λειτουργούς, που συμμετείχαν στην ερευνητική διαδικασία, σε συνδυασμό με τις φωτογραφίες που επέλεξαν. Οι κωδικοί προέκυψαν από τα λεγόμενά τους κατά τη διάρκεια της ατομικής συνέντευξης-συζήτησης για τις φωτογραφίες που τράβηξαν, ενώ ταυτόχρονα γινόταν προβολή αυτού του φωτογραφικού υλικού.

Η κατηγοριοποίηση των κωδικών σε θεματικές κατηγορίες βασίστηκε στις θεματικές της αυτοφροντίδας και της εξουθένωσης, που έδωσαν και το έναυσμα για τις φωτογραφικές λήψεις των συμμετεχόντων/ουσών. (Πίνακας 2).

ΠΙΝΑΚΑΣ 2: Κωδικοποίηση

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	ΚΩΔΙΚΟΙ
ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ	• ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΩΜΑΤΟΣ • ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ • ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΖΩΑ • ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ-ΦΙΛΟΙ-ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ • ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΓΟΝΕΩΝ-ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΣΤΙΣ ΔΡΑΣΕΙΣ • ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ-ΤΑΞΙΔΙΑ • ΣΥΛΛΟΓΙΚΟΤΗΤΕΣ
ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ	• ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΟΙ ΧΩΡΟΙ • ΟΓΚΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ-ΠΙΕΣΗ ΧΡΟΝΟΥ • ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ • ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΕΣ/ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡΙΕΣ • ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ-ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ • ΗΓΕΣΙΑ-ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΩΝ • ΔΥΣΚΟΛΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ

Στην επόμενη ενότητα παρουσιάζονται οι θεματικές κατηγορίες, που προέκυψαν από την ανάλυση των δεδομένων, με φωτογραφίες και σχολιασμό από τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα.

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Η αυτοφροντίδα είναι η επιλογή του κάθε ατόμου να ορίζει τον τρόπο με τον οποίο θα ανταπεξέλθει στις δικές του απαιτήσεις και θα αντιμετωπίσει του δικούς του στρεσογόνους παράγοντες. Αφορά πρακτικές που εφαρμόζονται είτε στο επαγγελματικό πλαίσιο είτε σε άλλο χώρο επιλογής του ατόμου δυναμώνοντας το σώμα, καλλιεργώντας το πνεύμα και βιώνοντας θετικά συναισθήματα.

Φροντίδα Σώματος

Η «φροντίδα σώματος» αφορά τη γυμναστική, τη σωστή και υγιεινή διατροφή, τη φροντίδα υγείας και τη χαλάρωση του σώματος, που είναι μια πρακτική αυτοφροντίδας που αναδείχθηκε από τέσσερις συμμετέχοντες/ουσες.



Φωτογραφία 1

Αλίκη: Μου βελτιώνει τη στάση σώματος, την αναπνοή, με ξεκουράζει, είναι η ώρα που σκέφτομαι, είναι μια πιο χαλαρή γυμναστική και μπορώ να την κάνω στο σπίτι. Νιώθω ότι φροντίζω την υγεία μου, όσο και να ζορίστηκα να πάω να γυμναστώ, γιατί π.χ. είχα πολλές δουλειές, πάντα επιστρέφω καλύτερα (φωτογραφία 1).



Φωτογραφία 2

Λάκης: Εκεί θα γίνει μία εκτόνωση και με έναν τρόπο μία φροντίδα για το σώμα, που κατά κύριο λόγο είναι καθιστική η δουλειά, το γυμναστήριο θα βοηθήσει λίγο στο να υπάρχει κίνηση και ενδορφίνες στον εγκέφαλο (φωτογραφία 2).



Φωτογραφία 3

Λάκης: μπορείς να πεις λίγο νερό έτσι να πάρεις δύναμη, για να συνεχίσεις. Οπότε εκεί παίρνεις λίγο ανάσα με το νερό. Δίνει ενέργεια, ελπίδα. Όταν είναι γεμάτο σημαίνει πως και οι μπαταρίες είναι γεμάτες, βγαίνει η μέρα (φωτογραφία 3).



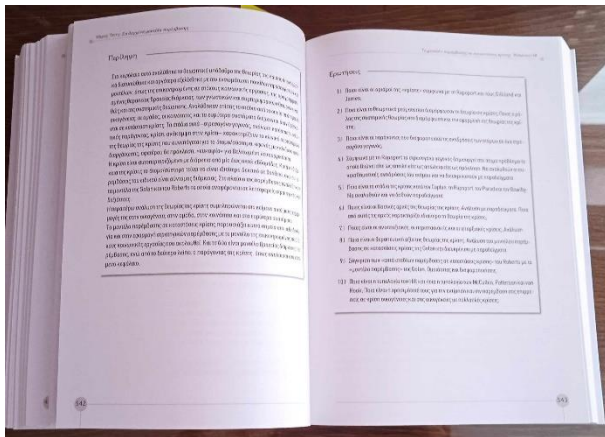
Φωτογραφία 4

Δήμητρα: Πρέπει κανείς να λαμβάνει όλα τα θρεπτικά στοιχεία, που χρειάζεται για να έχει ισορροπημένη υγεία, δημιουργεί συνθήκες για μία υγιή ψυχική υγεία και όπως ξέρουμε ο κοινωνικός λειτουργός έχει να κάνει με το να μπορεί να ανταπεξέλθει σε συνθήκες δύσκολες (φωτογραφία 4).



Φωτογραφία 5

Δήμητρα: Η φωτογραφία απεικονίζει την αίθουσα αναμονής ενός ιατρείου. Είναι καλό να φροντίζει κανείς την υγεία του σε όλα τα επίπεδα, από το να είναι σε θέση να προλάβει μία κατάσταση, κάνοντας προληπτικό έλεγχο και να ζητήσει βοήθεια όχι μόνο σε επίπεδο σωματικής υγείας αλλά και πνευματικής υγείας (φωτογραφία 5).



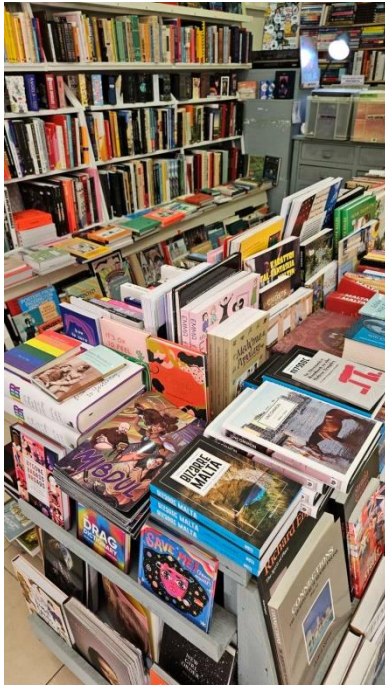
Φωτογραφία 8

Μαρία: Επειδή ήταν η πρώτη χρονιά που δούλευα και έβλεπα σε κάποιες ολομέλειες ότι υπολείπομαι, έπρεπε να ανατρέξω, να δω τι ήταν αυτό το πράγμα που είπαν. Λοιπόν, διάβαζα κάποια πράγματα, προετοιμαζόμουν προσπαθούσα να ενημερωθώ, για να νιώθω εγώ πιο έτοιμη, να 'χω μία αυτοπεποίθηση ή ενίσχυση. Να μπορώ να είμαι πιο αποδοτική και να μπορώ να είμαι πιο χαλαρή (φωτογραφία 8).



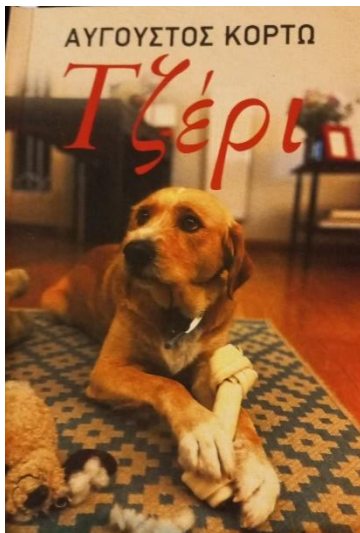
Φωτογραφία 9

Σοφία: Η ανάγνωση ενός βιβλίου, η μουσική και η αφιέρωση λίγου ποιοτικού χρόνου για τον εαυτό μου λειτουργεί καταπραϋντικά και αποσυμπιεστικά. Με βοηθάει να ανταπεξέρχομαι σωστά στην εργασία μου και να ξεκινάω την επόμενη μέρα με την ίδια όρεξη και διάθεση (φωτογραφία 9).



Φωτογραφία 10

Δήμητρα: Εδώ βλέπουμε την μεγάλη μου αγάπη, τα βιβλία. Χρειάζεται να ανατροφοδοτούμε τις γνώσεις μας. Επίσης, έχει να κάνει με την τέρψη της ψυχής, που προσφέρει ένα βιβλίο και βοηθάει να ανοίγει κανείς τους ορίζοντες του, να ανοίγει το μυαλό του διαβάζοντας το κάτι παραπάνω. Από προσωπική μου εμπειρία θα σου πω πως δεν αρκεί κανείς να διαβάσει συγγράμματα, χρειάζεται λίγο και η λογοτεχνία (φωτογραφία 10).

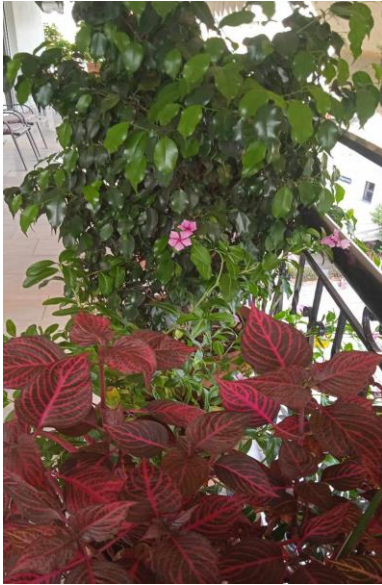


Φωτογραφία 11

Λάκης: Αυτή την περίοδο είναι ένα βιβλίο που υπάρχει δίπλα στο κομοδίνο. Σε βοηθάει λίγο να ξεχνιέσαι και να βγαίνεις από το κομμάτι της καθημερινότητας που μπορεί να είναι αγχογόνο και να σε πηγαίνει σε μία άλλη πραγματικότητα που έχει να κάνει με μοίρασμα εικόνων και συναισθημάτων (φωτογραφία 11).

Επαφή με τη Φύση και τα Ζώα.

Η επαφή με τη φύση και τα ζώα είναι ένας παράγοντας που αποφορτίζει τα άτομα χαρίζοντας στιγμές χαλάρωσης και αναφέρθηκε από οκτώ συμμετέχοντες.



Φωτογραφία 12

Μαρία: Αυτή η φωτογραφία απεικονίζει τα λουλουδάκια μου και θα της έδινα τον τίτλο «εκτόνωση». Είχα παρατηρήσει ότι όταν γυρνούσα από τη δουλειά, αφού θα έτρωγα, η πρώτη μου δουλειά ήταν να βγω έξω, να φροντίσω τα φυτά. Σαν να άφηνα πίσω ότι δηλαδή με είχε προβληματίσει στη δουλειά και έμπαινα σε ένα άλλο δωμάτιο, έκλεινα εκείνη την πόρτα και άνοιγα μία άλλη πόρτα και ξεκίναγε η άλλη ζωή, η απογευματινή. Ένιωθα χαλάρωση και χαρά (φωτογραφία 12).



Φωτογραφία 13

Λάκης: Το γλαστράκι είναι ένας ζωντανός οργανισμός μέσα στο γραφείο και βλέπεις έτσι πως μεγαλώνει, πώς διαμορφώνεται, τα μπουμπούκια που βγάζει. Τον μιλάς κιόλας και έχει να κάνει και με ελπίδα και με αισιοδοξία και με προοπτική, είναι κάτι ζωντανό. Είναι καλό στα γραφεία να υπάρχουν έτσι κάποια φυτά εσωτερικού χώρου, γιατί είναι μία σύνθεση με τη ζωή και τον ζωντανό οργανισμό (φωτογραφία 13).



Φωτογραφία 14



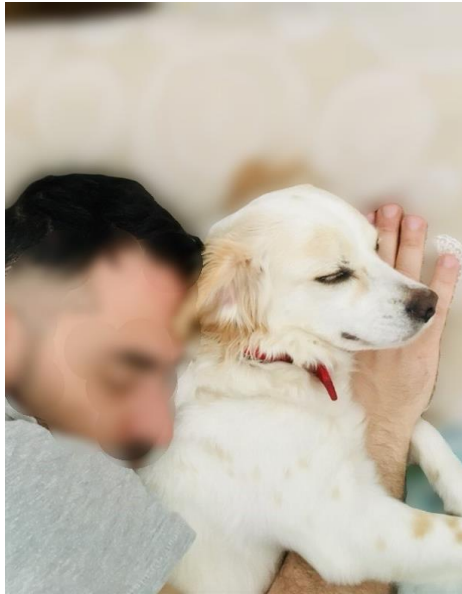
Φωτογραφία 15

Σοφία: Είναι η θέα που βλέπω από το παράθυρο του γραφείου των διδασκόντων. Στηρίζομαι σε στιγμές και ευκαιρίες, που η θέα με βοηθάει να χαλαρώσω και να πάρω μία ανάσα από τις δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζω. Σε κάθε σχολείο υπάρχει εκείνο το σημείο, που κοιτάζει είτε προς τη θάλασσα είτε προς τη φύση, όπου ανατρέχω για να έχω λίγα λεπτά αποσυμπίεσης (φωτογραφίες 14, 15).



Φωτογραφία 16

Δέσποινα: Απεικονίζεται ένα σημείο στην Εύβοια που έκανα πεζοπορία. Ανακάλυψα πως μου αρέσει πάρα πολύ το να περπατώ μέσα στη φύση και έτσι δημιουργείται ένα όμορφο αίσθημα ηρεμίας κάνοντας και γυμναστική. Με ξεκουράζει. Η επαφή με την φύση είναι απαραίτητη (φωτογραφία 16).



Φωτογραφία 17

Λάκης: Μία βασική πηγή ανατροφοδότησης είναι και ο σκύλος. Σου παίρνει πάρα πολύ στρες και αγωνία και υπάρχει σύνδεση με τη χαρά, υπάρχει τρυφερότητα και γλυκά συναισθήματα. Τα κατοικίδια πάντα βοηθάνε στο να συνδεθούμε με τη χαρά, ανατροφοδοτούμαστε και βγάζουν το παιδί που έχουμε μέσα μας (φωτογραφία 17).



Φωτογραφία 18

Νίκη: Ήταν η μέρα που έπρεπε να αποφασίσω, εάν θα δεχτώ τη θέση ή όχι. Ήταν δηλαδή η μέρα της πρόσληψης. Απεικονίζει πάρα πολλά συναισθήματα. Μέχρι και η θάλασσα ήταν λίγο ανακατεμένη, δεν ήταν ήσυχη εκείνη τη μέρα, όπως τα συναισθήματά μου, που δεν ήξερα τι να κάνω. Βλέποντας τη θάλασσα, πάντα με γαληνεύει. Ήταν ένα τοπίο θετικό για μένα, ώστε να πάρω την απόφαση να δεχτώ. Η θάλασσα μάλλον με βοήθησε να κάνω το επόμενο βήμα (φωτογραφία 18).

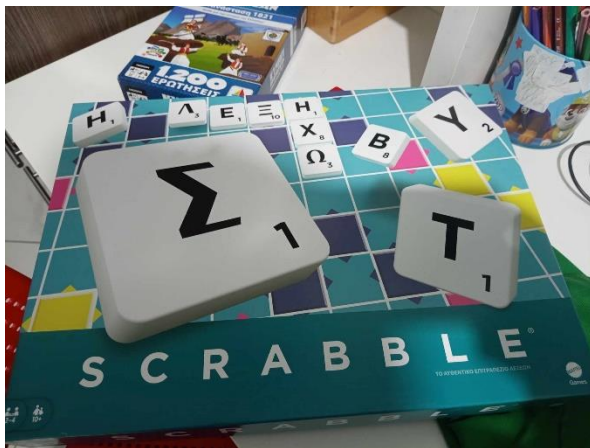
Σχέσεις με Οικογένεια-Φίλοι-Επικοινωνία

Η οικογένεια και η επικοινωνία με φίλους αναφέρθηκε από πέντε συμμετέχοντες/ουσες, δηλώνοντας το πόσο σημαντική είναι η παρουσία τους στη ζωή τους και πόσο τους βοηθά στην καθημερινότητα.



Φωτογραφία 19

Τζωρτζίνα: Είναι τα παιδάκια μου, όπου μόνο οι στιγμές μαζί τους, με κάνει ένα δημιουργικό άνθρωπο, που παράγει λύσεις και εμπνέει τους αγαπημένους του. Το να φροντίζεις τα παιδιά σου και τον εαυτό σου, σε κάνουν να μην γκρινιάζεις για τις προσωπικές σχέσεις και να μην βαρυνγκομάς στις δυσκολίες της ζωής, αλλά να χαίρεσαι και να την παλεύεις καθημερινά (φωτογραφία 19).



Φωτογραφία 20

Ζωή: Στη φωτογραφία είναι ένα επιτραπέζιο, το οποίο παίζουμε αρκετά συχνά και με τον σύζυγο και με τον γιό μου και με φίλους και μας αρέσει πάρα πολύ. Είναι οι ώρες που θα αστείεντούμε λίγο μεταξύ μας, θα περάσουν οι ώρες μας κάποιο Σάββατο, κυρίως τις χειμωνιάτικες ημέρες. Αυτό το γέλιο το θεωρώ πολύ ουσιαστική πρακτική αυτοφροντίδας (φωτογραφία 20).



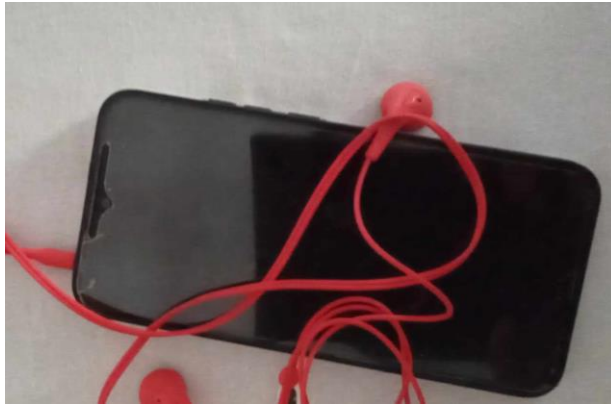
Φωτογραφία 21

Λάκης: Θα μοιραστείς το φαγητό σου με παρέα που έχει να κάνει με μοιράσματα, με επικοινωνία, με χιούμορ, με ανατροφοδότηση, πολύ σημαντικά κομμάτια. Υπάρχει επικοινωνία, μοίρασμα, επαφή. Δεν χρειάζεται να πούμε πράγματα σοβαρά ντε και καλά, αλλά μετράει η επαφή που μπορεί να έχεις (φωτογραφία 21).



Φωτογραφία 22

Μαρία: Σε αυτή τη φωτογραφία έχω δώσει τον τίτλο «Χαλάρωση». Με αυτά τα κορίτσια στη δουλειά έχουμε κουμπώσει πολύ καλά. Όταν ήμουν πολύ φορτωμένη, πήγαινα στο γραφείο των κοριτσιών και καθόμουν 5-10 λεπτά. Ήταν σαν καταφύγιο, διέξοδος ή χαλάρωση. Ήταν μια πρακτική αυτοφροντίδας στον χώρο εργασίας (φωτογραφία 22).



Φωτογραφία 23

Μαρία: Σε αυτή τη φωτογραφία έδωσα τον τίτλο «Διέξοδος». Το ξέρω ότι είναι αντιεπαγγελματικό να ασχολούμαστε με κινητό στη δουλειά, αλλά πραγματικά με έσωσε πάρα πολλές φορές από καβγά. Εμένα με χαλάρωνε πάρα πολύ εκείνη την ώρα που ήμουν στην τσίτα, να στέλνω στις φίλες μου. Ήταν μία εκτόνωση, μία διέξοδος, στιγμή αποφόρτισης, γιατί έτσι χαλάρωνα αμέσως (φωτογραφία 23).

Θετική Ανταπόκριση Γονέων-Μαθητών/τριών στις δράσεις

Η θετική ανταπόκριση που λαμβάνουν οι κοινωνικοί/ές λειτουργοί στο σχολικό πλαίσιο είναι πηγή ανατροφοδότησης και κίνητρο να συνεχίσουν το έργο τους, παρά τις δυσκολίες, όπως αναφέρθηκε από δύο συμμετέχοντες/ουσες.



Φωτογραφία 24

Σοφία: Η αγάπη και η χαρά που λαμβάνω από τα παιδιά αποτελούν μια σταθερή ανατροφοδότηση και «reboost» για να συνεχίσω στα δύσκολα. Αυτή η ζωγραφιά είναι επιβράβευση για μένα και κατ' επέκταση αποτελεί αυτοφροντίδα. Τα παιδιά αντιλαμβάνονται την προσφορά και την αλλαγή στην ζωή τους (φωτογραφία 24).



Φωτογραφία 25

Νίκη: Είναι από μία παρουσίαση που κάναμε σε συνάντηση γονέων. Εκτός δουλειάς, σε απογευματινές ώρες. Τελειώνοντας τη συνάντηση, μας ρωτούσαν πότε να συναντηθούμε, για να μας πουν τα προβλήματά τους για τα παιδιά. Ένιωθα ανακούφιση και αυτοπεποίθηση ότι αναγνωρίζεται από τους υπόλοιπους το έργο μας, καθώς είχαμε αιτήματα να ξαναγίνει (φωτογραφία 25).

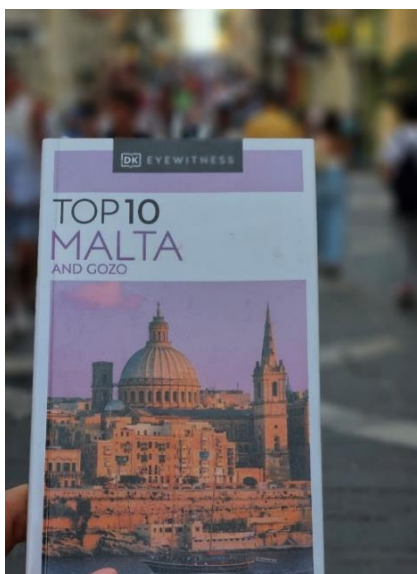
Ψυχαγωγία-Ταξίδια

Η επαφή με την τέχνη, όπως το θέατρο, ο κινηματογράφος και η μουσική, καθώς και τα ταξίδια αποτελούν σημαντική πρακτική αυτοφροντίδας προσφέροντας νέες εμπειρίες, όπως αναφέρθηκε από τέσσερις συμμετέχοντες/ουσες.



Φωτογραφία 26

Τζωρτζίνα: Είναι μία συναυλία που έχω πάει με μία φίλη μου, στον αγαπημένο μου τραγουδιστή. Ήταν πολύ ωραίο διάλειμμα, χαλάρωση μέσα στην καθημερινότητα και εμπειρία, που μπορούσες μετά να την περιγράψεις και σε άλλους και να νιώσεις πολύ όμορφα. Υπάρχει χαρά, απόλαυση (φωτογραφία 26).



Φωτογραφία 27

Δήμητρα: Τα ταξίδια σε βγάζουν έξω από το συνηθισμένο, σου προσφέρουν νέες εμπειρίες, μπορεί να σε διασυνδέσει ακόμα και σε επίπεδο επαγγέλματος με άλλους ανθρώπους. Τα ταξίδια ανοίγουν το μυαλό, περισσότερο και από τα βιβλία. Τα συναισθήματα από αυτή την πηγή αυτοφροντίδας είναι η απελευθέρωση, σε κάνει να ξεφεύγεις από τα δεσμά του μυαλού σου, τα οποία δημιουργούνται μέσα από τις συνθήκες ρουτίνας και επανάληψης (φωτογραφία 27).



Φωτογραφία 28

Δέσποινα: Στη φωτογραφία απεικονίζεται μια σκηνή θεάτρου μιας αυτοσχέδιας παράστασης. Το επιλέγω συχνά να παρακολουθώ παραστάσεις που με ενδιαφέρει η θεματική τους. Το επιλέγω πάλι στο πλαίσιο αυτό το να με αποφορτίσει, να με χαλαρώσει και θα δω έτσι ζητήματα που μου αρέσουν από μία πιο καλλιτεχνική ματιά. Επίσης, μου προσφέρει ξεγνοιασιά (φωτογραφία 28).

Συλλογικότητες

Αξιοσημείωτη είναι η αναφορά ενός ατόμου, όπου η διεκδίκηση των δικαιωμάτων και το μοίρασμα μέσω συλλογικών φορέων αποτελεί δύναμη και φροντίδα για το ίδιο το άτομο.



Φωτογραφία 29

Δήμητρα: Η φωτογραφία είναι τραβηγμένη από μία πορεία. Ήθελα να περάσει το μήνυμα της συλλογικότητας, ότι ο καθένας πρέπει να οργανώνεται μέσα σε συλλογικούς φορείς, για να μοιράζεται τα προβλήματα του επαγγέλματος του, για να κινητοποιείται και να δρα και να πετυχαίνει μέσα από το να είναι μέλος κάτι μεγαλύτερου. «Μοιράζομαι» άρα το βάρος είναι μικρότερο και το όφελος μεγαλύτερο. Όμως, οι κοινωνικοί λειτουργοί είναι τόσο εξουθενωμένοι, που η διαδικασία της συμμετοχής τους φαίνεται πρόσθετο βάρος και όχι ανακούφιση (φωτογραφία 29).

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ

Οι συνέπειες της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι το άγχος, η κατάθλιψη, ο θυμός, ο εκνευρισμός και τα παρατεταμένα προβλήματα υγείας. Οι εξουθενωτικοί παράγοντες επιβαρύνουν το άτομο και δυσχεραίνουν το έργο του και αφορούν τις υλικοτεχνικές υποδομές, τη συνεργασία, τον όγκο εργασίας και την εργασιακή επισφάλεια.

Ακατάλληλοι χώροι

Η απουσία κατάλληλων χώρων και υλικοτεχνικών υποδομών δεν βοηθούν τον/την κοινωνικό/ή λειτουργό να επιτελέσει σωστά το έργο του και να αναπτύξει σχέση εμπιστοσύνης, αλλά και η σχολική κοινότητα να δρα και να κινείται σε ένα αξιοπρεπές περιβάλλον, γεγονός που αναφέρθηκε από επτά συμμετέχοντες/ουσες.



Φωτογραφία 30



Φωτογραφία 31

Τζωρτζίνα: Η φωτογραφία απεικονίζει έναν καναπέ σε ένα διάδρομο, όπου ήταν κάπως ήσυχο το μέρος για να μπορέσουμε να δούμε ατομικά ένα παιδί. Σίγουρα δεν υπήρχε απόλυτη ησυχία. Δεν υπήρχε καθόλου το απόρρητο. Μου προκαλούσε θλίψη, που δεν μπορούσαμε να κάνουμε το καλύτερο για όλα τα παιδιά (φωτογραφία 30).

Στη δεύτερη φωτογραφία είναι ένα παγκάκι με ένα τραπέζι, όπου εκεί βλέπαμε τους γονείς, τους παίρναμε ιστορικό, μιλούσαν για τα παιδιά τους και τα προβλήματά τους. Ακόμη και οι γονείς προβληματίζονταν με τον χώρο. Αισθάνομαι απογοήτευση ως προς αυτό που θέλω να προσφέρω και απογοήτευση απέναντι στους γονείς για αυτό που έπαιρναν από εμάς (φωτογραφία 31).



Φωτογραφία 32

Δήμητρα: Βλέπουμε μία αίθουσα, όπου η συνθήκη ήταν τέτοια, που δυσκόλευε τους γονείς που δεχόμουν. Η αίθουσα και η διάταξή της δεν μπορούσε να πειραχτεί, γιατί τις μέρες που λείπαμε, εξυπηρετούσε άλλες ανάγκες του σχολείου. Αυτό όμως δεν μας επέτρεπε να διαμορφώσουμε τον χώρο με τέτοιο τρόπο ούτως ώστε να έχουμε συνεδρίες με γονείς, που θα βασίζονται στην ισοτιμία και όχι σε αυτό το εξουσιαστικό μοντέλο του καθηγητή-μαθητή. Ήταν κάτι που μας δυσκόλεψε πολύ (φωτογραφία 32).



Φωτογραφία 33

Σοφία: Η φωτογραφία απεικονίζει την κοινή χρήση των γραφείων από όλες τις ειδικότητες. Δεν υπάρχει ξεχωριστός χώρος που να έχουν πρόσβαση μόνο οι κοινωνικοί λειτουργοί ή οι ψυχολόγοι. Έχουν υπάρξει φορές που άλλες ειδικότητες μού έχουν αρνηθεί τη χρήση αίθουσας αναφέροντας ότι δεν έχουν τον ίδιο φόρτο εργασίας, με αποτέλεσμα να νιώθω παραγκωνισμένη (φωτογραφία 33).



Φωτογραφία 34

Αλίκη: Απεικονίζει την κεντρική αίθουσα εκεί όπου πρέπει να γράψουμε εκθέσεις. Ο χώρος αυτός είναι πολύ μικρός, με πάρα πολλά άτομα και λίγους υπολογιστές. Συνάδελφοι μπορεί να μιλούν δυνατά, να μην μπορώ να συγκεντρωθώ. Γενικά είναι μία ταλαιπωρία αυτό, είναι κάτι που με κουράζει πάρα πολύ. Μου προκαλεί εκνευρισμό και θυμό, ειδικά όταν μιλάνε πάρα πολύ δυνατά, λέγοντας αστεία είναι σαν ένα εντεκτήριο. Δεν κατανοούν όλοι οι συνάδελφοι ότι είναι χώρος εργασίας (φωτογραφία 34).



Φωτογραφία 35



Φωτογραφία 36

Μαρία: Όταν δουλεύεις τόσο στενά και πρέπει να μοιράζεσαι τα χιλιοστά του χώρου σου, τα ίδια πράγματα και τον ίδιο υπολογιστή, δεν λειτουργούσε πάντα καλά. Όχι μόνο από άποψη χώρου, πρέπει τον άλλον να τον γνωρίζεις, πρέπει να συνεννοείστε καλά, να ταιριάζεις κάπως για να μπορέσεις να συνεργαστείς σε τόσο ασφυκτικό πλαίσιο. Υπήρχε διαμάχη για διάφορα θέματα. Είναι ο συνωστισμός που έλεγα. Όλο αυτό μου προκαλούσε ένα αρνητικό συναίσθημα (φωτογραφία 35, 36).



Φωτογραφία 37

Νίκη: Έβγαλα αυτή τη φωτογραφία για να δείξω ότι δεν υπήρχαν χώροι, για να ενταχθούν οι ψυχολόγοι και οι κοινωνικοί λειτουργοί. Στα περισσότερα σχολεία ήμασταν στο γραφείο των καθηγητών, στο οποίο δεν μπορείς να κάνεις δουλειά, όταν στα διαλείμματα γίνεται χαμός. Επίσης, σε πολλά σχολεία ψάχναμε να βρούμε υπολογιστή και εκτυπωτή. Στη φωτογραφία ο υπολογιστής είναι δικός μου. Για να μπορέσουμε να δουλέψουμε, κουβαλάμε και τα πράγματά μας (φωτογραφία 37).



Φωτογραφία 38

Δέσποινα: Αυτή η φωτογραφία ήταν προς την έξοδο του σχολείου. Ήταν πολύ χαρακτηριστικό το παραθυράκι έτσι που μοιάζει με φυλακή, γιατί έχει αυτά τα σίδερα και γενικά μου φάνηκε καταπιεστικό. Νιώθω συναισθήματα καταπίεσης και δυσκολίες σχετικά με τις υποδομές και τους χώρους, που δεν είναι κατάλληλοι για την ψυχική υγεία των παιδιών (φωτογραφία 38).



Φωτογραφία 39

Δέσποινα: Εδώ είναι ένας πίνακας ο οποίος γράφει ένα θρησκευτικό κείμενο. Στο συγκεκριμένο σχολείο ήταν πάρα πολύ έντονη η παρουσία του εκκλησιαστικού στοιχείου, ενώ παράλληλα το μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών ήταν άλλων θρησκειών. Μου έφερνε καθημερινά συναισθήματα καταπίεσης και αδικίας και ότι δεν αντιπροσωπευόντουσαν όλα τα παιδιά από αυτή την έντονη παρουσία μιας συγκεκριμένης θρησκείας παντού στους τοίχους και στην εκπαίδευση. Θα μπορούσε να συμπεριλαμβάνεται κάπως το θρησκευτικό στοιχείο σίγουρα όλων των θρησκειών των παιδιών (φωτογραφία 39).

Όγκος Εργασίας-Πίεση Χρόνου

Οι πολυάριθμες υποθέσεις που πρέπει να διεκπεραιωθούν σε σύντομο χρονικό διάστημα δυσχεραίνουν το κοινωνικό έργο των επαγγελματιών αναγκάζοντάς τους σε πολλές περιπτώσεις να λειτουργούν διεκπεραιωτικά, γεγονός που αναφέρθηκε από οκτώ συμμετέχοντες/ουσες.



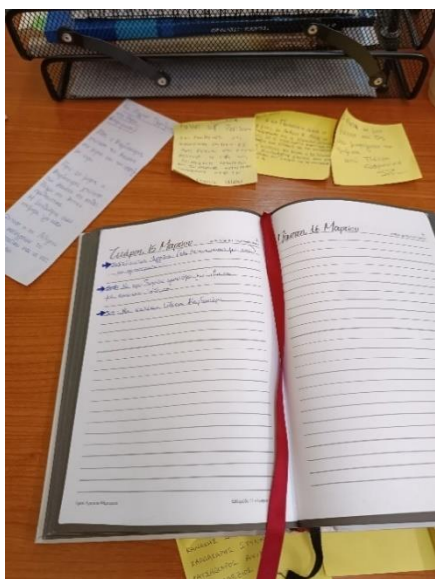
Φωτογραφία 40

Αλίκη: Απεικονίζει τα αιτήματα που έρχονται στο ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ., τα οποία είναι άπειρα. Αναγκάζομαστε να είμαστε διαδικαστικοί και αυτό έρχεται σε αντίθεση με το θεραπευτικό μου στοιχείο, εφόσον πρέπει να βγει ένας αριθμός αιτημάτων σε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Καταντάμε τελείως δημοσία υπηρεσία με την έννοια ότι οι άνθρωποι παύουν να είναι άνθρωποι και παραμένουν αιτήματα. Ένιωθα άγχος (φωτογραφία 40).



Φωτογραφία 41

Λάκης: Το ρολόι είναι απέναντι από το γραφείο, είναι αρκετά υπενθυμιστικό στο να πιέξεις τους χρόνους. Έχει στρες, έχει αγωνία, μερικές φορές έχει και εκνευρισμό. Οι χρόνοι είναι πιεσμένοι γενικά, μην ξεχνάς, έχουμε να κάνουμε με ανθρώπους, έχουμε να κάνουμε με συναισθήματα, έχουμε να κάνουμε με ευαλωτότητες, δεν είναι μία διοικητική δουλειά (φωτογραφία 41).



Φωτογραφία 42

Τζωρτζίνα: Απεικονίζει αυτό που αντικρίζω, όταν επιστρέφω από άδεια. Μία μόνο μέρα έτυχε να λείψω, γύρισα την επομένη και βρήκα πάρα πολλά χαρτάκια για πράγματα, που είχαν συμβεί και έπρεπε να τα λύσω εκείνη τη στιγμή όλα. Μεγάλο άγχος, μεγάλο στρες. Να δεις ένα-ένα ποιο είναι σημαντικό, να τα πάρεις από την αρχή, να δεις τα παιδιά, να δεις τους γονείς. Από μία μέρα που έτυχε να λείψω. Ήταν τόσο πιεστικό (φωτογραφία 42).

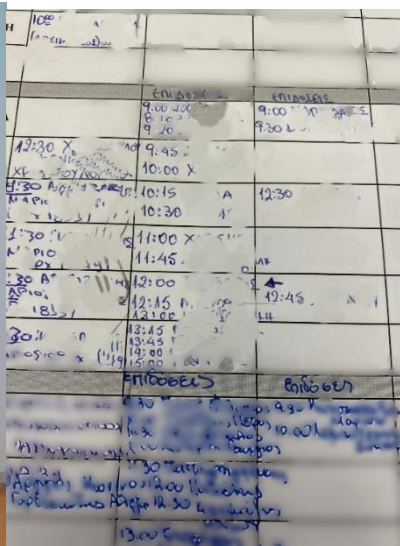


Φωτογραφία 43

Νίκη: Απεικονίζει τη δουλειά όλης της χρονιάς, που είναι πολύ κουραστική, με πολύ γραφειοκρατία, ο συγκεκριμένος φάκελος. Άγχος, για να τα καταφέρουμε, γιατί ήμασταν κάθε μέρα σε άλλο σχολείο και οι αποστάσεις ήταν πολλές. Τώρα μου προκαλεί αυτοπεποίθηση που όλα πήγαν καλά, αλλά τότε, άγχος για να προλάβουμε τον χρόνο και να μην αφήσουμε εκκρεμότητες. Καλό θα ήταν να μην υπάρχει τόση γραφειοκρατία (φωτογραφία 43).



Φωτογραφία 44

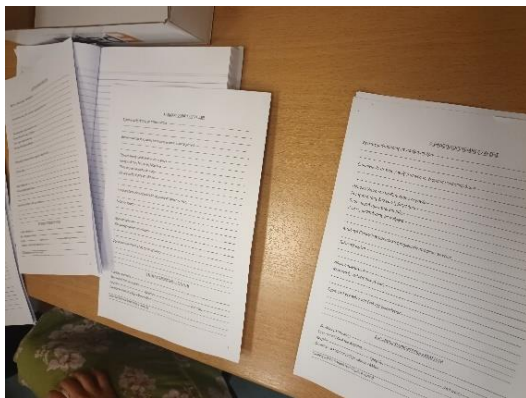


Φωτογραφία 45

Μαρίνα: Εδώ μια συνάδελφος μας τράβηξε φωτογραφία. Επίτηδες καθόμαστε έτσι και μας λέει ελάτε να φωτογραφίσω την κατάστασή σας. Έχω πεθάνει, είναι 6 ώρα το απόγευμα, είμαστε από το πρωί και έχουμε λιώσει. Το πρόγραμμα εκείνης της ημέρας αποτυπώνεται στη δεύτερη φωτογραφία. Θα έδινά τον τίτλο «χάος». Είναι μια μέρα που έχουμε δεκάδες ραντεβού και είναι ανά 20 λεπτά, δεν παίρνεις ανάσα. Είμαστε ζαλισμένοι δεν ξέρουμε τι έχουμε πει, δεν ξέρουμε τι έχουμε δώσει, σίγουρα μας έχουνε βρίσει κάνα δυο, σίγουρα μας έχουν ευχαριστήσει περισσότεροι και είναι ανάμικτα τα συναισθήματα. Προσπαθούμε να κάνουμε το καλύτερο. Δεν θα έπρεπε όμως οι συνθήκες να είναι έτσι (φωτογραφία 44, 45).

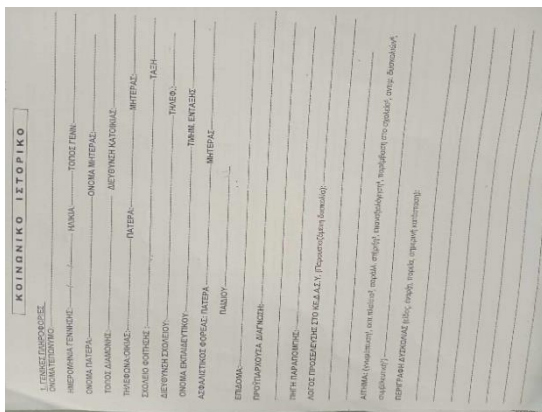
Συναισθηματική Εξάντληση

Η λήψη του κοινωνικού ιστορικού πολλές φορές επιβαρύνει συναισθηματικά τους επαγγελματίες, που έρχονται αντιμέτωποι με αρνητικά συναισθήματα, όπως ανέφεραν δύο συμμετέχοντες/ουσες.



Φωτογραφία 46

Αλίκη: Απεικονίζει τα ιστορικά που λαμβάνω. Στο πρώτο ραντεβού αν κάνω καλή σχέση με τους γονείς θα επηρεάσει μετά την εμπιστοσύνη, που θα δείξουν στη συνέχεια προς τον/την ψυχολόγο, προς τον/την εκπαιδευτικό. Άρα έχω την ευθύνη, πως θα τους κερδίσω να εμπιστευτούν το πλαίσιο, πως θα αποκομίσω πληροφορίες που ενδεχομένως ζορίζονται να δώσουν. Μπορεί να ζοριστώ να ρωτήσω κάτι που με ζορίζει από την ατομική μου ιστορία, κι όμως το ζητάει το ιστορικό. Πολλές φορές ζορίζομαι, όταν θα ακούσω κάτι δυσάρεστο, θα τους συναισθανθώ και θα με απασχολεί όλη μέρα. Έτσι έχω πολλή συμπόνια (φωτογραφία 46).



Φωτογραφία 47

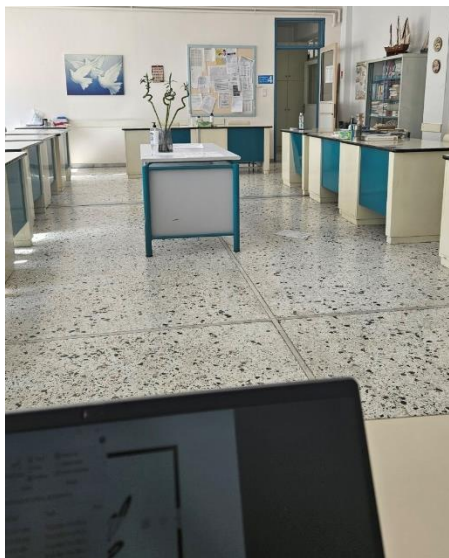
Ζωή: Υπάρχει δυσκολία στο να πάρουμε πληροφορίες από τους γονείς, όταν οι ίδιοι δεν έχουν αποδεχθεί κάποια από την δυσκολία του παιδιού τους. Εκεί λοιπόν ερχόμαστε αντιμέτωποι με άρνηση, που πρέπει να την μαλακώσουμε, να ξεκλειδώσουμε λίγο τον κάθε γονέα. Υπάρχει συναισθηματική εξάντληση, που επιδεινώνεται με την πίεση χρόνου (φωτογραφία 47).

Αναπληρωτές/Αναπληρώτριες

Κάθε χρόνο απασχολούνται στα εκπαιδευτικά πλαίσια χιλιάδες αναπληρωτές/τριες, βιώνοντας με αυτόν τον τρόπο συναισθήματα ματαίωσης, εργασιακή επισφάλεια και παρατεταμένες περιόδους ανεργίας, όπως αναφέρθηκε από δύο συμμετέχοντες/ουσες.



Φωτογραφία 48



Φωτογραφία 49

Δήμητρα: Η πρώτη φωτογραφία είναι τραβηγμένη τον Σεπτέμβριο 2022. Μόλις έχω προσληφθεί, παρόλο που είναι αρχή της σχολικής χρονιάς, εγώ νιώθω την απελπισία του ότι έχω μπει ξανά σε μία διαδικασία απ' την αρχή. Δουλεύω σαν αναπληρώτρια, άρα για μένα τα πλαίσια ήταν καινούρια και ο μαθητικός πληθυσμός ήταν περίπου 1200 παιδιά. Έπρεπε να ζορίσω τον εαυτό μου και να προσαρμοστώ ξανά σε μία καινούρια συνθήκη. Είναι η κούραση του αναπληρωτή, που κάθε χρόνο προσαρμόζεται σε ένα νέο σχολείο (φωτογραφία 48).

Η δεύτερη φωτογραφία τραβήχτηκε την τελευταία ημέρα που βρισκόμουν στο συγκεκριμένο σχολείο. Είναι αυτό το συναίσθημα της ματαίωσης ότι άλλη μία χρονιά τελειώνει και δεν θα συνεχιστεί. Μήπως η δουλειά μου θα πάει χαμένη; Θα την συνεχίσει ο επόμενος; Θα έχει αξία για τις ζωές των ανθρώπων; Πάλι θα βρισκόμαστε στην ανεργία, στην αβεβαιότητα του να μην προσληφθούμε την επόμενη χρονιά και μετά σκέφτεται κανείς ότι δεν ξέρουμε αν θα συνεχιστεί η δουλειά μας, αν θα έχει αντίκτυπο αυτό που κάναμε (φωτογραφία 49).

ΓΝΩΣΗ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ		ΑΛΛΟ
ΝΑΙ	ΟΧΙ	
Ε. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΑ ΣΥΜΒΑΣΗΣ ΟΡΙΣΜΕΝΟΥ ΧΡΟΝΟΥ Ή ΕΡΓΟΥ		
ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΜΟΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΙΔΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ		
ΣΧΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (ΤΥΠΟΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ)		ΟΡ
Η σύμβαση εργασίας ορισμένου χρόνου περιλαμβάνει όρο να εφαρμόζονται ως προς την αποζημίωση σε περίπτωση πρόωξης καταγγελίας της (άρθ. 40 Ν. 3986/2011)		
ΚΑΘΕΣΤΩΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ (ΕΙΔΟΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ)		ΠΛΗΡΗΣ
ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ (ΑΚΡΙΒΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ)		ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΙ (ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΙ ΔΕ
ΣΥΝΟΛΟ ΜΕΙΚΤΩΝ ΑΠΟΔΟΧΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΠΟΛΥΣΗ (ΜΙΣΘΟΣ Η ΗΜΕΡΟΜΙΣΘΙΟ)		
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ	05/09/2022	ΣΥΜΒΑΤΙΚΗ ΗΜ/ΝΙΑ ΛΗΞΗΣ
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΛΗΞΗΣ ΣΥΜΒΑΣΗΣ	30/06/2023	
ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ		
ΒΕΒΑΙΩΣΩ και δηλώνω υπεύθυνα, με την παρούσα μου και έχοντας γνώση των συνεπειών του Ν.		

Φωτογραφία 50

Σοφία: Στη φωτογραφία απεικονίζεται η σύμβασή μου. Με αυτήν τη φωτογραφία, θέλω να τονίσω την εργασιακή επισφάλεια. Το τέλος της σύμβασης είναι 30 Ιουνίου και με τη λήξη της, θα είμαι άνεργη και θα βρίσκομαι σε άγνωστα νερά, χωρίς να γνωρίζω τι αναμένεται τη νέα σχολική χρονιά. Αυτό, επιβαρύνει την καθημερινότητα μου, δεν μπορώ να κάνω σχέδια και να έχω έναν προγραμματισμό (φωτογραφία 50).

Αποστάσεις-Μετακίνηση

Οι μεγάλες χιλιομετρικές αποστάσεις και οι χρονοβόρες μετακινήσεις καθημερινά κουράζουν σωματικά και ψυχικά σε σημαντικό βαθμό τους/τις εργαζόμενους/ες, όπως αναφέρθηκε από τρεις συμμετέχοντες/ουσες.



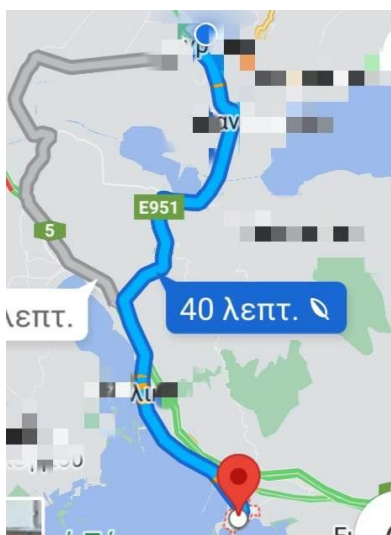
Φωτογραφία 51

Μαρίνα: Η φωτογραφία απεικονίζει την καθημερινότητα. Δεν έχεις μόνο να αντιμετωπίσεις τα της δουλειάς, αλλά και τα γύρω γύρω, που είναι δύσκολα, πώς θα φτάσω, μπορεί κάτι να συμβεί και να σε εκνευρίσει στον δρόμο. Πάλι άγχος έντονο και στρες. Υπάρχει δυσκολία πάνω στο θέμα του χρόνου, της καθημερινότητας ιδιαίτερα αν πρέπει να διανύσεις κάποια απόσταση για να πας στη δουλειά (φωτογραφία 51).



Φωτογραφία 52

Νίκη: Αυτή η φωτογραφία τραβήχτηκε μέσα από το λεωφορείο του ΚΤΕΛ. Θέλω να αποτυπώσω την απόσταση που είχαν τα σχολεία μεταξύ τους και από την κατοικία μου. Το πιο μακρινό ήταν 50 χιλιόμετρα και μέχρι να μάθω τους δρόμους, μετακινούμουν με τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς. Είναι μια πάρα πολύ κουραστική μέρα, όπου περνούσαμε από όλα τα χωριά με το ΚΤΕΛ (φωτογραφία 52).



Φωτογραφία 53

Μαρία: Είναι η απόσταση. Είναι 40 λεπτά με αυτοκίνητο. Είχαμε γίνει κάποια γκρουπάκια και εφόσον λειτουργούσαν όλα σωστά, πήγαινε καλά το πράγμα. Εάν όμως τύχαινε να αρρωστήσει ο οδηγός, θα έπρεπε όλη αυτή η απόσταση να γίνει με το λεωφορείο, όπου ήταν μία ώρα η απόσταση με το λεωφορείο. Ένιωθα άρνηση το πρωί, επειδή έπρεπε να ξυπνήσω δυνάμιση ώρες νωρίτερα (φωτογραφία 53).

Ηγεσία-Κατανομή Αρμοδιοτήτων

Ο ρόλος των διευθυντών/τριών και των προϊσταμένων, η παρεμβατική συμπεριφορά τους και η μη σωστή κατανομή των αρμοδιοτήτων επιφέρει αρνητικά συναισθήματα και σύγχυση, όπως αναφέρθηκε από δύο συμμετέχοντες/ουσες.



Φωτογραφία 54

Τζωρτζίνα: Είναι μια κλειστή πόρτα μιας διεύθυνσης ενός σχολείου, όπου ήταν από τις περιπτώσεις που ο διευθυντής δεν ήταν με το μέρος σου. Δε σε άφηνε να δράσεις αυτόνομα και σου χάλανε το κομμάτι, που έχτιζες είτε με τα παιδιά είτε με ένας γονείς είτε με το σύνολο του σχολείου. Αυτό με δυσκόλεψε πάρα πολύ. Ένιωθα θυμό, γιατί ένας άνθρωπος σε κάνει τελικά να μη λαμβάνεις ικανοποίηση από το έργο, που επιτελείς και είναι άδικο(φωτογραφία 54).



Φωτογραφία 55

Μαρία: Είναι οι φάκελοι που πρέπει να αρχειοθετηθούν και υπήρχε η γραμμή, ότι την αρχειοθέτηση την κάνουν οι κοινωνικοί λειτουργοί. Είμαστε εμείς δηλαδή, τα παιδιά για όλα τα θελήματα; Ένιωθα μία υποτίμηση, ως προς την ειδικότητα. Παρ' ότι δεν ήταν κουραστικό, νομίζω το συναίσθημα ήταν «ουφ, υπάρχει αυτό, δεν τελείωσα». Αυτό δεν άδειαζε ποτέ. Χρειάζεται σωστή κατανομή αρμοδιοτήτων και ευθυνών. Με λίγο αυστηρότητα από τον προϊστάμενο (φωτογραφία 55).

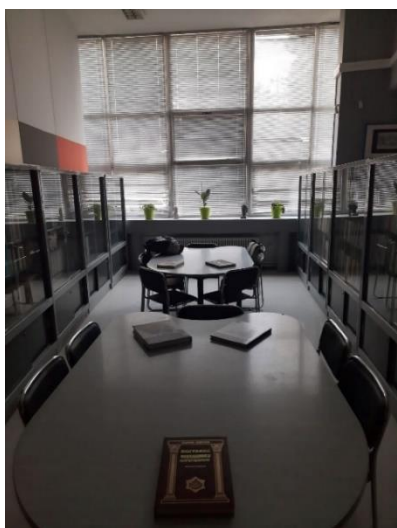


Φωτογραφία 56

Μαρία: Αυτό δεν έχει να κάνει καθαρά με τις αρμοδιότητες του κοινωνικού λειτουργού, γιατί δεν απαντούσαμε στο τηλέφωνο αυτό, μόνο για να διαχειριστούμε δικά μας θέματα. Χτυπούσε ασταμάτητα. Αυτό ήταν μία αρμοδιότητα της γραμματείας, επειδή εμείς μπήκαμε και στη γραμματεία, λόγω έλλειψης χώρου, θα την πετάζουμε σε μας αυτή τη δουλειά, το να απαντάμε τηλέφωνα. Μου δημιουργούσε έναν εκνευρισμό, γιατί ήταν κάτι που δεν έπρεπε να το κάνω εγώ (φωτογραφία 56).

Δύσκολα Περιστατικά

Οι κοινωνικοί/ές λειτουργοί έρχονται αντιμέτωποι/ες με δύσκολες περιπτώσεις, που χαρακτηρίζονται από αυξημένη ευαλωτότητα ή παραβατικότητα δυσχεραίνοντας το έργο τους, όπως αναφέρθηκε από ένα άτομο.



Φωτογραφία 57

Δήμητρα: Σε αυτό το σχολείο η εξουθένωση προκύπτει από τα δύσκολα περιστατικά, για περιπτώσεις που είχαν να κάνουν με γονική παραμέληση, με κακοποίηση, με χρήση ουσιών, με εφηβική παραβατικότητα. Ένιωθα λύπη για όσα βίωναν οι μαθητές και λύπη για το γεγονός ότι δυστυχώς στα σχολεία υπάρχουν και αρκετά κλειστά μυαλά (φωτογραφία 57).

5.2 Ανάλυση και Ερμηνεία Δεδομένων

Σε αυτή την ενότητα επιχειρείται μια σύνδεση όλων των απαντήσεων μέσω της συσχέτισης των κατηγοριών, προκειμένου να δημιουργηθεί ένα ενιαίο νόημα, το οποίο στηρίζεται στις απαντήσεις των συμμετεχόντων/ουσών στις ατομικές συνεντεύξεις, που έγιναν σε συνδυασμό με τις φωτογραφίες, που οι ίδιοι/ες τραβήξαν σε διαφορετικές στιγμές της προσωπικής και επαγγελματικής ζωής τους. Στόχος ήταν οι συμμετέχοντες/ουσες να αναδείξουν αντικειμενικές πτυχές της ζωής τους (π.χ. δραστηριότητες) σε συνδυασμό με υποκειμενικούς παράγοντες (π.χ. συναισθήματα, σκέψεις), που συμβάλλουν στη βαθύτερη κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς.

Κατά τη διεξαγωγή των συνεντεύξεων, τέθηκαν θέματα και αναδύθηκαν έννοιες από το περιεχόμενο του λόγου τους, που παρουσιάζουν την προσωπική τους ματιά στο θέμα που συζητήθηκε, καθώς και τον τρόπο που βίωσαν την ερευνητική διαδικασία με τη μέθοδο του photovoice. Η προσωπική τους ματιά ενυπάρχει και στις φωτογραφίες, οι οποίες αντανακλούν τα διαφορετικά κριτήρια και τη διαφορετική προσέγγιση του καθενός πάνω στα θέματα της αυτοφροντίδας και της εξουθένωσης. Οι φωτογραφίες που τραβήχτηκαν ήταν για τον/την κάθε συμμετέχοντα/ουσα δηλωτικές των σκέψεων, της διάθεσης, της οπτικής γωνίας αλλά και του χώρου δράσης του καθενός και φανέρωναν κοινά θέματα και κοινούς προβληματισμούς.

Από την αρχή της ερευνητικής διαδικασίας, ζητήθηκε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να απαθανάτισουν στιγμιότυπα, που διαχωρίζονται σε δύο θεματικές κατηγορίες ανάλυσης: α) σε πρακτικές αυτοφροντίδας και β) σε εξουθενωτικούς παράγοντες. Σύμφωνα με τις φωτογραφίες που τραβήχτηκαν και την επεξεργασία των συζητήσεων, δημιουργήθηκαν κωδικοί που ταξινομήθηκαν στις παραπάνω θεματικές.

Η πρώτη θεματική κατηγορία αφορά τις πρακτικές αυτοφροντίδας των κοινωνικών λειτουργών που εργάζονται στη γενική ή ειδική αγωγή. Όπως φάνηκε, η λήψη φωτογραφιών έγινε σε ανοιχτούς ή κλειστούς χώρους, στον χώρο εργασίας ή οπουδήποτε αλλού, δηλαδή όπου το κάθε άτομο θεώρησε ότι φροντίζει τον εαυτό

του, προκειμένου να αποφορτιστεί από την πίεση της δουλειάς και να περιορίσει τον κίνδυνο της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Ο πρώτος κωδικός αφορά την φροντίδα του σώματος. Πολλοί/ες συμμετέχοντες/ουσες επεσήμαναν την αξία της σωματικής ευεξίας και της γυμναστικής στη ζωή τους. Οι φωτογραφίες προέρχονταν είτε από χώρους γυμναστηρίου είτε από το σπίτι και απεικόνιζαν εξοπλισμό γυμναστικής. Όσοι/όσες εφαρμόζουν αυτή την πρακτική αυτοφροντίδας, είναι κάτι που το κάνουν με χαρά, γιατί με αυτόν τρόπο φροντίζουν την υγεία τους, αλλά και τους χαλαρώνει από κάτι που μπορεί να τους επιβάρυνε στη δουλειά. Επίσης, η σωστή διατροφή και η επαρκής λήψη νερού τονώνει και αναζωογονεί το σώμα, ανανεώνει τις δυνάμεις, ώστε να ανταπεξέρχονται στις δύσκολες μέρες. Τέλος, αναφέρθηκε και ο ετήσιος ιατρικός προληπτικός έλεγχος δίνοντας έμφαση στην ανάγκη δωρεάν δημόσιας υγείας, που παρέχει ποιοτικές υπηρεσίες.

Πρόσφατες μελέτες έδειξαν ότι η επαρκής πρόσληψη νερού και η υγιεινή διατροφή, η οποία περιλαμβάνει την κατανάλωση πολλών φρούτων και λαχανικών, διατηρούν τα επίπεδα ενυδάτωσης (Nu Htay, Marzo, Bahari, AlRifai, Kamberi, El-Abasiri, Nyamache, Hlaing, Hassanein, Moe, Abas & Su, 2021). Επίσης, έρευνες έχουν καταδείξει ότι η συστηματική σωματική άσκηση είναι αποτελεσματική για τον περιορισμό των συμπτωμάτων εξουθένωσης, ενώ φαίνεται η μείωση της επαγγελματικής εξάντλησης να επηρεάζεται από τη συχνότητα, τη διάρκεια και τον τύπο της σωματικής άσκησης (Naczenski, de Vries, van Hoof & Kompier, 2017).

Ο δεύτερος κωδικός αφορά την πνευματική φροντίδα. Όλοι/όλες οι συμμετέχοντες/ουσες μέσω των φωτογραφιών μίλησαν για την επίδραση του βιβλίου στη φροντίδα του εαυτού τους. Η ανάγνωση βιβλίων ταξιδεύει το μυαλό τους, τους αποφορτίζει, τους ξεκουράζει, ξεχνιούνται από την πίεση της ημέρας και γενικότερα λειτουργεί καταπραϋντικά και θεραπευτικά. Βέβαια, ας ληφθούν υπόψη και ανασταλτικοί παράγοντες, όπως η έλλειψη ελεύθερου χρόνου και το οικονομικό κόστος των βιβλίων, που ενδεχομένως περιορίζουν την αναγνωστική συνήθεια των ατόμων. Πέρα, όμως, από τη χαλάρωση που προσφέρει, σημαντική είναι και η δύναμη της γνώσης σε επίπεδο δουλειάς, καθώς αποκόμιζαν πληροφορίες, ώστε να είναι πιο αποτελεσματικοί/ες στη δουλειά τους.

Έρευνες έχουν καταδείξει τη σπουδαιότητα της επαφής με τα βιβλία. Οι Bloomquist et al. (2015) παροτρύνουν τους επαγγελματίες να δώσουν έμφαση στην πνευματική αυτοφροντίδα διαβάζοντας εμπνευσμένα βιβλία. Επίσης, άλλη έρευνα έχει αναδείξει τη σημασία των βιβλίων ως μια εξέχουσα θεραπευτική διεργασία. Η βιβλιοθεραπεία, εφαρμόζεται με πολύ καλά αποτελέσματα στη διαμόρφωση πολιτών ικανών να καθορίσουν και να επιτύχουν στόχους, καθώς και να κατανοήσουν τον εαυτό τους, τους άλλους και το περιβάλλον. Επίσης, συμβάλλει στην καλύτερη απόδοση στην εργασία. Η βιβλιοθεραπεία βοηθά στη θετική απόκριση σε διάφορα ζητήματα και συμβάλλει στην αντιμετώπιση του φόβου, του άγχους, του θυμού και της απογοήτευσης. Όπως αναφέρει εύστοχα η Γιαννακοπούλου (2021), η ανάγνωση δεν είναι απλώς μια δραστηριότητα αναψυχής, αλλά αποτελεί τρόπο διαχείρισης δύσκολων συναισθημάτων και διευκολύνει την εμπειρία της κάθαρσης και της ενσυναίσθησης.

Ο τρίτος κωδικός αφορά την επαφή με τη φύση και ζώα. Κυρίαρχη εικόνα αποτελεί η θάλασσα, η οποία χαρακτηρίστηκε με πολλές και διαφορετικές λέξεις, όπως γαλήνη, ηρεμία, θεραπεία, ευεξία και ότι ξεφεύγει το μυαλό. Επίσης, η επαφή με τη φύση είτε με εκδρομές είτε με πεζοπορίες ή ακόμη και η φροντίδα των φυτών στο γραφείο ή στο σπίτι και η φύση που μπορεί να βλέπει κάποιος από το παράθυρο, αποτελεί μια αναζωογονητική πρακτική αυτοφροντίδας, που πολλές φορές επιλέγεται ασυνείδητα. Ωστόσο, δημιουργεί αισθήματα χαλάρωσης και τα άτομα παίρνουν μια βαθιά ανάσα από την πίεση της δουλειάς. Τέλος, αναφέρθηκε και η παρουσία ενός κατοικίδιου ζώου στο σπίτι, το οποίο φέρνει στιγμές χαράς, αποπνέει τρυφερότητα και από την επαφή του απορρέουν γλυκά συναισθήματα.

Σε άλλες βιβλιογραφικές αναφορές συγκαταλέγεται η διατήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, η επαφή με τη φύση, η τακτική άσκηση και ο χρόνος για διακοπές (Søvnold, Naslund, Kousoulis, Saxena, Qoronfleh, Grobler & Münter, 2021). Η επαφή με τη φύση επηρεάζει την ψυχική υγεία των ατόμων και συμβάλλει στην ευημερία τους, καθώς και στην επαγγελματική απόδοσή τους (Πετράκη, 2021). Επίσης, υπάρχουν διάφορες τεχνικές θεραπείας του εργασιακού άγχους, μεταξύ των οποίων περιλαμβάνεται και η ενασχόληση με τα ζώα (Hillert, 2012).

Ο τέταρτος κωδικός αφορά τις σχέσεις με έμφαση στο οικογενειακό περιβάλλον και τον κοινωνικό περίγυρο. Αρχικά, ο δημιουργικός χρόνος που

μπορεί να περνά κάποιος/α με τα παιδιά του, που χαίρεται με τις καθημερινές οικογενειακές στιγμές και τις απολαμβάνει ξέγνοιαστα, αποτελούν πρακτική αυτοφροντίδας εμπνέουν και δίνουν δύναμη για να συνεχίσει το έργο του. Επίσης, η τηλεφωνική επικοινωνία ή οι συναντήσεις με φίλους αποτελεί πηγή ανατροφοδότησης, αν και δεν είναι εφικτό αυτό να συμβαίνει σε καθημερινή βάση. Παρόλα αυτά, το μοίρασμα, το χιούμορ και οι χαλαρές στιγμές, που απορρέουν από την παρέα με τους φίλους προσφέρουν πολύ θετικά συναισθήματα.

Οι επαγγελματίες με καλής ποιότητας προσωπικές σχέσεις, καθώς και με ένα υποστηρικτικό κοινωνικό περιβάλλον, είναι λιγότερο ευάλωτοι/ες στο να αναπτύξουν όλες τις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης (Βακόλα & Νικολάου, 2012). Προφανώς, όταν υπάρχει κοινωνική υποστήριξη, τα άτομα αισθάνονται ότι δεν είναι μόνα τους, καθώς αντιμετωπίζουν τους πιο διαδεδομένους στρεσογόνους παράγοντες. Έτσι, η αίσθηση ότι οι γύρω ενδιαφέρονται πραγματικά και είναι πρόθυμοι να βοηθήσουν, αμβλύνει τη σοβαρότητα των πιθανών στρεσογόνων παραγόντων και οδηγεί σε λιγότερο επώδυνες παρενέργειες (Johns, 1996).

Ο πέμπτος κωδικός αναφέρεται στην ανταπόκριση και τη συμμετοχικότητα των γονέων και των παιδιών σε σχολικές δράσεις. Αρχικά, τα παιδιά περίμεναν πώς και πώς την ημέρα συνάντησης με τον/την κοινωνικό/ή λειτουργό, συμμετείχαν σε προγράμματα πρόληψης και μέσω της βιωματικής μάθησης εξέφραζαν τα συναισθήματά τους και διατύπωναν ερωτήσεις. Επίσης, σε ομιλίες και ενημερώσεις προς τους γονείς, φαινόταν το ενδιαφέρον τους, ενώ ταυτόχρονα υπήρχαν συνεχώς αιτήματα να γίνουν και άλλες συναντήσεις, προκειμένου να συζητηθούν γονικά ζητήματα. Αυτή η θετική ανταπόκριση από τα παιδιά και τους γονείς αποτελούσε πρακτική αυτοφροντίδας, καθώς εισέπρατταν ικανοποίηση και γέμιζαν θετικά συναισθήματα, που τους βοηθούσε να συνεχίσουν το έργο τους παρά τις δυσκολίες.

Το σχολικό κλίμα επηρεάζεται και επηρεάζει τη συλλογική διάθεση και την ηθική συμπεριφορά μιας ομάδας ανθρώπων. Είναι αξιοσημείωτο, πως ένα σχολείο που διέπεται από καλό κλίμα είναι ένα καλύτερο σχολείο και αυτή η θετική στάση επηρεάζει την ποιότητα των δράσεων και το εκπαιδευτικό προσωπικό είναι πιο αφοσιωμένο στο ρόλο του και εισπράττει ικανοποίηση. Το σχολικό περιβάλλον, οι

σχέσεις των συμμαθητών, τα συναισθήματα ένταξης και σεβασμού του εκπαιδευτικού προσωπικού και οι σχέσεις με τους γονείς είναι σημαντικές πτυχές του θετικού σχολικού κλίματος (Gorgonio, 2017).

Επόμενος κωδικός είναι η ψυχαγωγία και τα ταξίδια. Η παρακολούθηση μιας θεατρικής παράστασης ή συναυλίας παρείχαν στιγμές χαλάρωσης, χαράς και αναζωογόνησης. Οι επαγγελματίες με αυτόν τον τρόπο προσπαθούσαν να ξεφύγουν από τη ρουτίνα της καθημερινότητας και να ανανεώσουν τις δυνάμεις τους μέσα από την επαφή τους με την τέχνη. Επίσης, τα ταξίδια αποφορτίζουν από το επιβαρυνμένο πρόγραμμα της καθημερινότητας και απελευθερώνουν το άτομο από τα δεσμά της επαναλαμβανόμενης ρουτίνας. Αν και είναι μια πρακτική αυτοφροντίδας κοστοβόρα και δεν είναι εφικτή από όλους, παρ' όλα αυτά προσφέρει νέες εμπειρίες και ερεθίσματα, διευρύνει τους ορίζοντες, διασυνδέει τους ανθρώπους, ακόμη και σε επαγγελματικό επίπεδο, γνωρίζοντας και άλλες διαφορετικές κοινωνικές συνθήκες.

Υπάρχουν σημαντικά πλέον στοιχεία, που αναφέρουν ότι οι δημιουργικές και καλλιτεχνικές δραστηριότητες βοηθούν στη διαχείριση του άγχους και των εργασιακών συγκρουσιακών καταστάσεων, καθώς μέσω της τέχνης ο άνθρωπος κατανοεί τον συνάνθρωπο, τα αρνητικά βιώματα και εξομαλύνονται δύσκολες καταστάσεις. Οι εκφραστικές δυνατότητες των τεχνών προάγουν την υγεία και μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως πρόληψη και θεραπεία ενάντια στην εμφάνιση αρνητικών ψυχοσωματικών συμπτωμάτων (Κουτσουνάκη, 2021). Επίσης, η Χατζηανδρέου (2023) αναφέρει τα ταξίδια πολλές φορές γίνονται με σκοπό τα άτομα να «αναρρώσουν» από τον φόρτο εργασίας και το άγχος, καθώς η απομάκρυνση από την εργασία μειώνει την εξάντληση και συμβάλλει στη σωματική και ψυχική υγεία των ατόμων, επισημαίνοντας ταυτόχρονα μελέτες που έδειξαν ότι οικογένειες και άτομα χαμηλού εισοδήματος αποκλείονταν από τη δυνατότητα διακοπών.

Τελευταίος κωδικός είναι οι συλλογικότητες, μέσα από τις οποίες οι επαγγελματίες μπορούν να μοιράζονται τα προβλήματα του επαγγέλματος, να κινητοποιούνται, να διεκδικούν και να πετυχαίνουν τους στόχους τους μέσα από τους συλλογικούς φορείς. Βέβαια, οι κοινωνικοί/ές λειτουργοί είναι ήδη εξουθενωμένοι/ες και η διαδικασία συμμετοχής σε συλλογικές δράσεις αποτελεί

πρόσθετο φορτίο και όχι ανακούφιση, ωστόσο αν ξεπεράσουν το αρχικό εμπόδιο της κινητοποίησης, θα νιώσουν αυτό το αίσθημα του μοιράσματος και της ανακούφισης, που θα τους αποζημιώσει για την επιλογή τους. Μοιραζόμενοι το συναισθηματικό βάρος των ευθυνών τους και μιλώντας για τις δυσκολίες, θα αποκομίσουν μεγαλύτερο όφελος και θα περιορίσουν τη συναισθηματική τους εξάντληση, με αποτέλεσμα να είναι φροντιστικοί και με τον εαυτό τους αλλά και με τα εξυπηρετούμενα άτομα.

Η συλλογική δράση προκύπτει ως απάντηση στις κοινωνικές μεταβολές και αναφέρεται σε δράσεις, που ενέχουν το στοιχείο της αλληλεγγύης και επιδιώκει την κοινωνική αλλαγή. Στα πλαίσια διαμόρφωσης της συλλογικής ταυτότητας, το κάθε άτομο συνειδητοποιεί τις ομοιότητές του με τους άλλους, με αποτέλεσμα να μπορεί να συντάσσεται με τους άλλους και να μοιράζεται. Ταυτόχρονα, δίνεται έμφαση και στο συναισθηματικό βίωμα και στην εμπλοκή των δρώντων να διαμορφώσουν ένα σύστημα ενεργών κοινωνικών σχέσεων, ενώ ταυτόχρονα η διαχείριση και το μοίρασμα των ματαιώσεων και των προσδοκιών συμβάλλει στην ερμηνεία της κοινωνικής πραγματικότητας (Λέμπερου, 2016).

Η δεύτερη θεματική κατηγορία αναφέρεται στην εξουθένωση και στο πόσο επιβαρυντικοί παράγοντες είναι για την επαγγελματική τους ευημερία, η απουσία κατάλληλων χώρων στα επαγγελματικά τους πλαίσια. Η οπτική των επαγγελματιών για την έλλειψη υποδομών αποτυπώνεται από εικόνες των αιθουσών και των διαδρόμων, όπου πραγματοποιούνται ατομικές συναντήσεις με γονείς και μαθητές, καταργώντας την αξία του επαγγελματικού απορρήτου. Στα παραπάνω αξίζει να επισημανθεί ο παραγκωνισμός και η υποτίμηση, που βιώνουν οι κοινωνικοί/ές λειτουργοί από άλλες ειδικότητες στο σχολείο, μία στάση που εκδηλώνεται ακόμη και με την άρνηση παραχώρησης χώρου για τη λήψη του κοινωνικού ιστορικού. Ταυτόχρονα, πολλά σχολεία φέρουν εικόνα εγκατάλειψης, δεν είναι κατάλληλα για τον μαθητικό πληθυσμό είτε γιατί είναι ετοιμόρροπα είτε γιατί θυμίζουν φυλακή είτε δεν γίνεται σεβαστό το πολυπολιτισμικό στοιχείο. Σε σχολεία που φοιτούν μαθητές με διαφορετική θρησκευτική ταυτότητα, είναι καταπιεστικό το να κυριαρχεί μόνο το χριστιανικό στοιχείο. Επίσης, η έλλειψη γραφείων εξοπλισμένα με τα απαραίτητα τεχνολογικά μέσα, όπως τηλέφωνα και υπολογιστές, και η απουσία προσωπικού γραφείου των κοινωνικών λειτουργών, αποτελεί παγιωμένη κατάσταση, με αποτέλεσμα ο συνωστισμός, η φασαρία και η

ακαταστασία να εμποδίζουν την προσήλωση του επαγγελματία στο κοινωνικό έργο του. Προκειμένου να ανταπεξέλθουν είτε φέρνουν τον προσωπικό τους τεχνολογικό εξοπλισμό και χρησιμοποιούν το προσωπικό τους κινητό τηλέφωνο είτε μοιράζονται έναν κοινό υπολογιστή με συνέπεια να υπάρχει διαμάχη και αναστάτωση, ιδιαίτερα όταν απουσιάζει η συναδελφική κατανόηση.

Όταν οι απαιτήσεις υπερβαίνουν τους πόρους, εμφανίζεται κόπωση. Εάν αυτή η ανισορροπία διατηρηθεί με την πάροδο του χρόνου, η κόπωση γίνεται χρόνια και τελικά, εμφανίζεται η εξουθένωση. Επίσης, η έλλειψη αμοιβαιότητας, που μπορεί να συμβεί με συναδέλφους, προϊσταμένους και οργανισμούς, καταναλώνει τους συναισθηματικούς πόρους των επαγγελματιών, δημιουργώντας μια συναισθηματική εξάντληση που γίνεται χρόνια (Edú-Valsania, Laguía & Moriano, 2022). Επιπλέον, οι ακατάλληλες κτιριακές υποδομές έχουν αρνητικό αντίκτυπο τόσο στο εκπαιδευτικό προσωπικό όσο και στους/στις μαθητές/τριες, καθώς ένα σχολείο με αισθητική διαμόρφωση και καλλιτεχνικές πινελιές λειτουργεί ευεργετικά στη διάθεση και την ψυχολογία των ατόμων (Κουτσουνάκη, 2021).

Ο δεύτερος κωδικός που αφορά την κατηγορία της εξουθένωσης είναι ο υπερβολικός φόρτος εργασίας, που ανάγεται σε κυρίαρχη έννοια από τους συμμετέχοντες, τόσο ως εικόνα, όσο και από τα λεγόμενά τους στη διάρκεια των συνεντεύξεων. Μέσα από το φωτογραφικό υλικό και τις απαντήσεις των συμμετεχόντων/ουσών αναδείχθηκαν τα προβλήματα, που προκύπτουν στο χώρο εργασίας και γενικότερα οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στην προσπάθειά τους να επιτελέσουν το κοινωνικό τους έργο. Αμέτρητοι φάκελοι είτε με αιτήματα είτε με κοινωνικά ιστορικά περιμένουν να πάρουν σειρά, προκειμένου να διερευνηθούν και να αξιολογηθούν. Η πίεση χρόνου, τα χρονοδιαγράμματα και η έλλειψη κατανόησης δείχνουν ότι οι υπηρεσίες αδιαφορούν για το γεγονός ότι οι κοινωνικοί/ές λειτουργοί έχουν να κάνουν με ανθρώπους και όχι με αριθμούς ή αντικείμενα, πολλές φορές καθιστούν τη δουλειά τους διεκπεραιωτική, κάτι που δεν ταιριάζει σε καμία περίπτωση με τη φύση του επαγγέλματος. Πολλές φορές η έλλειψη χώρου, αναγκάζει τους επαγγελματίες να συμπιέζουν τις υποχρεώσεις τους σε μέρα, που έχουν στη διάθεσή τους χώρο/αίθουσα συνάντησης, με αποτέλεσμα να υπερβαίνουν το ωράριό τους. Τα ραντεβού τους προγραμματίζονται το ένα μετά το άλλο, με αποτέλεσμα να έχουν αμφιβολία για το τι έχουν συζητήσει κι αν έχουν κάνει κάποιο λάθος. Σε περίπτωση δικαιολογημένης απουσίας, ο όγκος εργασίας

πολλαπλασιάζεται, καθώς δεν υπάρχει εναλλακτικό σχέδιο, ώστε να λυθούν τα όποια ζητήματα προκύπτουν. Επίσης, σε αυτή την κατηγορία αναφέρθηκε το επιπλέον διοικητικό/γραμματειακό έργο, που πολλές φορές αναλαμβάνουν οι κοινωνικοί/ές λειτουργοί και το γεγονός ότι δεν αναγνωρίζεται ο κοινωνικός τους ρόλος. Αναλώνονται σε γραφειοκρατικές διαδικασίες και επιβαρύνονται με φόρτο εργασίας, που δεν τους αναλογεί.

Ο βαθμός στον οποίο οι εργαζόμενοι/ες αισθάνονται υπερφορτωμένοι/ες αποτελεί μια σημαντική επιρροή στην εξουθένωση. Η εξουθένωση ξεκινά λόγω της ύπαρξης οργανωσιακών στρεσογόνων παραγόντων, όπως η υπερφόρτωση εργασίας, πριν από την οποία ορισμένα άτομα δείχνουν ως στρατηγική αντιμετώπισης μια μείωση της οργανωσιακής τους δέσμευσης, η οποία μοιάζει πολύ με τον κυνισμό, την αποπροσωποποίηση και τη διεκπεραίωση (Edú-Valsania, Laguía & Moriano, 2022). Η υπερφόρτωση ρόλων είναι μια συνθήκη, στην οποία τα άτομα αισθάνονται ότι τους ζητείται να κάνουν περισσότερα από όσα επιτρέπει ο χρόνος ή η ικανότητα. Τα άτομα αντιμετωπίζουν συχνά υπερφόρτωση ρόλων ως σύγκρουση μεταξύ ποσότητας και ποιότητας απόδοσης (Johns, 1996).

Τρίτος κωδικός είναι η συναισθηματική εξάντληση, που προκύπτει εξαιτίας της λήψης του κοινωνικού ιστορικού, στη διάρκεια του οποίου τίθενται ερωτήσεις, που ενδεχομένως επιβαρύνουν είτε τον/την κοινωνικό/ή λειτουργό είτε τον/την εξυπηρετούμενο. Η συναισθηματική εξάντληση προκύπτει από δύσκολα ερωτήματα, που μπορεί να φέρουν ενοχή και από απαντήσεις που επιβαρύνουν προκαλώντας υπερβολική συμπόνια. Η κοινωνική εργασία είναι ένα επάγγελμα, που περιλαμβάνει δεξιότητες ακρόασης και σύνδεσης με άτομα που βιώνουν ψυχική, σωματική ή συναισθηματική δυσφορία. Αυτή όμως η επαγγελματική δεξιότητα μπορεί να επιφέρει δυσφορία και στον/στην επαγγελματία, ο/η οποίος/α στην προσπάθειά του/της να αναπτύξει σύνδεση, εμφανίζει συμπτώματα συναισθηματικής και ψυχολογικής κόπωσης, όταν ενεργοποιεί σκόπιμα την ενσυναίσθησή του. Όπως επισημαίνουν οι Cuartero & Campos-Vidal (2019), αυτή η εξάντληση κατακλύζει το άτομο προοδευτικά και σωρευτικά, επιφέροντας μια γενική πτώση στην επιθυμία, την ικανότητα και την ενέργεια να συναισθάνονται και να βοηθούν αποτελεσματικά τους άλλους.

Ο τέταρτος κωδικός αφορά την εργασιακή επισφάλεια, όπως αποτυπώθηκε από τη σύμβαση εργασίας ορισμένου χρόνου, όπως αποτυπώθηκε φωτογραφικά από μια συμμετέχουσα. Η λήξη της σύμβασης στις 30 Ιουνίου επιβαρύνει τα άτομα, καθώς βιώνουν άγχος και ανασφάλεια για το επαγγελματικό τους μέλλον. Επίσης, μέσα από φωτογραφίες συμμετέχουσας που παρουσιάζει την πρώτη και την τελευταία μέρα εργασίας στα σχολεία, επισημαίνεται το εργασιακό καθεστώς της αναπλήρωσης.

Η αβεβαιότητα της επαναπρόσληψης, καθώς και μια σειρά από δυσκολίες που διέπουν την εργασιακή τους σχέση (οι άγνωστοι όροι της τοπικής κοινωνίας, τα ελλιπή δικαιώματα, η δυσκολία ανάπτυξης διαπροσωπικών σχέσεων, η συνεχή μετεγκατάσταση κ.α.) κατηγοριοποιούν το επάγγελμα του/της αναπληρωτή/τριας στα επισφαλή επαγγέλματα (Λιαρόπουλος, 2020). Υπάρχει ανασφάλεια για τον τόπο πρόσληψης και κατά πόσο μακριά θα είναι από τον τόπο μόνιμης κατοικίας, αβεβαιότητα για τη ύπαρξη μισθού στο μέλλον και για τη διάρκεια της ανεργίας, γεγονός που έχει επιπτώσεις στον οικονομικό οικογενειακό προγραμματισμό (Κωφίδου, 2021). Αντίθετα, οι μόνιμοι εκπαιδευτικοί έχουν λιγότερο στρες από τους αναπληρωτές σε θέματα που αφορούν τις επικρατούσες συνθήκες στο σχολείο (Σπυρομήτρος & Ιορδανίδης, 2017).

Ο επόμενος κωδικός αφορά τις χιλιομετρικές αποστάσεις, τον χρόνο μετάβασής τους στην εργασία τους, καθώς επίσης και την αναγκαιότητα ορισμένων κοινωνικών λειτουργιών να πηγαίνουν σε πέντε διαφορετικά σχολεία κάθε εβδομάδα. Οι φωτογραφίες αφορούν όχι μόνο τα μεγάλα αστικά κέντρα, αλλά και επαρχιακές πόλεις και χωριά. Η κυκλοφοριακή συμφόρηση, το κόστος και ο χρόνος μετακίνησης επιβαρύνουν τους επαγγελματίες οικονομικά, σωματικά και ψυχικά, με αποτέλεσμα να λειτουργούν διεκπεραιωτικά, να βιώνουν το άγχος της καθυστέρησης στην εργασία τους και να προσπαθούν λιγότερο. Επίσης, το μη σταθερό εκπαιδευτικό πλαίσιο και η αναγκαιότητα να πηγαίνουν σε διαφορετικά σχολεία κάθε μέρα, τους επιβαρύνει σημαντικά, καθώς στη βδομάδα που μεσολαβεί, συγκεντρώνονται πολλά ζητήματα και υποθέσεις, με αποτέλεσμα να μην δημιουργείται σχέση εμπιστοσύνης και οικειότητας της σχολικής κοινότητας με τον/την κοινωνικό/ή λειτουργό.

Η κυκλοφοριακή συμφόρηση και ο χρόνος μετακίνησης από και προς τη δουλειά αποτελούν μικροπαράγοντες εργασιακής εξουθένωσης, καθώς μπορεί να μην σχετίζονται ξεκάθαρα με την εργασία, όταν όμως αυτοί οι παράγοντες αποκτούν χρονιότητα, τότε επιβαρύνουν τους εργαζομένους. Εξάλλου, ο λιγότερος χρόνος μετακίνησης σχετίζεται με μια καλή ποιότητα ζωής (Παναγιωτουνάκος, 2016). Επίσης, οι αναπληρωτές/τριες μέσα από τη συνεχή μεταβολή του εργασιακού τους περιβάλλοντος, καθώς και την εφήμερη παρουσία τους σε κάθε σχολική μονάδα υφίστανται υποβιβασμό του έργου τους, ακόμα και αν καταβάλουν το σύνολο των δυνατοτήτων τους (Λιαρόπουλος, 2020).

Ένας άλλος κωδικός που αφορά την εξουθένωση, περιλαμβάνει τις άνωθεν πιέσεις και αποφάσεις, που προέρχονται είτε από διευθυντές/τριες και προϊσταμένους είτε από το Υπουργείο Παιδείας στην προκειμένη περίπτωση. Μέσα από τις φωτογραφίες συζητήθηκε ο παρεμβατικός και συγκεντρωτικός ρόλος του/της διευθυντή/τριας σε ένα σχολείο, που λειτουργούσε ανταγωνιστικά και καταπιεστικά προς το πρόσωπο του/της κοινωνικού/ής λειτουργού, με αποτέλεσμα να μη δρα αυτόνομα και να γκρεμίζει ό,τι έχτιζε με παιδιά και γονείς. Με αυτόν τον τρόπο αναδεικνύεται πως οι άνωθεν πιέσεις ζορίζουν τους επαγγελματίες, κάνοντάς τους να μη λαμβάνουν ικανοποίηση από το έργο που επιτελούν.

Οι ηγέτες μπορούν να επηρεάσουν το εργασιακό περιβάλλον των υπαλλήλων τους και με αυτόν τον τρόπο να επηρεάσουν έμμεσα την ευημερία και την εργασιακή απόδοση των εργαζομένων (Bakker & Demerouti, 2016). Το άγχος που συνδέεται με τις σχέσεις μεταξύ των συναδέλφων, μπορεί να προκύψει από ανταγωνισμούς και προσωπικές συγκρούσεις ή από αναποτελεσματικότητα της διοίκησης όπως αδικίες ή ευνοίες (Βακόλα & Νικολάου, 2012). Η αποτελεσματική ηγεσία, που αναφέρεται στην υποστήριξη του εργαζόμενου ατόμου από τον προϊστάμενο και τον οργανισμό γενικότερα, μπορεί να προάγει σημαντικά την αίσθηση όμως ικανοποίησης. Η απουσία αυστηρής και τιμωρητικής εποπτείας και επιτήρησης, το προσωπικό ενδιαφέρον και το επίπεδο τεχνικής υποστήριξης οδηγούν σε αύξηση της επαγγελματικής ικανοποίησης. Σύμφωνα με τους Τσουνη & Σαράφωμος (2016), ένας/μία αποτελεσματικός/ή προϊστάμενος/η θα πρέπει να αναλύει στα υφιστάμενα άτομα τις προσδοκίες που έχει από αυτά, να παρέχει τη δυνατότητα να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες, να τα επιβραβεύει με βάση τα αποτελέσματα που επιτυγχάνουν και να υποστηρίζει την εκπλήρωση των στόχων.

Τελευταίος κωδικός είναι τα δύσκολα περιστατικά στον μαθητικό πληθυσμό, τα οποία αφορούν εφηβική παραβατικότητα, γονική παραμέληση ή κακοποίηση, χρήση ουσιών. Οι συνθήκες ήταν δύσκολες και συνεχώς υπήρχε διασύνδεση με την εισαγγελία και τον επιμελητή ανηλίκων. Ταυτόχρονα, όμως, υπήρχαν και περιστατικά εκφοβισμού και επιθετικότητας σε καθηγητές/τριες, οι οποίοι δεν μπορούσαν να κατανοήσουν ότι αυτή η επιθετικότητα δεν πηγάζει από προσωπικά κίνητρα, αλλά οι κοινωνικές δυσκολίες εντείνουν τον θυμό και την επιθετικότητα των μαθητών/τριών, που προσωποποιούνται στη φιγούρα του/της καθηγητή/τριας, στη φιγούρα της εξουσίας. Αυτό ήταν και το πιο δύσκολο, καθώς οι κοινωνικοί/ές λειτουργοί κατηγορήθηκαν ότι υπέθαλπαν «εγκληματίες», ενώ προσπαθούσαν με επιστημονικό τρόπο να εξηγήσουν τα κίνητρα και να βοηθήσουν τους εκπαιδευτικούς να δίνουν ευκαιρίες, να είναι πιο ανοιχτοί και να απεμπλακούν από το βαρύ τους συναίσθημα.

Για τους παραπάνω λόγους, η μόνιμη παρουσία των κοινωνικών λειτουργών στα σχολεία μπορεί να συμβάλλει αποτελεσματικά στην πρόληψη και αντιμετώπιση των φαινομένων βίας στη σχολική κοινότητα, αλλά και στην ευαισθητοποίηση των παιδιών, των γονέων και των εκπαιδευτικών, πληροφορώντας στην προκειμένη περίπτωση τους εκπαιδευτικούς ως προς τις ανάγκες και τη συμπεριφορά των παιδιών. Αυτό, όμως, θα μπορούσε να λειτουργήσει σε επίπεδο πρόληψης μέσω του σχεδιασμού και της οργάνωσης ομιλιών, συνεδρίων και εκδηλώσεων με θέμα την παραβατικότητα των νέων, συμβάλλοντας στην αντιμετώπισή της μέσω ανάπτυξης προγραμμάτων κοινωνικής πολιτικής με σκοπό τον περιορισμό των ανισοτήτων (Παττακού-Παρασύρη, 2009). Η παραπάνω συνθήκη θα μπορούσε να λειτουργήσει φροντιστικά για τον/την κοινωνικό/ή λειτουργό, όταν υπερασπίζεται τα ανθρώπινα δικαιώματα στα πλαίσια της κοινωνικής δικαιοσύνης δίνοντας νόημα και στον προσωπικό-επαγγελματικό εαυτό του (Baines, 2011).

Κεφάλαιο 6ο: Συμπεράσματα-Προτάσεις

6.1 Συμπεράσματα

Η σημασία της αυτοφροντίδας των κοινωνικών λειτουργών είναι το πρώτο βασικό συμπέρασμα των ευρημάτων της παρούσης έρευνας, καθώς αν δεν φροντίζουν τον εαυτό τους, δεν θα μπορέσουν να φροντίσουν τους άλλους. Στο θεωρητικό μέρος αναλύθηκαν τα είδη αυτοφροντίδας, που αφορούν τη σωματική, την ψυχολογική, τη συναισθηματική, την πνευματική και την επαγγελματική φροντίδα. Σύμφωνα με την κατηγοριοποίηση που έγινε, οι πρακτικές των συμμετεχόντων κάλυπταν όλο το φάσμα των ειδών αυτοφροντίδας. Στη σωματική αυτοφροντίδα περιλαμβάνεται η φροντίδα του σώματος, στη συναισθηματική αυτοφροντίδα περιλαμβάνεται οι σχέσεις με την οικογένεια και τους φίλους, στην ψυχολογική περιλαμβάνεται η ψυχαγωγία και τα ταξίδια, στην πνευματική περιλαμβάνεται η ανάγνωση βιβλίων και η επαφή με την τέχνη και στην επαγγελματική αυτοφροντίδα η συζήτηση και η συλλογική διεκδίκηση με τους συναδέλφους.

Οι κοινωνικοί/ές λειτουργοί στα εκπαιδευτικά πλαίσια προσπαθούν να φροντίζουν τον εαυτό τους, ενώ ταυτόχρονα αντιλαμβάνονται τους εξουθενωτικούς παράγοντες. Στις φωτογραφίες περιλαμβάνονται πρακτικές αυτοφροντίδας είτε σε εργασιακούς είτε σε προσωπικούς χώρους. Όλα τα ευρήματα της έρευνας ενέχουν την ατομική και την πολιτική ευθύνη, καθώς το κάθε άτομο επιλέγει, τρόπον τινά, το πώς θα φροντίσει τον εαυτό του αλλά πολλές φορές οι άνωθεν πιέσεις, η έλλειψη εποπτείας, οι χαμηλοί μισθοί και οι ακατάλληλοι χώροι επιβαρύνουν το άτομο και δεν του επιτρέπουν να φροντιστεί και κατ' επέκταση να φροντίσει και τα άλλα άτομα.

Οι ειδικοί αναγνωρίζουν ως εμπόδιο στην αυτοφροντίδα την έλλειψη ενέργειας, τις πάρα πολλές ευθύνες και τον φόβο μήπως φανούν αδύναμοι/ες ή ευάλωτοι/ες. Πρόσθετοι λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι αποτυγχάνουν να φροντίσουν τον εαυτό τους αφορούν στα θέματα αυτοεκτίμησης, τις μειωμένες αποδοχές, που οδηγούν στην ανάγκη για διπλή εργασία, και την έλλειψη δωρεάν εποπτείας. Κυρίως, όμως, βλέπουν την αυτοφροντίδα ως μια δραστηριότητα για την οποία δεν έχουν χρόνο και ότι δεν είναι πάντοτε αναγκαία (Jackson, 2014).

Μέσα από την έρευνα αναδείχθηκαν πρακτικές αυτοφροντίδας που εφαρμόζονται είτε στον εργασιακό χώρο είτε σε προσωπικό χώρο. Για ορισμένους η αυτοφροντίδα αποτελεί συνειδητή επιλογή που εφαρμόζεται συστηματικά, όπως η γυμναστική, η επαφή με τη φύση και τα ζώα, η σωστή διατροφή, η ψυχαγωγία, η ανάγνωση ενός βιβλίου, ο ποιοτικός χρόνος με την οικογένεια, η επικοινωνία με φίλους, αποτελούν πρακτικές που εφαρμόζονται σε χώρο εκτός εργασίας. Επίσης, η συμμετοχή και το μοίρασμα σε συλλογικότητες, η ικανοποίηση που λαμβάνει ο/η κοινωνικός/ή λειτουργός από την ανταπόκριση των γονέων και των μαθητών στις δράσεις που οργανώνει, το διάλειμμα στη δουλειά πίνοντας νερό ή κοιτάζοντας τη θέα από το παράθυρο του σχολείου, αποτελούν συνειδητή πρακτική αυτοφροντίδας ή η αυτοφροντίδα μπορεί να επέλθει ασυνείδητα μέσω των θετικών συναισθημάτων που λαμβάνει.

Από την άλλη πλευρά, όλες οι φωτογραφίες που αντιπροσώπευαν την εξουθένωση ήταν από τον εργασιακό χώρο. Κυρίαρχος εξουθενωτικός παράγοντας ήταν η έλλειψη χώρων ή η ύπαρξη ακατάλληλων χώρων, όπου οι κοινωνικοί/ές λειτουργοί δεν μπορούσαν να συνομιλήσουν με τους/τις μαθητές/τριες ή τους γονείς τηρώντας το απόρρητο, δεν μπορούσαν να δημιουργήσουν σχέση εμπιστοσύνης και θετικό κλίμα, δεν μπορούσαν να εργαστούν συγκεντρωμένα λόγω συνωστισμού και έλλειψης γραφείων. Σημαντικές ήταν και οι αναφορές σχετικά με τον όγκο εργασίας, που αφορούσε πλήθος αιτημάτων και ραντεβού που έπρεπε να διεκπεραιωθούν σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, προκαλώντας άγχος στα εργαζόμενα άτομα. Ταυτόχρονα, προέκυπτε συναισθηματική εξάντληση από τη λήψη του κοινωνικού ιστορικού, καθώς πολλές φορές υπήρχε δυσκολία στο μοίρασμα των πληροφοριών, οι οποίες επιβάρυναν και τον/την κοινωνικό/ή λειτουργό. Επίσης, διοικητικές αρμοδιότητες και τακτοποίηση φακέλων έφεταν πολλές φορές στους ώμους των κοινωνικών λειτουργών μόνο, υποτιμώντας τον κοινωνικό τους ρόλο. Σε όλα τα παραπάνω προστίθενται και τα δύσκολα περιστατικά, τα οποία συχνά δεν μπορούσαν να βελτιωθούν λόγω της προσωρινότητας των κοινωνικών λειτουργών στα σχολεία και λόγω του γεγονότος ότι κάθε βδομάδα έπρεπε να είναι σε πέντε διαφορετικά σχολεία. Τέλος, η παρέμβαση των διευθυντών στο έργο των κοινωνικών λειτουργών και η μη ανάληψη της ευθύνης σχετικά με τον καταμερισμό των αρμοδιοτήτων λειτουργούσαν εξουθενωτικά για τους επαγγελματίες.

Η μέθοδος photovoice είναι μια συμμετοχική ερευνητική διαδικασία, η οποία δίνει φωνή στα άτομα να επικοινωνήσουν την εμπειρία τους. Όλοι/όλες οι συμμετέχοντες/ουσες με τις φωτογραφίες τους θέλουν να στείλουν ένα μήνυμα είτε στους συναδέλφους είτε στην κοινότητα είτε στους ανωτέρους. Όσον αφορά τους συναδέλφους και τις συναδέλφισσες θέλουν να στείλουν το μήνυμα της κατανόησης, της υπεύθυνης συνεργασίας και της συναδελφικής αλληλεγγύης. Επίσης, θέλουν να στείλουν το μήνυμα ότι ο καθένας πρέπει να βρίσκει τρόπους και χρόνο να φροντίζει τον εαυτό του, να του δίνει προτεραιότητα και να κάνει πράγματα που τον χαλαρώνουν. Προτείνουν κυρίως το διάβασμα, που αποφορτίζει, χαλαρώνει και διευρύνει τους ορίζοντες, αλλά και την τέχνη. Προτείνουν να συμπεριλάβουν τη σωματική άσκηση στην καθημερινότητά τους, όσο και αν τους φαίνεται δύσκολο αρχικά. Να προσπαθούν να έρχονται σε επαφή με τη φύση, να ταξιδεύουν, να πηγαίνουν στη θάλασσα ή σε πάρκα, ακόμη και η θέα από το παράθυρο του σχολείου μπορεί να αποτελέσει ευκαιρία για αποφόρτιση ή τα φυτά εσωτερικού και εξωτερικού χώρου. Επίσης και ένα κατοικίδιο μπορεί να αποτελέσει πηγή ανατροφοδότησης. Όταν βρίσκονται σε ένταση, μπορούν να μιλήσουν με κάποιο φίλο, να μοιραστούν τα συναισθήματά τους, να χρησιμοποιήσουν το χιούμορ ως διέξοδο. Η δημιουργικότητα στην προσωπική ζωή και ο ποιοτικός χρόνος με την οικογένεια μπορεί να αποτελέσει κίνητρο για δημιουργικότητα στην εργασία, ώστε να υπάρχει λιγότερη γκρίνια. Επιπλέον, η διεκδίκηση των δικαιωμάτων και η συλλογικότητα αποτελούν πηγή αυτοφροντίδας, αφού διεκδικώντας συλλογικά, καταφέρνουν περισσότερα πράγματα και λαμβάνουν ικανοποίηση, η οποία λειτουργεί εξίσου φροντιστικά. Όσον αφορά την κοινότητα, θέλουν να στείλουν το μήνυμα ότι δεν πρέπει να τους θεωρούν ως μια γραφειοκρατικού τύπου δημόσια υπηρεσία, αλλά ότι προσπαθούν για το καλύτερο με στόχο την εξυπηρέτηση των πολιτών και την παροχή ουσιαστικής βοήθειας.

Τα περισσότερα μηνύματα αφορούσαν το Υπουργείο και τους προϊσταμένους σχετικά με την εύρεση περισσότερων χώρων με κατάλληλες υποδομές και εξοπλισμό. Θεωρείται απαράδεκτο να υποδέχονται γονείς και παιδιά σε ακατάλληλους και αφρόντιστους χώρους. Επίσης, επιβάλλεται να γίνουν περισσότερες και μόνιμες προσλήψεις, οι κοινωνικοί/ές λειτουργοί να βρίσκονται σε σταθερά πλαίσια προκειμένου να αποδίδει το έργο τους και να λειτουργούν

προληπτικά, έχοντας πάντα εποπτεία, λαμβάνοντας επιμόρφωση και έχοντας πρόσβαση σε βοηθητικό/ενημερωτικό υλικό. Να μην αναγκάζονται να διανύουν μακρινές αποστάσεις και αν συμβαίνει αυτό, να καλύπτονται τα έξοδα μετακίνησης. Σημαντικό αίτημα είναι και η αύξηση μισθών, η δωρεάν εποπτεία και η ποιοτικότερη πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας, ώστε να μπορούν να φροντίζουν ολιστικά τον εαυτό τους, γιατί οι πολλές υποχρεώσεις δεν αφήνουν οικονομικά περιθώρια αυτοφροντίδας. Οι προϊστάμενοι δεν πρέπει να παρεμβαίνουν και οφείλουν να κατανοήσουν ότι οι κοινωνικοί/ές λειτουργοί έχουν να κάνουν με ανθρώπους και για αυτό το λόγο δεν πρέπει να επιβαρύνονται με άπειρα αιτήματα σε ελάχιστο χρόνο, με αποτέλεσμα να αναγκάζονται να λειτουργούν διεκπεραιωτικά. Να μην επιβαρύνονται με διοικητικό έργο, να περιοριστούν οι γραφειοκρατικές διαδικασίες και να υπάρχει σωστή και δίκαιη κατανομή των αρμοδιοτήτων και των ευθυνών.

Στο τέλος της κάθε συνέντευξης τέθηκε το ερώτημα αν η αυτοφροντίδα αποτελεί ευθύνη του κάθε ατόμου ή της πολιτείας. Μία συμμετέχουσα απάντησε ότι αποτελεί ατομική ευθύνη, καθώς οι εργοδότες αναθέτουν στα εργαζόμενα άτομα ένα έργο που πρέπει να βγει εις πέρας και από εκεί και πέρα είναι στην ευθύνη των ατόμων να ανταπεξέλθουν και ταυτόχρονα να βοηθήσουν τον εαυτό τους και μετέπειτα τους άλλους.

Ωστόσο, οι περισσότεροι/ες συμμετέχοντες/ουσες ανέφεραν ότι αποτελεί εξίσου ευθύνη και του ατόμου και της πολιτείας. Θα μπορούσε κάθε υπηρεσία να εφαρμόζει ένα πρόγραμμα αυτοφροντίδας και στη συνέχεια το άτομο να αποφάσιζε τι του ταιριάζει να εφαρμόζει. Βέβαια αναφέρθηκε ότι θα πρέπει να είναι πολιτικό ζήτημα, όμως δεν είναι σαφές κατά πόσο είναι στην πραγματικότητα. Όμως, είναι ξεκάθαρο ότι αν φροντίζει ο καθένας ατομικά τον εαυτό του, θα γινόταν ο ίδιος καλύτερος και στη συνέχεια ο κόσμος όλος θα γινόταν καλύτερος. Σαφώς, ακόμη και αν η πολιτεία παρέχει όσα χρειάζονται οι επαγγελματίες για να φροντίσουν τον εαυτό τους (όπως αυξημένοι μισθοί, άδειες), δεν αρκούν, καθώς το ίδιο το άτομο οφείλει να αναζητήσει πρακτικές αυτοφροντίδας. Αν δεν φροντίσει ο καθένας τον εαυτό του, δεν θα το κάνει κανείς άλλος, ιδιαίτερα όσον αφορά την ψυχαγωγία, την επίσκεψη στο γιατρό για τον ετήσιο έλεγχο ή την ψυχοθεραπεία. Η τελευταία πολλές φορές αποτελεί ταμπού, καθώς αναφέρθηκε από ένα άτομο, ότι υπάρχει δυσκολία κάποιος να παραδεχτεί ότι χρειάζεται βοήθεια. της, χρειάζεται και η

εργοδοσία να αναγνωρίσει τη δουλειά και την αξία του εργαζόμενου ατόμου, να του παρέχει τον απαραίτητο υλικοτεχνικό εξοπλισμό, δωρεάν εποπτεία και διοργάνωση ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων, όπως εκδρομές ή έξοδοι για φαγητό στα πλαίσια ενός καλού συναδελφικού κλίματος. Επίσης, να γίνονται μαζικές και μόνιμες προσλήψεις κοντά στον τόπο κατοικίας, καθώς ο χρόνος και το κόστος μετακίνησης επιβαρύνουν σε μεγάλο βαθμό το άτομο. Αξίζει να σημειωθεί ότι η συμμετοχή ορισμένων ατόμων στην έρευνα αποτέλεσε αφορμή συζήτησης με τους συναδέλφους τους μεταφέροντας δικές τους πρακτικές αυτοφροντίδας. Όλα τα παραπάνω οδηγούν στην άποψη ότι η αυτοφροντίδα είναι σίγουρα προσωπική επιλογή, ωστόσο χρειάζεται και η πολιτεία να την προωθήσει και να την εδραιώσει με παροχές και μέσα.

Συμπερασματικά, η αυτοφροντίδα δεν είναι μόνο αυτό που κάνει κάποιος σήμερα ατομικά, αλλά μάλλον αυτό που κάνουν οι κοινωνικοί/ές λειτουργοί ως ομάδα επαγγελματιών για να στηρίζουν τις ανάγκες τους και πώς θα πρέπει να αφυπνιστούν και να κινητοποιηθούν οι άλλοι για να ικανοποιήσουν αυτές τις ανάγκες. Υποστηρίζοντας τον σεβασμό και την αναγνώριση, οι κοινωνικοί/ές λειτουργοί μπορούν να δώσουν στους εαυτούς τους τη δυνατότητα να βελτιώσουν τις συνθήκες εργασίας, τις αμοιβές και, μεταξύ άλλων, την ευκαιρία για αυτοφροντίδα (Coyle, 2021).

Αξίζει να σημειωθεί ότι οι κοινωνικοί/ές λειτουργοί μπορεί να αισθάνονται ένα «στίγμα» σχετικά με την αναζήτηση επαγγελματικής θεραπευτικής βοήθειας. Έτσι, λοιπόν το πλαίσιο οφείλει να δημιουργήσει μια κουλτούρα που υποστηρίζει και εκτιμά την ευεξία. Η αναγνώριση αυτής της κοινής προσπάθειας λειτουργεί μη στιγματιστικά, ενθαρρύνοντας το εργασιακό δυναμικό να επωφεληθεί από τα υπάρχοντα οφέλη, συμπεριλαμβανομένων των προγραμμάτων βοήθειας εντός και εκτός του εργασιακού χώρου, και πιθανώς να συνεργαστούν με συναδέλφους με προληπτικούς τρόπους για την προώθηση πρωτοβουλιών αυτοφροντίδας (Greville, 2015).

Επίσης, τέθηκε, το ζήτημα από μία συμμετέχουσα ότι η αυτοφροντίδα μετατίθεται αποκλειστικά στο άτομο χωρίς να αναγνωρίζεται ότι πίσω υπάρχουν δομικές θεσμικές ευθύνες για την προστασία των επαγγελματιών. Στα πλαίσια του νεοφιλελεύθερου μοντέλου το κάθε άτομο οφείλει να τα καταφέρει μόνο του στις

υπάρχουσες συνθήκες, χωρίς να είναι σίγουρο αν έχει τα μέσα για να ανταπεξέλθει. Η συμβουλευτική εποπτεία που αναφέρθηκε ως μια βασική πρακτική αυτοφροντίδας για τους/τις κοινωνικούς/ές λειτουργούς, θα έπρεπε να είναι ευθύνη της πολιτείας και να παρέχεται δωρεάν, όμως στις περισσότερες των περιπτώσεων αποτελεί ατομική επιλογή με το συνακόλουθο οικονομικό κόστος.

Επομένως, υπάρχει ανάγκη ισορροπίας μεταξύ της ευθύνης του ίδιου του εργαζόμενου και παράλληλα στην ευθύνη της υπηρεσίας και κατ' επέκταση της πολιτείας, για να φροντίσει το εργαζόμενο άτομο τον εαυτό του, διευκολύνοντας το προσωπικό με άδειες, χρόνο και χώρο για σχετικές δραστηριότητες (Collins, 2020). Όμως, η νεοφιλελεύθερη διακυβέρνηση επέτρεψε στο κράτος να «αναθέσει σε εξωτερικούς συνεργάτες την ευημερία του πληθυσμού», έτσι ώστε τα άτομα αποκλειστικά να γίνουν υπεύθυνα για την υγεία, την ασφάλειά και τη συνολική τους ευημερία (Stuart, 2020).

Στην παρούσα έρευνα, η φωτογραφία ως οπτικό αφήγημα λειτούργησε ως μέσο επικοινωνίας και συλλογής των ερευνητικών δεδομένων. Οι συμμετέχοντες/ουσες μέσω των φωτογραφιών έδειξαν τι τους αρέσει και τους ευχαριστεί στο πλαίσιο της αυτοφροντίδας και τι δεν τους αρέσει και τους δυσαρεστεί σχετικά με την επαγγελματική εξουθένωση ως έλλειψη φροντίδας εκ μέρους του εργοδοτικού οργανισμού, δημιουργώντας οπτικές αφηγήσεις σε συνδυασμό με τη λεκτική περιγραφή τους. Στη φάση της προβολής των φωτογραφιών και της συζήτησης, οι εικόνες αποτέλεσαν έναυσμα για να εκφράσουν σκέψεις και συναισθήματα, που είχαν την ευκαιρία να τα σκεφτούν χάρη στο οπτικό ερέθισμα, σε διαφορετική περίπτωση μπορεί να μην είχαν την ευκαιρία να τα σκεφτούν. Μπήκαν στη διαδικασία να διερευνήσουν πώς φροντίζουν τον εαυτό τους και να προβληματιστούν πάνω σε αυτό το θέμα.

Οι Ciolan και Manasia (2017) αναφέρουν τη δύναμη του οπτικού μέσου και ότι η μέθοδος photovoice δίνει έμφαση στην έκφραση των αντιληπτικών οπτικών των συμμετεχόντων/ουσών μέσω της συνδυασμένης χρήσης εικόνων και αφηγημάτων. Έχει μάλιστα τη δυνατότητα να παρέχει πρόσβαση και σε πληροφορίες, που οι συμμετέχοντες/ουσες ενδέχεται να μην έχουν επίγνωση, με αποτέλεσμα να καθίστανται συν-ερευνητές/τριες κατά την ανάλυση των δεδομένων δίνοντας τη δυνατότητα να εμβαθύνουν στην επιλογή και την ερμηνεία

των εμπειριών τους, αλλά και να ενώσουν και να διαδώσουν τη φωνή τους για τη βελτίωση των συνθηκών.

6.2 Προτάσεις

Ένα επόμενο βήμα της επεξεργασίας δεδομένων αυτής της έρευνας είναι η ανάπτυξη προτάσεων που στηρίζονται στα συμπεράσματα, ώστε να γίνει η έρευνα το έναυσμα για εδραίωση της αυτοφροντίδας σε όλους τους/τις κοινωνικούς/ές λειτουργούς και να συζητηθούν με σκοπό να περιοριστούν οι εξουθενωτικοί παράγοντες.

Μερικές προτάσεις όπως προκύπτουν από την ανάλυση και τα συμπεράσματα της παρούσης έρευνας είναι:

- Να δοθεί έμφαση στην αξία της αυτοφροντίδας, να γίνει αντιληπτό από όλους τους επαγγελματίες η αναγκαιότητά της και να την συμπεριλάβουν στην καθημερινότητά τους. Να συνειδητοποιήσουν ότι φροντίζοντας τον εαυτό τους, έχουν καλύτερη σωματική και ψυχική υγεία και ανταπεξέρχονται αποτελεσματικότερα στο κοινωνικό τους έργο.
- Είναι απαραίτητο να συμπεριληφθεί στο προπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών μάθημα σχετικά με πρακτικές αυτοφροντίδας, το πώς διαχειριζόμαστε τις δύσκολες καταστάσεις και θέτουμε τα όρια μας. Στους συναδέλφους και τις συναδέλφισσες που τελείωσαν τις σπουδές τους και δεν έχουν διδαχτεί την έννοια της αυτοφροντίδας, θα μπορούσαν να γίνουν σεμινάρια που να τονίζουν την αναγκαιότητα και τα οφέλη της και να διδαχθούν βιωματικά πρακτικές αυτοφροντίδας.
- Χρειάζεται το ίδιο το πλαίσιο να προωθήσει την έννοια της αυτοφροντίδας στο επαγγελματικό περιβάλλον μέσα από τον κοινό σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων, που θα βοηθήσουν τους/τις εργαζόμενους/ες να τα εφαρμόζουν οι ίδιοι/ες.
- Να δημοσιοποιηθεί η παρούσα έρευνα και τα αποτελέσματά της στους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής, οι οποίοι θα μπορούσαν με τις κατάλληλες αποφάσεις να επιλύσουν πολλά προβλήματα, που επιβαρύνουν τα εργαζόμενα άτομα. Η κοινοποίηση των αναγκών αλλά

και οι δυνατότητες των κοινωνικών λειτουργών, που θέλουν να βοηθήσουν αλλά εμποδίζονται από πολλές παραμέτρους, πρέπει να γίνει άμεσα αντιληπτό από την ηγεσία. Η επίλυση ή έστω ο περιορισμός των εξουθενωτικών παραγόντων και οι περισσότερες παροχές θα λειτουργούσαν φροντιστικά.

- Προτείνεται να διεξαχθούν μελλοντικές έρευνες στον τομέα της αυτοφροντίδας, με τη συμμετοχή περισσότερων επαγγελματιών από διαφορετικά πλαίσια. Με αυτόν τον τρόπο μπορούν να προκύψουν συγκριτικά αποτελέσματα για τους τρόπους αυτοφροντίδας και τους εξουθενωτικούς παράγοντες, που αναμένεται να παρουσιάζουν υψηλό ενδιαφέρον. Η μέθοδος photovoice θα μπορούσε να επιλεγεί και πάλι, ώστε οι φωτογραφίες των συμμετεχόντων να δημοσιοποιηθούν μέσα από εκθέσεις στην κοινότητα και να γίνει περαιτέρω συζήτηση πάνω σε αυτό το θέμα.
- Οι επαγγελματικοί φορείς (π.χ. ΣΚΛΕ) οφείλουν να βάλουν στην ατζέντα τους την αυτοφροντίδα ως υποχρέωση εκ μέρους των εργοδοτικών οργανισμών, ώστε να φροντίζουν τους εργαζόμενους και τις εργαζόμενες αναδεικνύοντας με αυτόν τον τρόπο την πολιτική διάσταση της αυτοφροντίδας.

Επίλογος

Οι πρακτικές αυτοφροντίδας σε πολλές περιπτώσεις δεν εφαρμόζονται είτε λόγω των πολλών επαγγελματικών και γραφειοκρατικών διαδικασιών, που απορροφούν τους επαγγελματίες είτε, γιατί οι ίδιοι/ες κοινωνικοί/ές λειτουργοί θεωρούν, ότι η αυτοφροντίδα είναι κάτι το οποίο δεν το έχουν ανάγκη και συνειδητά το παραμελούν. Η αξία και η αναγκαιότητά της δεν έχει μελετηθεί ακόμη σε βάθος και δεν έχει προσελκύσει το ερευνητικό ενδιαφέρον στη χώρα μας.

Ελπίζω η έρευνα να αποτέλεσε μια ευκαιρία συμμετοχής και δράσης σε μια ομάδα επαγγελματιών να επικαιροποιήσουν τη γνώση τους πάνω σε θέματα αυτοφροντίδας, να την εφαρμόζουν και να συζητήσουν με συναδέλφους και συναδέλφισσες σχετικά με αυτό το θέμα. Παράλληλα, εύχομαι αυτή η έρευνα να αποτελέσει διάυλο επικοινωνίας με την επιστημονική κοινότητα, τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής, για να οδηγήσει στη συνέχεια σε ένα ευρύ άνοιγμα σε όλα τα εργαζόμενα άτομα.

Βιβλιογραφία

Ελληνόγλωσση

Βακόλα, Μ. and Νικολάου, Ι. (2012). *Οργανωσιακή Ψυχολογία και Συμπεριφορά*.
Αθήνα: Rosili.

Γιαννακοπούλου, Φ. (2021). *Βιβλιοθεραπεία ή ας μιλήσουμε για βιβλία*.
(Μεταπτυχιακή διατριβή, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής).
<https://polynoe.lib.uniwa.gr/xmlui/handle/11400/669>

Γρόσδος, Σ. (2020). *Οπτικοακουστικός γραμματισμός: Από το παιδί-καταναλωτή στο παιδί-δημιουργό, Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών Θεμάτων*, 16, σελίδες: 54-68.
<https://www.academia.edu/10294391>

Δημητρόπουλος, Χ. & Φιλίππου, Ν. (2007). Η επαγγελματική εξουθένωση στο χώρο της υγείας. *Αρχείο Ελληνικής Ιατρικής* 25 (5), σελίδες: 642-647.
<https://docplayer.gr/370846-I-epaggelmatiki-exoythenosi-sto-horo-tis-ygeias.html>

Ηλιοπούλου, Ε. (2022). *Οπτικός Αλφαριθμητισμός. Η Εικόνα ως εργαλείο ανάπτυξης κοινωνικών, συναισθηματικών και γνωστικών δεξιοτήτων*. Αθήνα: Προπομπός.

Ίσαρη, Φ. & Πουρκός, Μ. (2015). *Ποιοτική Μεθοδολογία Έρευνας. Εφαρμογές στην Ψυχολογία και στην Εκπαίδευση*.
<https://repository.kallipos.gr/handle/11419/5826>

Ιωσηφίδης, Θ. (2008). *Ποιοτικές Μέθοδοι Έρευνας στις Κοινωνικές Επιστήμες*.
Αθήνα: Κριτική.

- Καλέμη, Γ. & Ψαρρά Μ.Λ (2017). *Επαγγελματική εξουθένωση: Αναγνώριση και στρατηγικές αντιμετώπισης*. Διασυνδεδετική Ψυχιατρική. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις.
- Καλλινικάκη, Θ. (2011). *Εισαγωγή στην θεωρία και την πρακτική της κοινωνικής εργασίας*. Αθήνα: Τόπος.
- Καλλινικάκη, Θ. & Κασσέρη, Ζ. (2015). Κοινωνική Εργασία στην Εκπαίδευση Στα Θρανία των Ετεροτήτων. Αθήνα: Τόπος.
- Κανδυλάκη, Α. (2009). *Κοινωνική Εργασία σε πολυπολιτισμικό περιβάλλον*. Αθήνα: Τόπος.
- Κατσαμά, Ε., Μπισμπινάκη, Ι. & Βασιλόπουλος, Β. (2017). Κοινωνική Εργασία στα Σχολεία Ειδικής Αγωγής και Εκπαίδευσης: Διερεύνηση των αντιλήψεων των σχολικών Κοινωνικών Λειτουργών στην Ειδική Εκπαίδευση. *Κοινωνική Εργασία 125*, σελίδες: 23-46. https://www.socwork.gr/journal_det.php?id=648
- Κουτσουνάκη, Ε. (2021). *Ο ρόλος της Τέχνης στην αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων που βιώνουν Παιδαγωγοί - Εκπαιδευτικοί στην Ελλάδα*. (Μεταπτυχιακή διατριβή, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής). <https://polynoe.lib.uniwa.gr/xmlui/handle/11400/344>
- Κωλέττα, Α. (2020). *Μέσα από τα «μάτια» τους: Η συμμετοχή των μαθητών με νοητικές δυσκολίες και διαταραχές ανάπτυξης στη σχολική ζωή σε ένα δημόσιο ειδικό δημοτικό σχολείο με τη μέθοδο του Photovoice*. (Μεταπτυχιακή Διατριβή). Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής.
- Κωφίδου, Κ. (2021). *Η εργασιακή επισφάλεια και οι συνέπειές της: η περίπτωση των αναπληρωτών εκπαιδευτικών στην Ελλάδα*. (Μεταπτυχιακή διατριβή, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, Πάτρα). <https://apothesis.eap.gr/archive/item/147967>
- Λέμπερου, Δ. (2016). *Η συναισθηματική σημασία της οδύνης ως παράγοντας συμμετοχής ή απόκλισης από τη συλλογική δράση: Η περίπτωση των ανέργων*

ηλικίας 25-35 ετών. (Μεταπτυχιακή διατριβή, Πανεπιστήμιο Αιγαίου, Μυτιλήνη). <https://hellenicus.lib.aegean.gr/handle/11610/18888>

Λιαρόπουλος, Π. (2020). Εργασιακή επισφάλεια και εκπαίδευση. Η περίπτωση των αναπληρωτών εκπαιδευτικών. Σε Βρετουδάκη Ε. και άλλοι (Επιμ.). *Ερευνώ, διδάσκω, μαθαίνω: Αναζητώντας τον μίτο στον λαβύρινθο της σύγχρονης εκπαίδευσης*, σελίδες: 115-122. Π.Δ.Ε. ΚΡΗΤΗΣ.

Παναγιωτουνάκος, Ι. (2016). *Το επιχειρησιακό στρες στις σύγχρονες επιχειρήσεις*. (Μεταπτυχιακή διατριβή, Πανεπιστήμιο Πειραιώς). <https://dione.lib.unipi.gr/xmlui/handle/unipi/9988>

Παττακού-Παρασύρη, Β. (2009). *Η επιθετικότητα σε παιδιά σχολικής ηλικίας: Συνεχής πρόκληση για την κοινωνική εργασία*. Στο Μ. Δημοπούλου-Λαγωνίκα, Γ. Κατσίκη & Μ. Μαρντικιάν-Γαζεριάν (Επιμ.), *Η οικογένεια και το σχολείο. Η σημερινή τους δυναμική και οι μελλοντικές προοπτικές ως πρόκληση για την κοινωνική εργασία*. Αθήνα: Appleprint

Πετράκη, Αικ. (2021). *Απόψεις επαγγελματιών ψυχικής υγείας για την επίδραση του φυσικού περιβάλλοντος στην ψυχική υγεία*. (Μεταπτυχιακή διατριβή, Πανεπιστήμιο Αιγαίου, Ρόδος). <https://hellenicus.lib.aegean.gr/handle/11610/24154>

Πιλήσης, Θ. (2011). Η σχολική κοινωνική εργασία στην Ελλάδα: Διαπιστώσεις, προκλήσεις και προβληματισμοί. Στο Πάρλαλης, Σταύρος, *Οι Πρακτικές εφαρμογές της Κοινωνικής Εργασίας στην Ελλάδα και την Κύπρο*. Συλλογικό. Πεδίο.

Σπυρομήτρος, Α. & Ιορδανίδης, Γ. (2017). Σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης και επαγγελματικό άγχος των εκπαιδευτικών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης: η περίπτωση της περιφέρειας δυτικής Θεσσαλονίκης. *Επιστημονική Επετηρίδα Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών Πανεπιστημίου Ιωαννίνων*, 10(1), σελίδες: 142-186.

- Τσούνης, Α. & Σαράφης, Π. (2016). Η επαγγελματική ικανοποίηση των εργαζομένων σε οργανισμούς αντιμετώπισης της τοξικοεξάρτησης. *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής*, 33 (2), σελίδες: 180-188.
<http://www.mednet.gr/archives/2016-2/pdf/180.pdf>
- Χατζηανδρέου, Ε. (2023). *Οι ταξιδιωτικές τάσεις των Ελλήνων, στην μετά covid εποχή*. (Μεταπτυχιακή διατριβή, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο).
<https://apothesis.eap.gr/archive/item/189880>

Ξενογλώσση

- Alkema, K., Linton, J. & Davies, R. (2008). A Study of the Relationship Between Self-Care, Compassion Satisfaction, Compassion Fatigue, and Burnout Among Hospice Professionals. *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care*, 4 (2), pages: 101-119.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15524250802353934>
- Ashley-Binge, S. & Cousins, C. (2019). Individual and Organisational Practices Addressing Social Workers' Experiences of Vicarious Trauma. *Social Work in Action*, 32 (3), pages: 191-207.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09503153.2019.1620201>
- Astor, R., Behre, W. Wallace, J. & Fravil, K. (1998). School Social Workers and School Violence: Personal Safety, Training, and Violence Programs. *Social Work*, 43 (3), pages: 223-232.
https://www.researchgate.net/publication/13686125_School_Social_Workers_and_School_Violence_Personal_Safety_Training_and_Violence_Programs
- Baines, D. (2011). *Doing Anti-Oppressive Practice. Social Justice Social Work. 2th Edition*. Canada: Fernwood Publishing.
- Bakker, A. & Demerouti, E. (2016). Job Demands–Resources Theory: Taking Stock and Looking Forward. *Journal of Occupational Health Psychology*. 22 (3), pages: 273–285. <https://psycnet.apa.org/record/2016-48454-001>
- Barks, L., McKinley, C., Ka'apu, K. & Figley, Ch. (2023). Is Self-Care a Stand-In for Feminized Social Privilege? A Systematic Review of Self-Care Facilitators and Barriers to Self-Care Practices in Social Work. *Journal of Evidence-Based Social Work*, 20 (6), pages 914-933.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/26408066.2023.2231446>
- Becker, D. (2013). *One nation under stress: The trouble with stress as an idea*. New York, NY: Oxford University Press.

- Bent-Goodley, T. (2017). Being Intentional about Self-Care for Social Workers. *Social Work*, 63 (1), pages: 5-6. <https://academic.oup.com/sw/article-abstract/63/1/5/4644764?redirectedFrom=fulltext>
- Berger, J. (1972). *Ways of Seeing*. England: British Broadcasting Corporation.
- Bloomquist, K., Wood, L., Friedmeyer-Trainor, K. & Kim, H-W. (2015). Self-care and Professional Quality of Life: Predictive Factors Among MSW Practitioners. *Avances in Social Work*, 16 (2), pages 292-311. <https://journals.iupui.edu/index.php/advancesinsocialwork/article/view/18760/20469>
- Bressi, S. & Vaden E. (2017). Reconsidering Self Care. *Clinical Social Work Journal* 45 (1), pages: 33-38. https://repository.brynmawr.edu/gsswsr_pubs/69/
- Bride, B. E., & Figley, C. R. (2007). The fatigue of compassionate social workers: An introduction to the special issue on compassion fatigue. *Clinical Social Work Journal*, 35 (3), pages: 151–153. <https://doi.org/10.1007/s10615-007-0093-5>
- Booth, T. & Booth, W. (2003). In the Frame: Photovoice and mothers with learning difficulties. *Disability & Society* 18 (4), pages: 431-442. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0968759032000080986>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), pages: 77-101. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bryman, A. (2017). *Μέθοδοι Κοινωνικής Έρευνας*. Αϊδίνης Αθ. (επιμ.), Σακελλαρίου Π. (μτφρ.). Αθήνα: Gutenberg.
- Ciolan, L. & Manasia, L. (2017). Reframing Photovoice to Boost Its Potential for Learning Research. *International Journal of Qualitative Methods*, 16 (1). <https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/1609406917702909>
- Coleman, C., Martensen, C., Scott, R. & Arce Intelicato, N. (2016). Unpacking Self-Care: The Connections Between Mindfulness, Self-Compassion, and Self-

- Care for Counselors. *Counseling & Wellness Journal* 5, pages: 1-8.
<https://openknowledge.nau.edu/id/eprint/2337/>
- Collins, S. (2020). Social Workers and Self-Care: A Promoted yet Unexamined Concept? *Social Work in Action*, 33 (2), pages 87-102.
<https://doi.org/10.1080/09503153.2019.1709635>
- Coyle, S. (2021). Self-Care Deserves More Than Lip Service, *Social Work Today*, 21 (3), page 24. <https://www.socialworktoday.com/archive/Summer21p24.shtml>
- CSWE. (2015). *Educational policy and accreditation standards*. Washington, DC: CSWE.
- Cuartero, E. & Campos-Vidal, J. (2019). Self-care behaviours and their relationship with Satisfaction and Compassion Fatigue levels among social workers. *Social Work in Health Care*, 58 (3), pages: 274-290.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00981389.2018.1558164>
- Dalphon, H. (2019). Self-care techniques for social workers: Achieving an ethical harmony between work and well-being, *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29 (1), pages 85-95.
<https://doi.org/10.1080/10911359.2018.1481802>
- Edú-Valsania, S., Laguía, A. and Moriano, J.A. (2022). Burnout: A Review of Theory and Measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (3), page: 1780.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8834764/>
- Elliot, J. (1991). *Action research for educational change*. Philadelphia USA: Open University Press
- Gorgonio, J. (2017). School Climate Determinants: Perception and Implications. *Asia Pacific Journal of Education, Arts and Sciences*, 4 (2), pages: 31-37.

- Greville, L. (2015). Self-Care Solutions: Facing the Challenge of Asking for Help. *Social Work Today*, 15 (3), page 14.
<https://www.socialworktoday.com/archive/051815p14.shtml>
- Griffiths, A., Royse, D., Murphy, A. & Starks, S. (2019). Self-Care Practice in Social Work Education: A Systematic Review of Interventions. *Journal of Social Work Education*, 55 (1), pages: 102-114.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10437797.2018.1491358>
- Harley, A. (2012). Picturing Reality: Power, Ethics, and Politics in Using Photovoice. *International Journal of Qualitative Methods*, 11 (4), pages: 320-339.
<https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/160940691201100402>
- Harper, D. (2002). Talking about pictures: A case for photo elicitation. *Visual Studies*, 17 (1), pages: 13-26.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14725860220137345>
- Hillert, A. (2012). Wie wird Burn-out behandelt? Zwischen Wellness, berufsbezogener Stresspravention, Psychotherapie und Gesellschaftskritik. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz* 55(2), 190-196.
- Hillock, S. & Profitt, N. J. (2007). Developing a Practice and Andragogy of Resistance: Praxis Inside and Outside the Classroom. *Canadian Social Work Review*, 24 (1), pages 39-54. <https://www.jstor.org/stable/41669859>
- Jackson, K. (2014). Social Worker Self-Care — The Overlooked Core Competency, *Social Work Today*, 14 (3), page 14.
<https://www.socialworktoday.com/archive/051214p14.shtml>
- Johns, G. (1996). *Organizational behavior: Understanding and managing life at work*. New York: HarperCollins College Publishers

- Kress, G. & van Leeuwen, T. (2006). *Reading Images. The grammar of visual design*. London and New York: Routledge Taylor and Francis group.
- Latz, A., (2016). Toward a New Conceptualization of Photovoice: Blending the Photographic as Method and Self-Reflection. *Journal of Visual Literacy*, 31 (2), pages: 49-70.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/23796529.2012.11674700>
- Lee, J., Miller, Sh. (2013). A Self-Care Framework for Social Workers: Building a Strong Foundation for Practice, *Families in Society: the Journal of Contemporary Human Services*, 94 (2), pages 96-103.
https://www.researchgate.net/publication/266395156_A_Self-Care_Framework_for_Social_Workers_Building_a_Strong_Foundation_for_Practice
- Lincoln, Y. & Guba, E. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Newbury Park: Sage Publications.
- Martin, E., Myers, K. & Brickman, K. (2019). Self-Preservation in the Workplace: The Importance of Well-Being for Social Work Practitioners and Field Supervisors. *Social Work*, 65 (1), pages: 74-81.
<https://academic.oup.com/sw/article-abstract/65/1/74/5675491?redirectedFrom=fulltext&login=false>
- Mason, J. (2011). *Η διεξαγωγή της ποιοτικής έρευνας*. Κυριαζή Ν. (επιμ.). Αθήνα: Πεδίο
- Miller, J., Grise-Owens, E., Owens, L., Shalash, N. & Bode, M. (2019). Self-Care Practices of Self-Identified Social Workers: Findings from a National Study. *Social Work*, 65 (1), pages: 55-63. <https://academic.oup.com/sw/article-abstract/65/1/55/5675492?redirectedFrom=fulltext>
- Miller, J. & Cassar, J. R. (2021). Self-care among healthcare social workers: The impact of COVID-19. *Social Work in Health Care*, 60 (1), pages: 30-48.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00981389.2021.1885560>

- Miller, J. & Grise-Owens, E. (2020). Self-Care: An Imperative. *Social Work* 65 (1), pages: 5-9. <https://academic.oup.com/sw/article-abstract/65/1/5/5675489>
- Miller, J., Lianekhammy, J. & Grise-Owens, Er. (2018). Examining Self-Care Among Individuals Employed in Social Work Capacities: Implications for the Profession, *Advances in Social Work*, 18 (4), pages 1250-1266. <https://journals.iupui.edu/index.php/advancesinsocialwork/article/view/22320/22282>
- Naczenski, L., de Vries, J., van Hoof, M. & Kompier, M. (2017). Systematic review of the association between physical activity and burnout pages. *Journal of Occypation Health*, 59 (6), pages: 477-494. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1539/joh.17-0050-RA>
- Neff, K. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity* 2 (3), pages: 223-250. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15298860309027>
- Nu Htay, M.N., Marzo, R.R., Bahari, R., AlRifai, A., Kamberi, F., El-Abasiri, R.A., Nyamache, J.M., Hlaing, H.A., Hassanein, M., Moe, S., Abas, A.L. and Su, T.T. (2021). How healthcare workers are coping with mental health challenges during COVID-19 pandemic? - A cross-sectional multi-countries study. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 11, page: 100759. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33977169/>
- Powers, M. & Engstrom, S. (2019). Radical Self-Care for Social Workers in the Global Climate Crisis. *Social Work*, 65 (1), pages: 29-37. <https://academic.oup.com/sw/article-abstract/65/1/29/5673351?redirectedFrom=fulltext&login=false>
- Pyles, L. (2020). Healing Justice, Transformative Justice, and Holistic Self-Care for Social Workers. *Social Work*, 65 (2), pages: 178-187. <https://academic.oup.com/sw/article-abstract/65/2/178/5814574?redirectedFrom=fulltext>

- Rae Harr, C., Brice, T., Riley, K. & Moore, B. (2014). The Impact of Compassion Fatigue and Compassion Satisfaction on Social Work Students, *Journal of the Society for Social Work and Research*, 5 (2) pages 233-251.
<https://www.journals.uchicago.edu/doi/pdf/10.1086/676518>
- Reardon, C. (2016). Social Worker Safety: Ultimate Self-Care, *Social Work Today*, 16 (5), page 14.
<https://www.socialworktoday.com/archive/092116p14.shtml>
- Søvold, L., Naslund, J., Kousoulis, A., Saxena, Sh., Qoronfleh, M., Grobler, C. & Münter, L. (2021). Prioritizing the Mental Health and Well- Being of Healthcare Workers: An Urgent Global Public Health Priority. *Frontiers in Public Health*, 9.
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2021.679397/full>
- Stuart, H. (2020). Professional Inefficacy is the Exact Opposite of the Passionate Social Worker’: Discursive Analysis of Neoliberalism within the Writing on Self-care in Social Work. *Journal of Progressive Human Services*, 32 (1), pages: 1-16.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10428232.2020.1790715>
- Wang, C. & Burris, M. A. (1994). Empowerment through Photo Novella: Portraits of Participation. *Health Education and Behavior*, 21 (2), pages: 171-186.
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/109019819402100204>
- Wang, C. & Burris, M. A. (1997). Photovoice: Concept, Methodology, and Use for Participatory Needs Assessment. *Sage Journals*, 24 (3), pages: 369-387.
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/109019819402100204>
- Warren S. & Chappell Deckert J. (2019). Contemplative Practices for Self-Care in the Social Work Classroom. *Social Work* 65 (1), pages: 11-20.
<https://academic.oup.com/sw/article-abstract/65/1/11/5680194?redirectedFrom=fulltext&login=false>

- Werremeyer, A., Skoy, E., Burns, W. & Bach-Gorman, A., (2020). Photovoice as an intervention for college students living with mental illness: A pilot study. *Mental Health Clinician*, 10 (4), pages: 237-243.
<https://meridian.allenpress.com/mhc/article/10/4/237/439986/Photovoice-as-an-intervention-for-college-students>
- WHO (2022). Self-care interventions for health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/self-care-health-interventions>
- Xu Y., Harmon-Darrow, C. & Frey, J. J. (2019). Rethinking professional quality of life for social workers: Inclusion of ecological self-care barriers. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29 (1), pages: 11-25.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10911359.2018.1452814>

Νομοθεσία-Υπουργικές Αποφάσεις

- Νόμος 2817/2000 (ΦΕΚ Α'78/14.03.2000).
<https://www.kodiko.gr/nomothesia/document/188694/nomos-2817-2000>
- Νόμος 3699/2008 (ΦΕΚ Α 199/2.10.2008).
<https://www.kodiko.gr/nomothesia/document/142858/nomos-3699-2008>
- Νόμος 4547 (ΦΕΚ 102 τ.1/ 2018).
<https://www.kodiko.gr/nomothesia/document/372828/nomos-4547-2018>
- Νόμου 4823/2021 (ΦΕΚ Α 136/3.8.2021).
<https://www.kodiko.gr/nomothesia/document/739038/nomos-4823-2021>
- Υπουργική Απόφαση 17812/Γ6/2014 (ΦΕΚ 315/Β/12-2-2014). <https://www.e-nomothesia.gr/kat-ekpaideuse/ya-17812-g6-2014.html>
- Υπουργική Απόφαση Αριθμ. 142628/ΓΔ4 (ΦΕΚ Τεύχος Β' 3032/04.09.2017).
https://www.seepeaa.gr/Nomothesia/Ekpaideftikh_nomothesia/KATHIKONT_OLOGIO__PE23_PsYHOLOGON_and_PE30_KOINONIKON_LEITOYRG_ON_STA_SHOLEIA_GENIKIS_and_EPAGGELMATIKIS_EKP

Παράρτημα I

Προς ενημέρωση των συμμετεχόντων

Το Photovoice είναι μια ερευνητική μεθοδολογία συμμετοχικής δράσης που περιλαμβάνει τη φωτογράφιση και τον αναστοχασμό. Περιλαμβάνει τη δημιουργία μιας οπτικής πραγματικότητας μέσω της βιωμένης εμπειρίας σας, σχετικά με το τι πρακτικές εφαρμόζετε στα πλαίσια της αυτοφροντίδας σας και τι σας προκαλεί εξουθένωση. Μέσω των φωτογραφιών θα επικοινωνήσετε την εμπειρία σας, η οποία θα αποτελέσει μια ποιοτική προσέγγιση του θέματος.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα smartphone για τη λήψη φωτογραφιών, που είναι αντιπροσωπευτικές του θέματος με σκοπό να συζητηθούν τα νοήματά τους. Μπορείτε να τραβήξετε όσες φωτογραφίες θέλετε, αλλά στο τέλος θα επιλέξετε 2-6 φωτογραφίες που αφορούν πρακτικές αυτοφροντίδας και άλλες 2-6 φωτογραφίες που αφορούν παράγοντες εξουθένωσης. Ταυτόχρονα μπορείτε να καταγράψετε σε ένα ημερολόγιο τις σκέψεις σας, τα συναισθήματά σας και τους λόγους για τους οποίους τραβήξατε κάθε φωτογραφία. Μετά μπορείτε να τις στείλετε είτε μέσω viber είτε μέσω messenger είτε μέσω e-mail στην ερευνήτρια. Θα έχετε 4 εβδομάδες, ώστε να φωτογραφίσετε αυτά που σας αντιπροσωπεύουν σχετικά με το θέμα της αυτοφροντίδας και της εξουθένωσης.

Στην ατομική συνέντευξη η ερευνήτρια θα σας ρωτήσει τις σκέψεις και τα συναισθήματα που σας προκαλεί η κάθε φωτογραφία έχοντας ως οδηγό τις καταγραφές σας στο ημερολόγιό σας, που θα διευκολύνουν τη νοηματοδότηση των φωτογραφιών σας. Εσείς φροντίζετε τον εαυτό σας και με ποιους τρόπους; Έχετε εντοπίσει τους στρεσογόνους παράγοντες στο εργασιακό σας περιβάλλον; Επίσης, θα αναφέρετε αν μάθατε κάτι καινούριο για την αυτοφροντίδα. Η λήψη φωτογραφιών σας οδήγησε στο να συζητήσετε το θέμα αυτοφροντίδας και με άλλους συναδέλφους;

Να θυμάστε...

Η αυτοφροντίδα δεν είναι μόνο η φροντίδα του εαυτού σε ώρες εκτός εργασίας, αλλά και ο τρόπος με τον οποίο ασκείται η αυτοφροντίδα στον χώρο εργασίας. Φυσικά δεν υπάρχει ένα σχέδιο αυτοφροντίδας που να ταιριάζει σε όλους.

Η αποτυχία στη φροντίδα του εαυτού στην πορεία μπορεί να οδηγήσει σε συνεχές άγχος, το οποίο μπορεί να εισχωρήσει στην προσωπική ζωή και να μειώσει

την ικανοποίηση που αντλείται από την εργασία και την ικανότητα του επαγγελματία να είναι πλήρως παρών με τους εξυπηρετούμενους.

Η επαγγελματική εξουθένωση, η οποία αναφέρεται σε αισθήματα απελπισίας, συναισθηματικής εξάντλησης και κατάθλιψης, μπορεί να προκύψει από εργασιακά περιβάλλοντα που περιλαμβάνουν υπερβολικό φόρτο εργασίας, δυσλειτουργικές υποδομές, έλλειψη μέσων και μικρή υποστήριξη.

Τροφή για σκέψη...

Η αυτοφροντίδα είναι πιο αποτελεσματική, όταν ασκείται προληπτικά και σκόπιμα;

Έχετε αντιληφθεί ότι η αυτοφροντίδα είναι μόνο ατομική ευθύνη ή είναι και ευθύνη της πολιτείας και της εκάστοτε υπηρεσίας/εργοδότη;

Η ανάπτυξη της αυτοφροντίδας ως μέρος της επαγγελματικής πρακτικής είναι ενσωματωμένη στα προγράμματα σπουδών των τμημάτων Κοινωνικής Εργασίας;

Παράρτημα II

Οδηγός Συνέντευξης

ΕΠΙΛΟΓΗ ΨΕΥΔΩΝΥΜΟΥ

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ (ΗΛΙΚΙΑ, ΧΡΟΝΙΑ ΠΡΟΥΠΗΡΕΣΙΑΣ ΣΕ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΠΛΑΙΣΙΑ)

ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ=> 1^Η ΟΜΑΔΑ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ - 2^Η ΟΜΑΔΑ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ

ΠΩΣ ΣΑΣ ΦΑΝΗΚΕ Η ΜΕΘΟΔΟΣ PHOTONOISE? ΣΑΣ ΔΥΣΚΟΛΕΨΕ?

ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΑΝ ΕΧΕΤΕ ΔΙΔΑΧΤΕΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ?

ΘΑ ΖΗΤΗΘΕΙ ΤΙΤΛΟΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ

ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΘΑ ΤΕΘΟΥΝ ΟΙ ΕΞΗΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ:

- ΤΙ ΑΠΕΙΚΟΝΙΖΕΙ Η ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ?
 - ΠΩΣ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ?
 - ΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΔΥΣΚΟΛΙΑ Ή ΚΑΠΟΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ?
 - ΤΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΑΣ ΠΡΟΚΑΛΕΙ?
 - ΠΩΣ ΑΥΤΗ Η ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕ ΝΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΙ ΑΛΛΟΥΣ Ή ΝΑ ΣΤΕΙΛΕΙ ΜΗΝΥΜΑ (π.χ. ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ, ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΥΣ, ΥΠΕΥΘΥΝΟΥΣ ΧΑΡΑΞΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ, ΕΡΓΟΔΟΤΕΣ)
-

ΤΕΛΙΚΑ Η ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ Ή ΕΥΘΥΝΗ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΕΙΑΣ;

Παράρτημα III

The SHOWED technique and explanation

S What is **S**hown here?

H What is really **H**appening here?

O How does this relate to **O**ur (your) lives?

W **W**hy are things this way?

E How could this image **E**ducate people?

D What should be **D**one about this?

Παράρτημα IV

ΕΝΤΥΠΟ ΓΡΑΠΤΗΣ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΕΡΕΥΝΑ

Αγαπητές/οί συνάδελφοι,

Ονομάζομαι Πελαγία Τζανή και είμαι μεταπτυχιακή φοιτήτρια του Δι-ιδρυματικού Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών του Πάντειου Πανεπιστημίου και του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, όπου εκπονώ διπλωματική εργασία με θέμα:

«Η έννοια της αυτοφροντίδας των κοινωνικών λειτουργών στα εκπαιδευτικά πλαίσια. Διερεύνηση μέσω της μεθόδου photovoice».

Την επίβλεψη για την εργασία έχει η Δρ. Ελένη Παπούλη, Επίκουρη Καθηγήτρια του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής.

Η έρευνα αξιοποιεί την μεθοδολογία του photovoice για τη διερεύνηση των απόψεων των κοινωνικών λειτουργών σχετικά με την χρήση τεχνικών αυτοφροντίδας στο πλαίσιο εργασίας τους, ώστε να ανταπεξέλθουν στις ανάγκες του πεδίου, προστατεύοντας ταυτόχρονα την προσωπική τους και οικογενειακή τους ζωή.

Για το σκοπό της έρευνας, κοινωνικοί/ές λειτουργοί που εργάζονται σε εκπαιδευτικά πλαίσια, δηλαδή σε σχολεία της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και στα ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ., θα προβούν σε λήψη φωτογραφιών από την καθημερινότητά τους. Οι φωτογραφίες θα αφορούν: α) πρακτικές αυτοφροντίδας στο χώρο εργασίας τους ή σε οποιοδήποτε άλλο χώρο όπου ασκούν αυτοφροντίδα, β) επιβαρυντικούς παράγοντες που τους εξωθούν σε επαγγελματική εξουθένωση. Από τις φωτογραφίες που θα τραβήξει ο/η κάθε συνάδελφος, ορισμένες θα επιλεγούν για συμμετοχή στην έρευνα. Οι φωτογραφίες δεν θα παρουσιάζουν πρόσωπα ούτε χώρους που μπορούν να ταυτοποιηθούν.

Στα πλαίσια της έρευνας θα πραγματοποιηθούν, επίσης, ατομικές συνεντεύξεις με τα συμμετέχοντα άτομα και για αυτό ζητείται η γραπτή συγκατάθεσή σας, ώστε να ηχογραφηθούν και να αποτελέσουν υλικό περαιτέρω ανάλυσης. Κάποια από τα σχόλιά σας ενδέχεται να συμπεριληφθούν στην εργασία, για να συνοψίσουν όσα έχουν προκύψει από αυτή τη μελέτη. Η ερευνήτρια θα μεταγράψει τις ηχογραφήσεις και μπορεί να σας προμηθεύσει με ένα αντίγραφο του απομαγνητοφωνημένου κειμένου κατόπιν αιτήσεώς σας. Έχετε το δικαίωμα να ελέγξετε και να επεξεργαστείτε την

απομαγνητοφώνηση. Προτάσεις, οι οποίες έχετε ζητήσει από την ερευνήτρια να παραληφθούν, δεν θα χρησιμοποιηθούν και θα σβηστούν από όλα τα αντίστοιχα αρχεία. Στα αποτελέσματα της έρευνας (φωτογραφίες, παραθέματα) που θα χρησιμοποιηθούν για εκπαιδευτικούς και επιστημονικούς σκοπούς ή θα δημοσιευτούν και θα παρουσιαστούν σε συνέδρια, δεν θα συμπεριληφθούν πληροφορίες που θα αποκαλύπτουν την ταυτότητά σας (χρήση ψευδωνύμου, ψευδωνυμοποίηση).

Μπορείτε να επιλέξετε να συμμετέχετε ή όχι στην παρούσα έρευνα. Αν συμμετέχετε εθελοντικά σε αυτή την έρευνα, μπορείτε να αποσύρετε τη συγκατάθεσή σας και να αποχωρήσετε οποιαδήποτε στιγμή χωρίς καμία συνέπεια. Εάν αισθανθείτε δυσφορία κατά την απάντησή σας σε συγκεκριμένες ερωτήσεις, παρακαλούμε μη διστάσετε να ζητήσετε να παραλειφθούν.

Η ερευνήτρια οφείλει να ενημερώνει με ευκρίνεια, ειλικρίνεια και επάρκεια, τα άτομα που πρόκειται να λάβουν μέρος για τους στόχους της έρευνας. Επίσης, η ερευνήτρια δεσμεύεται για την προστασία της ιδιωτικής ζωής των προσώπων που συμμετέχουν στην έρευνα, όπως και για την προστασία αυτών κατά την επεξεργασία προσωπικών δεδομένων τους, με ηλεκτρονική ή οποιαδήποτε άλλη μορφή αυτή διενεργείται. Επιπλέον, τηρεί απαρεγκλίτως πριν, κατά και μετά την έρευνα, τις αρχές της προστασίας και της ακεραιότητας των δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα, που συλλέγονται και υπόκεινται σε επεξεργασία.

Για λόγους τήρησης της σχετικής δεοντολογίας, παρακαλούμε όπως δώσετε τη συγκατάθεσή σας για τη συμμετοχή σας στην έρευνα με τη λήψη φωτογραφιών και την ηχογράφηση της ατομικής συνέντευξης για ερευνητικούς σκοπούς.

Σε περίπτωση που έχετε απορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε είτε με την ερευνήτρια (ptzani@gmail.com) είτε με την επιστημονικά υπεύθυνη της έρευνας, επιβλέπουσα καθηγήτρια (epapouli@uniwa.gr).

☐

Αποδέχομαι τη συμμετοχή μου στην έρευνα με τη λήψη φωτογραφιών και την ηχογράφηση της ατομικής συνέντευξης για ερευνητικούς σκοπούς, καθώς και τη δημοσιοποίηση φωτογραφικού υλικού σε επιστημονικό έντυπο, συνέδριο, ή/και έκθεση φωτογραφίας για τις ανάγκες της έρευνας.

Ημερομηνία: _____

Υπογραφή & Ονοματεπώνυμο: