



Έκθεση Ανάλυσης Αναγκών

Ανάγκες κατάρτισης για νέους επαγγελματίες στην εξ αποστάσεως εργασία

Περιπτώσεις της Ισπανίας, της Κύπρου και της
Λετονίας, 2025



Co-funded by
the European Union

Έκθεση ανάλυσης αναγκών

Ψυχική υγεία των νέων επαγγελματιών που εργάζονται εξ αποστάσεως

Περιπτώσεις της Ισπανίας, της Κύπρου και της
Λετονίας, 2025



Co-funded by
the European Union

Η παρούσα έκθεση εκπονήθηκε στο πλαίσιο ενός χρηματοδοτούμενου από το Erasmus+ έργου "Καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης και πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ των εργαζομένων νέων σε έξυπνους και υβριδικούς χώρους εργασίας", σύμβαση αριθ. 2024-1-ES02-KA210-YOU-000246673. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Instituto de la Juventud de España (INJUVE). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες γι' αυτές. Περισσότερα για το

έργο: eqcultivate.eu



Αυτό το έργο διατίθεται με την άδεια χρήσης Creative Commons Attribution NonCommercial 4.0 International License. Για να δείτε ένα αντίγραφο αυτής της άδειας επισκεφθείτε τη διεύθυνση <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Περιεχόμενα

1. Σχετικά με την παρούσα έκθεση.....	3
Σχετικά με το έργο EQ CULTIVATE.....	3
2. Ψυχική υγεία στην εξ' αποστάσεως εργασία.....	4
3. Ανάλυση αναγκών	6
3.1. Μεθοδολογία.....	6
3.2. Αποτελέσματα	7
4. Συμπεράσματα	11
Προτεινόμενα θέματα για τις ενότητες κατάρτισης	12

1. Σχετικά με την παρούσα έκθεση

Η παρούσα έκθεση διερευνά τις εμπειρίες και τις προκλήσεις για την ψυχική υγεία που αντιμετωπίζουν οι νέοι επαγγελματίες που εργάζονται εξ αποστάσεως και εξετάζει τους παράγοντες που συμβάλλουν στην επαγγελματική εξουθένωση σε ψηφιακούς χώρους εργασίας στην Κύπρο, τη Λετονία και την Ισπανία. Συνδυάζοντας τις απαντήσεις της έρευνας με διευκολυντικές συζητήσεις, η έκθεση παρέχει τις απαραίτητες πληροφορίες για τη δημιουργία ενός ουσιαστικού συνόλου ενοτήτων κατάρτισης που θα υποστηρίξουν τις διαπιστωμένες ανάγκες για την ψυχική ευεξία των νέων επαγγελματιών που εργάζονται εξ αποστάσεως στο πλαίσιο του έργου EQ CULTIVATE.

Σχετικά με το EQ CULTIVATE

Πρόκειται για ένα έργο KA210 που χρηματοδοτείται από το Erasmus+ και είναι αφιερωμένο στην ενίσχυση της ευημερίας και της αποδοτικότητας των νέων επαγγελματιών που εργάζονται σε υβριδικά και έξυπνα περιβάλλοντα. Αποστολή μας είναι η αντιμετώπιση και η μείωση της επαγγελματικής εξουθένωσης με τη στρατηγική εφαρμογή της συναισθηματικής νοημοσύνης και την προώθηση πρακτικών εργασίας χωρίς αποκλεισμούς.

Οι στόχοι μας περιλαμβάνουν τη βελτίωση των δεξιοτήτων συναισθηματικής νοημοσύνης, την ενίσχυση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης μεταξύ συνομηλίκων, τον εντοπισμό και τη μείωση των ειδικών για τους νέους παραγόντων επαγγελματικής εξουθένωσης, την προώθηση της κοινωνικής και εργασιακής ένταξης και την προώθηση της υγιούς διαχείρισης της τεχνολογίας.

Εστιάζοντας σε αυτούς τους τομείς, το EQ CULTIVATE στοχεύει στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος όπου οι νέοι επαγγελματίες αισθάνονται ότι εκτιμώνται, συνδέονται και είναι εξοπλισμένοι για να ευδοκιμήσουν στο εξελισσόμενο τοπίο της απομακρυσμένης και υβριδικής εργασίας. Διαβάστε περισσότερα για τις δραστηριότητές μας στον ιστότοπο eqcultivate.eu.

2. Ψυχική υγεία στην εξ αποστάσεως εργασία

Η διατήρηση της ψυχικής υγείας είναι ζωτικής σημασίας για τους νέους σε περιβάλλοντα απομακρυσμένης εργασίας, καθώς πρόσφατες εκθέσεις της ΕΕ υπογραμμίζουν τον σημαντικό αντίκτυπο των εν λόγω ρυθμίσεων στα νεαρά άτομα. [Η ανακοίνωση για την ψυχική υγεία](#) της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για το 2023 τονίζει ότι η πανδημία COVID-19 επιδείνωσε τα προβλήματα ψυχικής υγείας μεταξύ των νέων, με την αυξημένη μοναξιά και τις μειωμένες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις να οδηγούν σε αυξημένο άγχος και κατάθλιψη.

Επιπλέον, η στροφή προς την εξ αποστάσεως εργασία έχει δημιουργήσει προκλήσεις όπως η εργασιακή ανασφάλεια και η κοινωνική απομόνωση, οι οποίες είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τους νέους εργαζόμενους που μπορεί να μην έχουν σταθερά δίκτυα υποστήριξης. Η αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων ψυχικής υγείας είναι απαραίτητη όχι μόνο για την ευημερία των νέων ατόμων αλλά και για το μέλλον ενός συνολικά ανθεκτικού και παραγωγικού εργατικού δυναμικού στο εξελισσόμενο ψηφιακό τοπίο.

Σύντομη εικόνα του ευρωπαϊκού πεδίου εφαρμογής

Το Ευρωπαϊκό Έτος Νεολαίας 2022 ήταν μια ειδική πρωτοβουλία για το εν λόγω έτος, η οποία επικεντρώθηκε στην ενίσχυση των ευκαιριών για τους νέους, συμπεριλαμβανομένης της προώθησης ευέλικτων ρυθμίσεων εργασίας, όπως η εξ αποστάσεως εργασία. Υπογράμμισε τη σημασία της αύξησης των ευκαιριών εκπαίδευσης, κατάρτισης και απασχόλησης για τους νέους σε αγροτικές και απομακρυσμένες περιοχές. Αν και ολοκληρώθηκε το 2022, η έμφαση στην απασχόληση των νέων και την προσαρμοστικότητα στην αγορά εργασίας έχει επηρεάσει τις τρέχουσες πολιτικές και προγράμματα της ΕΕ.

Έκτοτε, η ΕΕ έχει εισαγάγει διάφορους μηχανισμούς και μέτρα στήριξης με στόχο την ενίσχυση των ευκαιριών απασχόλησης των νέων, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που σχετίζονται με την εξ αποστάσεως εργασία. Μια αξιοσημείωτη πρωτοβουλία είναι οι ενισχυμένες εγγυήσεις για τη νεολαία, οι οποίες απευθύνονται σε άτομα ηλικίας 15 έως 29 ετών, ιδίως σε άτομα από μειονεκτούντα περιβάλλοντα. Οι προσφερόμενες εξατομικευμένες προσεγγίσεις για την προετοιμασία των νέων για την απασχόληση, με έμφαση στη διευκόλυνση της μετάβασης στον ψηφιακό και τον πράσινο τομέα, είναι οι τομείς στους οποίους η ψυχική υγεία στην εξ αποστάσεως εργασία είναι μεταξύ των θεμάτων που πρέπει να αντιμετωπιστούν.

Παρόλο που αυτά δεν αφορούν άμεσα τους νέους, η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει επίσης αναγνωρίσει τη σημασία της αντιμετώπισης των προκλήσεων που σχετίζονται με την ψυχική υγεία στην εξ αποστάσεως εργασία και έχει δρομολογήσει διάφορα μέτρα για την αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων. Η οδηγία σχετικά με το "[Δικαίωμα στην](#) αποσύνδεση" έχει ως στόχο να παρέχει στους εργαζόμενους τη δυνατότητα να απεμπλέκονται από τις επικοινωνίες που σχετίζονται με την εργασία εκτός ωραρίου εργασίας. [Η έρευνα](#) "Ελάχιστες απαιτήσεις υγείας και ασφάλειας για την προστασία της ψυχικής υγείας στους χώρους εργασίας" ασχολείται με πολλές από τις αναγκαίες βελτιώσεις στη σημερινή εποχή, με στόχο να υποχρεώσει τα κράτη μέλη να αναλάβουν δράση για την προστασία των εργαζομένων και τη διασφάλιση ελάχιστων προτύπων και ισότητας σε ολόκληρη την ΕΕ.

Ενώ τα μέτρα αυτά καταδεικνύουν τη δέσμευση της ΕΕ για την αντιμετώπιση της ψυχικής υγείας στο πλαίσιο της εξ αποστάσεως εργασίας, από τον Μάρτιο του 2025 εξακολουθούν να λείπουν συγκεκριμένες οδηγίες ή μέτρα για τους νέους.

Διαπιστώσεις από την Ισπανία, τη Λετονία και την Κύπρο

Οι πληροφορίες που συγκεντρώθηκαν στις εκθέσεις αποκαλύπτουν διαφορετικές καταστάσεις όσον αφορά τη συμμετοχή των νέων στην εξ αποστάσεως εργασία στην Ισπανία, τη Λετονία και την Κύπρο. Η Κύπρος ξεχωρίζει με το χαμηλότερο συνολικό ποσοστό εξ αποστάσεως εργασίας στην Ευρώπη, μόλις 22%, και κυρίως, τα συγκεκριμένα στοιχεία για την εξ αποστάσεως εργασία μεταξύ των Κυπρίων νέων είναι περιορισμένα, αν και η χαμηλή γενική διαθεσιμότητα υποδηλώνει ενδεχομένως λιγότερες ευκαιρίες για αυτή τη δημογραφική ομάδα. Αντίθετα, η Ισπανία παρουσιάζει υψηλότερη συνολική υιοθέτηση της εξ αποστάσεως εργασίας, με 15,1% όλων των εργαζομένων να απασχολούνται εξ αποστάσεως. Ωστόσο, υπάρχει μια σημαντική διαφορά, καθώς το 73,6% των εργαζομένων ηλικίας 16 έως 24 ετών στην Ισπανία δεν είχαν τη δυνατότητα να εργαστούν εξ αποστάσεως το 2023, γεγονός που υποδηλώνει ένα σημαντικό εμπόδιο για τους νέους επαγγελματίες σε σύγκριση με τις μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες. Η Λετονία παρουσιάζει μια πιο διαφοροποιημένη εικόνα, με το 10% του συνολικού εργατικού δυναμικού της να είναι νέοι που εργάζονται εξ αποστάσεως, και η ομάδα αυτή περιλαμβάνει ένα σημαντικό μέρος 33.8%★ του συνολικού πληθυσμού των εργαζομένων που εργάζονται εξ αποστάσεως. Αξίζει να σημειωθεί ότι η Λετονία παρουσιάζει επίσης μια τάση επιστροφής περισσότερων ανθρώπων στην παραδοσιακή επιτόπια εργασία, αν και οι λόγοι παραμένουν ασαφείς.

Παρά τις διαφορές αυτές στα στατιστικά στοιχεία, ένα ισχυρό κοινό σημείο είναι η

περιορισμένη διαθεσιμότητα δεδομένων σχετικά με τους νέους που εργάζονται εξ αποστάσεως και την ψυχική τους υγεία σε αυτά τα πλαίσια, γεγονός που υπογραμμίζεται ιδιαίτερα από τις εκθέσεις από τη Λετονία και την Κύπρο. Ενώ η Ισπανία παρέχει σαφή στατιστικά στοιχεία σχετικά με τη χαμηλότερη συμμετοχή των νέων ατόμων στην εξ αποστάσεως εργασία, εξακολουθούν να απαιτούνται λεπτομερείς γνώσεις σχετικά με τις εμπειρίες και την ψυχική ευημερία αυτών των νέων που εργάζονται εξ αποστάσεως και στις τρεις εξεταζόμενες χώρες. Οι παρατηρούμενες τάσεις διαφέρουν επίσης, με την ισπανική έκθεση να δείχνει μια συνολική αύξηση της εξ αποστάσεως εργασίας, τη λετονική να υποδεικνύει μια επιστροφή στην επιτόπια εργασία και την Κύπρο να διατηρεί ένα χαμηλό ποσοστό υιοθέτησης. Αυτά τα διαφορετικά σενάρια υπογραμμίζουν τις διαφορές και τις επιρροές των εθνικών οικονομικών, πολιτιστικών και υποδομών παραγόντων που θα χρειάζονταν ένα ευρύτερο σύνολο δεδομένων για να προσδιοριστούν διεξοδικότερα.

3. Ανάλυση αναγκών

3.1. Μεθοδολογία

Η ερευνητική μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε αποσκοπούσε στη συλλογή πληροφοριών σχετικά με τις εμπειρίες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νέοι επαγγελματίες που εργάζονται εξ αποστάσεως, προκειμένου να διεξαχθεί ανάλυση αναγκών για την ανάπτυξη εκπαιδευτικών ενοτήτων που σχετίζονται με το πλαίσιο και έχουν νόημα. Και οι τρεις εκθέσεις από την Κύπρο, την Ισπανία και τη Λετονία χρησιμοποίησαν μια προσέγγιση μεικτών μεθόδων, συνδυάζοντας ποσοτικά δεδομένα από έρευνες ή ερωτηματολόγια με ποιοτικά δεδομένα από διευκολυντικές συζητήσεις ή στρογγυλές τράπεζες.

Η δημογραφική ομάδα που περιγράφηκε ήταν διττή: νέοι επαγγελματίες ηλικίας 18-35 που είχαν εμπειρία με την επαγγελματική εξουθένωση ή άλλες επιπτώσεις στην ψυχική υγεία ως αποτέλεσμα της εξ αποστάσεως εργασίας και ενδιαφερόμενοι που εργάζονται με νέους σε εξ αποστάσεως εργασία (εργαζόμενοι σε νέους, εργοδότες, διευθυντές ή εκπαιδευτικοί). Στις αναλύσεις αναγκών στις τρεις χώρες συμμετείχε ένα μείγμα νέων επαγγελματιών και ενδιαφερομένων: Στην Κύπρο συμμετείχαν 9 άτομα σε μια συζήτηση (6 νέοι, 3 ενδιαφερόμενοι) και 14 σε ένα ερωτηματολόγιο, με την πλειοψηφία των συμμετεχόντων να είναι γυναίκες και μία με αναπηρία- στην Ισπανία συμμετείχαν 10 άτομα στην εικονική στρογγυλή τράπεζα (7 νέοι, 3 ενδιαφερόμενοι) με ένα ευρύ φάσμα, συμπεριλαμβανομένων διαχειριστών έργων και ανθρώπινου δυναμικού- και στη Λετονία ερευνήθηκαν 16 άτομα (9 νέοι ηλικίας 18-35, 7 ενδιαφερόμενοι) και 13 από αυτούς συμμετείχαν σε μια διαδικτυακή συζήτηση. **Συνολικά, 32 συμμετέχοντες έλαβαν μέρος σε αυτή την ανάλυση αναγκών.**

Από άποψη περιεχομένου, η ανάλυση αποτελούνταν από δύο μέρη που πραγματοποιήθηκαν από τον Δεκέμβριο του 2024 έως τον Μάρτιο του 2025. Πρώτον, διανεμήθηκε ένα ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο (που χρησιμοποιήθηκε και ως έντυπο αίτησης), το οποίο συμπληρώθηκε από τους συμμετέχοντες που επιθυμούσαν να συμμετάσχουν στη συζήτηση. Αποτελούνταν από 10 ερωτήσεις για τους νέους επαγγελματίες και 7 ερωτήσεις για τους ενδιαφερόμενους που εργάζονται με τη νεολαία. Στη συνέχεια, διεξήχθη μια συζήτηση σε κάθε μία από τις χώρες εταίρους, η οποία βασίστηκε στις απαντήσεις που δόθηκαν από τις γραπτές απαντήσεις, επιτρέποντας την απόκτηση μιας πιο λεπτομερούς εικόνας σχετικά με τις απόψεις και τις ανάγκες των συμμετεχόντων.

Ειδικότερες πληροφορίες για την αποκτηθείσα γνώση και τη διαδικασία

αποκαλύπτονται στις επιμέρους εκθέσεις ανά χώρα για κάθε μία από τις χώρες του παρόντος έργου. Οι εκθέσεις αυτές είναι διαθέσιμες στον δικτυακό τόπο του έργου eqcultivate.eu, αλλά στις επόμενες παραγράφους θα εξαχθούν μόνο τα σημαντικότερα συμπεράσματα και θα συνοψιστούν τα ευρήματα.

3.2. Αποτελέσματα

Τα συνθετικά ευρήματα από τις εκθέσεις ανάλυσης αναγκών που πραγματοποιήθηκαν στην Κύπρο, την Ισπανία και τη Λετονία αποκαλύπτουν πολλά κοινά σημεία. Σε πολλές περιπτώσεις, οι εμπειρίες που περιγράφονται είναι πολύ παρόμοιες, αλλά η εστίαση σε κάθε μία από τις ομάδες είναι ελαφρώς διαφορετική (κάτι που θεωρούμε επίσης πιθανό λόγω της ποικίλης σύνθεσης των συμμετεχόντων). Παρ' όλα αυτά, παρέχουν ανεκτίμητες γνώσεις που μας επιτρέπουν να σχηματίσουμε μια καλύτερη άποψη για τις πιθανές στρατηγικές που μπορούν να βοηθήσουν τους νέους στην εξ αποστάσεως εργασία. Παρακάτω αναλύουμε εν συντομία καθένα από τα θέματα που συζητήθηκαν κατά την ανάλυση των αναγκών μας.

3.2.1. Επαγγελματική εξουθένωση και αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία

Συνολικά, ενώ εργάζονταν εξ αποστάσεως, οι συμμετέχοντες είχαν βιώσει από πρώτο χέρι την επαγγελματική εξουθένωση ή άλλες αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία. Αυτό επέτρεψε την πεποίθηση ότι οι όποιες περαιτέρω ιδέες και συζητήσεις θα βασίζονται σε προσωπικές εμπειρίες και θα μας παρέχουν συγκεκριμένα συμπεράσματα που είναι απαραίτητα για τη διαμόρφωση ουσιαστικού περιεχομένου για την κατάρτιση. Ένας συμμετέχων από την Κύπρο μοιράστηκε: "Η συμμετοχή μου στην εκπαίδευση είναι πολύ σημαντική:

"Η επαγγελματική εξουθένωση και η κατάθλιψή μου ήταν τόσο σοβαρή που επηρέασε άσχημα τη σωματική μου υγεία... Δεν ένιωθα να με στηρίζει ο εργοδότης μου... ούτε να με εκτιμά."

Όλοι οι νέοι επαγγελματίες που συμμετείχαν στην έρευνα στην Κύπρο ανέφεραν ότι βίωσαν κάποιο επίπεδο επαγγελματικής εξουθένωσης ή αρνητικών επιπτώσεων στην ψυχική υγεία, που κυμαίνονταν από ήπια καταπόνηση έως σοβαρή επαγγελματική εξουθένωση. Στη Λετονία, η εστίαση των αιτιών είχε τις ρίζες της στην έλλειψη κοινωνικής αλληλεπίδρασης, στα διαταραγμένα πρότυπα συνεργασίας και στις προκλήσεις με τα προσωπικά κίνητρα και την καθημερινή δομή.

Πολλοί από τους Ισπανούς συμμετέχοντες ανέφεραν ότι τα συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης αυξήθηκαν σημαντικά γύρω από τις προθεσμίες. Αυτά περιλάμβαναν δυσκολίες συγκέντρωσης, πονοκεφάλους και διαταραχές ύπνου. Η απομόνωση, ο υπερβολικός φόρτος εργασίας και η έλλειψη

αναγνώρισης προσδιορίστηκαν ως οι πιο επιζήμιοι παράγοντες. Οι λέξεις-κλειδιά που σχετίζονταν με την επαγγελματική εξουθένωση περιλάμβαναν "άγχος, εξάντληση, αποξένωση, κόπωση και κούραση".

3.2.2. Βασικοί παράγοντες που συμβάλλουν στην επαγγελματική εξουθένωση

Εμβαθύνοντας περισσότερο στις εμπειρίες που αναφέρθηκαν παραπάνω, ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν (τόσο στις έρευνες όσο και στις συζητήσεις) πτυχές που επηρέασαν την επιδείνωση της ψυχικής τους κατάστασης ή παρείχαν σημαντικά εμπόδια στο μοντέλο απομακρυσμένης εργασίας.

- **Απομόνωση και κακή επικοινωνία.** Στην Κύπρο, περισσότεροι από τους μισούς νέους επαγγελματίες το χαρακτήρισαν ως τον κύριο λόγο για τους αγώνες τους. Τα επικοινωνιακά κενά ("να μην είσαι στο κύκλωμα") συνέβαλαν επίσης σημαντικά. Στην Ισπανία, η έλλειψη επικοινωνίας και υποστήριξης εντός της ομάδας οδήγησε σε αίσθημα απομόνωσης και αυξημένο φόρτο εργασίας. Στη Λετονία, η έλλειψη δυνατοτήτων για κοινωνική αλληλεπίδραση (συμπεριλαμβανομένης της άτυπης) και η παρεμπόδιση της συνεργασίας ήταν τα ζητήματα που επισημάνθηκαν.
- **Έλλειψη αναγνώρισης ή εκτίμησης.** Στην Κύπρο, όλοι οι συμμετέχοντες αισθάνθηκαν ότι η έλλειψη αναγνώρισης συνέβαλε στις δυσκολίες τους, ενώ πολλοί την ανέφεραν ως κύρια ή σημαντική αιτία άγχους. Το θέμα αυτό ήταν επίσης παρόν στα ισπανικά ευρήματα.
- **Θολά όρια μεταξύ εργασίας και ιδιωτικής ζωής.** Και στις τρεις ομάδες, οι συμμετέχοντες τόνισαν τον αγώνα για την εξισορρόπηση της προσωπικής και επαγγελματικής ζωής ως βασικό παράγοντα που επηρέαζε τα επίπεδα άγχους και την ευεξία τους.
- **Πίεση για συνεχή διαθεσιμότητα.** Η προσδοκία να είναι κανείς "πάντα διαθέσιμος" συνέβαλε σημαντικά στο άγχος των νέων επαγγελματιών στην Κύπρο. Αυτό ευθυγραμμίζεται με τις ανησυχίες σχετικά με τη δυσκολία αποσύνδεσης από την εργασία στην Ισπανία και την ψυχοφθόρο πτυχή της συνεχούς διαθεσιμότητας που αναφέρθηκε στη Λετονία.
- **Φόρτος εργασίας και ρουτίνα:** Η δυσκολία προγραμματισμού που οδηγεί σε υπερφόρτωση της εργασίας ήταν βασικός στρεσογόνος παράγοντας στην Ισπανία, ενώ οι προκλήσεις με τα κίνητρα και τη ρουτίνα αναφέρθηκαν στην ομάδα της Λετονίας. Αν και λιγότερο σταθερά σοβαρά από ό,τι τα διαπροσωπικά και οριακά ζητήματα, ο αυξημένος φόρτος εργασίας και η έλλειψη ρουτίνας ήταν μέτριοι παράγοντες που συνέβαλαν στην επαγγελματική εξουθένωση στην Κύπρο.
- **Τεχνικές δυσκολίες.** Αυτός ήταν ο λιγότερο προβληματικός παράγοντας συνολικά. Ενώ στην ισπανική ομάδα αναφέρθηκαν οι προκλήσεις με την ενσωμάτωση των εργαλείων και ο υπερβολικός αριθμός εργαλείων και στη Λετονία η ακατάλληλη χρήση του MS Teams ως αντιπερισπασμός, αυτά δεν ήταν πρωταρχικοί παράγοντες επαγγελματικής εξουθένωσης.

3.2.3. Χρήση ψηφιακών εργαλείων

Όλες οι ομάδες ανέφεραν μεγάλη εξάρτηση από τα ψηφιακά εργαλεία για την επικοινωνία (Slack, Teams), τις τηλεδιασκέψεις (Zoom, Meet), τα κοινά ημερολόγια και τη διαχείριση εργασιών (Trello, Asana). Παρ' όλα αυτά, καμία δεν εξέφρασε έντονες ανησυχίες για την έλλειψη ψηφιακών δεξιοτήτων που θα επηρέαζε την ψυχική τους υγεία. Ήταν μάλλον η ακατάλληλη χρήση ή οι επιπτώσεις αυτών των εργαλείων καθ'αυτών που αναφέρθηκαν ως αξιοσημείωτες πτυχές.

Στην Κύπρο, δημιουργήθηκε απογοήτευση όταν δεν υπήρχε σαφής δομή για τη χρήση των εργαλείων ή επικαλυπτόμενες λειτουργίες. Η ισπανική ομάδα εξέφρασε ανησυχίες σχετικά με τη συνεχή ανάγκη διαθεσιμότητας και ανταπόκρισης λόγω των ψηφιακών εργαλείων, που θολώνουν τα όρια μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής. Ο συντριπτικός αριθμός εργαλείων και η έλλειψη απρόσκοπτης ενσωμάτωσης ήταν επίσης μεταξύ των προκλήσεων που αναφέρθηκαν.

3.2.4. Πρακτικές για τη διατήρηση της ψυχικής ευεξίας

Ήταν ζωτικής σημασίας να διερευνήσουμε ποιες πρακτικές χρησιμοποιούνται ήδη από τους εμπλεκόμενους νέους επαγγελματίες για να καθορίσουμε τα πιθανά κενά που θα μπορούσαν να αντιμετωπιστούν με τις εκπαιδευτικές μας προσπάθειες. Και οι τρεις ομάδες ανέφεραν παρόμοιες προσωπικές στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι νέοι επαγγελματίες, μεταξύ άλλων:

- Τακτικά διαλείμματα
- Καθορισμός σαφών ορίων μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής (καθορισμένο ωράριο, αποφυγή εργασίας εκτός αυτού του ωραρίου, ειδικός χώρος εργασίας)
- Άσκηση και σωματική δραστηριότητα, τακτικοί περίπατοι για να καθαρίζει το μυαλό
- Δομημένες ρουτίνες που διευκολύνουν την καθημερινή τήρησή τους
- Κοινωνική σύνδεση και προγραμματισμένος έλεγχος τόσο με συναδέλφους όσο και με φίλους.
- Περνάτε χρόνο με τα κατοικίδια και ασχολείστε με τα χόμπι σας
- Mindfulness και διαλογισμός
- Διαχείριση της πρόσληψης πληροφοριών (περιορισμός των ειδήσεων/των μέσων κοινωνικής δικτύωσης)
- Προγραμματισμός και ιεράρχηση της εργασίας
- Ανάθεση καθηκόντων για την ελαχιστοποίηση του φόρτου εργασίας

Συνολικά, οι συμμετέχοντες έδειξαν ευαισθητοποίηση και αφοσίωση στην ψυχική τους ευημερία. Οι περισσότερες πρακτικές θα μπορούσαν να κατηγοριοποιηθούν είτε

ως προσεγγίσεις για μια πιο δομημένη εργασία (διαλείμματα, ρουτίνες, προγραμματισμός, ανάθεση) είτε ως πρακτικές για την ψυχική υγιεινή (δραστηριότητες που τους κρατούν προσγειωμένους και συνδεδεμένους με τον "πραγματικό" κόσμο και τα σώματα ή βοηθούν στην αποσύνδεση από τις σκέψεις σχετικά με την εργασία).

3.2.5. Παρατηρήσεις από τους ενδιαφερόμενους φορείς

Μια άλλη κρίσιμη πτυχή για την ευρύτερη θεώρηση των υφιστάμενων κενών και αναγκών ήταν η συμμετοχή των ενδιαφερομένων μερών (εργαζόμενοι στη νεολαία, εργοδότες, εκπαιδευτικοί, ανθρώπινο δυναμικό και άλλοι) στις συζητήσεις αυτές. Παρείχαν πληροφορίες σχετικά με τις εμπειρίες τους από τη διαχειριστική πλευρά της εργασίας με τους νέους.

Οι ενδιαφερόμενοι φορείς στην Κύπρο παρατήρησαν προκλήσεις που σχετίζονται με την αυτο-παρακίνηση των νέων, την πειθαρχία, τη θέσπιση ορίων, το εύρος της προσοχής, τη μειωμένη πρόσβαση σε ευκαιρίες μάθησης και τις δυσκολίες στην παρακολούθηση της προόδου από απόσταση. Στη Λετονία, οι ενδιαφερόμενοι σημείωσαν δυσκολίες στην ιεράρχηση καθηκόντων, στη διαχείριση προθεσμιών, στην παρακίνηση, στην αναβλητικότητα, στην κοινωνική απομόνωση και στις προκλήσεις επικοινωνίας μεταξύ των νέων εργαζομένων εξ αποστάσεως. Οι διευθυντές θεώρησαν επίσης δύσκολο να παρακολουθήσουν το φόρτο εργασίας και να εντοπίσουν την επαγγελματική εξουθένωση. Παρόμοια θέματα αναφέρθηκαν και στην ισπανική ομάδα.

3.2.6. Υποστήριξη και πολιτικές από οργανισμούς που εργάζονται με τη νεολαία

Είναι σημαντικό ότι, για να δημιουργηθεί μια καλύτερη κατανόηση σχετικά με τους ήδη διαθέσιμους πόρους και την υποστήριξη (για να αποφευχθεί ο διπλασιασμός των προσπαθειών μέσω του έργου μας), η ανάλυση αναγκών περιλάμβανε επίσης μια ενότητα σχετικά με τα ήδη υπάρχοντα μέτρα και πολιτικές. Σε γενικές γραμμές, τα άτομα που συμμετείχαν ανέφεραν την έλλειψη είτε πόρων (συμπεριλαμβανομένου του δικού τους χρόνου ή γνώσεων), είτε πολιτικών, είτε προθυμίας της διοίκησης να εφαρμόσει κάποια συγκεκριμένη υποστήριξη. Με αυτό καταλήξαμε στο συμπέρασμα της συστημικής φύσης ορισμένων από τους παράγοντες που συμβάλλουν στην επαγγελματική εξουθένωση μεταξύ των νέων επαγγελματιών.

Η Ισπανία έχει εφαρμόσει εθνικές πρωτοβουλίες όπως ο νόμος "Desconexión Digital" και η τηλεφωνική γραμμή 024 για την ψυχική υγεία. Τοπικές πρωτοβουλίες και πανεπιστημιακά προγράμματα προσφέρουν επίσης υποστήριξη. Ωστόσο, οι ειδικοί τονίζουν την ανάγκη για πιο δομημένες πολιτικές και στοχευμένα προγράμματα. Ορισμένοι οργανισμοί στην Κύπρο και τη Λετονία ανέφεραν το ευέλικτο ωράριο εργασίας και τη διαθεσιμότητα εργαλείων

επικοινωνίας ως την παρεχόμενη υποστήριξη της ψυχικής υγείας. Ένας ενδιαφερόμενος φορέας στην Κύπρο δήλωσε ειλικρινά ότι ο οργανισμός τους δεν προσέφερε καμία ειδική υποστήριξη ψυχικής υγείας για τους απομακρυσμένους νέους εργαζόμενους, αναδεικνύοντας ένα σημαντικό κενό. Στη Λετονία, πολλοί ανέφεραν την έλλειψη δομημένων πολιτικών ψυχικής υγείας, ενθαρρύνοντας συχνά την αυτογνωσία χωρίς επίσημα συστήματα υποστήριξης.

3.2.7. Άλλες προτάσεις και ιδέες

Οι νέοι επαγγελματίες στην Κύπρο τόνισαν την ανάγκη για εμπιστοσύνη και ευελιξία από εργοδότες, υποστηρίζοντας την αυτονομία και τη λιγότερη μικροδιαχείριση. Υπογράμμισαν επίσης τη σημασία της προώθησης της ανθρώπινης σύνδεσης στην απομακρυσμένη εργασία.

Ορισμένες από τις συστάσεις της ισπανικής ομάδας περιλάμβαναν εκπαίδευση στη διαχείριση του άγχους, βελτιωμένη επικοινωνία και υποστήριξη της ομάδας, υποστήριξη για τη δημιουργία ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, εκπαίδευση σε ψηφιακά εργαλεία και δημιουργία ενός συνολικά υποστηρικτικού εργασιακού περιβάλλοντος.

Στη Λετονία, η συζήτηση κατέληξε στο συμπέρασμα ότι ανατίθεται υπερβολική ευθύνη στους νέους επαγγελματίες για τη διαχείριση των επιπτώσεων της εξ αποστάσεως εργασίας στην ψυχική υγεία και ότι τα συστημικά ζητήματα πρέπει να αντιμετωπιστούν από τους εργοδότες. Οι οργανισμοί πρέπει να αναλάβουν την ευθύνη για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης και την εξασφάλιση αποτελεσματικής επικοινωνίας.

4. Συμπεράσματα

Παρόλο που αυτό δεν είναι ένα πεδίο που θα μπορέσουμε να αντιμετωπίσουμε στο πλαίσιο του έργου EQCultivate, ένα πολύ σημαντικό συμπέρασμα είναι τα υπάρχοντα κενά στο σύστημα και στους ίδιους τους χώρους εργασίας. Υπάρχει σαφής ανάγκη για αποτελεσματικότερη οργανωτική υποστήριξη και συστημικές αλλαγές - οι χώροι εργασίας πρέπει να δώσουν προτεραιότητα στην ψυχική ευημερία ως κρίσιμο πόρο για τους απομακρυσμένους εργαζομένους τους. Αυτό μπορεί να γίνει με την προώθηση της εμπιστοσύνης και της ευελιξίας, τη βελτίωση των στρατηγικών επικοινωνίας, την καθιέρωση σαφών ορίων μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και την εφαρμογή επίσημων πολιτικών και προγραμμάτων υποστήριξης της ψυχικής υγείας.

Αλλά προχωρώντας στις προκλήσεις που μπορούν να αντιμετωπιστούν με την εφαρμογή της κατάρτισης των ατόμων είναι σταθερά ορατές στην ανάλυση των αναγκών στην Κύπρο, την Ισπανία και τη Λετονία. Η επαγγελματική εξουθένωση, η οποία τροφοδοτείται από την κοινωνική απομόνωση, τους περιορισμούς στην επικοινωνία, τα θολά όρια μεταξύ εργασίας και ζωής και την πίεση της συνεχούς διαθεσιμότητας, αποτελεί σημαντική ανησυχία και επηρεάζει την ευημερία των νέων επαγγελματιών που εργάζονται εξ αποστάσεως και συμμετείχαν σε αυτές τις συζητήσεις. Πολλοί γνωρίζουν ήδη τα πράγματα που "πρέπει να γίνουν" για να διατηρήσουν την ψυχική τους υγεία, αλλά τα πιο σημαντικά κενά είναι ορισμένες από τις κοινωνικές δεξιότητες, την αυτογνωσία και τις στρατηγικές για τη διαχείριση των πτυχών της εργασίας.

Με βάση τις προοπτικές και τις ανάγκες που εξέφρασαν, η παρούσα έκθεση καταλήγει σε έναν κατάλογο πιθανών θεμάτων κατάρτισης που θα μπορούσαν να παρέχουν ατομική υποστήριξη και ανακούφιση σε όσους πλήττονται από τις ιδιαιτερότητες της εξ αποστάσεως εργασίας.

1. **Κατανόηση και αναγνώριση των δικών σας αναγκών ψυχικής υγείας στην απομακρυσμένη εργασία:** μια ενότητα που θα επικεντρωθεί στην ανάπτυξη αυτογνωσίας σχετικά με την ψυχική ευεξία, στον εντοπισμό έγκαιρων προειδοποιητικών σημάτων επιδείνωσης της ψυχικής υγείας και στην κατανόηση των συγκεκριμένων εκλυτικών παραγόντων και συμπτωμάτων της επαγγελματικής εξουθένωσης σε περιβάλλοντα απομακρυσμένης εργασίας. Επιπλέον, θα μπορούσε να περιλαμβάνει προτάσεις για τον εντοπισμό του δικού σας παραγωγικού τρόπου εργασίας που περιλαμβάνει τη διερεύνηση των ωρών εργασίας και άλλων απτών πτυχών του εργασιακού περιβάλλοντος.
2. **Κατακτώντας την τέχνη του να θέτετε, να επικοινωνείτε και να υπερασπίζεστε τα όρια και τις ανάγκες σας στην απομακρυσμένη εργασία:** αυτό το θέμα εξετάζει το πολύ συνηθισμένο ζήτημα των θολών ορίων μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής. Θα καλύψει τον τρόπο καθορισμού των προσωπικών και επαγγελματικών ορίων, την αποτελεσματική επικοινωνία αυτών των ορίων σε συναδέλφους, διευθυντές και πελάτες και την εφαρμογή τους με αυτοπεποίθηση στις καθημερινές αλληλεπιδράσεις στην εξ αποστάσεως εργασία. Επιπλέον, θα βοηθούσε στην κατανόηση του τρόπου επικοινωνίας όταν το τρέχον σύστημα εξ αποστάσεως εργασίας δεν λειτουργεί και θα υποστήριζε την αναγκαία υποστήριξη και προσαρμογές.
3. **Βελτίωση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων για απομακρυσμένες ομάδες και προώθηση της ανθρώπινης σύνδεσης:** η ενότητα αυτή θα επικεντρωθεί σε στρατηγικές για αποτελεσματική και εποικοδομητική επικοινωνία σε ψηφιακές ρυθμίσεις, αντιμετώπιση των πιθανών παρερμηνειών στη γραπτή επικοινωνία και προώθηση του σαφούς και ανοικτού διαλόγου εντός απομακρυσμένων ομάδων. Θα καλύπτει επίσης τεχνικές για την παροχή και τη λήψη ανατροφοδότησης από απόσταση. Για την αντιμετώπιση των προκλήσεων της κοινωνικής απομόνωσης, η ενότητα αυτή θα μπορούσε να περιλαμβάνει στρατηγικές για την προληπτική οικοδόμηση και διατήρηση συνδέσεων με συναδέλφους, την ενίσχυση του ομαδικού πνεύματος σε απομακρυσμένες ρυθμίσεις και την αποτελεσματική χρήση ψηφιακών εργαλείων για κοινωνική αλληλεπίδραση χωρίς να οδηγεί σε υπερφόρτωση.
4. **Στρατηγικές πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης και αυτοφροντίδας:** Αυτό το βασικό θέμα θα εξοπλίζει τους νέους

επαγγελματίες με μεθόδους για την πρόληψη της περαιτέρω επαγγελματικής εξουθένωσης, συμπεριλαμβανομένου του τρόπου αναγνώρισης του πότε πρέπει να σταματήσουν και να κάνουν ένα διάλειμμα, της αξιολόγησης της βιωσιμότητας των εργασιακών τους συνηθειών και της εφαρμογής αποτελεσματικών πρακτικών αυτοφροντίδας. Για παράδειγμα, ενσυνειδητότητα, ασκήσεις οικοδόμησης ανθεκτικότητας, λήψη διαλειμάτων, τεχνικές διαχείρισης του στρες, στρατηγικές για την αντιμετώπιση των μοναδικών στρεσογόνων παραγόντων της απομακρυσμένης εργασίας και άλλα.

5. **Πρακτικές στρατηγικές για τη διαχείριση της ροής εργασίας και την ιεράρχηση προτεραιοτήτων:** αυτό είναι το σημείο που θα παρέχει στους νέους επαγγελματίες εφαρμόσιμες συμβουλές και κόλπα για τον προγραμματισμό και τη διάρθρωση του φόρτου εργασίας και των προτεραιοτήτων τους, ώστε να ενισχύσουν την παραγωγικότητα και να αποτρέψουν το αίσθημα της υπερφόρτωσης. Θα μπορούσε να περιλαμβάνει προσεγγίσεις για τη διαχείριση του χρόνου, την ιεράρχηση προτεραιοτήτων και άλλα.
6. **Κατανόηση και αξιοποίηση των ψηφιακών εργαλείων με προσοχή:** Η ενότητα αυτή θα επικεντρωθεί στην ανάπτυξη μιας υγιούς σχέσης με τα ψηφιακά εργαλεία, στην εκμάθηση της διαχείρισης των ειδοποιήσεων και της αποφυγής της ψηφιακής κόπωσης και στον εντοπισμό των πιο αποτελεσματικών εργαλείων για συνεργασία και επικοινωνία με παράλληλη ελαχιστοποίηση των περισπασμών. Θα μπορούσε επίσης να περιλαμβάνει καθοδήγηση σχετικά με τη δημιουργία σαφών δομών για τη χρήση εργαλείων εντός των ομάδων.



eqcultivate.eu