

2024-02

þÿ • Á³ ± Ã¹ ± ⁰ ì †³ Ç ¿ Â & •¾ ¿ Å, -½ É Ã  
þÿ š » • Á¹ ⁰ î½ Ä • Â • ⁰⁰ » • Ã⁻ ± Â Ä • Â • »  
þÿ ⁰ ± Ä ¬ Ä • ½ À µ Á⁻ ¿ ´ ¿ Ä • Â ± ½ ´ • ¼

þÿ “¹ ¿ Ã⁻ ⁰ • Â, ‘ ÁÇ¹¼ . ™ ¬ ⁰ É² ¿ Â - ± í » ¿ Â “

þÿ œ µ Ä ± Ä Ä Å Ç¹ ± ⁰ ì Á³ Á ± ¼¼ ± ” • ¼ ì Ã¹ ± ”¹ ¿ ⁻ ⁰ • Ä •, £ Ç ¿ » ® Ÿ¹ ⁰ ¿ ½ ¿ ¼¹ ⁰ î½ • À¹ Ä Ä • ¼  
þÿ ”¹ ¿ ⁻ ⁰ • Ä • Â, ± ½ µ À¹ Ä Ä ® ¼¹ ¿ • µ ¬ Ä ¿ »¹ Â ¬ Æ ¿ Ä

---

<http://hdl.handle.net/11728/12639>

Downloaded from HEPHAESTUS Repository, Neapolis University institutional repository



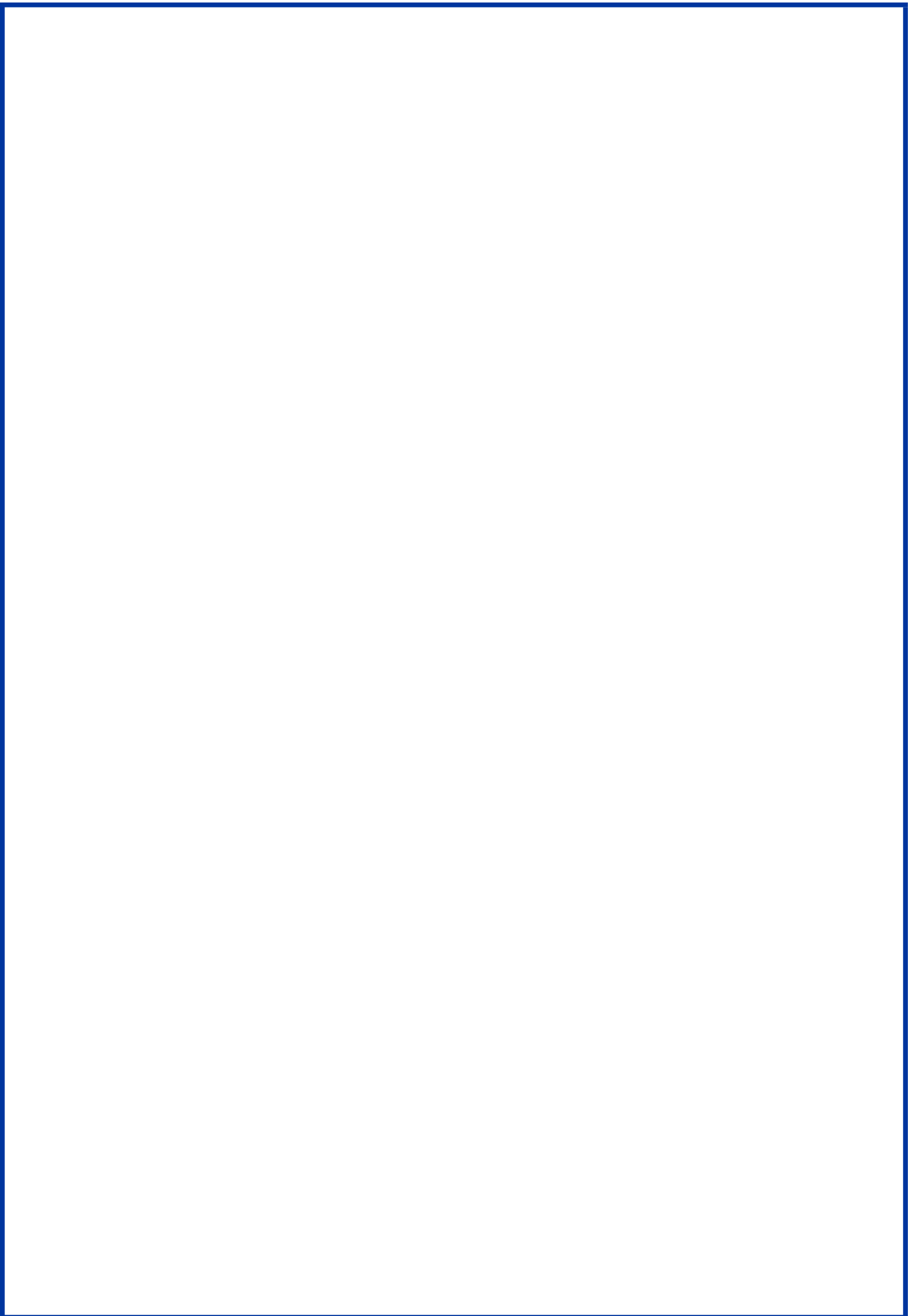
**ΣΧΟΛΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ, ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ &  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ**

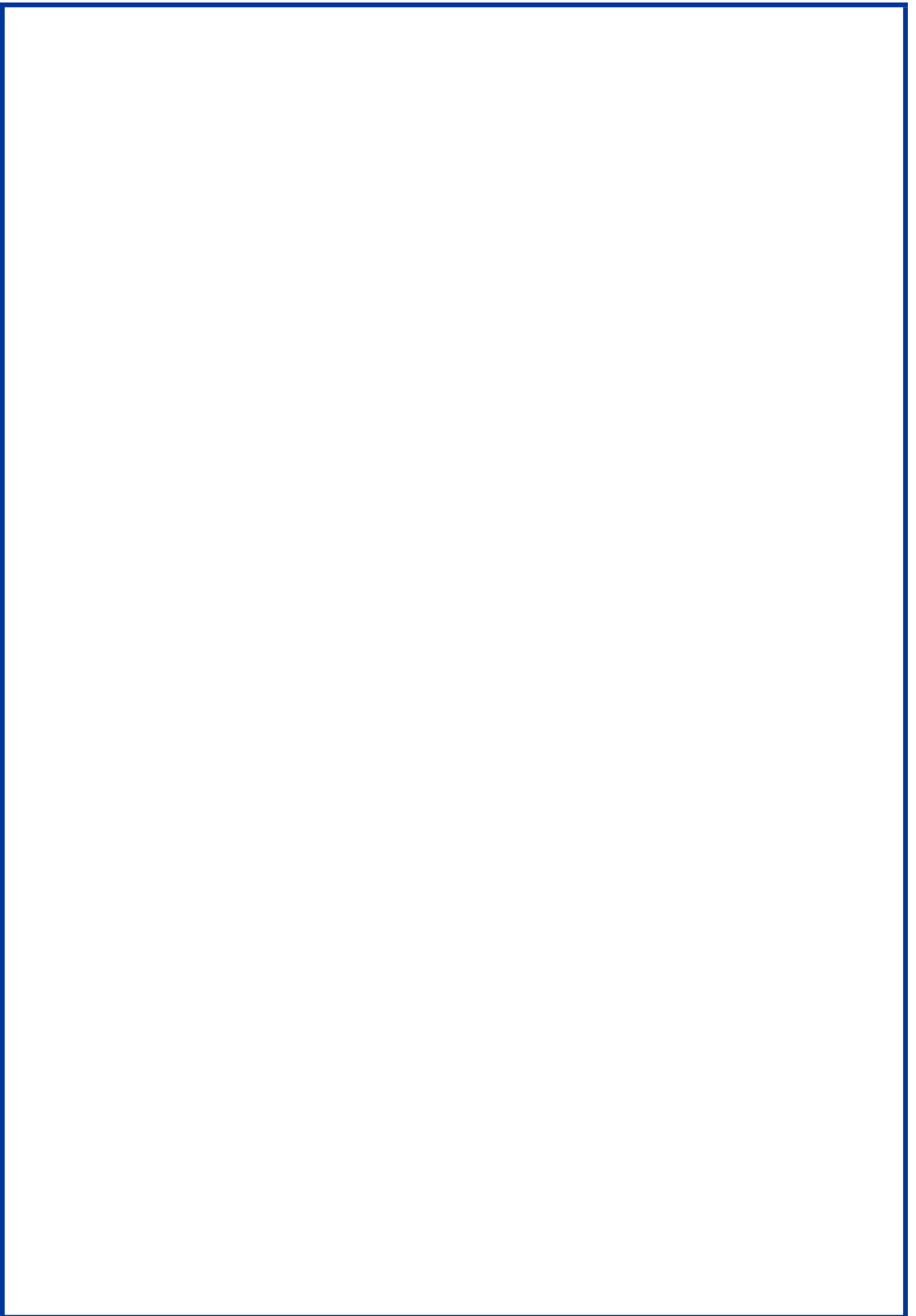
**ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ & ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ  
ΤΟΜΕΑΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ  
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ**

**ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ - ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**  
**Εργασιακό Άγχος & Εξουθένωση των Κληρικών της**  
**Εκκλησίας της Ελλάδος κατά την περίοδο της**  
**Πανδημίας COVID-19**

**†Αρχιμ. Ιάκωβος - Παύλος Γ. Γιοσάκης**

**ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2024**





**ΣΧΟΛΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ, ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ &**

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ & ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ**

**ΤΟΜΕΑΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ**

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ**

**ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ - ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**Εργασιακό Άγχος & Εξουθένωση των Κληρικών  
της Εκκλησίας της Ελλάδος κατά την περίοδο  
της Πανδημίας COVID-19**

**Διατριβή η οποία υποβλήθηκε προς απόκτηση εξ  
αποστάσεως μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών  
στη Δημόσια Διοίκηση (ΜΡΑ) στο Πανεπιστήμιο  
Νεάπολις**

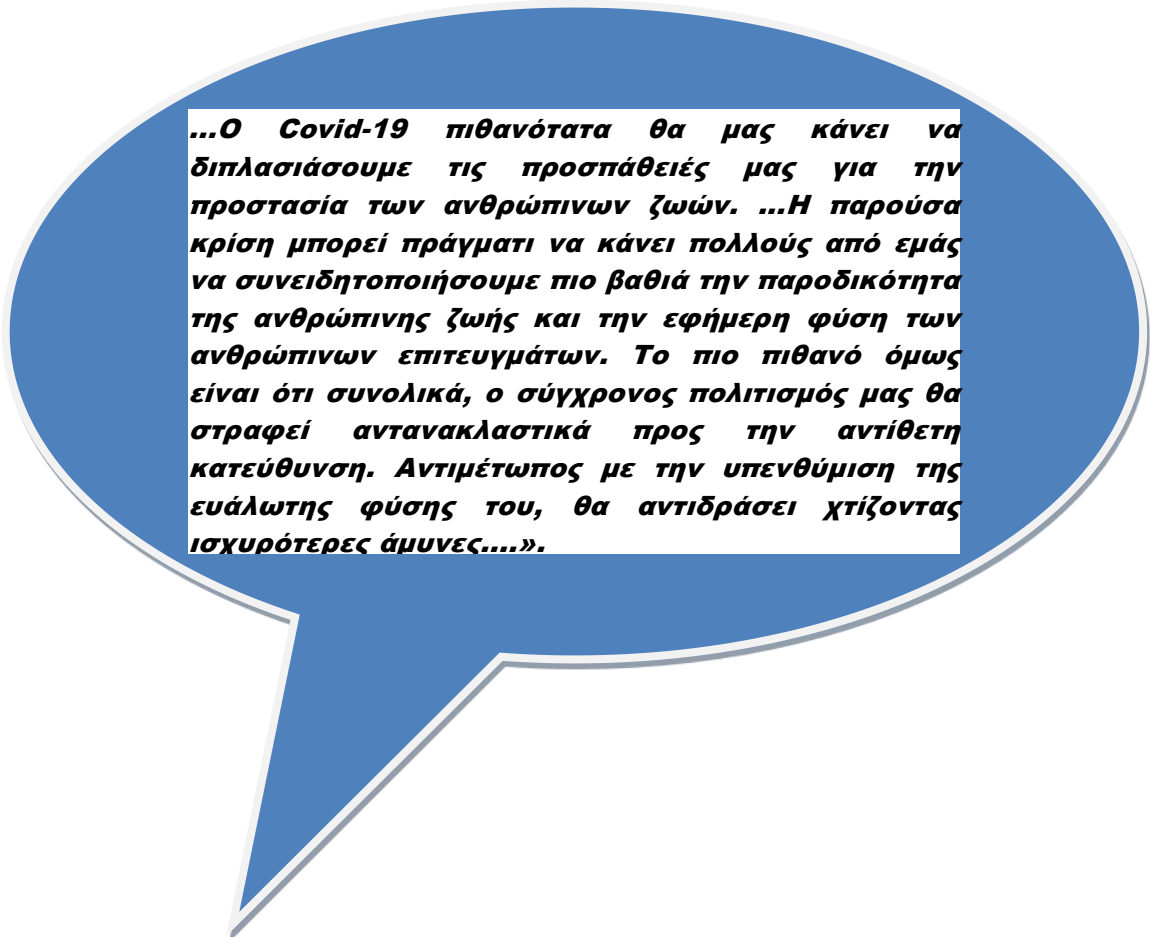
**†Αρχιμ. Ιάκωβος - Παύλος Γ. Γιοσάκης**

**ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2024**

Copyright © +Αρχιμ. Ιάκωβος - Παύλος Γ. Γιοσάκης, 2024

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Η έγκριση της διατριβής από το Πανεπιστήμιο Νεάπολις δεν υποδηλώνει απαραίτητως και αποδοχή των απόψεων του συγγραφέα εκ μέρους του Πανεπιστημίου.



*...Ο Covid-19 πιθανότατα θα μας κάνει να διπλασιάσουμε τις προσπάθειές μας για την προστασία των ανθρώπινων ζωών. ...Η παρούσα κρίση μπορεί πράγματι να κάνει πολλούς από εμάς να συνειδητοποιήσουμε πιο βαθιά την παροδικότητα της ανθρώπινης ζωής και την εφήμερη φύση των ανθρώπινων επιτευγμάτων. Το πιο πιθανό όμως είναι ότι συνολικά, ο σύγχρονος πολιτισμός μας θα στραφεί αντανακλαστικά προς την αντίθετη κατεύθυνση. Αντιμέτωπος με την υπενθύμιση της ευάλωτης φύσης του, θα αντιδράσει χτίζοντας ισχυρότερες άμυνες....».*

**Γιουβάλ Χαράρι**

Καθηγητής Ιστορίας – συγγραφέας

*Will coronavirus change our attitudes to death? Quite the opposite,*

*Guardian, 04/2020*





## Σελίδα Εγκυρότητας

### Όνοματεπώνυμο Φοιτητή:

+Αρχιμ. Ιάκωβος - Παύλος Γ. Γιοσάκης.

### Τίτλος Μεταπτυχιακής Διατριβής:

*«Εργασιακό Άγχος & Εξουθένωση των Κληρικών της Εκκλησίας της Ελλάδος κατά την περίοδο της Πανδημίας COVID-19».*

*Η παρούσα Μεταπτυχιακή Διατριβή εκπονήθηκε στο πλαίσιο των σπουδών για την απόκτηση εξ αποστάσεως μεταπτυχιακού τίτλου στη Δημόσια Διοίκηση [ΜΦΑ] στο Πανεπιστήμιο Νεάπολις και εγκρίθηκε στις 11 Φεβρουαρίου 2024 από τα μέλη της Εξεταστικής Επιτροπής.*

### Τριμελής εξεταστική επιτροπή



Πρόεδρος: **Δρ. Νικόλαος Δρυδάκης**, Τακτικός Καθηγητής Οικονομικών, Anglia Ruskin University, UK.



Μέλος Εξεταστικής Επιτροπής: **Δρ. Γεώργιος Μεραμβελιωτάκης**, Επίκουρος Καθηγητής Οικονομικής Θεωρίας. Συντονιστής στο MPA (Κατεύθυνση Γενικής Διοίκησης) στο Πανεπιστήμιο Νεάπολις.



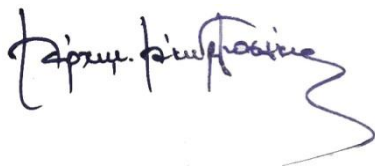
Μέλος Εξεταστικής Επιτροπής: **Δρ. Μανόλης Μανιούδης**, Διδάσκων στο Πανεπιστήμιο Νεάπολις.



## Υπεύθυνη δήλωση λογοκλοπής

Γνωρίζοντας τις συνέπειες της λογοκλοπής, δηλώνω υπεύθυνα ότι τυγχάνω κάτοχος των πνευματικών δικαιωμάτων της πρωτότυπης αυτής εργασίας, η οποία δε συκοφαντεί πρόσωπα, ούτε προσβάλλει τα πνευματικά δικαιώματα τρίτων. Η παρούσα μεταπτυχιακή εργασία με τίτλο: «*Εργασιακό Άγχος & Εξουθένωση των Κληρικών της Εκκλησίας της Ελλάδος κατά την περίοδο της Πανδημίας COVID-19*», αποτελεί προϊόν αυστηρά προσωπικής έρευνας και όλες οι πηγές, που έχω χρησιμοποιήσει έχουν δηλωθεί κατάλληλα στο εκτιθέμενο σύστημα βιβλιογραφικών παραπομπών και αναφορών. Τα σημεία, στα οποία έχω χρησιμοποιήσει ιδέες, κείμενο ή/και πηγές άλλων συγγραφέων, αναφέρονται ευδιάκριτα και με απόλυτη σαφήνεια στο κείμενο με την κατάλληλη παραπομπή, η δε σχετική αναφορά περιλαμβάνεται στο τμήμα των βιβλιογραφικών αναφορών με πλήρη περιγραφή.

Ο Δηλών



---

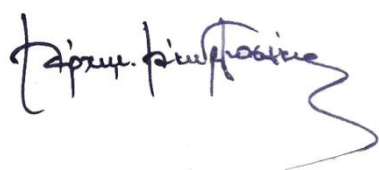
+Αρχιμ. Ιάκωβος - Παύλος Γ. Γιοσάκης



## Δήλωση αποδοχής

Αποδέχομαι ότι η παρούσα εργασία μου μπορεί, χωρίς να αλλάξει το περιεχόμενό της, να διατίθεται για ηλεκτρονική πρόσβαση στη τρέχουσα και μελλοντική ηλεκτρονική αποθήκευση βάσεις δεδομένων της ψηφιακής βιβλιοθήκης “Ηφαιστος” του Πανεπιστημίου Νεάπολης, το οποίο επίσης δύναται να την αντιγράψει σε οποιοδήποτε μέσο ή και σε οποιοδήποτε μορφότυπο καθώς και να κρατά περισσότερα από ένα αντίγραφα για λόγους συντήρησης και ασφάλειας.

Ο Δηλών



---

+Αρχιμ. Ιάκωβος - Παύλος Γ. Γιοσάκης



## Περίληψη

Η παρούσα διπλωματική εργασία παρουσιάζει μια σε βάθος διερεύνηση του εργασιακού άγχους και της εξουθένωσης μεταξύ των κληρικών της Εκκλησίας της Ελλάδος κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Πέρα από ένα ακαδημαϊκό εγχείρημα, αυτό το έργο είναι ένα προσωπικό ταξίδι, που συνδυάζει μια συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση με μια συγκριτική προσέγγιση της βιβλιογραφίας. Αυτός ο μεθοδολογικός σχεδιασμός αξιοποιεί ένα ευρύ φάσμα δεδομένων και εμπειριών από διάφορα πλαίσια, με στόχο να δημιουργήσει μια ολοκληρωμένη κατανόηση των φαινομένων στο ελληνικό πλαίσιο. Επιπρόσθετα, η μελέτη ενσωματώνει μια μεθοδολογία έρευνας ημερολογίου, ενσωματώνοντας τις προσωπικές μου εμπειρίες ως κληρικού κατά τη διάρκεια της πανδημίας, προσφέροντας έτσι μια μοναδική και βαθιά διαμορφωμένη προοπτική.

Τα ευρήματα αυτής της έρευνας υποδεικνύουν σημαντικά υψηλά επίπεδα άγχους και εξουθένωσης μεταξύ των κληρικών, που αποδίδονται στον ρόλο τους ως ανταποκριτές στην πρώτη γραμμή της κοινότητας και στις προκλήσεις προσαρμογής σε νέες μορφές διακονίας υπό περιοριστικές συνθήκες. Η μελέτη υπογραμμίζει την περίπλοκη αλληλεπίδραση ανθεκτικότητας και ευαλωτότητας, που χαρακτηρίζει τις εμπειρίες τους κατά τη διάρκεια αυτής της παγκόσμιας κρίσης.

Συμπερασματικά, η διατριβή τονίζει την ανάγκη για εξειδικευμένες υποστηρικτικές παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση των διακριτών αναγκών του κλήρου. Υποστηρίζει την ανάπτυξη στρατηγικών, που στοχεύουν στην ενίσχυση της ανθεκτικότητάς τους και στην παροχή υποστήριξης ψυχικής υγείας, απαραίτητες για τον μετριασμό των επιπτώσεων τέτοιων κρίσεων στο μέλλον. Αυτή η έρευνα όχι μόνο καλύπτει ένα κενό στην υπάρχουσα βιβλιογραφία, αλλά προσφέρει επίσης κρίσιμες γνώσεις για τις εκκλησιαστικές αρχές, τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας και τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής, συμβάλλοντας σημαντικά στη συζήτηση για το εργασιακό άγχος και την εξουθένωση σε ένα μοναδικό περιβάλλον ποιμαντικής διακονίας.

## Λέξεις Κλειδιά

Ανθεκτικότητα και Ευαλωτότητα, Εξουθένωση των κληρικών, Εργασιακό άγχος, Εκκλησία της Ελλάδος, Ισορροπία Επαγγελματικής και Προσωπικής Ζωής, Πανδημία COVID-19, Πνευματική Ηγεσία, Ποιμαντική Μέριμνα, Στρατηγικές Αντιμετώπισης Πανδημίας, Ψυχική Υγεία στον Κλήρο.





## **Abstract**

This thesis presents an in-depth exploration of work stress and burnout among the clergy of the Church of Greece during the COVID-19 pandemic. Beyond being an academic endeavor, this work is a personal journey, blending a systematic literature review with a comparative approach to literature. This methodological design harnesses a broad range of data and experiences from various contexts, aiming to create a comprehensive understanding of the phenomena within the Greek context. Additionally, the study incorporates a diary research methodology, integrating my personal experiences as a clergyman during the pandemic, thereby offering a unique and deeply contextualized perspective.

The findings of this research indicate significantly high levels of stress and burnout among the clergy, attributed to their role as frontline community responders and the challenges of adapting to new forms of ministry under restrictive conditions. The study highlights the intricate interplay of resilience and vulnerability that characterizes their experiences during this global crisis.

In conclusion, the thesis emphasizes the need for specialized supportive interventions to address the distinct needs of the clergy. It advocates for the development of strategies aimed at enhancing their resilience and providing mental health support, essential for mitigating the effects of such crises in the future. This research not only fills a gap in existing literature but also offers critical insights for ecclesiastical authorities, mental health practitioners, and policy makers, contributing significantly to the discourse on work stress and burnout in a unique pastoral ministry setting.

## **Key Words**

Church of Greece, Clergy Burnout, Clergy Mental Health, COVID-19 Pandemic, Coping Strategies, Job Stress, Pandemic Pastoral Care, Resilience and Vulnerability, Spiritual Leadership, Work-Life Balance.



## Πρόλογος

Η παρούσα διατριβή εμβαθύνει στις αχαρτογράφητες περιοχές του εργασιακού άγχους και της εξουθένωσης μεταξύ των κληρικών της Εκκλησίας της Ελλάδος κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Αυτή η περίοδος σηματοδότησε μια εποχή άνευ προηγουμένου προκλήσεων σε διάφορους τομείς, επηρεάζοντας βαθιά τον θρησκευτικό τομέα. Οι κληρικοί, που υπηρετούσαν ως ανταποκριτές πρώτης γραμμής στις κοινότητές τους, αντιμετώπισαν μοναδικούς στρεσογόνους παράγοντες, που παρέμειναν σε μεγάλο βαθμό ανεξέλεγκτοι στον ακαδημαϊκό λόγο, ιδιαίτερα δεδομένης της έλλειψης έρευνας σε αυτό το συγκεκριμένο πλαίσιο.

Το ταξίδι μου στην εξερεύνηση αυτού του θέματος είναι βαθιά ριζωμένο τόσο στον προσωπικό όσο και στον ακαδημαϊκό τομέα. Ως κληρικός ο ίδιος, έχω προσωπική εμπειρία σχετικά με την ανθεκτικότητα και το σθένος, που απαιτούνται για την πλοήγηση στις ταραγμένες στιγμές της πανδημίας. Αυτή η διατριβή δεν είναι απλώς μια ακαδημαϊκή ενασχόληση, αλλά ένα προσωπικό ταξίδι, που επιδιώκει να φέρει στο φως τους συχνά αόρατους αγώνες των εκκλησιαστικών ποιμένων με στόχο να συμβάλει στην ευρύτερη κατανόηση και επίγνωση των εμπειριών τους.

Αποτυπώνοντας την ουσία αυτών των προκλήσεων, η διατριβή συνθέτει ένα μωσαϊκό, που αντικατοπτρίζει τόσο τις συλλογικές όσο και τις ατομικές εμπειρίες του κλήρου κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Αυτή η προσέγγιση στοχεύει να παρέχει μια ισορροπημένη και περιεκτική άποψη, αναδεικνύοντας την ανθεκτικότητα, την προσαρμοστικότητα και μερικές φορές την ευπάθεια όσων βρίσκονται στην πνευματική ηγεσία.

Ολοκληρώνοντας αυτόν τον πρόλογο, ελπίζω ότι η εν θέματι διατριβή θα χρησιμεύσει ως κάτι περισσότερο από μια απλή ακαδημαϊκή συνεισφορά. Φιλοδοξώ ότι οι γνώσεις, που προκύπτουν από αυτή τη μελέτη θα αντηχούν πέρα από τις σελίδες, προσφέροντας μια πηγή κατανόησης και ενσυναίσθησης για τον κλήρο. Μακάρι να χρησιμεύσει επίσης ως φάρος αναγνώρισης για την ακλόνητη δέσμευση και ανθεκτικότητά τους απέναντι σε πρωτόγνωρες προκλήσεις.



## Ευχαριστίες

Η παρούσα μεταπτυχιακή εργασία σηματοδοτεί ένα σημαντικό επίτευγμα στην ακαδημαϊκή μου πορεία, αποτελώντας το τέταρτο μεταπτυχιακό μου πτυχίο στη Δημόσια Διοίκηση, μετά τις σπουδές μου σε φιλοσοφία, θεολογία και νομική. Επιλέγοντας για δεύτερη φορά το Πανεπιστήμιο Νεάπολις στην Κύπρο, ένα από τα κορυφαία Ευρωπαϊκά Πανεπιστήμια με ακαδημαϊκούς υψηλού επιπέδου, επενδύω στην περαιτέρω εκπαίδευση και ανάπτυξη των προσωπικών και ιερατικών μου δεξιοτήτων.

Είμαι βαθιά ευγνώμων στον επιβλέποντα Καθηγητή μου Δρ. Νικόλαο Δρυδάκη, Τακτικό Καθηγητή Οικονομικών στο Anglia Ruskin University (UK), του οποίου η τεχνογνωσία και η οξυδερκής καθοδήγηση ήταν πολύτιμες για την ολοκλήρωση αυτής της διπλωματικής εργασίας. Η ευγένεια, η υπομονή, η γνώση και η ενθάρρυνσή του με εμπνέουν καθημερινά.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες αξίζουν επίσης, στους κ.κ. Δρ. Γεώργιο Μεραμβελιωτάκη, Επίκουρο Καθηγητή Οικονομικής Θεωρίας και Συντονιστή του παρόντος Μεταπτυχιακού Πρόγραμματος στο Πανεπιστήμιο Νεάπολις και Δρ. Μανόλη Μανιούδη, Διδάσκοντα στο ίδιο ως άνω Πανεπιστήμιο, για την ανάληψη της σημαντικής ευθύνης της ακαδημαϊκής αξιολόγησης και εξέτασης της παρούσας μεταπτυχιακής εργασίας. Αναγνωρίζω τη σημασία του ρόλου τους και εκτιμώ ιδιαίτερα τη διαθεσιμότητά τους να αφιερώσουν χρόνο και προσπάθεια, βαθύτατα ευγνώμων για την εμπειρία και την ειδίκευση, που φέρουν στην εξεταστική διαδικασία.

Η οικογένειά μου, η οποία πάντοτε με πλαισιώνει με αγάπη και κατανόηση, αποτελεί την ακλόνητη βάση στην οποία στηρίζομαι. Στην μητέρα μου Κυριακή και στις αδελφές μου Μαρία και Ηλιάννα είμαι ευγνώμων για την αδιάκοπη στήριξη και την πίστη τους σε μένα.

Τέλος, εκφράζω την εκτίμηση και τις πλέον θερμές μου προσήσεις προς όλους τους εκλεκτούς καθηγητές και τους αγαπητούς συμφοιτητές μου, με τους οποίους συμπορεύτηκα επί ενάμισι έτος στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα Δημόσιας Διοίκησης στο Πανεπιστήμιο Νεάπολις. Ήταν όντως μια ακόμα εμπειρία, που θα διατηρήσω ανεξίτηλη στη μνήμη μου.

Αυτή η διατριβή ανήκει σε όλους όσους με συντρόφευσαν με την πολύτιμη συμβουλή και την ανιδιοτελή καλοσύνη τους σε αυτή την ακαδημαϊκή πορεία.



## Αφιέρωση

*Εἰς τὸν ἐν Χριστῷ μύστην τῆς πορείας μου, Γέροντά μου, Καθηγούμενον -  
Αρχιμανδρίτην Διονύσιον Κλαμπόκαν Πατριαρχικῆς - Σταυροπηγιακῆς Μονῆς  
"Ἰωάννου Καποδίστρια", Μπάινβιλ Ἑλβετίας,*

*Πρωτίστως ὁμως, εἰς πάντα λευίτην αγαθόν, ἀπὸ Ἀδελφοθέου Ἰακώβου ἕως  
εσχάτων, ἀχρις αἱμάτων πορφυρωθέντας, θύματα καταστάνας τῆς ἐπαράτου  
πανδημίας covid-19, δεινῶς δοκιμασθέντας καὶ ποικιλοτρόπως ταλαιπωθέντας  
εἰς τέλος, ἐν διακονίᾳ ἐνὸς ἐκάστου, θεανθρώπου κληθέντος: "ἐγὼ εἶπα, θεοὶ ἐστέ",*

*Θρέπτρα εσαεὶ ἀποδίδοντες τοῖς ἐν Κυρίῳ ἀρχιθύταις ποτέ Ἀγγέλου καὶ Κυθήρων,  
μειράκιόν με ἀναλαβόντες,*

*Τὸ ἀνά χεῖρας Σας εὐγνωμόνως ἀνατίθημι.*

## Πίνακας περιεχομένων

Απόφθεγμα.....	I
Περίληψη-Λέξεις Κλειδιά.....	IX
Abstract-Keywords.....	XI
Πρόλογος.....	XIII
Ευχαριστίες.....	XV
Αφιέρωση.....	XVII
Λίστα Ακρωνυμίων και Συντομογραφιών.....	XXIII
Γλωσσάρι όρων.....	XXV
Κατάλογος Γραφημάτων & Εικόνων.....	XXVIII
Σύνοψη των κυριότερων σημείων.....	XXIX
Εικόνες.....	XXXI
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.....</b>	<b>1</b>
<b>ΓΕΝΙΚΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....</b>	<b>1</b>
1.1 Ερευνητικό πλαίσιο και αιτιολόγηση.....	1
1.2 Πεδίο εφαρμογής και οριοθετήσεις.....	2
1.3 Η έναρξη της πανδημίας COVID-19 και οι επιπτώσεις της.....	2
1.4 Ερευνητικοί στόχοι και ερωτήματα.....	4
1.5 Δήλωση σκοπού & μεθοδολογική βάση.....	5
1.6 Συνεισφορά της έρευνας.....	5
1.7 Δομή της εργασίας.....	6
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.....</b>	<b>8</b>
<b>ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....</b>	<b>8</b>
2.1 Προσέγγιση μεικτών μεθόδων : Απουσία άμεσης έρευνας.....	8
2.1.1 Σφαιρική εικόνα.....	8
2.1.2 Συγκριτική βιβλιογραφία.....	9
2.1.3 Προσαρμογή και εφαρμογή.....	9
2.1.4 Συμβολή στην έρευνα.....	10
2.2 Μεθοδολογική προσέγγιση της βιβλιογραφίας.....	10
2.2.1 Στρατηγικές αναζήτησης και βάσεις δεδομένων.....	11
2.2.2 Επιλογή πηγής: Κριτήρια συμπερίληψης και αποκλεισμού.....	12
2.2.3 Μέθοδος εξαγωγής και σύνθεσης δεδομένων.....	13
2.2.4 Αξιολόγηση ποιότητας πηγών.....	13



<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3</b> .....	14
<b>ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ &amp; ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΗΣΗ</b> .....	14
3.1 Εργασιακό άγχος.....	14
3.1.1 Κατανόηση του εργασιακού άγχους.....	14
3.1.2 Το άγχος στον εργασιακό χώρο.....	14
3.1.3 Μοντέλα εργασιακού άγχους.....	15
3.1.4 Ανασκόπηση θεωριών άγχους.....	17
3.1.5 Διεπιστημονικές απόψεις.....	19
3.1.6 Εργαλεία & μέθοδοι μέτρησης εργασιακού άγχους.....	21
3.2 Εξουθένωση (Burnout).....	22
3.2.1 Ορισμός.....	22
3.2.2 Εξέλιξη της έννοιας.....	22
3.2.3 Μέτρηση της επαγγελματικής εξουθένωσης.....	23
3.2.4 Ευρύτερη προσέγγιση.....	23
3.2.5 Διεθνής αναγνώριση.....	24
3.3 Θεωρία ανθεκτικότητας.....	24
3.3.1 Μηχανισμοί ανθεκτικότητας.....	24
3.4 Βρόχοι ανατροφοδότησης.....	25
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4</b> .....	26
<b>ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΘΕΩΡΙΩΝ &amp; ΜΟΝΤΕΛΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΤΟΝ ΚΛΗΡΟ</b> .....	26
4.1 Προσαρμογή θεωριών εργασιακού άγχους στο λειτούργημα των κληρικών.....	26
4.2 Επίδραση μοντέλων εργασιακού άγχους στο πλαίσιο του κλήρου.....	29
4.3 Άγχος και εξουθένωση μεταξύ των κληρικών.....	33
4.3.1 Το λειτούργημα του κληρικού.....	33
4.3.2 Στρεσογόνοι παράγοντες για τους κληρικούς.....	35
4.3.3 Αντίκτυπος Ρόλου.....	36
4.3.4 Παράγοντες μετριασμού.....	37
4.4 Εξουθένωση, ανάδραση και ανθεκτικότητα στον κλήρο.....	38
4.4.1 Ανάπτυξη σταδίων εξουθένωσης στον κλήρο.....	38
4.4.2 Εφαρμογή των βρόχων ανάδρασης στο ποιμαντικό έργο του κλήρου.....	40
4.4.3 Η θεωρία & οι μηχανισμοί ανθεκτικότητας στο πλαίσιο του κλήρου.....	41
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5</b> .....	43
<b>ΕΚΚΛΗΣΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ &amp; ΚΛΗΡΟΣ</b> .....	43

5.1 Η Εκκλησία της Ελλάδος: Ιστορική και σύγχρονη επισκόπηση .....	43
5.1.1 Αδρομερής ιστορική αναδρομή .....	43
5.1.2 Σύγχρονη επισκόπηση & διοικητική δομή .....	43
5.2 Κλήρος : Εκκλησιολογική & κοινωνιολογική προσέγγιση .....	44
5.2.1 Εκκλησιολογική προσέγγιση .....	44
5.2.2 Κοινωνιολογική ανάλυση .....	45
5.2.3 Ποιμαντική φροντίδα .....	46
5.3 ΕτΕ: Δράσεις & επιπτώσεις κατά την πανδημία .....	47
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6</b> .....	<b>50</b>
<b>ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ</b> .....	<b>50</b>
6.1 Στρεσογόνοι παράγοντες για τους κληρικούς πριν από την πανδημία .....	50
6.2 Η εξουθένωση μεταξύ των κληρικών κατά την πανδημία .....	52
6.3 Η ψυχολογική και κοινωνική επίδραση της πανδημίας στους κληρικούς .....	53
6.4 Μηχανισμοί αντιμετώπισης και παράγοντες ανθεκτικότητας .....	54
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7</b> .....	<b>57</b>
<b>ΚΡΙΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ &amp; ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ</b> .....	<b>57</b>
7.1 Συγκριτική ανάλυση βιβλιογραφίας πριν και κατά τη πανδημία .....	57
7.1.1 Σφαιρική εικόνα .....	57
7.2 Ψυχολογικός αντίκτυπος : Μια εις βάθος ανασκόπηση .....	58
7.2.1 Ψυχολογικές επιπτώσεις .....	58
7.2.2 Μηχανισμοί αντιμετώπισης .....	58
7.2.3 Διαθεσιμότητα ψυχικής υποστήριξης .....	59
7.3 Οργανωσιακή δυναμική και ηγεσία κατά τη διάρκεια μιας κρίσης .....	59
7.3.1 Αλλαγές στις εκκλησιαστικές πρακτικές .....	59
7.4 Σύνθεση αποδείξεων και αναδυόμενων προτύπων .....	60
7.4.1 Ενσωμάτωση ευρημάτων .....	60
7.4.2 Αναδυόμενα θέματα .....	61
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8</b> .....	<b>62</b>
<b>ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ &amp; ΕΡΜΗΝΕΙΕΣ</b> .....	<b>62</b>
8.1 Επιπτώσεις .....	62
8.2 Θεωρητική συμβολή στην έρευνα του άγχους και της εξουθένωσης .....	63
8.3 ΕτΕ : Πανδημία και ευημερία κληρικών .....	65
8.3.1 Ανταπόκριση στις ανάγκες των κληρικών .....	65
8.3.2 Αποτελεσματικότητα των μέτρων .....	66

8.4 Ο αντίκτυπος του COVID-19 στους ρόλους των κληρικών .....	67
8.4.1 Δυναμική άγχους και εξουθένωσης για τον κλήρο .....	67
8.4.2 Αλλαγές στους ρόλους των κληρικών .....	68
8.5 Προτάσεις για τα συστήματα υποστήριξης κληρικών .....	69
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9 .....</b>	<b>72</b>
<b>ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ &amp; ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ .....</b>	<b>72</b>
9.1 Ανακεφαλαίωση βασικών πληροφοριών .....	72
9.2 Αντιμετώπιση των ερευνητικών ερωτημάτων .....	73
9.3 Περιορισμοί της ανασκόπησης .....	74
9.4 Υπό το πρίσμα της παρατήρησης .....	75
9.4.1 Μελλοντικές κατευθύνσεις έρευνας .....	75
9.4.2 Αναπάντητα ερωτήματα που δικαιολογούν έρευνα .....	76
9.4.3 Αναγκαιότητα για συνεχή προσαρμογή .....	77
9.5 Τελικές σκέψεις .....	78
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ .....</b>	<b>79</b>
Πηγές.....	79
Ελληνόγλωσση βιβλιογραφία .....	79
Ξενόγλωσση βιβλιογραφία .....	81
Ιστογραφία .....	112
Παράρτημα Α .....	116
Παράρτημα Β .....	120
Παράρτημα Γ .....	122
Παράρτημα Δ .....	124
Παράρτημα Ε .....	128
Παράρτημα ΣΤ .....	131
Παράρτημα Ζ .....	144
Παράρτημα Η .....	159



**Λίστα Ακρωνυμίων και Συντομογραφιών  
(κατά θεματική ταξινόμηση)**

**I. Εθνικές Οντότητες & Αρχές**

**ΑΕΠ:** Ακαθάριστο Εγχώριο Προϊόν

**ΝΠΔΔ:** Νομικό Πρόσωπο Δημοσίου Δικαίου

**Σ:** Σύνταγμα

**ΥΠΘ&Α:** Υπουργείο Παιδείας Θρησκευμάτων και Αθλητισμού

**ΦΕΚ:** Φύλλο Εφημερίδας Κυβέρνησης

**II. Διεθνείς Οργανισμοί**

**ΑΡΑ:** American Psychological Association

**ΗΣΕ:** Health and Safety Executive

**ΙΛΟ:** International Labour Organization

**WHO:** World Health Organization

**III. Εκκλησιαστικές Αρχές & Νομοθεσία**

**ΕτΕ:** Εκκλησία της Ελλάδος

**ΙΣ:** Ιερά Σύνοδος

**ΔΙΣ:** Διαρκής Ιερά Σύνοδος

**ΚΧΕΕ:** Καταστατικός Χάρτης της Εκκλησίας της Ελλάδος

**IV. Εργασιακή Ψυχολογία & Άγχος**

**BBI:** Bergen Burnout Inventory

**CB:** Clergy Burnout

**CBI:** Copenhagen Burnout Inventory

**CDC:** Centers for Disease Control and Prevention

**COR:** Conservation of Resources Model

**DEM:** Demand-Control Model

**DSM:** Diathesis-Stress Model

**EEG:** Electroencephalography

**ERI:** Effort-Reward Imbalance Model

**ESM:** Experience Sampling Method

**GAS:** General Adaptation Syndrome

**JD-C:** Job Demands-Control model

**JD-R:** Job Demands-Resources model  
**JD-RS:** Job Demands-Resources & Stress  
**JDC:** Job Demand-Control  
**JSS:** Job Stress Survey  
**ICD-10:** International Classification of Diseases, Tenth Revision  
**MBI:** Maslach Burnout Inventory  
**MBI-ES:** Maslach Burnout Inventory - Educators Survey  
**MBI-GS:** Maslach Burnout Inventory - General Survey  
**MBI-HSS:** Maslach Burnout Inventory - Human Services Survey  
**MH:** Mental Health  
**MHPSS:** Mental Health and Psychosocial Support  
**OLBI:** Oldenburg Burnout Inventory  
**OSI:** Occupational Stress Inventory  
**ProQOL:** Professional Quality of Life  
**PSC:** Psychosocial Safety Climate  
**PSS:** Perceived Stress Scale  
**PTSD:** Post-Traumatic Stress Disorder  
**QOL:** Quality of Life  
**SMBM:** Shirom-Melamed Burnout Measure  
**SWB:** Subjective Well-being  
**TM:** Transactional Model  
**WAI:** Work Ability Index  
**WFC:** Work-Family Conflict  
**WHO:** World Health Organization  
**WLB:** Work-Life Balance

## Γλωσσάρι όρων

**Ανθεκτικότητα:** Η ικανότητα γρήγορης ανάκαμψης από τις δυσκολίες. Η ψυχολογική ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα διανοητικής ή συναισθηματικής αντιμετώπισης μιας κρίσης ή γρήγορης επιστροφής στην κατάσταση πριν από την κρίση.

**Αποπροσωποποίηση:** Μια απάντηση στο άγχος όπου υπάρχει συναισθηματική αποστασιοποίηση και μια αίσθηση αποσύνδεσης από την εργασία του και τους ανθρώπους που εξυπηρετούνται.

**Αυτοφροντίδα:** Η πρακτική της ανάληψης δράσης για τη διατήρηση ή τη βελτίωση της υγείας, της ευημερίας και της ευτυχίας του ατόμου.

**Εξουθένωση:** Μια κατάσταση σωματικής, συναισθηματικής και πνευματικής εξάντλησης, που προκαλείται από παρατεταμένο άγχος, που συχνά χαρακτηρίζεται από συναισθήματα συναισθηματικής εξάντλησης, κυνισμού και μειωμένης προσωπικής επιτυχίας.

**Εργασιακό άγχος:** Η απάντηση, που μπορεί να έχουν τα άτομα όταν παρουσιάζονται εργασιακές απαιτήσεις και πιέσεις, που δεν ταιριάζουν με τις γνώσεις και τις ικανότητές τους, οι οποίες προκαλούν την ικανότητά τους να αντεπεξέλθουν.

**Διαχείριση Κρίσεων:** Η διαδικασία με την οποία ένας οργανισμός ή άτομο αντιμετωπίζει ένα ανατρεπτικό και απροσδόκητο γεγονός.

**Ενσυναίσθηση:** Η ικανότητα κατανόησης και κοινής χρήσης των συναισθημάτων ενός άλλου, βασικό συστατικό της ποιμαντικής φροντίδας.

**Επαγγελματική Υγεία:** Ο κλάδος της υγειονομικής περίθαλψης και της ευεξίας που σχετίζεται με την επαγγελματική ασφάλεια, υγεία και ποιότητα ζωής.

**Εκπαίδευση ανθεκτικότητας:** Προγράμματα κατάρτισης που έχουν σχεδιαστεί για να ενισχύσουν την ικανότητα ενός ατόμου να αντέχει και να ανακάμπτει από στρεσογόνους παράγοντες.

**Ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής:** Η ισορροπία ή ισορροπία που χρειάζεται ένα άτομο μεταξύ του χρόνου που διατίθεται για την εργασία και άλλων πτυχών της ζωής.

**Κλήρος:** Άτομα, που χειροτονούνται για θρησκευτικά καθήκοντα, ιδιαίτερα εντός χριστιανικών εκκλησιών. Στο πλαίσιο της Ορθόδοξης Εκκλησίας, αυτό περιλαμβάνει ιερείς, διακόνους και επισκόπους.

**Κοινωνική αποστασιοποίηση:** Μέτρο ασφάλειας της δημόσιας υγείας που περιλαμβάνει τη διατήρηση της φυσικής απόστασης για τη μείωση της εξάπλωσης της ασθένειας, που χρησιμοποιείται κυρίως κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-1

**Κόπωση από συμπόνια:** Συναισθηματική και σωματική εξάντληση που οδηγεί σε μειωμένη ικανότητα συμπόνιας ή συμπόνιας, που συχνά βιώνουν άτομα σε επαγγέλματα φροντίδας.

**Μηχανισμοί αντιμετώπισης:** Στρατηγικές ή συμπεριφορές, που χρησιμοποιούνται για τη διαχείριση του άγχους, των προκλήσεων ή του τραύματος.

**Mindfulness:** Μια ψυχική κατάσταση που επιτυγχάνεται με την εστίαση της επίγνωσής του ατόμου στην παρούσα στιγμή, ενώ αναγνωρίζει και αποδέχεται ήρεμα τα συναισθήματα και τις σκέψεις του.

**Πανδημία:** Ένα ξέσπασμα ασθένειας που εμφανίζεται σε μια ευρεία γεωγραφική περιοχή και επηρεάζει ένα εξαιρετικά υψηλό ποσοστό του πληθυσμού.

**Ποιμαντική Φροντίδα:** Βοήθεια και υποστήριξη που παρέχεται από θρησκευτικούς ηγέτες σε άτομα της θρησκευτικής τους κοινότητας, που συχνά περιλαμβάνει πνευματική καθοδήγηση, συμβουλευτική και πρακτική υποστήριξη.

**Πνευματικοί Αγώνες:** Δυσκολίες ή προκλήσεις στην πνευματική ζωή ή την πίστη κάποιου, που μπορεί να περιλαμβάνουν αμφιβολίες, συγκρούσεις και ηθικές ανησυχίες σχετικά με τις θρησκευτικές πεποιθήσεις και πρακτικές.

**Προσαρμοστικότητα:** Η ικανότητα προσαρμογής στις νέες συνθήκες, μια σημαντική δεξιότητα σε περιόδους κρίσης ή αλλαγής.

**Ποιμαντική εξουθένωση:** Κατάσταση σωματικής, συναισθηματικής και πνευματικής εξάντλησης, που βιώνουν όσοι έχουν ρόλους ποιμαντικής φροντίδας.

**Συναισθηματική εξάντληση:** Μια κατάσταση αίσθησης συναισθηματικής εξάντλησης και εξάντλησης συναισθηματικών πόρων, που συνήθως σχετίζεται με την εξουθένωση.

**Στρεσογόνοι παράγοντες:** Εξωτερικές πιέσεις ή καταστάσεις, που συμβάλλουν στο άγχος.

**Τηλεσυμβουλευτική:** Η παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών εξ αποστάσεως μέσω τηλεφώνου ή διαδικτύου, ιδιαίτερα σημαντική σε συνθήκες πανδημίας.

**Ψυχική Υγεία:** Μια κατάσταση ευημερίας κατά την οποία ένα άτομο συνειδητοποιεί τις δικές του ικανότητες, μπορεί να αντιμετωπίσει το φυσιολογικό



άγχος της ζωής, μπορεί να εργαστεί παραγωγικά και είναι σε θέση να συνεισφέρει στην κοινότητά του.

Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη: Υποστήριξη που παρέχεται σε άτομα που καλύπτει τόσο ψυχολογικές όσο και κοινωνικές ανάγκες.

## **Κατάλογος Γραφημάτων & Εικόνων**

### **Γράφημα 1:**

Θεωρίες Άγχους & Αντιμετώπισης : Εφαρμογή στο πλαίσιο του Κλήρου, σ. 29

### **Γράφημα 2:**

Μοντέλα Εργασιακού Άγχους, σ. 32

### **Γράφημα 3:**

Μοντέλο Σταδίων Εξουθένωσης, σ. 40

### **Γράφημα 4:**

Μηχανισμοί Ανθεκτικότητας, σ. 42

### **Γράφημα 5:**

Μέθοδοι Μέτρησης Εργασιακού Άγχους, σ. 119

### **Γράφημα 6:**

Εργαλεία Μέτρησης Επαγγελματικής Εξουθένωσης, σ. 121

### **Εικόνα 1:**

Ο Κλήρος στην Εποχή του COVID-19, σ. XXXII

## Σύνοψη των κυριότερων σημείων

Η παρούσα διατριβή διερευνά συστηματικά τα αυξημένα επίπεδα άγχους και εξουθένωσης, που βιώνουν οι κληρικοί της Εκκλησίας της Ελλάδος κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Τοποθετεί αυτές τις εμπειρίες σε ένα ισχυρό θεωρητικό πλαίσιο, που εξετάζει καθιερωμένα μοντέλα εργασιακού άγχους και εξουθένωσης σε συνδυασμό με διάφορες θεωρίες άγχους, διευκρινίζοντας τη δυνατότητα εφαρμογής τους στο ιδιαίτερο εργασιακό-ποιμαντικό πλαίσιο του κλήρου.

Η μεθοδολογική αυστηρότητα αυτής της μελέτης είναι εμφανής μέσα από μια τριπλή προσέγγιση: μια κριτική συγκριτική ανάλυση της υπάρχουσας επιστημονικής βιβλιογραφίας, παράλληλα με μια πρωτοποριακή μεθοδολογία ημερολογίου έρευνας σε συνδυασμό με μία συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας. Το πρώτο παρέχει έναν συγκριτικό φακό, που ενσωματώνει τους στρεσογόνους παράγοντες, που σχετίζονται με τον κλήρο μέσα στην ευρύτερη, παγκόσμια αφήγηση του αντίκτυπου της πανδημίας στους πνευματικούς ηγέτες. Το δεύτερο, ένα ερευνητικό ημερολόγιο, προσφέρει μια εσωστρεφή άποψη, προσδίδοντας αυθεντικότητα και μια λεπτή στρώση στην εξερεύνηση, μέσα από τους προβληματισμούς και τις εμπειρίες ενός κληρικού σε πραγματικό χρόνο κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Και το τρίτο παρέχει μια ολοκληρωμένη επισκόπηση των διαθέσιμων στοιχείων και μελετών σχετικά με το θέμα.

Τα ευρήματα υποδεικνύουν ένα περίπλοκο ψυχολογικό έδαφος, που διαμορφώνεται από την ανάγκη του κλήρου να προσαρμοστεί στις αλλοιωμένες και διαταραγμένες θρησκευτικές πρακτικές καθώς και στις αυξημένες ποιμαντικές ευθύνες, σε συνδυασμό με τις δικές του ανησυχίες για την υγεία. Αυτό το τοπίο περιηγείται μέσα από τον θεωρητικό φακό, που τέμνει τα μοντέλα επαγγελματικού άγχους με τις πνευματικές και κοινοτοποκεντρικές διαστάσεις του έργου των κληρικών.

Η μελέτη ολοκληρώνεται με την έκκληση για ειδικούς μηχανισμούς υποστήριξης για τον κλήρο, που υποστηρίζουν την ανάπτυξη πόρων ψυχικής υγείας, συστήματα υποστήριξης της κοινότητας και προσαρμοστικές εκκλησιαστικές πολιτικές. Αυτές οι συστάσεις στηρίζονται τόσο από τη συγκριτική βιβλιογραφική ανασκόπηση όσο και από τις εμπειρικές γνώσεις από το ερευνητικό ημερολόγιο, που υποστηρίζονται από τα καθιερωμένα θεωρητικά μοντέλα του εργασιακού άγχους.

Γεφυρώνοντας το κενό στην έρευνα αυτή η ολοκληρωμένη ανάλυση προσφέρει μια σημαντική επιστημονική συνεισφορά στη συζήτηση για το εργασιακό άγχος στον κλήρο, παρέχοντας συστάσεις, που στοχεύουν στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας και της ευημερίας μεταξύ των κληρικών σε περιόδους κρίσης και χρήσιμες γνώσεις για εκκλησιαστικούς ηγέτες, παρόχους υγειονομικής περίθαλψης και πολιτικούς.

Εικ. 1



Πηγές: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

*Ο Κλήρος στην Εποχή του COVID-19: Αγκαλιάζοντας την ανθεκτικότητα και την ελπίδα εν μέσω της πανδημίας.*

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

### ΓΕΝΙΚΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ

#### 1.1 Ερευνητικό πλαίσιο και αιτιολόγηση

Η μελέτη αυτή έχει στόχο να απαντήσει στα ακόλουθα πέντε ερωτήματα: α) Ποια είναι τα βασικά μοντέλα άγχους και πώς μπορούν να προσαρμοστούν στο μοναδικό ποιμαντικό έργο των κληρικών; β) Πώς εξηγούν οι θεωρίες του εργασιακού άγχους το άγχος και την εξουθένωση των κληρικών και ποιοι προσαρμοσμένοι μηχανισμοί αντιμετώπισης για τον ποιμαντικό τους ρόλο μπορούν να προταθούν; γ) Ποιοι ήταν οι πρωταρχικοί στρεσογόνοι παράγοντες, που αντιμετώπισαν οι κληρικοί στην ΕτΕ κατά την πανδημία του COVID-19; δ) Ποιες είναι οι κυριότερες πολιτικές αντιμετώπισης του εργασιακού άγχους στον κλήρο; ε) Πως επηρέασε η πανδημία COVID-19 τον κλήρο της Εκκλησίας της Ελλάδος (εφεξής ΕτΕ);

Η έναρξη και η παγκόσμια εξάπλωση της πανδημίας COVID-19 έχουν παρουσιάσει άνευ προηγουμένου προκλήσεις σε διάφορους τομείς, επηρεάζοντας βαθιά τους κοινωνικούς κανόνες, τις οικονομικές δομές και την ψυχική υγεία των ατόμων παγκοσμίως (Sampogna et al., 2021) με σημαντικούς ψυχοκοινωνικούς στρεσογόνους παράγοντες όπως η κοινωνική απομόνωση (Losada-Baltar et al., 2021), ο φόβος της μόλυνσης (Brooks et al., 2020) και η οικονομική αβεβαιότητα (Castellini et al., 2021). Ο θρησκευτικός τομέας, συμπεριλαμβανομένου του κλήρου, δεν έχει μείνει άτρωτος σε αυτές τις προκλήσεις (Village & Francis, 2022).

Υπάρχει ένα σημαντικό κενό στην υπάρχουσα βιβλιογραφία σχετικά με τον αντίκτυπο παγκόσμιων κρίσεων, όπως η πανδημία COVID-19, στην ψυχική υγεία και την ευημερία των κληρικών της ΕτΕ, λόγω των αυξημένων ευθυνών και προκλήσεων στο πλαίσιο του λειτουργήματός τους. Η παρούσα έρευνα στοχεύει να συμβάλει στην κάλυψη αυτού του κενού, αξιολογώντας και συνθέτοντας θεωρητικά υποδείγματα εργασιακού άγχους, τα οποία στη πορεία θα χρησιμοποιηθούν για την μελέτη του εργασιακού άγχους στους κληρικούς της ΕτΕ κατά την περίοδο της πανδημίας COVID 19, η οποία έχει επηρεάσει όχι μόνο μια λιγότερο ορατή ομάδα εργαζομένων πρώτης γραμμής (Kappler, 2022), αλλά και ένα πληθυσμό υψηλού κινδύνου (Terry & Cunningham, 2020).

Η πανδημία COVID-19 έχει μεταμορφώσει τους παραδοσιακούς ρόλους των κληρικών, ενισχύοντας συχνά τις απαιτήσεις και τις προκλήσεις, που

αντιμετωπίζουν, καθώς διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στην πνευματική ηγεσία και την κοινωνική συνοχή. Η ευθύνη του κλήρου εκτείνεται πέρα από τις θρησκευτικές τελετές, περιλαμβάνοντας συναισθηματική και πνευματική καθοδήγηση, ιδιαίτερα σε περιόδους κρίσης όπως η πανδημία (ΙΣ.ΕτΕ, 2021). Οι μοναδικοί παράγοντες άγχους για τον κλήρο κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου περιελάμβαναν την προσαρμογή σε νέους τρόπους διεξαγωγής θρησκευτικών τελετών, την παροχή ποιμαντικής φροντίδας υπό περιοριστικούς όρους και τη διαχείριση των προσωπικών και εκκλησιαστικών προσδοκιών εν μέσω αβεβαιότητας και φόβου (Κυριαζόπουλος, 2020). Αυτοί οι στρεσογόνοι παράγοντες δυνητικά επιδείνωσαν τον κίνδυνο στο άγχος και την ψυχική εξουθένωση, επηρεάζοντας την ψυχική τους υγεία και την αποτελεσματικότητά τους στους ποιμαντικούς ρόλους τους.

## **1.2 Πεδίο εφαρμογής και οριοθετήσεις**

Η μελέτη διερευνά το εργασιακό άγχος και την εξουθένωση στους κληρικούς της ΕτΕ κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, χρησιμοποιώντας μια διεπιστημονική προσέγγιση, που συνδυάζει ψυχολογία, κοινωνιολογία, οργανωτική συμπεριφορά και θεολογία. Προσαρμόζει καθιερωμένα μοντέλα και θεωρίες εργασιακού άγχους ειδικά για τους ρόλους των κληρικών. Η έρευνα εστιάζει πρωτίστως στην περίοδο της πανδημίας COVID-19, ξεκινώντας από την εμφάνισή της στις αρχές του 2020 και περιορίζεται γεωγραφικά στην ΕτΕ, επικεντρώνοντας έτσι στις εμπειρίες των ελληνορθόδοξων κληρικών στην Ελλάδα. Αυτή η οριοθέτηση επιτρέπει μια εις βάθος ανάλυση μέσα σε ένα συγκεκριμένο πολιτιστικό και θρησκευτικό πλαίσιο. Πρωταρχικά θέματα αυτής της μελέτης είναι οι κληρικοί της Ελληνικής Ορθόδοξης Εκκλησίας όλων των βαθμίδων, που υπηρέτησαν ενεργά στην Ελλάδα κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Λαϊκοί εκκλησιαστικοί εργαζόμενοι και εθελοντές, αν και είναι σημαντικοί για τη συνολική λειτουργία της εκκλησίας, δεν εμπίπτουν στο πεδίο αυτής της μελέτης. Επίσης, οι ευρύτερες θεολογικές συζητήσεις, οι ιστορικές αναλύσεις της εκκλησίας ή οι συγκριτικές θρησκευτικές μελέτες, αν και συναφείς, δεν αποτελούν τον πρωταρχικό στόχο αυτής της διατριβής.

## **1.3 Η έναρξη της πανδημίας COVID-19 και οι επιπτώσεις της**

Η πανδημία COVID-19, που προκλήθηκε από τον νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2, εντοπίστηκε για πρώτη φορά στη Γουχάν της Κίνας, στα τέλη του 2019 (Zhu et al., 2020). Η ταχεία εξάπλωση του ιού οδήγησε τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας

(ΠΟΥ) να τον κηρύξει σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης για τη δημόσια υγεία διεθνούς ανησυχίας τον Ιανουάριο του 2020 και στη συνέχεια πανδημία στις 11 Μαρτίου 2020 (Cucinotta & Vanelli, 2020).

Ο ιός εξαπλώθηκε γρήγορα σε χώρες σε όλο τον κόσμο, οδηγώντας σε εκτεταμένα lockdown, ταξιδιωτικούς περιορισμούς και μέτρα δημόσιας υγείας, που στοχεύουν στον έλεγχο της εξάπλωσής του (Gates, 2020). Οι κυβερνήσεις σε όλο τον κόσμο εφάρμοσαν διάφορες στρατηγικές, θεσπίζοντας έκτακτα και απαγορευτικά μέτρα, που περιόρισαν τα θεμελιώδη ανθρώπινα δικαιώματα με τρόπο, που θα ήταν αδιανόητο τρεις μήνες πριν (Swain & Badenhorst, 2020), συμπεριλαμβανομένης της κοινωνικής απόστασης, της υποχρεωτικής χρήσης μάσκας και της προσωρινής διακοπής λειτουργίας μη βασικών υπηρεσιών (Baldwin & Weder di Mauro, 2020).

Η πανδημία είχε πολλαπλές και βαθιές κοινωνικοοικονομικές επιπτώσεις, συμπεριλαμβανομένων οικονομικών υφέσεων, απωλειών θέσεων εργασίας και διαταραχών στα συστήματα εκπαίδευσης και υγειονομικής περίθαλψης (Nicola et al., 2020). Ο ψυχολογικός αντίκτυπος της πανδημίας, συμπεριλαμβανομένων των αυξημένων επιπέδων στρες, άγχους και κατάθλιψης, ήταν σημαντικός, όπως τεκμηριώθηκε σε διάφορες μελέτες (Brooks et al., 2020).

Χριστιανικές εκκλησίες και άλλες θρησκείες σε όλο τον κόσμο αντιμετώπισαν προκλήσεις, όσον αφορά τη διατήρηση της λειτουργίας τους και την υποστήριξη των κοινοτήτων τους (Hodge et al., 2020). Πολλές θρησκευτικές υπηρεσίες μεταφέρθηκαν στο διαδίκτυο και οι παραδοσιακές πρακτικές προσαρμόστηκαν, ώστε να συμμορφώνονται με τις οδηγίες υγείας (DeFranza et al., 2020). Στο πλαίσιο αυτό η ΕτΕ έπρεπε να προσαρμόσει τις λειτουργικές πρακτικές και την ποιμαντική της φροντίδα για να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις, που θέτει η πανδημία, εξισορροπώντας τις θρησκευτικές υποχρεώσεις με τις ανησυχίες για τη δημόσια υγεία (Ανδρουτσόπουλος, 2021). Οι κληρικοί σε παγκόσμια κλίμακα έπρεπε να αντιμετωπίσουν πολλές και μοναδικές προκλήσεις, που έθεσε η πανδημία σε μια περίοδο κρίσης και αβεβαιότητας (Johnston et al., 2022) τόσο για την πνευματική λατρεία όσο και για την παροχή ποιμαντικής μέριμνας και φροντίδας, καθώς προσπάθησαν να υποστηρίξουν άτομα, που βιώνουν θλίψη, απομόνωση και φόβο, συχνά διαχειρίζοντας το άγχος και την ευημερία τους (Sisti et al., 2023).



## 1.4 Ερευνητικοί στόχοι και ερωτήματα

Οι πρωταρχικοί στόχοι της έρευνας περιλαμβάνουν τον προσδιορισμό των κύριων στρεσογόνων παραγόντων για τον κλήρο, την αξιολόγηση της συχνότητας και της φύσης της επαγγελματικής εξουθένωσης καθώς και την έρευνα των στρατηγικών αντιμετώπισης, που χρησιμοποιούνται από τον κλήρο. Παράλληλα, εξετάζεται ο αντίκτυπος της πανδημίας στην ψυχολογική ευεξία και την ποιμαντική αποτελεσματικότητα του κλήρου.

Βασικά ερευνητικά ερωτήματα, που καθοδηγούν την παρούσα έρευνα περιλαμβάνουν:

α) Ποια είναι τα βασικά μοντέλα άγχους και πώς μπορούν να προσαρμοστούν στο μοναδικό ποιμαντικό έργο των κληρικών;

Αυτή η ερώτηση στοχεύει να διερευνήσει τα βασικά θεωρητικά πλαίσια, που ορίζουν και εννοιολογούν το εργασιακό άγχος. Επιδιώκει να αποσαφηνίσει τις βασικές αρχές αυτών των μοντέλων, τον τρόπο με τον οποίο περιγράφουν το εργασιακό άγχος και την εφαρμογή τους στα πλαίσια του κλήρου.

β) Πώς εξηγούν οι θεωρίες του εργασιακού άγχους το άγχος των κληρικών και ποιοι προσαρμοσμένοι μηχανισμοί αντιμετώπισης για τον ποιμαντικό τους ρόλο μπορούν να προταθούν;

Αυτή η ερώτηση διερευνά πώς εφαρμόζονται οι θεωρίες εργασιακού άγχους στις μοναδικές εμπειρίες των κληρικών, προσφέροντας γνώσεις για το ποιμαντικό άγχος και προσαρμοσμένες στρατηγικές αντιμετώπισης

γ) Ποιοι ήταν οι πρωταρχικοί στρεσογόνοι παράγοντες, που αντιμετώπισαν οι κληρικοί στην ΕτΕ κατά την πανδημία του COVID-19;

Αυτή η ερώτηση στοχεύει να αποκαλύψει τους συγκεκριμένους παράγοντες, που συνέβαλαν στην αύξηση των επιπέδων άγχους μεταξύ των κληρικών κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου.

δ) Ποιοι μηχανισμοί αντιμετώπισης χρησιμοποιήθηκαν από τους κληρικούς ως άτομα και ποιες συγκεκριμένες στρατηγικές εφαρμόστηκαν από την εκκλησία και την πολιτεία για την πρόληψη του άγχους και της εξουθένωσης στους κληρικούς κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19;

Αυτή η ερώτηση σκοπεύει να διερευνήσει τις προσωπικές στρατηγικές, που χρησιμοποιούν οι κληρικοί, παράλληλα με τη στοχευμένη υποστήριξη και τις πολιτικές, που παρέχονται τόσο από την Εκκλησία όσο και από τις κρατικές αρχές,

όλες εστιασμένες στην αντιμετώπιση των μοναδικών προκλήσεων του άγχους και της εξουθένωσης, που βιώνουν οι κληρικοί αυτήν την περίοδο.

ε) Ποιος ήταν ο αντίκτυπος της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική ευεξία και την ποιμαντική αποτελεσματικότητα του κλήρου στην Ελλάδα;

Αυτή η ερώτηση σκοπεύει να κατανοήσει τις ευρύτερες επιπτώσεις της πανδημίας στην ψυχική υγεία των κληρικών της ΕτΕ και στην ικανότητά τους να εκπληρώνουν αποτελεσματικά τους ρόλους τους.

### **1.5 Δήλωση σκοπού & μεθοδολογική βάση**

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης είναι διττός: πρώτον, να διερευνήσει τις επιπτώσεις της πανδημίας στην ψυχική υγεία και ευημερία των κληρικών και δεύτερον, να εξετάσει τις μοναδικές προκλήσεις, που αντιμετώπισαν κατά τη διάρκεια αυτής της άνευ προηγουμένου περιόδου. Αναγνωρίζοντας την απουσία άμεσης έρευνας για τον ελληνικό κλήρο κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, αυτή η μελέτη μεθοδολογικά, όπως ειδικότερα εκτίθεται στο κεφ. 2, χρησιμοποιεί μια μεικτή ή συνδυαστική μέθοδο έρευνας (Onwuegbuzie & Leech, 2005· Niglas, 2004· Sale et al., 2002), που στηρίζεται σε μια τριπλή προσέγγιση: συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, συγκριτική ανάλυση των υπαρχουσών μελετών και μια καινοτόμο μεθοδολογία ημερολογίου έρευνας. Η συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας παρέχει μια ολοκληρωμένη επισκόπηση των διαθέσιμων στοιχείων και μελετών σχετικά με το θέμα, ενώ η συγκριτική ανάλυση επιτρέπει την ενοποίηση των εμπειριών του ελληνικού κλήρου σε ένα πλαίσιο διεθνών μελετών, προσφέροντας μια συνολική προοπτική για τον αντίκτυπο της πανδημίας στους θρησκευτικούς ηγέτες. Ταυτόχρονα, η μεθοδολογία του ερευνητικού ημερολογίου παρέχει μια βαθιά προσωπική αφήγηση, που προσθέτει αυθεντικότητα και βάθος στην επιστημονική εξέταση (Denzin & Lincoln, 2005), αποτυπώνοντας την καθημερινή πραγματικότητα και τους προβληματισμούς ενός κληρικού κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

### **1.6 Συνεισφορά της έρευνας**

Η έρευνα αυτή συμβάλλει στον σχετικά ανεξερευνήτο τομέα της ψυχικής υγείας των κληρικών, ιδιαίτερα στο πλαίσιο μιας παγκόσμιας κρίσης. Διευρύνει την ακαδημαϊκή κατανόηση του εργασιακού άγχους και της εξουθένωσης σε ένα μοναδικό και απαιτητικό λειτούργημα. Αναλύει στρεσογόνους παράγοντες και τις εκδηλώσεις εξουθένωσης, προσφέροντας πληροφορίες για την ανάπτυξη

στοχευμένων πολιτικών και πρακτικών υποστήριξης του κλήρου, ιδιαίτερα σε περιόδους κρίσης. Τα ευρήματα έχουν διεπιστημονική συνάφεια, συμβάλλοντας όχι μόνο στις θρησκευτικές και θεολογικές μελέτες, αλλά και στην ψυχολογία, την κοινωνιολογία και την επαγγελματική υγεία και μπορούν να βοηθήσουν στη διαμόρφωση στρατηγικών δημόσιας υγείας και να συμβάλουν στην ευημερία της κοινότητας, ενώ έχουν επίσης σημασία για άλλα επαγγέλματα ή λειτουργήματα με παρόμοια στρεσογόνα στοιχεία.

## **1.7 Δομή της εργασίας**

### **Κεφάλαιο 1: Γενική εισαγωγή**

Τίθεται η βάση για τη μελέτη, εισάγοντας το ερευνητικό θέμα, το πλαίσιο και τη συνάφεια. Περιγράφει τους ερευνητικούς στόχους, τα ερωτήματα και τη σημασία της μελέτης, παρέχοντας μια βάση για τη λεπτομερή εξερεύνηση, που ακολουθεί.

### **Κεφάλαιο 2: Στρατηγική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας**

Περιγράφει λεπτομερώς τη μεθοδολογική προσέγγιση της μελέτης, συμπεριλαμβανομένου του σκεπτικού για την επιλογή μιας μεθοδολογίας, που βασίζεται σε μία συγκριτική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, τα κριτήρια επιλογής και ανάλυσης της σχετικής βιβλιογραφίας, τις στρατηγικές αναζήτησης και βάσεις δεδομένων και τις διαδικασίες για τη σύνθεση ευρημάτων.

### **Κεφάλαιο 3: Θεωρητικό πλαίσιο και εννοιολόγηση**

Εμβαθύνει στις θεωρητικές βάσεις, που σχετίζονται με τη μελέτη. Συζητά βασικές έννοιες όπως το εργασιακό άγχος και την εξουθένωση, ιδιαίτερα στο πλαίσιο της ποιμαντικής εργασίας, και εξετάζει διάφορες θεωρίες και μοντέλα, που ενημερώνουν το αναλυτικό πλαίσιο της μελέτης.

### **Κεφάλαιο 4: Κλήρος και Εκκλησία της Ελλάδος**

Μετατοπίζει την εστίαση στην παροχή ενός ολοκληρωμένου υποβάθρου της ΕτΕ, συμπεριλαμβανομένης της ιστορίας, της οργανωτικής δομής και του ρόλου του κλήρου. Το κεφάλαιο εξετάζει επίσης τον τρόπο, με τον οποίο η εκκλησία και ο κλήρος της επηρεάστηκαν από την πανδημία του COVID-19 και ανταποκρίθηκαν σε αυτήν.

### **Κεφάλαιο 5: Θεματική διεύρυνση της βιβλιογραφίας**

Παρουσιάζει μια συστηματική ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας, που σχετίζεται με τα θέματα της μελέτης. Συνθέτει ερευνητικά ευρήματα για το άγχος

και την εξουθένωση των κληρικών, ιδιαίτερα στο πλαίσιο κρίσεων, για να εντοπίσει κενά στην τρέχουσα γνώση και να δικαιολογήσει την εστίαση της μελέτης.

#### Κεφάλαιο 6: Κριτική σύνθεση και ανάλυση της βιβλιογραφίας

Παρουσιάζει και αναλύει τα αποτελέσματα της βιβλιογραφικής ανασκόπησης. Συζητά τα βασικά ευρήματα σε σχέση με τους ερευνητικούς στόχους και ερωτήματα, παρέχοντας μια εις βάθος διερεύνηση του εργασιακού άγχους και της εξουθένωσης των κληρικών κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

#### Κεφάλαιο 7: Συνέπειες και ερμηνείες

Ερμηνεύει τα ευρήματα, συζητώντας τις επιπτώσεις τους στη θεωρία, την πράξη και την πολιτική. Επίσης, τοποθετεί τη μελέτη στο ευρύτερο πλαίσιο της έρευνας για την υγεία στην εργασία και εξετάζει τις πιθανές εφαρμογές των ευρημάτων.

#### Κεφάλαιο 8: Συμπεράσματα και προοπτικές

Συνοψίζει τις βασικές ιδέες της έρευνας, εξετάζοντας τα ερευνητικά ερωτήματα και τους στόχους. Περιγράφει τις συνεισφορές της μελέτης στο πεδίο, τους περιορισμούς της και προτείνει τομείς για μελλοντική έρευνα. Παρέχονται επίσης συστάσεις για εκκλησιαστική πολιτική, υποστήριξη του κλήρου και ευρύτερες πρωτοβουλίες για την υγεία της εργασίας.

#### Βιβλιογραφικές αναφορές

- Μια ολοκληρωμένη λίστα με όλες τις βιβλιογραφικές αναφορές, που χρησιμοποιούνται σε όλη τη διατριβή.

#### Παραρτήματα

- Συμπληρωματικό υλικό, που υποστηρίζει τη διατριβή, όπως γραφήματα, λεπτομερείς μεθοδολογικές σημειώσεις και πρόσθετες αναλύσεις δεδομένων, περιλαμβάνεται στα παραρτήματα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

### ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

#### 2.1 Προσέγγιση μεικτών μεθόδων : Απουσία άμεσης έρευνας

##### 2.1.1 Σφαιρική εικόνα

Αυτή η έρευνα αντιμετωπίζει ένα σημαντικό κενό στην υπάρχουσα ακαδημαϊκή βιβλιογραφία. Μέχρι σήμερα, δεν υπάρχουν άμεσες μελέτες ή ολοκληρωμένη έρευνα, που να στοχεύει ειδικά στον ερευνώμενο τομέα. Κατά συνέπεια, η μεθοδολογία έρευνας, που υιοθετείται εδώ διαμορφώνεται θεμελιωδώς από αυτό το κενό, που εστιάζει στις προκλήσεις, που αντιμετώπισε ο ελληνορθόδοξος κλήρος κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Η μεθοδολογία βασίζεται σε συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, που παρέχει μια ολοκληρωμένη επισκόπηση των διαθέσιμων στοιχείων και μελετών σχετικά με το θέμα και στη συγκριτική ανάλυση της βιβλιογραφίας, όπως προτείνεται από τον Ragin (2014), για την εξερεύνηση σχετικών μελετών σε παρόμοια πλαίσια. Αυτός ο τύπος μεθοδολογίας κρίνεται κατάλληλος για την κατανόηση και αντιμετώπιση του εργασιακού άγχους και της εξουθένωσης μεταξύ των κληρικών της ΕτΕ. Αν και αυτές οι μελέτες δεν εστιάζουν άμεσα στην Ελληνορθόδοξη Εκκλησία, παρέχουν πολύτιμες προοπτικές για τις εμπειρίες των κληρικών την περίοδο της πανδημίας, οι οποίες μπορούν να προσαρμοστούν στο ελληνικό πλαίσιο, γεφυρώνοντας το χάσμα γνώσης με βάση ευρήματα και συζητήσεις από άλλα χριστιανικά δόγματα και ομολογίες σε διάφορες γεωγραφικές περιοχές. Περαιτέρω, η μεθοδολογία ακολουθεί όπου κριθεί απαραίτητη και μία μεθοδολογία έρευνας ημερολογίου (Moodley & Hove, 2023) ενσωματώνοντας τις βιωματικές εμπειρίες και γνώσεις του ερευνητή ως κληρικού στη δύσκολη περίοδο της πανδημίας COVID-19. Αυτή η μέθοδος (Poortaghi et al. 2019) όχι μόνο αντιμετωπίζει ακόμα περισσότερο το κενό στην υπάρχουσα έρευνα, αλλά προσφέρει επίσης μια βαθιά, εξατομικευμένη άποψη, ενισχύοντας τη συνάφεια της μελέτης, ειδικά στο ελληνικό πλαίσιο, καθώς παρέχει μια πιο περιεκτική κατανόηση των παρατηρούμενων φαινομένων. Αυτή η προσέγγιση μεικτών μεθόδων επιτρέπει μια εις βάθος εξέταση τόσο ποσοτικών όσο και ποιοτικών δεδομένων, παρέχοντας μια πλούσια και πολύπλευρη κατανόηση των εμπειριών του κλήρου. Αποτελεί επομένως, μια στρατηγική μεθοδολογική απάντηση στην έλλειψη συγκεκριμένων

μελετών, επιτρέποντας μια ουσιαστική διερεύνηση σε μια περιοχή ακαδημαϊκής έρευνας, που είναι σε μεγάλο βαθμό αχαρτογράφητη (Sieber & Tolich, 2013).

### 2.1.2 Συγκριτική βιβλιογραφία

i. Δομημένη ανάλυση συγκριτικής βιβλιογραφίας: Πραγματοποιείται επιλεκτική μελέτη συγκριτικών εργασιών από διάφορα χριστιανικά δόγματα και γεωγραφικές περιοχές. Η ανάλυση περιλαμβάνει την εξέταση μεθοδολογίας, ευρημάτων και συμπερασμάτων για την κατανόηση της συνάφειας και εφαρμογής τους στο ελληνικό πλαίσιο.

ii. Εστίαση σε κοινές προκλήσεις και στρατηγικές αντιμετώπισης: Η έρευνα στοχεύει στον εντοπισμό κοινών προκλήσεων και στρατηγικών που εφαρμόζονται από κληρικούς σε διάφορα περιβάλλοντα, όπως η διαχείριση φόρτου εργασίας και οι αντιδράσεις σε καταστάσεις κρίσης όπως η COVID-19. Επιπλέον, δίνεται έμφαση στις στρατηγικές αντιμετώπισης και τους μηχανισμούς ανθεκτικότητας, εξετάζοντας πώς αυτές μπορούν να σχετιστούν με τον κλήρο στην ελληνική ορθόδοξη εκκλησία.

Καθ' όλη τη διαδικασία, διατηρείται κριτική προσέγγιση για να διαπιστωθεί πόσο εφαρμόσιμες είναι οι καθολικές αυτές προκλήσεις και στρατηγικές στο συγκεκριμένο πολιτιστικό, θεολογικό και οργανωτικό πλαίσιο της ελληνικής ορθόδοξης εκκλησίας.

### 2.1.3 Προσαρμογή και εφαρμογή

i. Διαδικασία προσαρμογής: Αξιολογείται κάθε εύρημα από τη συγκριτική βιβλιογραφία ως προς τη συνάφειά του με την ελληνική ορθόδοξη εκκλησία, με ιδιαίτερη προσοχή στις πολιτιστικές, εκκλησιολογικές και θεολογικές αποχρώσεις και τις οργανωτικές πτυχές.

ii. Εφαρμογή στο ελληνικό πλαίσιο: Οι γνώσεις από την συγκριτική βιβλιογραφία προσαρμόζονται και εφαρμόζονται στο ειδικό πλαίσιο της ελληνικής ορθόδοξης εκκλησίας. Η διαδικασία περιλαμβάνει τροποποίηση ή επανερμηνεία των ευρημάτων για να ταιριάζουν με το τοπικό εκκλησιαστικό και πολιτιστικό περιβάλλον.

Αυτή η προσέγγιση αν και αναγνωρίζει ότι υπάρχουν κοινές εμπειρίες στο εργασιακό άγχος και την εξουθένωση των κληρικών μεταξύ των χριστιανικών δογμάτων (Fia et al., 2022), εξασφαλίζει ότι τα ευρήματα είναι σχετικά και συναφή

με τις βιωμένες εμπειρίες του κλήρου, συμβάλλοντας στην απάντηση των ερευνητικών ερωτημάτων για την ελληνική ορθόδοξη εκκλησία στο πλαίσιο της πανδημίας COVID-19.

#### 2.1.4 Συμβολή στην έρευνα

i. Νέες Ενοράσεις για την ΕτΕ: Η προσέγγιση αυτή παρέχει νέες γνώσεις για τον αντίκτυπο της πανδημίας COVID-19 στον ελληνορθόδοξο κλήρο, αναδεικνύοντας συγκεκριμένες προκλήσεις και μηχανισμούς αντιμετώπισης σε αυτό το πλαίσιο. Επισημαίνει τη σημασία της προσαρμογής των γνώσεων στις πολιτιστικές, θεολογικές και οργανωτικές αποχρώσεις της ελληνικής ορθόδοξης εκκλησίας.

ii. Μελλοντική έρευνα: Ανοίγει νέους δρόμους για έρευνα σε αυτόν τον αδιερεύνητο τομέα, θέτοντας ένα προηγούμενο για περαιτέρω μελέτη παρόμοιων προκλήσεων σε διαφορετικά περιβάλλοντα. Επιπλέον, τα ευρήματα μπορούν να συμβάλουν σε μια παγκόσμια κατανόηση της ευημερίας των κληρικών σε καταστάσεις κρίσης, παρέχοντας προοπτικές για το πώς οι θρησκευτικές οργανώσεις παγκοσμίως μπορούν να υποστηρίξουν τους κληρικούς τους και να οικοδομήσουν ανθεκτικότητα απέναντι σε

### 2.2 Μεθοδολογική προσέγγιση της βιβλιογραφίας

Υιοθετείται μια συστηματική μέθοδος, η οποία επιτρέπει την ακριβή και πλήρη εξέταση επιστημονικών εργασιών, επικεντρωμένη σε συγκριτικές προοπτικές (Gough et al., 2017).

i. Εστίαση στην ΕτΕ: Προστίθεται μια συγκεκριμένη πολιτιστική και οργανωτική διάσταση σχετικά με τους ελληνορθόδοξους κληρικούς.

ii. Κύριες Διαστάσεις της Ανασκόπησης

α) Χρονικό πλαίσιο: Εστιάζει σε μελέτες και βιβλιογραφία, που δημοσιεύτηκαν κατά τη διάρκεια της COVID-19 πανδημίας.

β) Γεωγραφική εστίαση: Περιλαμβάνει την ΕτΕ και συγκριτικές προοπτικές από άλλες περιοχές.

γ) Αντικείμενο θέματος: Διερεύνηση εργασιακού άγχους και εξουθένωσης στους κληρικούς, με έμφαση σε στρεσογόνους παράγοντες, εκδηλώσεις εξουθένωσης, μηχανισμούς αντιμετώπισης και επίδραση στην ψυχική υγεία.

Η ανασκόπηση στοχεύει σε μια εστιασμένη, αλλά ενδεδειγμένη εξερεύνηση του θέματος (Jesson et al., 2011), διασφαλίζοντας ότι τα ευρήματα είναι σχετικά και διορατικά ως προς τους ερευνητικούς στόχους (Stake, 1995).

### 2.2.1 Στρατηγικές αναζήτησης και βάσεις δεδομένων

Η στρατηγικές αναζήτησης χρησιμοποίησαν μια επιλογή συγκεκριμένων βάσεων δεδομένων και μηχανών αναζήτησης, που ενδείκνυνται για την συγκεκριμένη συγκριτική προσέγγιση, διασφαλίζοντας μια ολοκληρωμένη και σχετική συλλογή βιβλιογραφίας (Booth, 2008) παρά την έλλειψη άμεσων μελετών για το συγκεκριμένο θέμα.

Χρησιμοποιήθηκαν κύριες βάσεις δεδομένων, που περιελάμβαναν τις ATLA Religion Database, PubMed, Google Scholar, JSTOR και EBSCOhost, γνωστές για την παροχή πρόσβασης σε πολλαπλές βάσεις δεδομένων με πληθώρα ακαδημαϊκών άρθρων, συμπεριλαμβανομένων εκείνων στους τομείς της ψυχολογίας, της κοινωνιολογίας και των θρησκευτικών σπουδών.

Για να εξασφαλιστεί μια ολοκληρωμένη αναζήτηση, χρησιμοποιήθηκαν οι ακόλουθες λέξεις-κλειδιά και όροι αναζήτησης σε διάφορους συνδυασμούς:

- Βασικές λέξεις-κλειδιά: «κλήρος», «Εκκλησία της Ελλάδος», «εργασιακό άγχος», «burnout», «επαγγελματική εξουθένωση», «μηχανισμοί αντιμετώπισης», «πανδημία», «πνευματική υποστήριξη», «θρησκευτικές δράσεις», «COVID-19», «coronavirus», «pandemic», «SARS-CoV-2».

- Δευτερεύουσες λέξεις-κλειδιά: «ποιμαντική μέριμνα», «θρησκευτική ηγεσία», «ψυχολογική ευημερία», «ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής», «εκκλησιαστικές δομές υποστήριξης», «επιπτώσεις του COVID-19 στις θρησκευτικές δομές».

- Οι τελεστές Boolean ("AND", "OR", "NOT") χρησιμοποιήθηκαν για τη βελτίωση της αναζήτησης. Για παράδειγμα: «κλήρος ΚΑΙ εξάντληση», «Εκκλησία της Ελλάδος Ή θρησκευτική ηγεσία», «πανδημία ΟΧΙ γρίπη», «εργασιακό άγχος ΚΑΙ μηχανισμοί αντιμετώπισης Ή πνευματική υποστήριξη»

Για να βελτιώσουμε την αναζήτηση και να διασφαλίσουμε τη συνάφεια και τη διαχειρισιμότητα, εφαρμόστηκαν τα ακόλουθα φίλτρα και περιορισμοί (Lefebvre et al., 2011):



(i) Γλωσσικοί περιορισμοί: Η αναζήτηση διενεργήθηκε κυρίως στα Αγγλικά και στα Ελληνικά για να συνθέσει βιβλιογραφία σχετική με την ΕτΕ και το ευρύτερο διεθνές πλαίσιο.

(ii) Εύρος ημερομηνιών δημοσίευσης: Δεδομένης της εστίασης στην πανδημία COVID-19, η αναζήτηση της βιβλιογραφίας περιορίστηκε σε έργα, που δημοσιεύτηκαν από το 2019 και μετά, που συμπίπτουν με την εμφάνιση και την παγκόσμια εξάπλωση του κορωνοϊού.

(iii) Τύπος εγγράφου: Προτεραιότητα δόθηκε σε άρθρα, που έχουν αξιολογηθεί και εγκριθεί από άλλους ειδικούς, επίσημα εκκλησιαστικά έγγραφα και ακαδημαϊκά βιβλία, διασφαλίζοντας την ποιότητα και την αξιοπιστία των πηγών.

#### 2.2.2 Επιλογή πηγής: Κριτήρια συμπερίληψης και αποκλεισμού

##### i. Κριτήρια ένταξης

α) Είδος δημοσίευσης: Άρθρα σε ακαδημαϊκά περιοδικά, επίσημα εκκλησιαστικά έγγραφα, και ακαδημαϊκά βιβλία σχετικά με το άγχος και την εξουθένωση των κληρικών και τις επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 στις θρησκευτικές κοινότητες.

β) Συνάφεια θέματος: Μελέτες που εστιάζουν στο εργασιακό άγχος και την εξουθένωση των κληρικών, με έμφαση στις επιπτώσεις της COVID-19.

γ) Γεωγραφική εστίαση: Μελέτες που αφορούν την ΕτΕ ή παρέχουν συγκριτικές προοπτικές στο ελληνορθόδοξο πλαίσιο.

##### ii. Κριτήρια εξαίρεσης

α) Αποκλεισμός Μη Σχετικών Μελετών: Μελέτες, που δεν εστιάζουν στο εργασιακό άγχος ή την εξουθένωση στους κληρικούς.

β) Εκτός πανδημικής περιόδου: Βιβλιογραφία, που δημοσιεύτηκε πριν από το 2019 και δεν σχετίζεται με την πανδημία.

γ) Μη αξιολογημένες ή άτυπες δημοσιεύσεις: Έργα χωρίς επίσημη αξιολόγηση από ειδικούς (Higgins & Green, 2011).

δ) Γλωσσικοί περιορισμοί: Έργα, που δεν είναι διαθέσιμα στα Αγγλικά ή στα Ελληνικά.

Αυτά τα κριτήρια εξασφαλίζουν ότι η ανασκόπηση επικεντρώνεται σε υψηλής ποιότητας και σχετικές πηγές, που συμβάλλουν άμεσα στο ερευνητικό θέμα (Petticrew & Roberts, 2006).

### 2.2.3 Μέθοδος εξαγωγής και σύνθεσης δεδομένων

#### i. Διαδικασία εξαγωγής δεδομένων

α) Προσδιορισμός Πληροφοριών: Εξέταση τίτλων και περιλήψεων βάσει κριτηρίων, ακολουθούμενη από λεπτομερή ανάλυση πλήρων κειμένων.

β) Οργάνωση δεδομένων: Χρήση τυποποιημένου προτύπου για καταγραφή βασικών λεπτομερειών των μελετών.

γ) Κατηγοριοποίηση: Διαίρεση δεδομένων σε θεματικές ομάδες (π.χ., τύποι στρεσογόνων, εκδηλώσεις εξουθένωσης, στρατηγικές αντιμετώπισης).

#### ii. Προσέγγιση σύνθεσης

α) Θεματική ανάλυση: Αφηγηματική σύνθεση για εντοπισμό προτύπων και θεμάτων από τις θεματικές ομάδες.

β) Συγκριτική ανάλυση: Εξέταση ομοιοτήτων και διαφορών στα δεδομένα από διάφορες μελέτες.

### 2.2.4 Αξιολόγηση ποιότητας πηγών

Οι μέθοδοι, που χρησιμοποιήθηκαν για την αξιολόγηση και τη διασφάλιση της ποιότητας των πηγών και περιλαμβάνονται στην ανασκόπηση της βιβλιογραφίας είναι οι ακόλουθοι:

i. Κριτήρια αξιολόγησης: Αξιολόγηση βάσει τεχνογνωσίας του συγγραφέα, δημοσίευσης σε έγκριτα περιοδικά, ευρωστίας σχεδιασμού και μεθοδολογίας, μεγέθους δείγματος, και πληρότητας στατιστικής ανάλυσης.

ii. Εγκυρότητα και αξιοπιστία: Επικύρωση μέσω διασταύρωσης ευρημάτων με άλλες έρευνες και εξέταση της αξιοπιστίας των εκδοτών (Moher et al., 2009).

iii. Συνέπεια δεδομένων: Αξιολόγηση της συνέπειας των δεδομένων μέσω σύγκρισης μεταξύ διαφόρων πηγών και αντιμετώπιση αποκλίσεων.

iv. Συνάφεια με ερευνητικά ερωτήματα: Καθορισμός της συνάφειας των πηγών βάσει της εφαρμογής τους στα ερευνητικά ερωτήματα.

v. Χρήση εργαλείων και πλαισίων: Εφαρμογή εργαλείων και πλαισίων όπως το PRISMA για συστηματική συλλογή και αναφορά δεδομένων, εστιάζοντας στη διαφάνεια και πληρότητα της διαδικασίας αναθεώρησης. Αυτό περιλαμβάνει ταυτοποίηση, έλεγχο, επιλεξιμότητα μελετών και συμπερίληψη βάσει συνάφειας, ποιότητας και συμβολής στο θέμα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

### ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ - ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΗΣΗ

#### 3.1 Εργασιακό άγχος

##### 3.1.1 Κατανόηση του εργασιακού άγχους

Το εργασιακό άγχος ορίζεται ως «μια επιβλαβής αντίδραση, που έχουν οι άνθρωποι σε αδικαιολόγητες πιέσεις και απαιτήσεις, που τους επιβάλλονται στην εργασία» (HSE, 2015). Έχει καταστεί μείζον κοινωνικό φαινόμενο και ζήτημα δημόσιας υγείας (Vercamer, 2018), ένα παγκόσμιο ζήτημα με συνέπειες για τους εργαζόμενους, τους οργανισμούς και τις οικονομίες (Newton, 2016), παράγοντας αυξημένης εργασιακής αβεβαιότητας και φόρτου εργασίας (Evans-Lacko et al, 2013), προκαλώντας σωματικές και ψυχικές παθήσεις (Nieuwenhuijsen et al, 2010) καθώς και κόστος υγειονομικής περίθαλψης (Selart & Johansen, 2011). Προκύπτει συνήθως όταν οι εργαζόμενοι δυσκολεύονται να διαχειριστούν τις ευθύνες και τις πιέσεις της εργασίας (Stranks, 2015). Η Διεθνής Οργάνωση Εργασίας (ILO) ανέφερε ότι το επιβαλλόμενο εργασιακό άγχος κοστίζει στις χώρες από 1 έως 3,5 τοις εκατό του ΑΕΠ (Zare et al., 2009) και το εισήγαγε ως το πιο γνωστό φαινόμενο, που απειλεί την υγεία των εργαζομένων. Το εργασιακό άγχος θεωρείται το δεύτερο πρόβλημα, που επικρατεί μετά τον πόνο (Antigoni et al., 2011).

##### 3.1.2 Το άγχος στον εργασιακό χώρο

Το άγχος στον εργασιακό χώρο μπορεί να προέρχεται από διάφορους στρεσογόνους παράγοντες, που κυμαίνονται από μικρά περιστατικά, όπως η άδικη κριτική έως πιο σημαντικά ζητήματα, όπως ο υπερβολικός φόρτος εργασίας ή η συνεχής παρενόχληση. Η φύση των στρεσογόνων παραγόντων στο χώρο εργασίας μπορεί να ποικίλλει, ανάλογα με τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά ενός εργασιακού περιβάλλοντος και μπορεί να διαφέρει από έναν συγκεκριμένο οργανισμό ή τομέα (Karasek & Theorell, 1990). Η βιβλιογραφία αποκάλυψε ένα πλήθος προκλήσεων του άγχους στο χώρο εργασίας (Trivellas et al, 2013 ; McVicar et al, 2013; WHO, 2012; Cox, 1993). Ωστόσο, υπογραμμίζει πέντε κύριους οργανωτικούς παράγοντες, που προκαλούν προβλήματα απόδοσης των εργαζομένων: εγγενείς εργασιακούς παράγοντες, όπως ο φόρτος εργασίας και η έλλειψη αυτονομίας (Babatunde, 2013), παράγοντες, που σχετίζονται με τους ρόλους, όπως η ασάφεια και οι συγκρούσεις (Beheshtifar & Nazarian, 2013), θέματα εξέλιξης σταδιοδρομίας, όπως η εργασιακή

ανασφάλεια (Humboldt et al., 2013), οι προκλήσεις των σχέσεων στην εργασία (Shin et al., 2014) και παράγοντες, που σχετίζονται με την οργανωτική δομή και το κλίμα στους εργασιακούς χώρους όπως η ηγεσία και η πολιτική γραφείου (Newton, 2014). Αυτοί οδηγούν συχνά σε ένταση, μειωμένη ικανοποίηση και ψυχολογική δυσφορία.

### 3.1.3 Μοντέλα εργασιακού άγχους

i. Μοντέλο απαίτησης ελέγχου εργασίας (Job Demand-Control [JDC] Model): Αναπτύχθηκε από τον Robert Karasek (1979) και υποστηρίζει ότι το εργασιακό άγχος είναι συνάρτηση των απαιτήσεων της εργασίας και του βαθμού ελέγχου (ή του εύρους αποφάσεων), που έχει ο εργαζόμενος. Υποδηλώνει ότι το εργασιακό άγχος είναι υψηλότερο όταν οι απαιτήσεις εργασίας είναι υψηλές και ο έλεγχος της εργασίας (ή το εύρος αποφάσεων) είναι χαμηλό.

ii. Μοντέλο απαιτήσεις εργασίας-πόροι (Job Demands-Resources [JD-R] Model): Αυτό το μοντέλο, μια επέκταση του μοντέλου JDC από τους Arnold Bakker και Evangelia Demerouti (2007), εξετάζει ένα ευρύτερο φάσμα απαιτήσεων εργασίας (φυσικές, ψυχολογικές, κοινωνικές ή οργανωτικές πτυχές της εργασίας, που απαιτούν διαρκή προσπάθεια) και πόρους, που βοηθούν στην επίτευξη των εργασιακών στόχων, στη μείωση των απαιτήσεων εργασίας και στην τόνωση της ανάπτυξης και πώς η ισορροπία τους επηρεάζει το εργασιακό άγχος.

iii. Μοντέλο ρυθμιζόμενης ανταπόκρισης στο περιβαλλοντικό άγχος (Allostatic Load [AL] Model): Αυτό το μοντέλο, που αναπτύχθηκε από τον Bruce McEwen (1988), εστιάζει στο φυσιολογικό κόστος της χρόνιας έκθεσης σε κυμαινόμενη ή αυξημένη νευρική ή νευροενδοκρινική απόκριση, που προκύπτει από επαναλαμβανόμενο ή παρατεταμένο χρόνιο άγχος. Είναι μια βιολογική εξήγηση του πώς το χρόνιο στρες μπορεί να επηρεάσει την υγεία (Seeman et al, 2001).

iv. Ενσυνειδητότητα και αντιμετώπιση (Mindfulness & Coping): Η ενσυνειδητότητα, όπως διαδόθηκε στη δυτική ψυχολογία από τον Jon Kabat-Zinn (1994), αναφέρεται σε μια κατάσταση πλήρους παρουσίας και επίγνωσης της τρέχουσας στιγμής με τρόπο μη επικριτικό. Αυτή η μορφή νοητικής εκπαίδευσης αν και έχει ρίζες στον βουδιστικό διαλογισμό, έχει προσαρμοστεί στη Δύση ως κοσμική πρακτική για την αντιμετώπιση διαφόρων μορφών άγχους. Συμβάλλει στη διαχείριση αντιδράσεων σε στρεσογόνους παράγοντες, χρησιμοποιώντας προσοχή σε σκέψεις, συναισθήματα, και σωματικές αισθήσεις (Hölzel et al, 2011). Αυτή η

δεξιότητα, ενισχύοντας την αυτορρύθμιση και την αποδοχή, εφαρμόζεται σε θεραπευτικές παρεμβάσεις για τη μείωση του άγχους και της κατάθλιψης (Grossman et al, 2004).

V. Σύνδρομο γενικής προσαρμογής (General Adaptation Syndrome - GAS): Αυτό το μοντέλο αναπτύχθηκε από τον Hans Selye και περιγράφει τις βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες αντιδράσεις του σώματος στο άγχος και ειδικότερα τη φυσιολογική απόκριση του σώματος σε τρία στάδια: συναγερμός, αντίσταση και εξάντληση. (Selye,1950). Η κατανόηση αυτού του μοντέλου μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη στρατηγικών για τη διαχείριση του άγχους προτού αυτό οδηγήσει σε εξάντληση.

vi. Μοντέλο διατήρησης πόρων (Hobfoll's Conservation of Resources [COR] Model): Αυτό το μοντέλο, που προτάθηκε από τον Stevan Hobfoll (1989), τονίζει τη σημασία της διατήρησης των πόρων (όπως προσωπικά χαρακτηριστικά, αντικείμενα, συνθήκες ή ενέργειες), στο άγχος και την αντιμετώπιση, η οποία μπορεί να ευθυγραμμιστεί με τον τρόπο, με τον οποίο οι κληρικοί πρέπει να διαχειρίζονται τους πνευματικούς, συναισθηματικούς και φυσικούς πόρους τους (Halbesleben et al, 2014).

vii. Μοντέλο γνωσιακής ενεργοποίησης του άγχους (Cognitive Activation of Stress Model- CAMS): Αναπτύχθηκε από τους Holger Ursin και Hege R. Eriksen (2002) και εστιάζει στις ψυχολογικές και φυσιολογικές αποκρίσεις στις αντιληπτές αποκλίσεις μεταξύ αναμενόμενων και πραγματικών αποτελεσμάτων, δίνοντας έμφαση στις γνωστικές διαδικασίες στο άγχος. Προτείνει ότι οι αντιδράσεις στο στρες ενεργοποιούνται όταν υπάρχει ασυμφωνία μεταξύ των αναμενόμενων και των πραγματικών αποτελεσμάτων (Eriksen & Ursin, 2004).

viii. Μοντέλο ανισορροπίας προσπάθειας-ανταμοιβής (The Effort-Reward Imbalance [ERI] Model): Καθιερώθηκε από τον Johannes Siegrist (1996) και εξετάζει το άγχος στον χώρο εργασίας ως αποτέλεσμα ανισορροπίας μεταξύ προσπαθειών και ανταμοιβών. Τονίζει ότι το άγχος προκύπτει όταν οι ανταμοιβές δεν είναι ισοδύναμες με τις καταβαλλόμενες προσπάθειες, με αυτές να περιλαμβάνουν όχι μόνο οικονομικές αλλά και κοινωνικές αναγνωρίσεις, ευκαιρίες σταδιοδρομίας, και ασφάλεια εργασίας. Η έρευνα τονίζει τη σημασία της δίκαιης ανταλλαγής για την ψυχική ευημερία των εργαζομένων (van Vegchel, 2005).

ix. Μοντέλο Διάθεσης-Στρες (The Diathesis-Stress [DS] Model), μια βασική έννοια στην ψυχολογία, αναπτύχθηκε με την πάροδο του χρόνου με σημαντικές συνεισφορές στη δεκαετία του 1960, ιδιαίτερα από τον ψυχολόγο Paul Meehl. Υποδηλώνει ότι το άγχος και οι επακόλουθες διαταραχές προκύπτουν από την αλληλεπίδραση μεταξύ μιας προδιαθεσικής ευαλωτότητας ενός ατόμου (διάθεση) και των περιβαλλοντικών στρεσογόνων παραγόντων.

#### 3.1.4 Ανασκόπηση θεωριών άγχους

i. Θεωρία κοινωνικής υποστήριξης (Social Support Theory), όπως αναπτύχθηκε από τους Cobb (1976) και Kahn (1979) και αργότερα από τους Cohen και Wills (1985) προτείνει ότι η κοινωνική υποστήριξη μπορεί να ρυθμίσει τις επιπτώσεις του άγχους, παρέχοντας ένα προστατευτικό στρώμα, που μετριάξει τον αρνητικό αντίκτυπο των στρεσογόνων γεγονότων, τονίζοντας τη σημασία της κοινωνικής υποστήριξης για τη διατήρηση της υγείας και της ευημερίας.

ii. Θεωρία οργανωσιακής δικαιοσύνης (Theory of Organizational Justice), όπως προτάθηκε από τον Adams (1965), αναλύει την επίδραση της αντίληψης δικαιοσύνης εντός οργανισμών στη στάση και συμπεριφορά των εργαζομένων. Περιλαμβάνει τρεις τύπους δικαιοσύνης: διανεμητική, διαδικαστική και αλληλεπιδραστική. Αν και δεν είναι ρητά μια θεωρία άγχους, οι επιπτώσεις της διασταυρώνονται σημαντικά με το επαγγελματικό άγχος. Η αντιληπτή δικαιοσύνη στον εργασιακό χώρο έχει σημαντική επίδραση στα επίπεδα άγχους των εργαζομένων, συνδέοντας τη θεωρία με τις συζητήσεις για το άγχος και την ευημερία σε οργανωσιακό επίπεδο (Colquitt et al, 2001).

iii. Θεωρία συστήματος κοινωνικής ανταλλαγής (Social Exchange Theory), που προτάθηκε από τον Peter Blau, υποστηρίζει ότι οι κοινωνικές σχέσεις περιλαμβάνουν μια σειρά ανταλλαγών όπου τα άτομα επιδιώκουν να μεγιστοποιήσουν τις ανταμοιβές ελαχιστοποιώντας το κόστος. Αυτή η θεωρία τονίζει την αμοιβαία φύση των αλληλεπιδράσεων, όπου τα οφέλη (αυτά ή άυλα) αναμένεται να επιστραφούν με την πάροδο του χρόνου.

iv. Θεωρία διατήρησης των πόρων (Conservation of Resources Theory - COR) αναπτύχθηκε από τον Stevan Hobfoll (1989) και υποστηρίζει ότι το άγχος εμφανίζεται όταν υπάρχει απειλή απώλειας, πραγματική απώλεια ή έλλειψη κέρδους μετά από επένδυση πόρων. Τονίζει τον ρόλο των πόρων στην αντιμετώπιση του άγχους. Υποστηρίζει ότι τα άτομα προσπαθούν να αποκτήσουν, να διατηρήσουν και

να προστατεύσουν τους πόρους τους. Αυτοί οι πόροι μπορεί να είναι αντικείμενα, προσωπικά χαρακτηριστικά, συνθήκες ή ενέργειες.

v. Θεωρία ελέγχου (Control Theory), όπως αναπτύχθηκε από τον William Glasser (1965), δεν κατηγοριοποιείται συγκεκριμένα ως θεωρία του άγχους. Αντίθετα, είναι μια ευρύτερη ψυχολογική θεωρία, που εστιάζει στην ανθρώπινη συμπεριφορά, τα κίνητρα και την ανάγκη για έλεγχο του περιβάλλοντος. Η θεωρία προτείνει ότι οι άνθρωποι συμπεριφέρονται με τρόπους που πιστεύουν ότι θα ικανοποιήσουν τις βασικές τους ανάγκες και θα τους βοηθήσουν να αποκτήσουν τον έλεγχο του περιβάλλοντος τους. Είναι σημαντική για την κατανόηση ορισμένων πτυχών του άγχους, ειδικά όπου η έλλειψη αντιληπτού ελέγχου του περιβάλλοντος ή των περιστάσεων της ζωής κάποιου μπορεί να συμβάλει σε αγχώδη συναισθήματα (Glasser, 1998).

vi. Θεωρία προσαρμογής ατόμου-περιβάλλοντος (Person Environment Theory): Αυτή η θεωρία, που αναπτύχθηκε από τους Robert Caplan και Harrison Van Riper (1975), εστιάζει στη σχέση μεταξύ ενός ατόμου και του περιβάλλοντός του. Υποστηρίζει ότι το άγχος προκύπτει από μια κακή προσαρμογή μεταξύ των ικανοτήτων, των αναγκών και των αξιών ενός ατόμου και των απαιτήσεων, των ευκαιριών ή των περιορισμών του περιβάλλοντός του. Με άλλα λόγια, το άγχος θεωρείται ως αποτέλεσμα της αναντιστοιχίας μεταξύ αυτού που απαιτεί ή προσφέρει το περιβάλλον και αυτού που κατέχει ή επιθυμεί το άτομο. Αυτή η θεωρία εφαρμόζεται συχνά στην οργανωτική και επαγγελματική ψυχολογία για την κατανόηση του άγχους στο χώρο εργασίας και της ικανοποίησης των εργαζομένων (French et al, 1982).

vii. Συναλλακτική θεωρία άγχους και αντιμετώπισης (Transactional Theory of Stress & Coping) των Richard Lazarus και Susan Folkman (1984), από την άλλη πλευρά, εστιάζει στη συναλλαγή μεταξύ ενός ατόμου και του περιβάλλοντός του. Δίνει έμφαση στη γνωστική αξιολόγηση (πώς ένα άτομο αξιολογεί τη σημασία αυτού, που συμβαίνει για την ευημερία του) και στην αντιμετώπιση (τις στρατηγικές, που χρησιμοποιούνται για τη διαχείριση των απαιτήσεων μιας κατάστασης). Εξετάζει επίσης τον τρόπο, με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται και ανταποκρίνονται στους στρεσογόνους παράγοντες και πώς οι μηχανισμοί αντιμετώπισης επηρεάζουν τη συναισθηματική και ψυχολογική τους ευεξία.

### 3.1.5 Διεπιστημονικές απόψεις

Οι θεωρητικές προσεγγίσεις για το εργασιακό άγχος εστιάζουν είτε σε αρνητικές εμπειρίες ζωής και στρεσογόνα περιβάλλοντα, είτε στις βιολογικές και ψυχολογικές αντιδράσεις του ατόμου, είτε σε μια δυναμική αλληλεπίδρασης μεταξύ ατόμου και περιβάλλοντος (Florio et al, 1998). Αναγνωρίζεται ως ένα σύνθετο φαινόμενο, που έχει μελετηθεί σε πολλούς επιστημονικούς κλάδους για την κατανόηση των αιτιών, εκδηλώσεων και συνεπειών του και ειδικότερα.

i. Ανθρώπινο δυναμικό και διοίκηση: Στον τομέα των ανθρώπινων πόρων και της διαχείρισης, το εργασιακό άγχος αντιμετωπίζεται ως κρίσιμος παράγοντας, που επηρεάζει τη δέσμευση, την ικανοποίηση και τη διατήρηση των εργαζομένων. Οι αποτελεσματικές πρακτικές διαχείρισης και η δημιουργία εργασιακών περιβαλλόντων, που υποστηρίζουν την ισορροπία εργασίας-προσωπικής ζωής θεωρούνται σημαντικές στρατηγικές για τον μετριασμό του εργασιακού άγχους (Syrniewska, 2023).

ii. Επαγγελματική περίθαλψη: Οι ερευνητές της επαγγελματικής υγείας εστιάζουν στις επιπτώσεις του εργασιακού άγχους στη σωματική και ψυχική υγεία. Η θεμελιώδης εργασία των Karasek και Theorell (1990) εισήγαγε το μοντέλο ζήτησης-ελέγχου, το οποίο υποστηρίζει ότι η συνδυασμένη υψηλή εργασιακή ζήτηση και χαμηλός έλεγχος μπορούν να οδηγήσουν σε υψηλό άγχος και αρνητικές συνέπειες για την υγεία.

iii. Κοινωνιολογία: Η κοινωνιολογία ερευνά το εργασιακό άγχος μέσα από τη σχέση της εργασίας με την κοινωνική δομή και την επίδρασή της στην κοινωνία. Οι κοινωνιολόγοι όπως ο Hochschild (1997), εστιάζουν στην επίδραση της εργασίας στην οικογενειακή δυναμική και το ατομικό άγχος. Η ισορροπία εργασίας-προσωπικής ζωής και η κοινωνική υποστήριξη στον εργασιακό χώρο είναι βασικοί παράγοντες, που μετριάζουν το εργασιακό άγχος (House, 1981). Επιπλέον, η θεωρία ρόλων σχετίζεται με το άγχος, που προκύπτει από τη σύγκρουση ή την ασάφεια ρόλων (Kahn et al, 1964; Merton, 1957).

iv. Οικονομικά: Στον οικονομικό τομέα, οι οικονομολόγοι εξετάζουν το εργασιακό άγχος σε σχέση με τη δυναμική της αγοράς εργασίας και το οικονομικό κόστος των στρεσογόνων συνθηκών (Cooper et al, 2008). Το κόστος περιλαμβάνει ασθένειες σχετιζόμενες με το άγχος και την απώλεια παραγωγικότητας, όπως



διαπιστώθηκε σε μελέτες, που συνέδεσαν το άγχος με απουσίες, υψηλό κύκλο εργασιών και μειωμένη απόδοση (Sanchez-Gomez et al, 2021; Van Hal, 2015).

v. Οργανωσιακή συμπεριφορά: Αυτός ο τομέας εξετάζει τη συμπεριφορά στους οργανισμούς μέσω της ψυχολογίας, της θεωρίας επικοινωνίας και της κοινωνιολογίας. Το μοντέλο Απαιτήσεις Εργασίας-Πόροι (JD-R) των Bakker και Demerouti (2007) προτείνει ότι το εργασιακό άγχος προκύπτει όταν οι εργασιακές απαιτήσεις δεν εξισορροπούνται από τους διαθέσιμους πόρους. Ο σχεδιασμός εργασίας και οι οργανωτικές πρακτικές επίσης επηρεάζουν το εργασιακό άγχος, με τη διαχείριση του εργασιακού περιβάλλοντος και των πρακτικών να αποτελούν κρίσιμους παράγοντες (Demerouti et al, 2001).

vi. Ψυχολογία: Στην ψυχολογία, το εργασιακό άγχος εντοπίζεται στη διαφορά μεταξύ των απαιτήσεων της εργασίας και της ικανότητας αντιμετώπισης του ατόμου (Michie, 2002). Το Συναλλακτικό Μοντέλο Στρες και Αντιμετώπισης των Lazarus και Folkman (1984) υποστηρίζει ότι το εργασιακό άγχος προκύπτει από την αλληλεπίδραση μεταξύ της ατομικής εκτίμησης ενός στρεσογόνου παράγοντα και των αντιδράσεων αντιμετώπισης, επισημαίνοντας την υποκειμενικότητα του άγχους (Vine et al, 2016).

vii. Θεολογία: Τέλος, η Θεολογία προσφέρει έναν κριτικό φακό, μέσα από τον οποίο κατανοείται το εργασιακό άγχος μεταξύ των κληρικών, καθώς ενσωματώνει τις πνευματικές και υπαρξιακές διαστάσεις του έργου τους (Proeschold-Bell, 2013). Η έννοια της ιερατικής κλήσης επισημαίνει τη σημασία του σκοπού και της αξίας του λειτουργήματος του κλήρου, αλλά και τις προκλήσεις από τις υψηλές προσδοκίες και τις πιέσεις, που συνοδεύουν την κλήση αυτή (Oates, 1971). Οι πνευματικές ευθύνες των κληρικών όπως η αδιάλειπτη παροχή ποιμαντικής φροντίδας και η συνεχής ηθική καθοδήγηση μπορούν να επιδεινώσουν το άγχος, που βιώνουν, καθώς αυτά τα καθήκοντα έχουν συναισθηματικό βάρος και υπαρξιακή σημασία (Rogers, 2023). Ο θεολογικός προβληματισμός για τη φύση της ποιμαντικής μέριμνας εξετάζει συχνά τις θυσιαστικές πτυχές του ρόλου του κλήρου, την ανάγκη για πνευματική ανθεκτικότητα και την αναζήτηση ισορροπίας μεταξύ της προσωπικής ευημερίας και των απαιτήσεων της διακονίας. Η ευημερία των κληρικών έχει άμεσο αντίκτυπο στην ποιμαντική τους απόδοση και στην ποιότητα της προσωπικής τους ζωής (Sielaff et al., 2021), καθώς επηρεάζει την ικανότητά τους να υπηρετούν τις εκκλησίες τους (Hiltner, 1958).

Συνδυάζοντας γνώσεις από τους ανωτέρω κλάδους, γίνεται προφανές ότι το εργασιακό άγχος είναι ένα πολυδιάστατο φαινόμενο, που απαιτεί περιεκτικές και ολοκληρωμένες στρατηγικές για τη διαχείριση και τη μείωσή του. Κάθε προοπτική προσφέρει πολύτιμες γνώσεις για τις διαφορετικές πτυχές του εργασιακού άγχους, συμβάλλοντας σε μια πιο ολοκληρωμένη προσέγγιση για την αντιμετώπιση αυτού του διάχυτου ζητήματος στον εργασιακό χώρο.

### 3.1.6 Εργαλεία & μέθοδοι μέτρησης εργασιακού άγχους

Η ανάλυση και μέτρηση του εργασιακού άγχους αποτελεί έναν σημαντικό τομέα στον χώρο της επαγγελματικής υγείας και ψυχολογίας, αν και η μελέτη του παρεμποδίζεται από την έλλειψη συμπαγών και ολοκληρωμένων τυποποιημένων εργαλείων μέτρησης (Williams & Cooper, 1998). Μολοταύτα, το εργασιακό άγχος συνήθως μετριέται, χρησιμοποιώντας έναν συνδυασμό μεθόδων. Η διαδικασία αυτή εμπλέκει τη χρήση διαφόρων εργαλείων, προσεγγίσεων και μεθόδων, καθεμία με τα δικά της ειδικά χαρακτηριστικά και πλεονεκτήματα, που συμβάλλουν στην πολύπλευρη και ολοκληρωμένη αξιολόγηση του φαινομένου. Η συνδυαστική εφαρμογή αυτών των μεθόδων επιτρέπει την ακριβή καταγραφή των επιπτώσεων του εργασιακού άγχους και την αναγνώριση των παραγόντων, που το επηρεάζουν. Οι μέθοδοι αυτοί θεωρούνται επιστημονικοί τρόποι μέτρησης του εργασιακού άγχους. Περιλαμβάνουν ένα μείγμα υποκειμενικών αυτοαναφορών, αντικειμενικών φυσιολογικών μετρήσεων και τεχνικών παρατήρησης για την αποτύπωση της πολύπλευρης φύσης του εργασιακού άγχους. Κάθε μία από αυτές έχει βάση στην έρευνα και χρησιμοποιείται συνήθως στον τομέα της επαγγελματικής υγείας και ψυχολογίας. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί κάθε μία μόνη της ή σε συνδυασμό με άλλες για να παρέχει μία πιο ολοκληρωμένη αξιολόγηση του εργασιακού άγχους (Hurrell, 2005). Στο Παράρτημα Α της παρούσας εργασίας, παρουσιάζεται μια λεπτομερής εξέταση των εργαλείων, των προσεγγίσεων και των μεθόδων, που χρησιμοποιούνται για τη μέτρηση του εργασιακού άγχους. Αυτή η ανάλυση αναδεικνύει τις επιστημονικές βάσεις και τις πρακτικές εφαρμογές των διαφόρων μεθόδων, παρέχοντας έτσι μια ολοκληρωμένη εικόνα για την κατανόηση και την αξιολόγηση του εργασιακού άγχους. Για λεπτομερή πληροφορία και ανάλυση αυτών των μεθόδων, ανατρέξτε στο Παράρτημα Α (βλ και διάγραμμα 1).

## 3.2 Εξουθένωση (Burnout)

### 3.2.1 Ορισμός

Όπως καθιστούμε σαφές στο προηγούμενο κεφάλαιο, οι καθοριστικοί παράγοντες του άγχους παίζουν σημαντικό ρόλο στην επαγγελματική εξουθένωση. Αυτό είναι εμφανές στον ορισμό της έννοιας από τους Maslach, Schaufeli και Leiter (2001), ως «μια παρατεταμένη απάντηση σε χρόνιους διαπροσωπικούς στρεσογόνους παράγοντες στην εργασία». Η επαγγελματική εξουθένωση χαρακτηρίζεται από συναισθηματική εξάντληση, κυνισμό και χαμηλά επίπεδα προσωπικών επιτευγμάτων, επιβεβαιώνοντας τη σύνδεση μεταξύ των στρεσογόνων συνθηκών στην εργασία και της επακόλουθης εξουθένωσης, όπως, άλλωστε, επισημαίνει από τους Renaud (2023) και Maslach & Jackson (1981).

### 3.2.2 Εξέλιξη της έννοιας

Η έννοια της «επαγγελματικής εξουθένωσης» κέρδισε εξέχουσα θέση στη δεκαετία του 1970, όταν εισήχθη για πρώτη φορά από τον Freudenberger, ο οποίος παρατήρησε τα αποτελέσματά της μεταξύ των αφοσιωμένων φροντιστών υγείας στη Free Clinic St. Mark στη Νέα Υόρκη, συμπεριλαμβανομένου του ίδιου (Freudenberger, 1974). Μεταγενέστερες έρευνες υποστηρίζουν τα ευρήματα του Freudenberger, υποδεικνύοντας ότι η επαγγελματική εξουθένωση βλάπτει τις σωματικές, ψυχολογικές και συμπεριφορικές ικανότητες των ατόμων (Martin, 2018; Bagnall et al., 2016). Ταυτόχρονα, η κοινωνική ψυχολόγος Christina Maslach, μέσω συνεντεύξεων με εργαζόμενους στις ανθρώπινες υπηρεσίες στην Καλιφόρνια, προσδιόρισε επίσης την επαγγελματική εξουθένωση ως έναν όρο, που χρησιμοποιείται για να περιγράψει τη συναισθηματική εξάντληση, τις αρνητικές αντιλήψεις των πελατών και τις κρίσεις στην επαγγελματική ικανότητα (Schaufeli et al., 2009). Πρόσφατες μελέτες έχουν βελτιώσει περαιτέρω την έννοια της επαγγελματικής εξουθένωσης, προσδιορίζοντας τις τρεις μετρήσιμες κατασκευές της συναισθηματική εξάντληση, κυνισμός και χαμηλή προσωπική επίδοση (Maslach, 2018; Bagi, 2013, Schaufeli, 2008), ως εξής:

α) Η συναισθηματική εξάντληση χαρακτηρίζεται από το αίσθημα της συναισθηματικής εξάντλησης και εξάντλησης πόρων, που συχνά προκύπτει από υπερφόρτωση εργασίας και προσωπικές συγκρούσεις στην εργασία (Danielson, 2017; Maslach et al., 1997).

β) Ο κυνισμός, η διαπροσωπική διάσταση της επαγγελματικής εξουθένωσης, περιλαμβάνει μια αρνητική ή αποστασιοποιημένη απάντηση στους άλλους, σε συνδυασμό με απώλεια ιδεαλισμού και ευερεθιστότητας (Rossler, 2012).

γ) Τα χαμηλά προσωπικά επιτεύγματα, η πτυχή της αυτοαξιολόγησης, συχνά οδηγεί σε μειωμένη εργασιακή απόδοση, ικανότητα, ηθικό, παραγωγικότητα και αντιμετώπιση καθημερινών απαιτήσεων και συνδέεται με κατάθλιψη και μειωμένη αυτό-αποτελεσματικότητα (Hakanen & Schaufeli, 2012).

### 3.2.3 Μέτρηση της επαγγελματικής εξουθένωσης

Η βιβλιογραφία επισημαίνει πώς η μέτρηση της επαγγελματικής εξουθένωσης αποτελεί έναν κρίσιμο τομέα ερευνητικού ενδιαφέροντος, που προϋποθέτει τη χρήση διάφορων εργαλείων, το καθένα με τις δικές του μοναδικές εστίες και διαστάσεις (Halbesleben and Demerouti, 2005 ; Figley and Stamm, 1996; Stamm, 2010 ; Shirom, 1989 ; Kristensen et al., 2005 ; Pines and Aronson, 1988). Αυτά τα εργαλεία αναλύουν την επαγγελματική εξουθένωση από πολλαπλές προοπτικές, καλύπτοντας τις ανάγκες διαφορετικών ερευνητικών πλαισίων και μελετών πληθυσμού. Η εφαρμογή τους επιτρέπει την περιεκτική και πολύπλευρη ανάλυση του φαινομένου, εντός και εκτός του εργασιακού περιβάλλοντος. Στο παράρτημα Β της παρούσας εργασίας παρουσιάζεται μία εκτενής ανάλυση των κύριων εργαλείων μέτρησης της επαγγελματικής εξουθένωσης, αναδεικνύοντας τα συγκεκριμένα πλεονεκτήματα και το εύρος εφαρμογής τους στην σχετική ερευνητική πρακτική. Για λεπτομερή πληροφορία και ανάλυση των εργαλείων αυτών, ανατρέξτε στο Παράρτημα Β (βλ. και Διάγραμμα 2).

### 3.2.4 Ευρύτερη προσέγγιση

Η έρευνα για την επαγγελματική εξουθένωση έχει εξελιχθεί σε ένα ευρύτερο φάσμα επαγγελμάτων, αναγνωρίζοντας ότι μπορεί να συμβεί σε οποιοδήποτε εργασιακό περιβάλλον. Βασικοί παράγοντες, που καθορίζουν τη συμβολή της περιλαμβάνουν τον υπερβολικό φόρτο εργασίας, την έλλειψη ελέγχου και τις ανεπαρκείς ανταμοιβές (Wang et al., 2021). Σήμερα, η επαγγελματική εξουθένωση θεωρείται ως ένα ψυχολογικό σύνδρομο, μια παρατεταμένη απάντηση σε χρόνιους στρεσογόνους παράγοντες στο χώρο εργασίας, που προκύπτει από συνεχές και όχι παροδικό άγχος (Bianchi et al., 2021). Ωστόσο, οι Nadon et al. (2022) εξετάζοντας σε βάθος τις μελέτες εξουθένωσης κατέληξαν στο

συμπέρασμα ότι ο τρόπος, με τον οποίο εννοιοποιείται, ορίζεται και μετράται καλύτερα ένα «σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης» παραμένει προβληματικός.

### 3.2.5 Διεθνής αναγνώριση

Η συμπερίληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) στο ICD-11 υπογραμμίζει τη σημασία της ως κατάστασης, που σχετίζεται ειδικά με το εργασιακό πλαίσιο και όχι ως ιατρική πάθηση (WHO, 2019). Η απόφαση αυτή καταδεικνύει τις σοβαρές επιπτώσεις του παρατεταμένου εργασιακού άγχους στην υγεία των εργαζομένων και στην παραγωγικότητα του οργανισμού, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για μια εστιασμένη προσέγγιση για την ευημερία στο χώρο εργασίας. Διευκρινίζοντας ότι η επαγγελματική εξουθένωση είναι αποκλειστική στο εργασιακό πλαίσιο (Rotenstein et al., 2018), ο ΠΟΥ το οριοθετεί ως ένα ξεχωριστό επαγγελματικό φαινόμενο, ξεχωριστό από άλλες εμπειρίες ζωής, διατηρώντας έτσι τον ακριβή ορισμό και τη συνάφειά του στις συζητήσεις για την επαγγελματική υγεία.

## 3.3 Θεωρία ανθεκτικότητας

Η ανθεκτικότητα ορίζεται ως η ικανότητα αναπήδησης από τις αντιξοότητες, την απογοήτευση και την ατυχία και είναι απαραίτητη για τον αποτελεσματικό ηγέτη (Ledesma, 2014). Σύμφωνα με τον ορισμό της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας (APA), η ανθεκτικότητα αναφέρεται τόσο στη διαδικασία όσο και στο αποτέλεσμα της επιτυχούς προσαρμογής σε δύσκολες ή προκλητικές εμπειρίες ζωής. Έχει τη διανοητική, συναισθηματική και συμπεριφορική ευελιξία και ικανότητα προσαρμογής τόσο στις εσωτερικές όσο και στις εξωτερικές απαιτήσεις.

### 3.3.1 Μηχανισμοί ανθεκτικότητας

Αναφέρονται στην ανάπτυξη και την ενίσχυση των δεξιοτήτων και των στρατηγικών, που βοηθούν ένα άτομο να αντέχει και να προσαρμόζεται επιτυχώς στις δύσκολες ή στρεσογόνες καταστάσεις. Η βιβλιογραφία καταδεικνύει ότι υπάρχει μια άμεση σχέση μεταξύ του άγχους της δουλειάς του ηγέτη και της ικανότητάς του να διατηρεί ανθεκτικότητα ενόψει της παρατεταμένης επαφής με αντιξοότητες (Ledesma, 2012; Heifetz & Linsky, 2004 ; L. Greene, 2003; Ackerman & Maslin-Ostrowski, 2002; RR Greene, 2002; Cash, 2001; Copland, 2001). Περιλαμβάνουν την ανάπτυξη συναισθηματικής ανθεκτικότητας, στρατηγικών

διαχείρισης άγχους και την ενίσχυση της ικανότητας να βρίσκεται θετική πλευρά ακόμα και σε αρνητικές καταστάσεις (Masten, 2005).

### **3.4 Βρόχοι ανατροφοδότησης**

Οι βρόχοι ανάδρασης γνωστοί και ως feedback loops είναι ένας όρος, που περιγράφει τις διαδικασίες, στις οποίες τα αποτελέσματα μιας δράσης ή μιας σειράς δράσεων επιστρέφουν για να επηρεάσουν την ίδια την δράση ή το σύστημα από το οποίο προήλθαν. Οι βρόχοι ανάδρασης μπορούν να εφαρμοστούν σε μια ποικιλία διαφορετικών πεδίων, συμπεριλαμβανομένων οργανισμών, τεχνικών καθώς και ατομικής συμπεριφοράς (Fitzgibbons, 2019). Εισάγοντας την έννοια των βρόχων ανάδρασης στην ανθρώπινη συμπεριφορά, οι βρόχοι καθίστανται τύποι ανατροφοδότησης συμπεριφοράς, που έχουν ως αποτέλεσμα την επανάληψη (ή την αποφυγή) μιας συμπεριφοράς ή ενός συνόλου συμπεριφορών (Moose, 2012). Υπάρχουν τρεις βασικοί τύποι βρόχων σχολίων: θετικοί, αρνητικοί και εξισσοροπητικοί.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

### ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΘΕΩΡΙΩΝ & ΜΟΝΤΕΛΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΤΟΝ ΚΛΗΡΟ

#### 4.1 Προσαρμογή θεωριών εργασιακού άγχους στο λειτούργημα των κληρικών

Σε αυτό το κεφάλαιο διερευνούμε την εφαρμογή των διαφόρων θεωριών άγχους στο πλαίσιο του κλήρου. Στη συνέχεια, περιγράφονται βασικοί μηχανισμοί αντιμετώπισης, που σχετίζονται με κάθε θεωρία. Για κάθε θεωρία άγχους, παρέχεται μια συνοπτική λίστα μηχανισμών αντιμετώπισης. Λεπτομερής ανάλυση αυτών των μηχανισμών, μαζί με αντιπροσωπευτικά παραδείγματα για κάθε θεωρία, βρίσκεται στο Παράρτημα Η.

##### i. Εφαρμογή της θεωρίας κοινωνικής υποστήριξης

Η εφαρμογή αυτής της θεωρίας είναι ιδιαίτερα σημαντική για τους κληρικούς, των οποίων οι ρόλοι είναι εγγενώς συνυφασμένοι με τις κοινότητές τους και περιλαμβάνει την κατανόηση του τρόπου, με τον οποίο τα κοινωνικά τους δίκτυα μπορούν να επηρεάσουν την εμπειρία του εργασιακού άγχους και της εξουθένωσης στη διαχείριση των απαιτήσεων του λειτουργήματός τους και στην ενίσχυση της συνολικής ευημερίας τους (Miner, 2007).

##### Μηχανισμοί αντιμετώπισης

(i) Προστασία κατά των επαγγελματικών στρεσογόνων παραγόντων, (ii) Βελτιωμένες στρατηγικές αντιμετώπισης, (iii) Επιπτώσεις στην ψυχική υγεία και την εξουθένωση (βλ. παράρτημα Η: Παράδειγμα 1-3).

##### ii. Εφαρμογή της θεωρίας οργανωσιακής δικαιοσύνης

Κατά την εφαρμογή αυτής της θεωρίας στο πλαίσιο του κλήρου, είναι σημαντικό να ληφθεί υπόψη πώς οι αντιλήψεις περί δικαιοσύνης μέσα στις εννοιακές τους κοινότητες μπορούν να επηρεάσουν την ικανοποίηση από την εργασία, τη δέσμευση και τη συνολική ευημερία τους, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για δίκαιες πρακτικές και πολιτικές για την υποστήριξη της ευημερίας και της αποτελεσματικότητας των μελών του κλήρου (Rhoades & Eisenberger, 2002).

##### Μηχανισμοί Αντιμετώπισης

(i) Διανεμητική δικαιοσύνη και κατανομή πόρων, (ii) Διαδικαστική Δικαιοσύνη και Διαδικασίες Λήψης Αποφάσεων, (iii) Αλληλεπιδραστική δικαιοσύνη και διαπροσωπική μεταχείριση (βλ. παράρτημα Η: Παράδειγμα 4-6).

#### iii. Εφαρμογή της θεωρίας συστήματος κοινωνικής ανταλλαγής

Η κατανόηση του τρόπου εφαρμογής αυτής της θεωρίας μπορεί να ρίξει φως σε διάφορες πτυχές των ποιμαντικών και προσωπικών αλληλεπιδράσεων του κλήρου μέσα στις ενοριακές κοινότητες και άλλες εκκλησιαστικές δομές. Η κατανόηση αυτών των δυναμικών είναι ζωτικής σημασίας για την αντιμετώπιση ζητημάτων όπως η εργασιακή εξουθένωση, η εργασιακή ικανοποίηση και η συνολική αποτελεσματικότητα των κληρικών στους ρόλους τους (Rhoades & Eisenberger, 2002).

#### Μηχανισμοί αντιμετώπισης

(i) Αμοιβαιότητα στην ποιμαντική μέριμνα, (ii) Επαγγελματική Δικτύωση και Υποστήριξη, (iii) Εθελοντισμός και Εκκλησιαστική Υποστήριξη (βλ. παράρτημα Η: Παράδειγμα 7-9).

#### iv. Εφαρμογή της θεωρίας διατήρησης των πόρων

Η κατανόηση του τρόπου, με τον οποίο εφαρμόζεται η θεωρία της COR στο πλαίσιο του κλήρου μπορεί να παρέχει πληροφορίες για τις επαγγελματικές τους προκλήσεις και τους μηχανισμούς αντιμετώπισης, καθοδηγώντας παρεμβάσεις, που στοχεύουν στη στήριξη των κληρικών στους απαιτητικούς τους ρόλους (Hobfoll et al, 1990).

#### Μηχανισμοί αντιμετώπισης

(i) Εξάντληση πόρων και εξουθένωση, (ii) Συστήματα υποστήριξης ως πόροι, (iii) Επαγγελματική Ανάπτυξη και Ανάπτυξη Δεξιοτήτων (βλ. παράρτημα Η: Παράδειγμα 10-12).

#### v. Εφαρμογή της θεωρίας ελέγχου

Μπορεί να εφαρμοστεί ιδιαίτερα στην κατανόηση της συμπεριφοράς και των κινήτρων των κληρικών στο εργασιακό τους πλαίσιο, εστιάζοντας στο πώς η ανάγκη τους για έλεγχο επηρεάζει τις πράξεις και τις απαντήσεις τους σε διάφορες πτυχές του ποιμαντικού ρόλου τους (Wimberly, 1979).

#### Μηχανισμοί αντιμετώπισης



(i) Στυλ λήψης αποφάσεων και ηγεσίας, (ii) Χειρισμός των προσδοκιών της εκκλησίας, (iii) Ισορροπία προσωπικής ζωής και εργασίας (βλ. παράρτημα Η: Παράδειγμα 13-15).

vi. Εφαρμογή της θεωρίας προσαρμογής ατόμου-περιβάλλοντος

Η θεωρία εστιάζει στο πόσο καλά ευθυγραμμίζονται τα ατομικά χαρακτηριστικά των κληρικών με τις διάφορες πτυχές των επαγγελματικών τους ρόλων (Ashforth & Schinoff, 2016).

Μηχανισμοί αντιμετώπισης

(i) Σύζευξη δεξιοτήτων κληρικών και εκκλησιαστικών αναγκών, (ii) Ευθυγράμμιση Προσωπικών Αξιών και Εκκλησιαστικών Προσδοκιών, (iii) Απαιτήσεις δεξιοτήτων κληρικού και ρόλου (βλ. παράρτημα Η: Παράδειγμα 16-18).

vii. Εφαρμογή της Συναλλακτικής θεωρίας άγχους και αντιμετώπισης

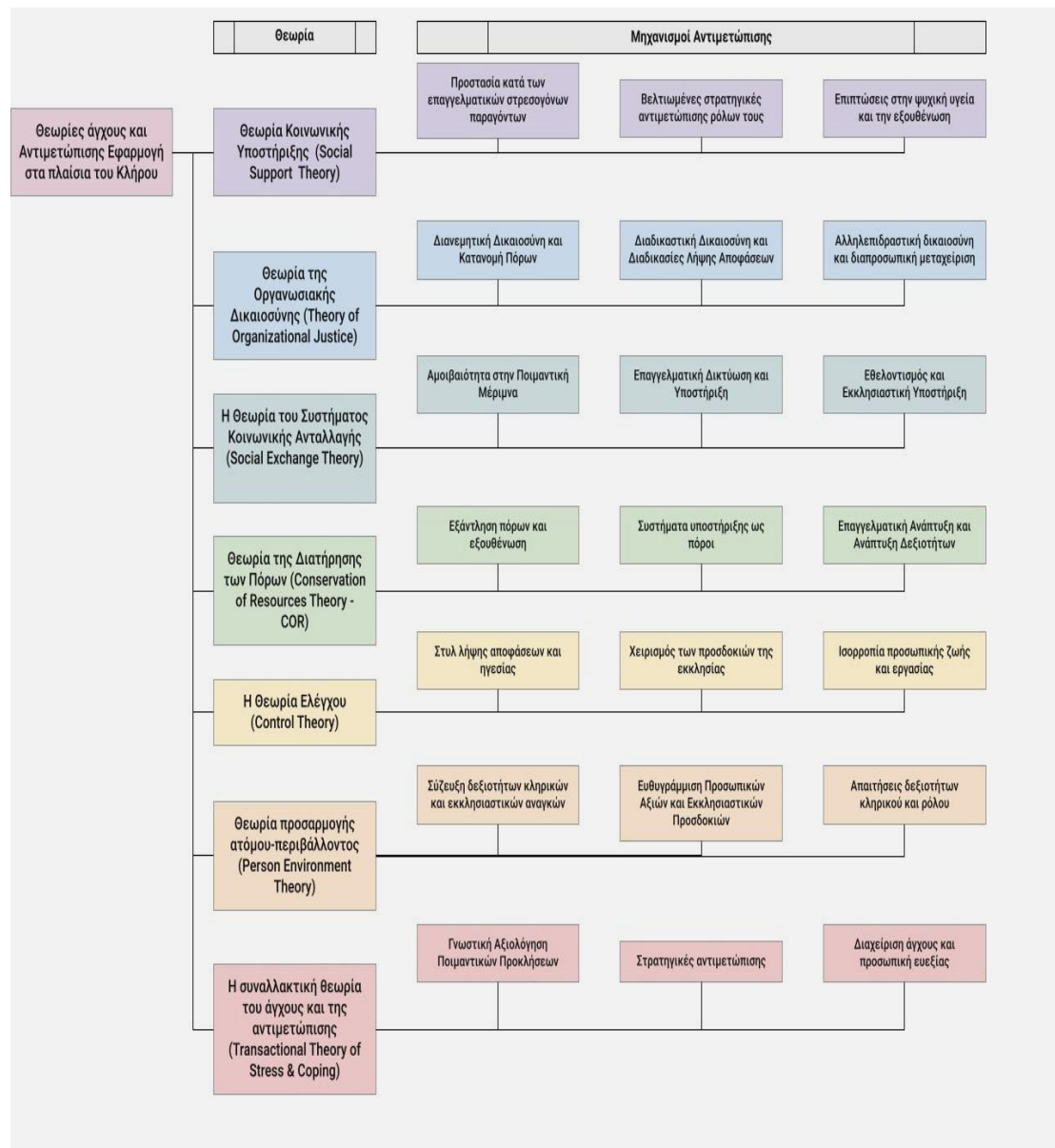
Αυτή η θεωρία είναι ιδιαίτερα εφαρμόσιμη στους κληρικούς και στη διακονία τους, επειδή τονίζει την υποκειμενική φύση της αντίληψης και της αντίδρασης του άγχους, εστιάζοντας στον τρόπο, με τον οποίο αντιλαμβάνονται, αξιολογούν και ανταποκρίνονται στους διάφορους στρεσογόνους παράγοντες, που ενυπάρχουν στους επαγγελματικούς τους ρόλους (Pargament, 1997), η οποία βέβαια ενδέχεται να ποικίλλει πολύ μεταξύ των ατόμων με βάση τις προσωπικές πεποιθήσεις, αξίες και προσδοκίες. Κατανοώντας και εφαρμόζοντας τη Θεωρία του Συναλλακτικού Στρες στο έργο τους, οι κληρικοί μπορούν να είναι καλύτερα εξοπλισμένοι ώστε να αναγνωρίζουν και να διατυπώνουν τη φύση των στρεσογόνων παραγόντων, που αντιμετωπίζουν, να αξιολογούν τους δικούς τους πόρους αντιμετώπισης και να επιλέγουν κατάλληλες στρατηγικές, που ευθυγραμμίζονται με τον μοναδικό τους ρόλο και τις συγκεκριμένες απαιτήσεις του λειτουργήματός τους.

Μηχανισμοί αντιμετώπισης

(i) Γνωστική Αξιολόγηση Ποιμαντικών Προκλήσεων, (ii) Στρατηγικές αντιμετώπισης ως απάντηση στις προσδοκίες ρόλου, (iii) Διαχείριση άγχους και προσωπική ευεξία (βλ. παράρτημα Η: Παράδειγμα 19-21).

## Γράφημα 1

### Θεωρίες Άγχους & Αντιμετώπισης : Εφαρμογή στο πλαίσιο του Κλήρου



#### 4. 2 Επίδραση μοντέλων εργασιακού άγχους στο πλαίσιο του κλήρου

##### i. Εφαρμογή του μοντέλου απαίτησης ελέγχου εργασίας [JDC-M]

Για τους κληρικούς το μοντέλο εστιάζει στο πώς η εξισορρόπηση μεταξύ των υψηλών απαιτήσεων των ποιμαντικών καθηκόντων και του επιπέδου ελέγχου ή αυτονομίας, που έχουν οι κληρικοί στους ρόλους τους επηρεάζει τα επίπεδα άγχους. Για τους κληρικούς, οι απαιτήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν συναισθηματική εργασία, διαχείριση εκκλησιαστικών αναγκών και διοικητικά καθήκοντα. Ο έλεγχός τους θα μπορούσε να επηρεαστεί από την ιεραρχία της εκκλησίας, τις προσδοκίες

της ενορίας και την προσωπική αυτονομία στην εκπλήρωση των ποιμαντικών ρόλων (βλ. παράρτημα Z: Παράδειγμα 1).

ii. Εφαρμογή του μοντέλου απαιτήσεις εργασίας-πόροι [JD-R]

Το μοντέλο προσφέρει μια ισορροπημένη άποψη των απαιτήσεων και των πόρων για εργασία, η οποία μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντική για την κατανόηση των διττών πτυχών της ποιμαντικής διακονίας του κλήρου ως απαιτητικού και ικανοποιητικού, μετριάζοντας το άγχος, που προκύπτει από αυτές τις απαιτήσεις. Οι κληρικοί αντιμετωπίζουν μοναδικές απαιτήσεις όπως η συνεχής διαθεσιμότητα στην εκκλησία και η συναισθηματική συμμετοχή, ενώ οι πόροι τους μπορεί να περιλαμβάνουν θεολογική εκπαίδευση, κοινοτική υποστήριξη και προσωπικές πνευματικές πρακτικές (βλ. παράρτημα Z: Παράδειγμα 2).

iii. Εφαρμογή του μοντέλου ρυθμιζόμενης ανταπόκρισης στο περιβαλλοντικό άγχος [ALM]

Το μοντέλο μπορεί να εξετάσει τον φυσιολογικό αντίκτυπο των χρόνιων στρεσογόνων παραγόντων, που είναι εγγενείς στους ποιμαντικούς ρόλους και στο πώς αυτοί οι στρεσογόνοι παράγοντες συμβάλλουν στο συνολικό αλλοστατικό φορτίο, που επηρεάζει την υγεία των κληρικών. Η κατανόηση του τρόπου, με τον οποίο αυτοί οι στρεσογόνοι παράγοντες συμβάλλουν στο αλλοστατικό τους φορτίο είναι ζωτικής σημασίας για την ευημερία των κληρικών, καθώς μπορεί να περιλαμβάνουν υψηλές προσδοκίες για ηθική υποδειγματικότητα, συνεχείς ευθύνες παροχής συμβουλών και πιθανή απομόνωση (βλ. παράρτημα Z: Παράδειγμα 3).

iv. Εφαρμογή του μοντέλου Ενσυνειδητότητα και αντιμετώπιση

Στο πλαίσιο της εργασίας των κληρικών, η ενσυνειδητότητα μπορεί να διερευνηθεί ως ένα δομημένο θεωρητικό πλαίσιο με διάφορους τρόπους, καθώς αποτελεί ένα κρίσιμο εργαλείο για την αντιμετώπιση του εργασιακού άγχους, που βοηθά τους κληρικούς να διαχειρίζονται καλύτερα τις απαιτήσεις του εργασιακού τους περιβάλλοντος. Οι πρακτικές ενσυνειδητότητας μπορούν να ενσωματωθούν στις πνευματικές και ποιμαντικές τους δραστηριότητες, βοηθώντας στη διαχείριση της συναισθηματικής και διαπροσωπικής πολυπλοκότητας του έργου τους (βλ. παράρτημα Z: Παραδείγματα 4 & 4<sup>α</sup>-4<sup>δ</sup>).

V. Εφαρμογή του μοντέλου Σύνδρομο γενικής προσαρμογής [GAS]

Το μοντέλο ερευνά τα ανωτέρω στάδια αντίδρασης στο άγχος, που προκαλούνται από τους ιδιαίτερους στρεσογόνους παράγοντες των ποιμαντικών

ευθυνών και πώς οι κληρικοί προσαρμόζονται ή υποκύπτουν σε αυτές τις φάσεις άγχους, καθώς η διακονία τους πολλές φορές ενδέχεται να πυροδοτήσει την αντίδραση GAS, ειδικά σε καταστάσεις όπως η διαχείριση κρίσεων εντός της ενοριακής κοινότητας ή η αντιμετώπιση προσωπικών προκλήσεων, διατηρώντας παράλληλα έναν ηγετικό ρόλο (βλ. παράρτημα Z: Παράδειγμα 5).

vi. Εφαρμογή του μοντέλου διατήρησης πόρων [COR-M]

Το μοντέλο εξετάζει το πώς η απώλεια, η απειλή απώλειας ή η επένδυση σε βασικούς πόρους (όπως η προσωπική πίστη, η υποστήριξη της κοινότητας) επηρεάζει το άγχος και τους μηχανισμούς αντιμετώπισης. Οι βασικοί πόροι μπορεί να περιλαμβάνουν την προσωπική πίστη, την κοινωνική υποστήριξη από την ενοριακή κοινότητα και τον χρόνο για αυτοφροντίδα και πνευματική ανανέωση. Η απώλεια ή η απειλή απώλειας αυτών των πόρων μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τα επίπεδα άγχους τους (βλ. παράρτημα Z: Παράδειγμα 6).

vii. Εφαρμογή του μοντέλου γνωσιακής ενεργοποίησης του άγχους [CAMS]

Το μοντέλο εστιάζει στην κατανόηση του τρόπου, με τον οποίο οι αποκλίσεις μεταξύ αναμενόμενων και πραγματικών αποτελεσμάτων στα ποιμαντικά καθήκοντα συμβάλλουν στις αντιδράσεις στο άγχος και στις στρατηγικές αντιμετώπισης. Το άγχος στους κληρικούς θα μπορούσε να προκύψει από ασυμφωνίες μεταξύ των αναμενόμενων προσδοκιών τους για ποιμαντική επιτυχία και των πραγματικών αποτελεσμάτων στους ποιμαντικούς τους ρόλους (βλ. παράρτημα Z: Παράδειγμα 7).

viii. Εφαρμογή του μοντέλου ανισορροπίας προσπάθειας-ανταμοιβής [ERI-M]

Στην ποιμαντική εργασία των κληρικών, το σχετικό μοντέλο είναι ιδιαίτερα εφαρμόσιμο, όταν οι προσπάθειες, που καταβάλλονται συχνά καταλήγουν σε άυλες ανταμοιβές, καθώς οι κληρικοί βιώνουν άγχος, που προκύπτει από την αντιληπτή έλλειψη δίκαιης ανταμοιβής για τις ουσιαστικές προσπάθειές τους. Αυτή η ανισορροπία μπορεί να επηρεάσει τη συνολική εργασιακή τους ικανοποίηση και ευημερία, υπογραμμίζοντας τη σημασία της αντιμετώπισης αυτών των διαφορών στο περιβάλλον της ποιμαντικής εργασίας (βλ. παράρτημα Z: Παράδειγμα 8).

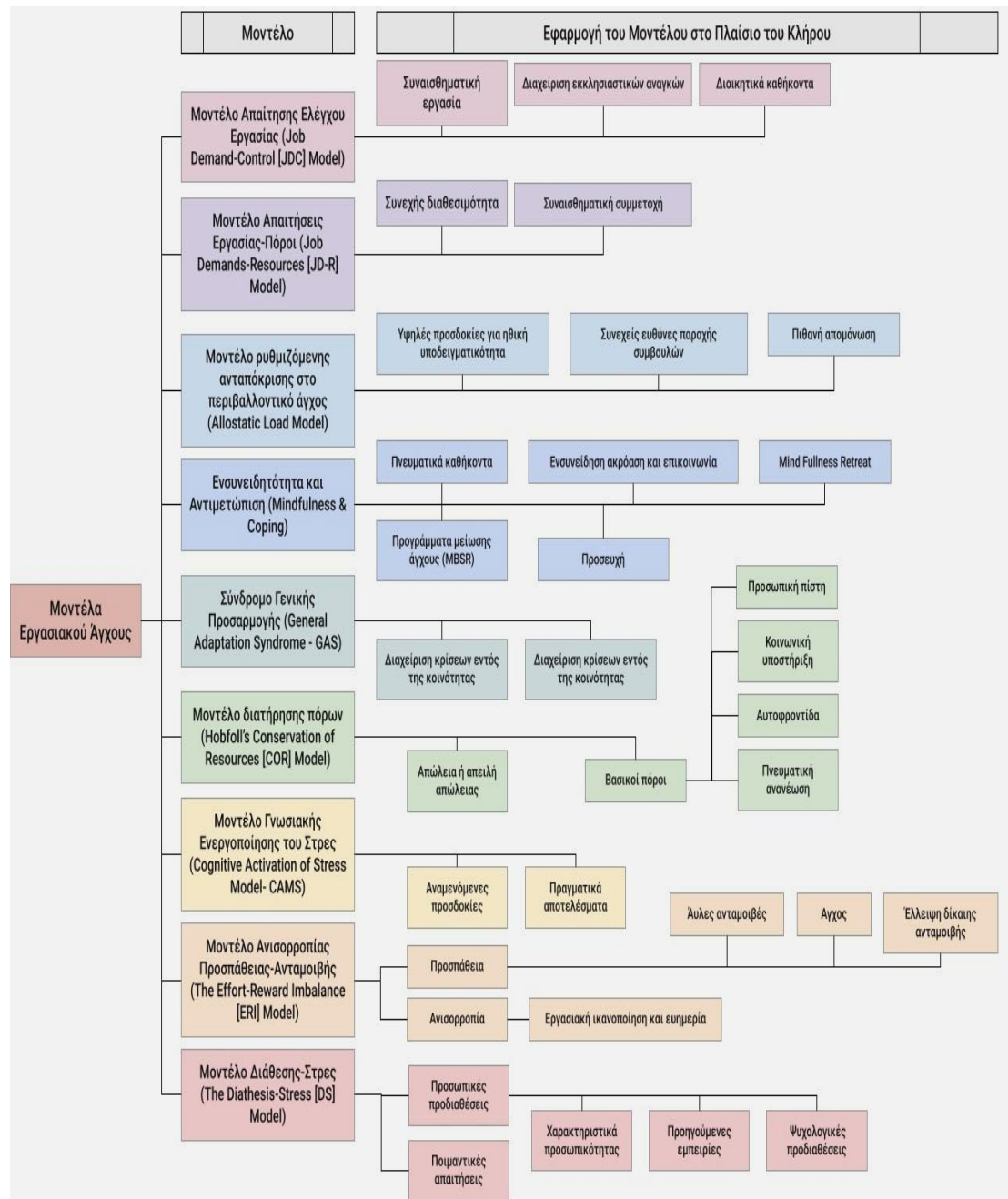
ix. Εφαρμογή του μοντέλου Διάθεσης-Στρες [DS-M]

Το μοντέλο αξιολογεί τον τρόπο, με τον οποίο οι εγγενείς ευπάθειες των κληρικών μπορούν να αλληλεπιδράσουν με τους περιβαλλοντικούς στρεσογόνους

παράγοντες της ποιμαντικής τους, οδηγώντας δυνητικά σε αυξημένο άγχος και ψυχολογικές δυσκολίες. Αυτό υπογραμμίζει τη σημασία της εξέτασης τόσο των προσωπικών προδιαθέσεων (όπως χαρακτηριστικά προσωπικότητας, προηγούμενες εμπειρίες ή ψυχολογικές προδιαθέσεις), όσο και των ποιμαντικών απαιτήσεων για την αντιμετώπιση της ευημερίας τους (βλ. παράρτημα Z: Παραδείγματα 9<sup>α</sup> & 9<sup>β</sup>).

## Γράφημα 2

### Εφαρμογή Μοντέλων Εργασιακού Άγχους στα πλαίσια του Κλήρου



### 4.3 Άγχος και εξουθένωση μεταξύ των κληρικών

Κατά τη συζήτηση της εξουθένωσης στο πλαίσιο του κλήρου, η συγκριτική βιβλιογραφική προσέγγιση παίζει καθοριστικό ρόλο. Μας δίνει τη δυνατότητα να ενσωματώσουμε ένα ευρύτερο φάσμα μελετών στη θεωρητική εννοιολόγηση, εμπλουτίζοντας την κατανόησή μας για αυτά τα φαινόμενα, καθώς σχετίζονται με τον κλήρο, συμπεριλαμβανομένων αυτών στην ΕτΕ.

Τα συμπτώματα εξουθένωσης είναι συχνά μεταξύ των κληρικών (Upenieks & Eagle, 2023; Hybels et al., 2022 ; Adams et al., 2017). Οι κληρικοί, όπως όλοι οι εργαζόμενοι, αντιμετωπίζουν ανταμοιβές, αλλά και στρεσογόνους παράγοντες στην ποιμαντική τους ζωή. Είναι μοναδικοί στο ότι η αποστολή τους στη διακονία προέρχεται από κλήση Θεού (Johnston et al. 2023) και ανεξάρτητα από τον τρόπο, που λαμβάνει χώρα αυτή η κλήση, η διακονία τους θεωρείται πάντα «ιερή». Ο Barth (1961) κάνει διάκριση μεταξύ της κλήσης ως κλήσης και της κλήσης ως θείας κλήσης. Ισχυρίζεται ότι κάθε άτομο έχει μια ξεχωριστή κλήση, που είναι η βάση για την υπακοή στις θεϊκές προσκλήσεις. Οι Nel και Scholtz (2015) υποστηρίζουν ότι η κλήση μπορεί να αλλάξει, αλλά η θεία κλήση δεν αλλάζει. Άλλωστε, όπως υποστηρίζει ο McDevitt (2010), οι ιερείς αναμένεται να βρουν την πηγή των κινήτρων τους στην αγάπη για τον Θεό και στην αγάπη για τον πλησίον -το μήνυμα του Ευαγγελίου - ως πηγή έμπνευσής τους για την οικοδόμηση της Βασιλείας του Θεού. Η καλλιέργεια μιας βαθιάς εσωτερικής πνευματικής ζωής είναι απαραίτητη για μια ευτυχισμένη, πλούσια και παραγωγική ζωή ως ιερείς. Είναι μια άγραφη προσδοκία ότι οι ιερείς παραμερίζουν τα όνειρα, τις επιθυμίες και τις ανάγκες τους για το καλό της Εκκλησίας. Το διακύβευμα της αντιληπτής αποτυχίας στη ποιμαντική εργασία τους είναι υψηλότερο για τους κληρικούς, συγκριτικά με άλλους εργαζόμενους, λόγω της έντονης αφοσίωσης στο λειτούργημά τους και της πλήρους επένδυσης στο θρησκευτικό τους ρόλο (Evers & Tomic, 2003).

#### 4.3.1 Το λειτούργημα του κληρικού

Το λειτούργημα του κληρικού απαιτεί μια πιο εις βάθος έρευνα για την εργασιακή εξουθένωση, αν και ο ρόλος του κλήρου δεν φαίνεται να έχει αποκομίσει παρόμοιο επίπεδο ενδιαφέροντος για τη βιβλιογραφία, παρά το γεγονός ότι έχει έναν αποδεδειγμένα αγχωτικό και σύνθετο ρόλο (Edwards et al., 2023). Ενώ η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας δείχνει ότι περισσότερες μελέτες σχετικά με την

ποιμαντική εξουθένωση διεξάγονται στον δυτικό κόσμο από ό,τι στον ανατολικό κόσμο (Goudana-Mavroudhi, 2018), η εξουθένωση, που χαρακτηρίζεται από συναισθηματική εξάντληση, μπορεί να εμφανιστεί σε ποιμαντικούς ρόλους παγκοσμίως (Barna, 2020; Nichols, 2019), ανεξάρτητα από διαφορετικούς χρόνιους στρεσογόνους παράγοντες σε διαφορετικές χώρες. Για τους κληρικούς, η εξουθένωση αντικατοπτρίζει επίσης την εξάντληση λόγω των απαιτήσεων της εκκλησίας και άλλων δράσεων, που σχετίζονται με τη ποιμαντική διακονία (Dunbar et al., 2020). Με βάση αυτή την ευρύτερη κατανόηση της επαγγελματικής εξουθένωσης, η μελέτη στρέφει την εστίασή της στη συγκεκριμένη δυναμική της ποιμαντικής εξουθένωσης, συμπεριλαμβανομένων των αιτιών και των επιπτώσεών της.

i. Συναισθηματική εξάντληση: Αναφέρεται σε συναισθήματα συναισθηματικής υπερέκτασης και εξάντλησης των συναισθηματικών πόρων κάποιου. Εκτεταμένη έρευνα τις τελευταίες δεκαετίες υποδηλώνει ότι η ποιμαντική εργασία μπορεί να θέσει ουσιαστικά αιτήματα στους κληρικούς (Ferguson & Packard 2022), τα οποία με τη σειρά μπορεί να προάγουν την ψυχολογική δυσφορία (Holleman, 2022). Εξάλλου, όπως αναφέρουν οι Upenieks & Eagle (2023), η συναισθηματική εξάντληση θα μπορούσε μεταξύ άλλων, να προκύψει από τις συνεχείς απαιτήσεις της ποιμαντικής μέριμνας, της παροχής συμβουλών και της συναισθηματικής προσπάθειας υποστήριξης των εκκλησιών τους, ιδιαίτερα αυξημένη κατά τη διάρκεια μιας κρίσης όπως η πανδημία COVID-19 (βλ. Παράρτημα ΣΤ: Παράδειγμα 1).

ii. Αποπροσωποποίηση: Αυτή η διάσταση αντανακλά μια αρνητική, σκληρή ή υπερβολικά αποστασιοποιημένη απάντηση σε διάφορες πτυχές της εργασίας. Στο πλαίσιο του κλήρου, η αποπροσωποποίηση μπορεί να εκδηλωθεί ως μια απρόσωπη απάντηση προς τα μέλη της εκκλησίας τους ή μια αίσθηση απομάκρυνσης από τις πνευματικές πτυχές του έργου τους (Adams et al., 2017). Κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, το αυξημένο άγχος ενίσχυσε αυτή την αίσθηση αποσύνδεσης (βλ. Παράρτημα ΣΤ: Παράδειγμα 2).

iii. Μειωμένη προσωπική επίτευξη: Αυτό το στοιχείο αντιπροσωπεύει μείωση των συναισθημάτων του ατόμου για ικανότητα και επιτυχή επιτυχία στη δουλειά του με τους ανθρώπους. Σύμφωνα με μελέτη των Ruiz-Prada et al., (2021) για τα μέλη του κλήρου, αυτό θα μπορούσε να μεταφραστεί σε μια αίσθηση ανεπάρκειας στην εκπλήρωση των θρησκευτικών τους καθηκόντων, μια αντιληπτή

αποτυχία να παράσχουν επαρκή υποστήριξη ή μια αίσθηση ότι το έργο τους δεν έχει τον επιδιωκόμενο θετικό αντίκτυπο (βλ. Παράρτημα ΣΤ: Παράδειγμα 3).

Αναφορικά με τη μέτρηση της επαγγελματικής εξουθένωσης, εγείρονται ικανές αμφιβολίες για την εφαρμογή του Maslach Burnout Inventory (MBI) στο πλαίσιο της ποιμαντικής διακονίας (Frederick et al., 2023). Ένα κρίσιμο ζήτημα αφορά τη συνέχιση της διακονίας από ποιμένες παρά την υψηλή εξουθένωση. Για να εξηγήσουν αυτό τόσο ο Francis και οι συνεργάτες του (2017), όσο και ο Village (2018) ανέπτυξαν το Μοντέλο Ισορροπημένης Επίδρασης της Ποιμαντικής Εξουθένωσης. Αυτό το μοντέλο εστιάζει στη σχέση μεταξύ της σημασίας της διακονίας και της εξάντλησης σε αυτήν. Οι κληρικοί συχνά συνεχίζουν τη διακονία, παρά την εξουθένωση, εάν την αντιλαμβάνονται ως σημαντική (βλ. Παράρτημα ΣΤ: Παράδειγμα 4). Σύμφωνα με αυτή την προσέγγιση, οι κληρικοί μπορεί να βιώνουν τόσο θετικά όσο και αρνητικά συναισθήματα στην ποιμαντική, με πολύπλοκες αλληλεπιδράσεις, που μπορεί να οδηγήσουν σε εξουθένωση ή σε άλλα αρνητικά αποτελέσματα.

#### 4.3.2 Στρεσογόνοι παράγοντες για τους κληρικούς

Μοναδικοί παράγοντες άγχους για τους κληρικούς αναγνωρίζονται όλο και περισσότερο στη βιβλιογραφία για την υγεία της εργασίας (Sielaff et al, 2021). Οι κληρικοί βιώνουν ειδικούς στρεσογόνους παράγοντες, που σχετίζονται με την εργασία, συμπεριλαμβανομένης της συναισθηματικής εργασίας της ποιμαντικής φροντίδας, των υψηλών προσδοκιών των εκκλησιών και των συχνά ασαφών ορίων μεταξύ της προσωπικής ζωής και του λειτουργήματός τους (Kuhne et al., 1995). Τα μέλη του κλήρου αντιμετωπίζουν ευδιάκριτες προκλήσεις, λόγω της φύσης της διακονίας τους, η οποία συχνά υπερβαίνει το τυπικό πλαίσιο ενός συνήθη επαγγελματικού ρόλου (Kay et al, 2000). Εμπλέκονται βαθιά στη συναισθηματική και πνευματική ευημερία των άλλων, συχνά εις βάρος της δικής τους υγείας. Ένα κοινό εύρημα μεταξύ των κληρικών είναι ότι συχνά αγωνίζονται με ένα αίσθημα μοναξιάς και απομόνωσης, που συνδέεται με τις μοναδικές απαιτήσεις και τους ποιμαντικούς κινδύνους σε μία διακονία πλήρους απασχόλησης (Hill et al. 2003; Warner & Carter 1984 ; Ellison & Mattila 1983). Σε ένα λειτουργήμα, που απαιτεί σχεδόν συνεχή επαφή με ανθρώπους, είναι εξαιρετικά οδυνηρό και παράδοξο ότι οι κληρικοί συχνά νιώθουν αποκομμένοι και μόνοι.



i. Συναισθηματική εργασία: Η ποιμαντική φροντίδα απαιτεί από τους κληρικούς να παρέχουν συνεχή συναισθηματική υποστήριξη στους ενορίτες τους. Κατά την Doolittle (2007) αυτή η συναισθηματική εργασία μπορεί να είναι επιβαρυντική, καθώς απαιτεί συμπόνια και ενσυναίσθηση, συχνά χωρίς επαρκή ανάπαυλα (βλ. Παράρτημα ΣΤ: Παράδειγμα 5).

ii. Υψηλές προσδοκίες: Στη μελέτη τους οι Proeschold-Bell et al. (2013) διαπιστώνουν πως οι πιστοί μπορεί να έχουν υψηλές και μερικές φορές μη ρεαλιστικές προσδοκίες από τους ποιμένες τους, περιμένοντας από αυτούς να είναι διαθέσιμοι και ικανοί ανά πάσα στιγμή, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε άγχος και τελικά εξουθένωση (βλ. Παράρτημα ΣΤ: Παράδειγμα 6).

iii. Θολά όρια: Η προσωπική ζωή και το λειτούργημα των κληρικών συχνά διασταυρώνονται, καθιστώντας δύσκολη την καθιέρωση σαφών ορίων (Miner, 2007). Αυτή η έλλειψη χωρισμού μπορεί να οδηγήσει σε άγχος και δυσκολίες στην εύρεση χρόνου για αυτοφροντίδα και ξεκούραση (βλ. Παράρτημα ΣΤ: Παράδειγμα 7).

#### 4.3.3 Αντίκτυπος Ρόλου

Οι ρόλοι των κληρικών περιλαμβάνουν ένα ευρύ φάσμα ευθυνών, από την πνευματική ηγεσία, την διοικητική υπηρεσία και την οργανωτική διαχείριση, που μπορεί να συμβάλουν στο άγχος και την εξουθένωση, καθώς οι συγκρούσεις ρόλων είναι πολύ συχνές στην ιερατική ζωή όπως ισχυρίζεται ο Gnani (2013). Αυτή η πολυπλοκότητα μπορεί να συμβάλει σημαντικά στο άγχος και την εξουθένωση, που βιώνουν τα άτομα σε αυτές τις θέσεις (Milstein et al, 2020), προκαλώντας υψηλά επίπεδα άγχους.

i. Πνευματική ηγεσία: Οι κληρικοί θεωρούνται κυρίως πνευματικοί ηγέτες, κάτι που περιλαμβάνει την παροχή καθοδήγησης, τη διεξαγωγή θρησκευτικών υπηρεσιών και την ύπαρξη ηθικού υποδείγματος (Rowatt, 2001). Η πίεση για να ανταποκριθεί κανείς σε αυτόν τον ρόλο μπορεί να είναι έντονη και απομονωτική (βλ. Παράρτημα ΣΤ: Παράδειγμα 8).

ii. Κοινωνική υπηρεσία: Η προσδοκία να υπηρετηθεί η εκκλησιαστική κοινότητα μπορεί να είναι απαιτητική, καθώς συχνά περιλαμβάνει παροχή συμβουλών, επίσκεψη ασθενών, προσέγγιση και διαχείριση κρίσεων εντός της εκκλησίας (Jacobson et al., 2013), κάτι που απαιτεί υψηλή συναισθηματική

επένδυση και μπορεί να οδηγήσει σε κόπωση από συμπόνια (βλ. Παράρτημα ΣΤ: Παράδειγμα 9).

iii. Οργανωτική διοίκηση: Οι κληρικοί συχνά διαχειρίζονται εκκλησιαστικές υποθέσεις, οι οποίες περιλαμβάνουν διοικητικό έργο, οικονομικά ζητήματα και αντιμετώπιση της εκκλησιαστικής γραφειοκρατίας (Proeschold-Bell et al., 2013). Αυτό μπορεί να είναι μια σημαντική πηγή άγχους, ειδικά για όσους δεν έχουν τις απαιτούμενες ειδικές γνώσεις ή αισθάνονται απροετοίμαστοι για αυτά τα καθήκοντα (βλ. Παράρτημα ΣΤ: Παράδειγμα 10).

#### 4.3.4 Παράγοντες μετριασμού

Αν και οι στρεσογόνοι παράγοντες είναι σημαντικοί, οι ελαφρυντικοί παράγοντες, που βοηθούν τους κληρικούς να αντιμετωπίσουν το άγχος είναι βαθιά ενσωματωμένοι στις δομές και τις πρακτικές της βαθύτερης εκκλησιαστικής ζωής. Αυτοί οι πόροι αντιμετώπισης περιλαμβάνουν:

i. Πνευματικές πρακτικές: Η ενασχόληση με προσωπικές πνευματικές πρακτικές όπως η προσευχή, ο στοχασμός και η μελέτη θεολογικών και πατερικών μελετών μπορεί να είναι μια σημαντική πηγή παρηγοριάς και δύναμης για τους κληρικούς (Jenkins, 2018 ; Doolittle & Farrell, 2004), προσφέροντας έναν τρόπο πνευματικής και συναισθηματικής αναπλήρωσης (βλ. Παράρτημα ΣΤ: Παράδειγμα 11).

ii. Κοινοτική υποστήριξη: Η υποστήριξη μιας εκκλησιαστικής κοινότητας μπορεί να προσφέρει ένα δίκτυο φροντίδας, που βοηθά τους κληρικούς να αντιμετωπίσουν το άγχος, παρέχοντας πρακτική βοήθεια (Waghorn et al., 2011), συναισθηματική υποστήριξη (Hill et al., 2003) και αίσθηση συναντίληψης (βλ. Παράρτημα ΣΤ: Παράδειγμα 12).

iii. Αίσθηση κλήσης: Σύμφωνα με την Carroll (2006), η έντονη αίσθηση της κλήσης ή της αποστολής συχνά βοηθά τους κληρικούς να πλαισιώσουν τις εμπειρίες τους, συμπεριλαμβανομένου του άγχους τους, μέσα σε μια ευρύτερη αφήγηση σκοπού και νοήματος. Αυτή η αίσθηση του σκοπού μπορεί να προσφέρει ανθεκτικότητα στις πιέσεις του ρόλου τους (βλ. Παράρτημα ΣΤ: Παράδειγμα 13).

## 4.4 Εξουθένωση, ανάδραση και ανθεκτικότητα στον κλήρο

### 4.4.1 Ανάπτυξη σταδίων εξουθένωσης στον κλήρο

Το μοντέλο των σταδίων εξουθένωσης των Maslach και Jackson (1981) μπορεί να προσαρμοστεί στην ποιμαντική διακονία των κληρικών για να απεικονίσει την εξέλιξη από τον αρχικό ενθουσιασμό στην πιθανή εξάντληση και εξουθένωση. Αυτή η προσαρμογή θα μπορούσε να προσφέρει ένα πολύτιμο πλαίσιο για την κατανόηση του τρόπου, με τον οποίο αναπτύσσεται η εργασιακή εξουθένωση στο πλαίσιο της ποιμαντικής διακονίας του κλήρου, η οποία έχει συγκεκριμένες απαιτήσεις και στρεσογόνους παράγοντες (Jackson-Jordan, 2013). Ακολουθεί μια ανάλυση των σταδίων, που έχουν προσαρμοστεί για τους κληρικούς:

#### i. Στάδιο ενθουσιασμού

Χαρακτηρίζεται από υψηλά επίπεδα ενέργειας, αισιοδοξία και αφοσίωση στο επάγγελμα. Οι κληρικοί εισέρχονται στους ρόλους τους με την αίσθηση της κλήσης και την επιθυμία να έχουν θετικό αντίκτυπο στις εκκλησίες και τις κοινότητές τους (βλ. παράρτημα Γ: Παράδειγμα 1). Μια μελέτη από τους Warner και Carter (1984) διαπίστωσε ότι οι νεότεροι κληρικοί ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα ιδεαλισμού και επαγγελματικής ικανοποίησης, τα οποία προστατεύουν από την πρόωρη εξουθένωση.

#### ii. Στάδιο στασιμότητας

Χαρακτηρίζεται από προκλήσεις, όπως ανεκπλήρωτοι στόχοι, έλλειψη πόρων και αντίσταση στην αλλαγή. Οι αρχικές προσδοκίες δεν ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα και μπορεί να αρχίσουν να μειώνουν τον ενθουσιασμό. Οι κληρικοί μπορεί να είναι ακόμα αφοσιωμένοι, αλλά αισθάνονται λιγότερο αποτελεσματικοί (βλ. παράρτημα Γ: Παράδειγμα 12). Έρευνα των Knox et al. (2005) πρότεινε ότι οι κληρικοί μπορεί να βιώσουν μια αίσθηση στασιμότητας, η οποία μπορεί να αντιμετωπιστεί με διάφορους μηχανισμούς υποστήριξης όπως συνεχή εκπαίδευση, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για συνεχή προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.

#### iii. Στάδιο απογοήτευσης

Χαρακτηρίζεται από αυξημένα συναισθήματα απογοήτευσης και άγχους λόγω συνεχιζόμενων προκλήσεων. Η ασυμφωνία ανάμεσα στο τι θέλουν να πετύχουν οι κληρικοί και στο τι μπορούν πρακτικά να κάνουν γίνεται πιο έντονη (Παράδειγμα 3: βλ. παράρτημα Γ). Μια διαχρονική μελέτη από τους Francis et al. (2005) ανέφερε ότι οι κληρικοί στα μέσα της σταδιοδρομίας τους εμφάνισαν αύξηση

των συμπτωμάτων εξουθένωσης, που συσχετίζεται με έντονα αισθήματα απογοήτευσης.

#### iv. Στάδιο απάθειας

Χαρακτηρίζεται από αμυντική απάντηση σε παρατεταμένη απογοήτευση. Οι κληρικοί μπορεί να αρχίσουν να αποσπώνται συναισθηματικά από τη ποιμαντική διακονία τους για να προστατεύσουν τον εαυτό τους. Πιο πρόσφατη μελέτη των Francis et al. (2011) έδειξε ότι οι κληρικοί εκτελούν μόνο την ελάχιστη απαιτούμενη διακονία, προστατεύοντας τον εαυτό τους από το συναισθηματικό τίμημα της συνεχούς απογοήτευσης, οδηγώντας σε μείωση της ενσυναίσθησης και σε μια πιο κυνική άποψη για τον ρόλο τους (βλ. παράρτημα Γ: Παράδειγμα 4).

#### v. Στάδιο εξάντλησης

Η συναισθηματική εξάντληση είναι το χαρακτηριστικό αυτού του σταδίου. Η ενέργεια για τη διατήρηση της προσπάθειας εξαντλείται και οι κληρικοί αισθάνονται καταβεβλημένοι και ανίκανοι να συνέλθουν από το συνεχιζόμενο άγχος (βλ. παράρτημα Γ: Παράδειγμα 5). Σε έρευνα για κληρικούς, που διεξήχθη από τους Hoge και Wenger (2005), το πενήντα οκτώ τοις εκατό των ερωτηθέντων κληρικών ανέφεραν ότι «αισθάνονταν στραγγισμένοι» από τις απαιτήσεις του λειτουργήματος και ότι αυτή η απαίτηση συνέβαλε αρνητικά στο λειτούργημά τους.

#### vi. Στάδιο παρέμβασης ή απόσυρσης

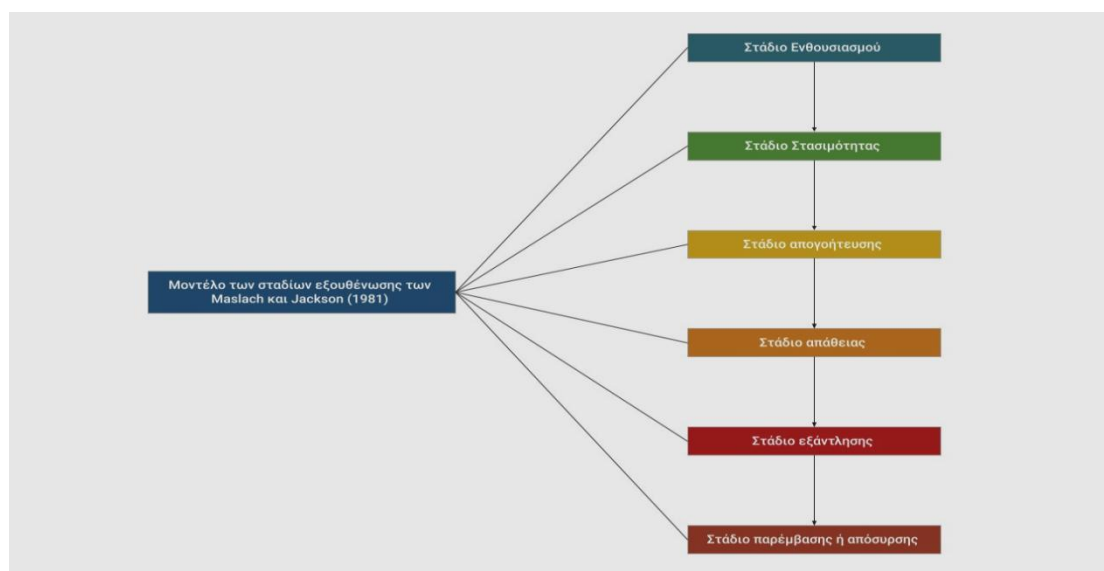
Σε αυτή την κρίσιμη συγκυρία, απαιτείται παρέμβαση για την πρόληψη της πλήρους εξουθένωσης. Χωρίς υποστήριξη, οι κληρικοί μπορεί είτε να αποσυρθούν εντελώς από τον ενεργό ρόλο τους (Hamm & Eagle, 2021) είτε να βρουν τρόπους να ανανεώσουν τη δέσμευσή τους και την ενέργειά τους (βλ. παράρτημα Γ: Παράδειγμα 6). Μια μελέτη από τους Kaldor και Bullpitt (2001) έδειξε ότι οι κληρικοί, που συμμετείχαν τακτικά σε χώρους πνευματικής αναζωογόνησης και είχαν ενεργά δίκτυα υποστήριξης ανέφεραν χαμηλότερα επίπεδα συναισθηματικής εξουθένωσης και υψηλότερη εργασιακή ικανοποίηση, ανεξάρτητα από τα χρόνια υπηρεσίας τους.

Η κατανόηση αυτών των σταδίων στο πλαίσιο του έργου των κληρικών τονίζει την ανάγκη για προληπτικά μέτρα και συστήματα υποστήριξης, που μπορούν να αναχαιτίσουν την εξέλιξη της ποιμαντικής εξουθένωσης. Οι παρεμβάσεις θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν τακτικές αξιολογήσεις ψυχικής υγείας, δημιουργία ομάδων υποστήριξης και δημιουργία ρεαλιστικών προσδοκιών για ποιμαντική

διακονία, διασφαλίζοντας ότι οι κληρικοί έχουν τους πόρους, που χρειάζονται για να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις της εργασίας τους.

### Γράφημα 3

#### Μοντέλο Σταδίων Εξουθένωσης



#### 4.4.2 Εφαρμογή των βρόχων ανάδρασης στο ποιμαντικό έργο του κλήρου

Όπως σημειώθηκε ανωτέρω, εισάγοντας την έννοια των βρόχων ανάδρασης στην ανθρώπινη συμπεριφορά, οι βρόχοι καθίστανται τύποι ανατροφοδότησης συμπεριφοράς, που έχουν ως αποτέλεσμα την επανάληψη (ή την αποφυγή) μιας συμπεριφοράς ή ενός συνόλου συμπεριφορών (Moose, 2012).

Η αντίστοιχη ενσωμάτωση βρόχων ανατροφοδότησης στην κατανόηση της εξουθένωσης των κληρικών μπορεί να προσφέρει μια πιο δυναμική και συστημική άποψη για το πώς αντιμετωπίζονται οι στρεσογόνοι παράγοντες και ποιοι παράγοντες συμβάλλουν στην προσωπική ανάπτυξη ή μείωση της ευημερίας (Crimone & Hester, 2011). Αυτοί οι βρόχοι ανάδρασης θα επιτρέψουν την εξέταση του τρόπου, με τον οποίο αλληλεπιδρούν διαφορετικά στοιχεία με την πάροδο του χρόνου, οδηγώντας δυνητικά είτε σε σπειροειδή πτώση στην εξουθένωση είτε σε έναν ενισχυτικό κύκλο ανθεκτικότητας και ανάπτυξης. Υπάρχουν τρεις βασικοί τύποι βρόχων σχολίων: θετικοί, αρνητικοί και εξισσοροπητικοί.

ι. Θετικοί βρόχοι: Ενισχύουν ή αυξάνουν την αρχική δράση, οδηγώντας σε μια επιταχυνόμενη αλλαγή. Σύμφωνα με το Everlast Recovery Centres (2021), επιτυχία και αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης σε μια εργασία αυξάνουν

την αυτοπεποίθηση, που με τη σειρά της οδηγεί σε περαιτέρω επιτυχία και ικανοποίηση στην εργασία (βλ. παράρτημα Δ: Παράδειγμα 1).

ii. Αρνητικοί βρόχοι ή αρνητική ανάδραση: Λειτουργούν ως μηχανισμοί αυτορρύθμισης και στοχεύουν στη διατήρηση της ισορροπίας με το να μειώνουν ή να αντισταθμίζουν τις αλλαγές (Howatt, 2018). Οι αναποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης και η έλλειψη υποστήριξης οδηγούν σε αυξημένο άγχος, το οποίο εξαντλεί περαιτέρω την ενέργεια και τους πόρους, με αποτέλεσμα μια καθοδική πορεία προς την εξάντληση (βλ. παράρτημα Δ: Παράδειγμα 2).

iii. Εξισοροποιητικοί βρόχοι: Συνδυάζουν στοιχεία θετικής και αρνητικής ανάδρασης για να διατηρήσουν ένα σύστημα εντός ορισμένων ορίων (Kailash, 2023). Στο πλαίσιο του κλήρου, θα μπορούσε να περιλαμβάνει μηχανισμούς, που βοηθούν στη διαχείριση του άγχους, στην πρόληψη της εξουθένωσης και στη διατήρηση μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ ποιμαντικής διακονίας και προσωπικής ζωής (βλ. παράρτημα Δ: Παράδειγμα 3).

Η κατανόηση και των τριών τύπων βρόχων ανατροφοδότησης βοηθά τα μέλη του κλήρου να αναγνωρίζουν πρότυπα και να παρεμβαίνουν κατάλληλα για να διατηρήσουν μια υγιή και αποτελεσματική διακονία. Η εξισορρόπηση των βρόχων ανατροφοδότησης, ειδικότερα, διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στην πρόληψη των ακραίων φαινομένων και στη διατήρηση μιας βιώσιμης ισορροπίας μεταξύ του λειτουργήματός τους και της προσωπικής τους ζωή.

#### 4.4.3 Η θεωρία & οι μηχανισμοί ανθεκτικότητας στο παλαιό του κλήρου

Η εφαρμογή των μηχανισμών ανθεκτικότητας, στο πλαίσιο του κλήρου, περιλαμβάνει την προσαρμογή αυτών των στρατηγικών στις προκλήσεις και στρεσογόνους παράγοντες, που αντιμετωπίζουν οι κληρικοί ως πνευματικοί και θρησκευτικοί ηγέτες. Ακολούθως παρέχεται μία εικόνα για το πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν αποτελεσματικά αυτοί οι μηχανισμοί:

##### i. Προσωπική ανθεκτικότητα

Χαρακτηρίζεται από ατομικά χαρακτηριστικά, όπως αυτοεκτίμηση, αισιοδοξία (Li et al., 2020), ευελιξία και ισχυρή αίσθηση κλίσης (Clarke, 2023), που επιτρέπουν στους κληρικούς να αναπηδούν από οπισθοδρομήσεις (βλ. παράρτημα Ε: Παράδειγμα 1).

##### ii. Κοινωνική ανθεκτικότητα

Χαρακτηρίζεται από δίκτυα υποστήριξης όπως η οικογένεια, οι φίλοι, οι συνάδελφοι και η ευρύτερη εκκλησιαστική κοινότητα (Clarke, 2021 ; Sippel et al., 2015), που παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη και πρακτική βοήθεια, αποτελώντας πηγή ανθεκτικότητας για τους κληρικούς (βλ. παράρτημα Ε: Παράδειγμα 2).

#### iii. Οργανωτική ανθεκτικότητα

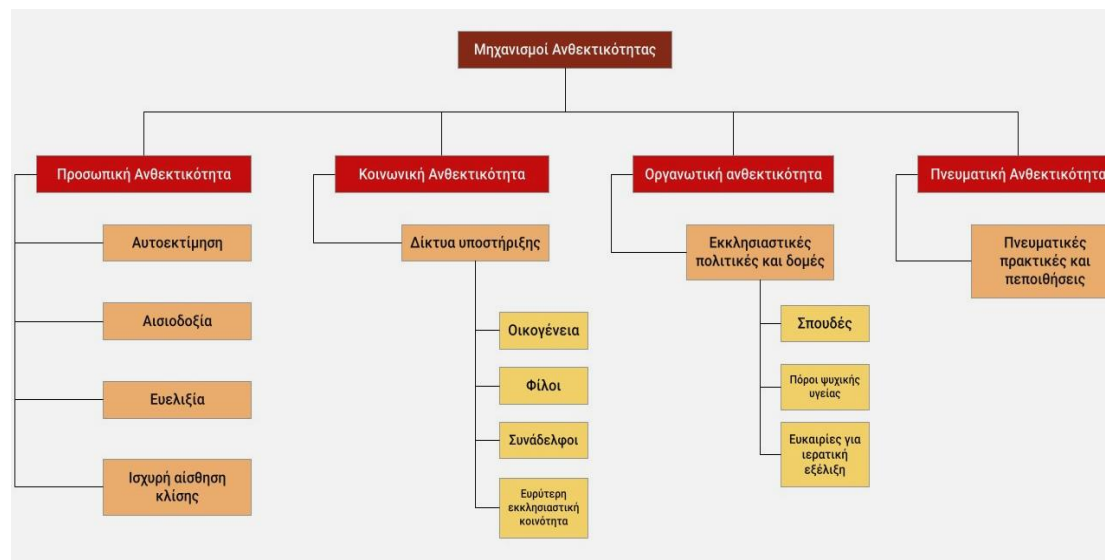
Χαρακτηρίζεται από εκκλησιαστικές πολιτικές και δομές, που υποστηρίζουν την ευημερία των κληρικών, όπως οι σπουδές, οι πόροι ψυχικής υγείας (Willis, 2023) και οι ευκαιρίες για ιερατική εξέλιξη (βλ. παράρτημα Ε: Παράδειγμα 3).

#### iv. Πνευματική ανθεκτικότητα

Χαρακτηρίζεται από πνευματικές πρακτικές και πεποιθήσεις (Meeden, 2022), που βοηθούν τους κληρικούς να βρουν νόημα, σκοπό και αίσθηση σύνδεσης, κάτι που μπορεί να είναι κρίσιμο σε περιόδους άγχους (βλ. παράρτημα Ε: Παράδειγμα 4).

## Γράφημα 4

### Μηχανισμοί Ανθεκτικότητας



Ενσωματώνοντας αυτούς τους μηχανισμούς ανθεκτικότητας τόσο στην προσωπική τους ζωή, όσο και στο λειτούργημά τους, οι κληρικοί μπορούν να ανταποκριθούν καλύτερα στις πολυπλοκότητες και τις προκλήσεις των ποιμαντικών ρόλων τους, οδηγώντας σε πιο αποτελεσματική πνευματική ηγεσία (Cooper, 2013).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

### ΕΚΚΛΗΣΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ & ΚΛΗΡΟΣ

#### 5.1 Η Εκκλησία της Ελλάδος: Ιστορική και σύγχρονη επισκόπηση

Για να παρασχεθεί ένα πλαίσιο για την ΕτΕ τόσο από ιστορική, όσο και από σύγχρονη προοπτική, πρέπει να ληφθούν υπόψη οι βαθιά ριζωμένες θρησκευτικές παραδόσεις, ο ρόλος της εκκλησίας στην κοινωνία και η περίπλοκη αλληλεπίδραση μεταξύ της εκκλησίας και του σύγχρονου ελληνικού κράτους (Μητραλέξης, 2019).

##### 5.1.1 Αδρομερής ιστορική αναδρομή

Η ΕτΕ έχει τις απαρχές της στις παλαιοχριστιανικές κοινότητες, που ιδρύθηκαν στην περιοχή κατά την αποστολική εποχή (Πράξ. 16, 9). Έγινε μια σαφώς οργανωμένη οντότητα με την εξάπλωση του Χριστιανισμού εντός της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας (Runciman, 1985). Μετά την άλωση της Κωνσταντινούπολης και κατά την περίοδο της Τουρκοκρατίας, η ορθόδοξη εκκλησία διατήρησε τον ελληνικό πολιτισμό και ταυτότητα, συχνά κάτω από δύσκολες συνθήκες (Kitromelidis, 2016). Με την ίδρυση του νεοελληνικού κράτους τον 19<sup>ο</sup> αιώνα, η ΕτΕ αναγνωρίστηκε από το Οικουμενικό Πατριαρχείο ως αυτοκέφαλη εκκλησία και απέκτησε πολυδιάστατο και σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της εθνικής ταυτότητας (Κονιδάρης, 1970).

##### 5.1.2 Σύγχρονη επισκόπηση & διοικητική δομή

Στη σημερινή εποχή, η ΕτΕ είναι ένας ισχυρός θρησκευτικός θεσμός με μία ιστορική και συνταγματικά κατοχυρωμένη προνομακική θέση, ως επικρατούσα θρησκεία (άρθρο 3Σ), εντός της σύγχρονης ελληνικής πολιτείας (Anastasiadis, 2004). Λειτουργεί σύμφωνα με τους νόμους του ελληνικού κράτους (άρθρα 1-4 Ν. 590/1977 «Περί Καταστατικού Χάρτη της Εκκλησίας της Ελλάδος»), ως Νομικό Πρόσωπο Δημοσίου Δικαίου (ΝΠΔΔ), διαδραματίζοντας σημαντικό ρόλο σε κοινωνικά και πολιτικά ζητήματα (Μαρίνος, 1984), ενώ διατηρεί σημαντική πολιτιστική παρουσία (Roudometof & Makridis, 2021). Αριθμείται ενδέκατη στην τάξη τιμής και πρεσβείων των 15 αυτοκεφάλων Εκκλησιών της ευρύτερης Ανατολικής Ορθόδοξης του Χριστού Εκκλησίας, με τις οποίες διατηρεί άρρηκτη εκκλησιαστική κοινωνία. Διοικητικά η ΕτΕ αποτελείται από τις 46 μητροπόλεις της αυτοκέφαλης ΕτΕ και από τις 36 μητροπόλεις των καλουμένων Νέων Χωρών με βάση και τις διατάξεις του Πατριαρχικού και Συνοδικού Τόμου του 1928 και του Ν. 3615/1928 (Τρωϊάνος,



1994). Ανώτατο όργανο διοίκησης της ΕτΕ από το 1923 τυγχάνει η Ιερά Σύνοδος, η οποία ως ανώτατη εκκλησιαστική αρχή αποφαινεται για όλα τα ζητήματα, που την αφορούν (Παπαγεωργίου, 2013). Η διαρκής ιερά σύνοδος (ΔΙΣ) αποτελεί το διαρκές διοικητικό όργανο της ΕτΕ (άρθρο 9§2 ΚΧ). Συγκροτείται από τον αρχιεπίσκοπο Αθηνών, ως πρόεδρο, και δώδεκα εν ενεργεία μητροπολίτες, εκ των οποίων έξι υπάγονται στην αυτοκέφαλη ΕτΕ και έξι υπάγονται στις μητροπόλεις των νέων χωρών (άρθρο 7 ΚΧ). Η ισότιμη συμμετοχή μητροπολιτών από την ΕτΕ και των νέων χωρών αντίστοιχα, απορρέει από το άρθρο 1 Ν. 3615/1928 όσο και από το κείμενο (Όρος Β΄) της Πατριαρχικής και Συνοδικής Πράξεως της 4<sup>ης</sup> Σεπτεμβρίου 1928 (Ολ. ΣτΕ, 410/2008). Τα της λειτουργίας της ΔΙΣ καθορίζει λεπτομερώς ο κανονισμός 2/1977 «Περί εργασιών της Διαρκούς Ιεράς Συνόδου της Εκκλησίας της Ελλάδος». Τόσο η αρχιεπισκοπή Αθηνών όσο οι μητροπόλεις και οι ενορίες (υποδιαιρέσεις εκκλησιαστικής οργάνωσης) αποτελούν ΝΠΔΔ (Άρθρα 1 §4, 11 §3 και 36 §1 Ν. 590/1977 [ΦΕΚ/Α'146] και άρθρο 318§§1,2 ν. 4957/2022 [Α΄ 141]). Οι ενορίες τυγχάνουν οι βασικές μονάδες της εκκλησιαστικής ζωής. Κάθε ενορία διευθύνεται από έναν ιερέα και αποτελεί μέρος μιας επισκοπής υπό την εξουσία ενός επισκόπου. Η δομή της ενορίας στοχεύει στην εξισορρόπηση των θρησκευτικών καθηκόντων με τις διοικητικές ανάγκες, διασφαλίζοντας την ομαλή λειτουργία, ενώ παράλληλα ενθαρρύνει την πνευματική ανάπτυξη. Σύμφωνα με επίσημα στατιστικά στοιχεία στην ΕτΕ λειτουργούν σήμερα 8.137 ενορίες (ΥΠΘ&Α, 2022), τις οποίες διαποικιάζουν 9.365 ιερείς (Δίπτυχα ΕτΕ, 2023).

## **5.2 Κλήρος : Εκκλησιολογική & κοινωνιολογική προσέγγιση**

### **5.2.1 Εκκλησιολογική προσέγγιση**

Οι κληρικοί είναι ηγέτες της εκκλησίας (Bisagno, 2011), ποιμένες ψυχών (Ιωάν. 21:16 · Πράξ. 20: 17-36) και το συλλογικό σώμα μιας τοπικής εκκλησίας (Stoot, 2007): *«ποιμαίνουν το ποίμνιον του Θεού, που είναι υπό την ευθύνην τους, παρακολουθούν και επιβλέπουν αυτό με προσοχή, όχι εξ ανάγκης και με δυσφορία, αλλά με όλη τους την θέληση, χωρίς να αποβλέπουν σε παράνομα κέρδη, αλλά με αγνή προθυμία και ενδιαφέρον»* (Α' Πέτρου 5:2). Είναι υπόλογοι στον Θεό για τη φροντίδα όλων εκείνων, που τους έχουν εμπιστευθεί. Ο κλήρος δεν είναι υπεύθυνος μόνο για την μυστηριακή, λατρευτική και λειτουργική πράξη της εκκλησίας (Σταυρόπουλος, 2010), αλλά αναλαμβάνει μυριάδες καθήκοντα, συμπεριλαμβανομένης της

πνευματικής διατροφής των πιστών, της ποιμαντικής φροντίδας, των υπεύθυνων διοικητικών δεσμεύσεων των ενοριών και των οικογενειακών τους υποχρεώσεων (Grosch & Olsen, 2000 ; Turton & Francis, 2007).

Αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι οι κληρικοί δεν μπορούν να ζήσουν σαν φυσιολογικοί άνθρωποι, λόγω της ιερής φύσης της «κλήσης» τους για διακονία (Fia et al., 2022), καλούμενοι να εγκολπώνονται, διαρκώς, μέσα τους, τα ίδια τρυφερά συναισθήματα και συμπεριφορές, που έχει ο Ιησούς Χριστός απέναντι στην εκκλησία (Εφ. 5:23-30). Ως εκ τούτου, ενδέχεται ενίοτε να βρεθούν σε άβολες καταστάσεις, για τις οποίες μπορεί να μην μπορούν να ανταποκριθούν ή να ζητήσουν βοήθεια, βιώνοντας μία έλλειψη συναισθηματικής ωριμότητας (Scazzero, 2015), την ίδια, που βίωσαν πολλά επιλεγμένα σκεύη του Θεού από τους βιβλικούς ακόμα χρόνους όπως ο θεόπτης Μωϋσής, (Εξ. 3:6), ο πυρφόρος Ηλίας και ζηλωτής προφήτης (Α΄ Βασ. 19:3-4) και ο μέγας απόστολος των εθνών Παύλος (Β΄ Κορ. 1:8), οι οποίοι αποτελούν χαρακτηριστικά παραδείγματα φόβου, μοναξιάς και εξουθένωσης, αντίστοιχα, κατά την ιερή αποστολή τους στον κόσμο.

#### 5.2.2 Κοινωνιολογική ανάλυση

Οι κληρικοί ενδιαφέρονται πάντα για τους άλλους ανθρώπους (Sasmito & Lopez, 2020). Οι σκέψεις και τα κίνητρα των ποιμένων θα πρέπει να απηχούν την ευημερία των συνανθρώπων τους, αγνοώντας τον εαυτό τους και τις δικές τους ανησυχίες (Proeschold-Bell et al., 2011). Η συγκριτική βιβλιογραφία συμφωνεί ότι οι παραπάνω ευθύνες του κλήρου είναι συνεπείς σε όλα σχεδόν τα χριστιανικά δόγματα και παρέμειναν σχετικά σταθερές και αναλλοίωτες με την πάροδο του χρόνου (Brunette-Hill & Finke, 1999). Αυτή η αυτοθυσιαστική νοοτροπία μπορεί να παίζει σημαντικό ρόλο στην επιδείνωση της ευημερίας ενός κληρικού (Pfeil, 2006). Διακονώντας επιμελώς για να υπηρετήσουν και να λατρεύουν τον Θεό ως πρωταρχικό τους στόχο, οι ιερείς μπορεί να δώσουν προτεραιότητα στις καθημερινές ανάγκες, καθώς και στις κρίσεις, της εκκλησίας τους και να αποτύχουν να φροντίσουν τον εαυτό τους μέσω της κατάλληλης ισορροπίας μεταξύ εργασίας και οικογένειας, διαχείρισης χρόνου, άσκησης και υγιεινών διατροφικών συνηθειών (Thomas, 2011). Στην ουσία, ο κλήρος, σε αντίθεση με άλλες κατηγορίες εργαζομένων, βιώνει τη ζωή με διαφορετικούς τρόπους (Skovholt & Trotter-Mathison, 2011). Οι εμπειρίες στη συνέχεια επηρεάζουν την ψυχολογική τους ευεξία είτε αρνητικά είτε θετικά (Lee & Iverson- Gilbert, 2003). Επιπλέον, η ακανόνιστη και

απρογραμματίστη φύση του έργου των κληρικών τους προδιαθέτει σε μια σειρά από σωματικές, κοινωνικές και ψυχολογικές προκλήσεις (Hassard et al., 2017). Μερικές από τις προκλήσεις είναι η μάχη με το άγχος, την εξουθένωση, τον ανταγωνισμό, τις συχνές μετακινήσεις, τις συγκρούσεις εργασίας-οικογένειας και τη συναισθηματική καταπόνηση (Chandler, 2009 ; Pector 2005). Σημαντική μεταξύ αυτών των προκλήσεων στη βιβλιογραφία είναι η εμπειρία του άγχους και της εξουθένωσης, καθώς για τον κλήρο, το άγχος μπορεί να προκύψει από άκαμπτα προγράμματα εργασίας, γραφειοκρατία, θρησκευτικές δομές, συγκρούσεις μεταξύ προσωπικών και εκκλησιαστικών αναγκών, υψηλές εκκλησιαστικές προσδοκίες και συγκρουόμενες προσωπικές σχέσεις (Doolittle, 2010). Αν και η πίστη είναι γνωστό ότι είναι μια κύρια πηγή αντιμετώπισης δυσμενών καταστάσεων, είναι εκπληκτικό να σημειωθεί ότι οι περισσότεροι κληρικοί, περνούν από ποικίλες μορφές στρεσογόνων παραγόντων σε καθημερινή βάση, που επηρεάζουν την ευημερία τους (Ellison et al., 2010).

### 5.2.3 Ποιμαντική φροντίδα

Ως ενσαρκωμένη πράξη της αγάπης του Θεού (McClure, 2012), η ποιμαντική φροντίδα περιγράφει μια πολύ ιδιαίτερη διαδικασία · τη φροντίδα για την ανθρώπινη ζωή, επειδή δημιουργείται από τον Θεό, ανήκει στον Θεό και σώζεται από τον Θεό εν Χριστώ (Louw, 2015). Είναι η γενική υποστηρικτική μέριμνα, που παρέχεται σε διάφορες μορφές στους ανθρώπους από τον κλήρο (Patton, 2005 ; Doehring, 2014). Ο Hove (2022) υποστηρίζει ότι η ποιμαντική παρουσία είναι χρήσιμη για την παροχή παρηγοριάς, καθώς εσαρκώνει την αλήθεια του ευαγγελικού λόγου (Λουκ. 10: 25-37 ; Ματθ. 8: 2-3 ; Ιωάν. 10:1-42 ; Μάρκ. 2:3-12) και αντιπροσωπεύει την παρουσία του άλλου, που νοιάζεται, της κοινότητας της πίστης και του στοργικού Θεού. Είναι μια πράξη αγάπης, που αποδίδεται όχι μόνον συνήθως κατά τη διάρκεια ασθένειας, ταλαιπωρίας και τραύματος (Byrne & Nuzum, 2020), αλλά σε κάθε πτυχή και έκφανση της ζωής. Όμως αυτές έγιναν αδύνατες πράξεις αγάπης κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Ο Magezi (2022:5) εξηγεί ότι ο αντίκτυπος των περιορισμών της πανδημίας επηρεάζει «την ίδια την καρδιά και την ψυχή του τι σημαίνει να είσαι άνθρωπος και να σχετίζεσαι με τους άλλους», καθώς η εκκλησία αναγκάστηκε να νοιάζεται από απόσταση. Ο Louw (1997:402) υποστηρίζει ότι η αποτυχία να ενσωματωθεί η ποιμαντική φροντίδα σε περιόδους κρίσης έχει ως αποτέλεσμα η ίδια η εκκλησία να χωρίζεται και να «αποξενώνεται από τα ζητήματα της

πραγματικής ζωής». Τα ζητήματα ψυχικής υγείας, που προκαλούνται από την πανδημία χρειάζονται απαντήσεις στο πλαίσιο της ποιμαντικής φροντίδας, επειδή είναι υπαρξιακά ζητήματα, που δεν μπορούν να αγνοηθούν.

#### 5.2.4 Η δυναμική της ποιμαντικής εργασίας

Η ποιμαντική εργασία είναι γεμάτη με απίστευτη ποσότητα άγχους και πιέσεων, που σχετίζονται με το ποιμαντικό έργο. Ως εκ τούτου, αρκετοί συγγραφείς ισχυρίστηκαν ότι η επαγγελματική εξουθένωση είναι μια κοινή κατάσταση μεταξύ των ποιμένων καθώς οι κληρικοί υπόκεινται σε πολλές μορφές πίεσης, που σχετίζονται με την ιδιάζουσα φύση του λειτουργήματός τους (Cordeiro, 2010 ; London & Wiseman, 2003). Η έρευνα έχει δείξει ότι υπάρχει μια ισχυρή και συνεπής σχέση μεταξύ του άγχους και της εξουθένωσης και των απαιτήσεων εργασίας (Schaufeli & Bakker, 2004). Για τον κλήρο, σε αντίθεση με άλλες κοινωνικές ομάδες, δεν υπάρχει περιθώριο αποτυχίας (Lockwood, 2020). Οι κληρικοί είναι υποχρεωμένοι να εξισορροπούν τις προσδοκίες, που τους έχει θέσει τόσο ο Θεός όσο και ο άνθρωπος (Fred Lehr, 2006). Το να ανταποκρίνεται κανείς σε αυτές τις προσδοκίες μπορεί να κάνει έναν κληρικό να υποφέρει σιωπηλά, καθώς ταυτόχρονα μάχεται με τις δικές του προκλήσεις (Willimon, 2000). Ανεξάρτητα από τις καθημερινές τους ταλαιπωρίες, οι κληρικοί αναμένεται να έχουν μια μεγάλη καρδιά για να τους συγκρατήσει και να τους φιλοξενήσει (Bledsoe & Setterlund, 2015 ; Vitello, 2010).

### 5.3 ΕτΕ: Δράσεις & επιπτώσεις κατά την πανδημία

Η πανδημία του COVID-19 έθεσε μοναδικές προκλήσεις για τις θρησκευτικές πρακτικές, ιδιαίτερα στο πλαίσιο παραδόσεων όπως η ελληνική ορθόδοξη εκκλησία, όπου οι προσωπικές συναθροίσεις στον ιερό ναό είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θείας λατρείας. Η ΕτΕ βρέθηκε στο στόχαστρο ευρείας κριτικής τόσο στα ΜΜΕ όσο και στα κοινωνικά δίκτυα εξαιτίας της σθεναρής απόφασής της να μην αναστείλει τις διεξαγωγές της θείας λατρείας στους ιερούς ναούς, προκαλώντας διάφορους επιστήμονες και άλλους δημόσιους παρατηρητές να υποστηρίζουν ότι αυτή η πρακτική αποτελεί σοβαρό κίνδυνο για τη δημόσια υγεία (Ntontis et al., 2023) και άλλους ειδικούς επιστήμονες να εκφράζουν εντελώς διαφορετική άποψη (Εθνος, 2020 ; Liberal, 2020). Εν τούτοις, εξισορροπώντας την ανάγκη για μέτρα δημόσιας υγείας με τα πνευματικά της καθήκοντα, η ΕτΕ με σειρά εγκυκλίων της (ΙΣ.ΕτΕ, 2020) προσάρμοσε τις παραδοσιακές λειτουργικές πρακτικές

προς τους υγειονομικούς κανονισμούς, οι οποίοι συχνά περιελάμβαναν τη μείωση του αριθμού των εκκλησιαζομένων, την επιβολή της κοινωνικής απόστασης και την εισαγωγή πρωτοκόλλων υγιεινής κατά τη διάρκεια των ιερών ακολουθιών (Honoring, 2020). Πολλές εκκλησίες μετατράπηκαν σε διαδικτυακές υπηρεσίες μέσω ζωντανής ροής για να παρέχουν τη δυνατότητα στους πιστούς να παρακολουθούν τη θεία λατρεία από το σπίτι χωρίς ασφαλώς να παρέχεται χώρος για συμμετοχή ή αλληλεπίδραση (Stroulia, 2020). Αυτή ήταν μια σημαντική πρόκληση για μια δισχιλιετή παράδοση, που δίνει έμφαση στη φυσική παρουσία και συμμετοχή (Παπαϊωάννου, 2022). Οι κληρικοί έπρεπε να βρουν νέους τρόπους παροχής ποιμαντικής φροντίδας και μέριμνας εξ αποστάσεως, χρησιμοποιώντας συχνά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Parazoglou et al., 2021) για να προσφέρουν καθοδήγηση και υποστήριξη, ειδικά για όσους βρίσκονται σε απομόνωση ή υποφέρουν λόγω της πανδημίας (Αποστολίδου, 2021). Ιδιαίτερη προσοχή δόθηκε στην υποστήριξη ατόμων και οικογενειών, που επηρεάστηκαν από την πανδημία COVID-19, συμπεριλαμβανομένης της παροχής πνευματικής, υλικής και συναισθηματικής υποστήριξης σε άρρωστους, θλιμμένους, απομονωμένους και μοναχικούς συνανθρώπους καθώς και της υποστήριξης των εργαζομένων στον τομέα της υγείας (Παπανικολάου, 2021).

Έγιναν πολλές ανακοινώσεις, αναφορικά με την θρησκευτική συμπεριφορά των πιστών (Φανούρης, 2020), καθώς επίσης θεολογικές και πρακτικές συζητήσεις σχετικά με τη χορήγηση των ιερών μυστηρίων, ιδιαίτερα της θείας ευχαριστίας, που παραδοσιακά περιλαμβάνει κοινά ιερά σκεύη και στενή σωματική επαφή (Despotis, 2022; Βλάχος, 2021, Βατόπουλος, 2020 ; Δικαϊάκος, 2020 ; Λουδοβίκος, 2020). Οι μεγάλες γιορτές και οι λειτουργικές εορτές έπρεπε να τηρούνται με περιορισμούς, γεγονός, που επηρέασε τον παραδοσιακό εορταστικό και πάνδημο χαρακτήρα αυτών των εκδηλώσεων (Κοσμίδης, 2020). Ενίσχυσε, όμως, τις συναισθηματικές και πνευματικές ανάγκες των πιστών, αυξάνοντας τη ζήτηση για υποστήριξη του κλήρου, ενώ οι αυξημένες απαιτήσεις και στρεσογόνοι παράγοντες της πανδημίας είχαν σημαντικό αντίκτυπο στην ψυχική και συναισθηματική ευημερία των ίδιων των κληρικών. Η πανδημία είχε επίσης οικονομικές επιπτώσεις για τις εκκλησιαστικές δομές, επηρεάζοντας το εισόδημα της εκκλησίας λόγω της μείωσης των δωρεών με την αναστολή των τακτικών ακολουθιών (Μπατάκας, 2022), ενώ προκάλεσε βαθύτερο θεολογικό προβληματισμό για τα δεινά, την κοινωνία και τον ρόλο της

εκκλησίας σε μια εποχή παγκόσμιας κρίσης (Σαββάτος, 2021) και μια επανεκτίμηση πολλών πτυχών της θρησκευτικής ζωής και λειτουργίας, με μόνιμες συνέπειες για το πώς η Ελληνική Ορθόδοξη Εκκλησία θα προσεγγίσει τις κρίσεις της δημόσιας υγείας στο μέλλον (Rubright, 2023).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

#### 6.1 Στρεσογόνοι παράγοντες για τους κληρικούς πριν από την πανδημία

Η προσέγγιση της συγκριτικής βιβλιογραφίας, θεμελιώδης για τη μεθοδολογία μας, είναι ιδιαίτερα καθοριστική για τον εντοπισμό στρεσογόνων παραγόντων, που είναι μοναδικοί για τους κληρικούς κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Βοηθά στην εξαγωγή παραλληλισμών από ένα παγκόσμιο πλαίσιο με τις συγκεκριμένες εμπειρίες των κληρικών της ΕτΕ.

Η περιγραφή των τυπικών στρεσογόνων παραγόντων και των προκλήσεων, που είχαν αντιμετωπίσει οι κληρικοί πριν από την πανδημία COVID-19 είναι απαραίτητη για την κατανόηση της βασικής γραμμής, από την οποία προέκυψαν οι μοναδικοί παράγοντες άγχους, που σχετίζονται με την πανδημία. Ακολουθεί μια περιεκτική περιγραφή αυτών των στρεσογόνων παραγόντων και προκλήσεων πριν από την πανδημία:

i. Υψηλός φόρτος εργασίας και απαιτήσεις χρόνου: Οι κληρικοί αντιμετωπίζουν συχνά την πρόκληση της διαχείρισης μεγάλου φόρτου εργασίας, συμπεριλαμβανομένης της προετοιμασίας κηρυγμάτων, της διεξαγωγής θρησκευτικών υπηρεσιών, της παροχής συμβουλών, της προσέγγισης της ενοριακής κοινότητας και των διοικητικών καθηκόντων. Η έλλειψη σαφών ορίων μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής οδηγεί σε πολλές ώρες και ανισορροπία ποιμαντικής διακονίας και προσωπικής ζωής (Abernethy et al., 2016 ; Kemery, 2006).

ii. Συναισθηματικά και πνευματικά φορτία: Οι κληρικοί συχνά λειτουργούν ως συναισθηματική και πνευματική υποστήριξη για τις εκκλησίες τους, συνεργαζόμενοι πολλές φορές με ειδικούς για την αντιμετώπιση προσωπικών και οικογενειακών κρίσεων. Αυτός ο ρόλος είναι συναισθηματικά επιβαρυντικός και οδηγεί σε κόπωση από συμπόνια (Carter et al., 2013).

iii. Οικονομικές πιέσεις: Πολλοί κληρικοί αντιμετωπίζουν οικονομικές προκλήσεις λόγω της ανάγκης διαχείρισης των οικονομικών της εκκλησίας. Αυτό είναι ιδιαίτερα αγχωτικό σε μικρότερες εκκλησίες ή σε εκείνες, που βρίσκονται σε οικονομικά μειονεκτούσες περιοχές (Malcolm et al., 2019).

iv. Προσδοκίες ρόλου και ταυτότητα: Οι κληρικοί συχνά παλεύουν με τις προσδοκίες, που έχουν γι' αυτούς οι εκκλησίες τους και τις δικές τους προσωπικές

προσδοκίες για τον ρόλο τους. Η εξισορρόπηση αυτών των προσδοκιών με τις προσωπικές πεποιθήσεις και τον εαυτό τους αποτελεί πρόκληση (Clarke et al., 2023).

v. Απομόνωση και έλλειψη υποστήριξης: Οι κληρικοί συνήθως βιώνουν μια αίσθηση απομόνωσης λόγω της μοναδικής φύσης της διακονίας τους. Η εύρεση ατόμων, που κατανοούν τις συγκεκριμένες προκλήσεις τους μπορεί να είναι δύσκολη, οδηγώντας σε έλλειψη επαρκούς ποιμαντικής και συναισθηματικής υποστήριξης (Staley, 2013).

vi. Διατήρηση της προσωπικής πίστης και της πνευματικής ζωτικότητας: Η διατήρηση της προσωπικής πίστης και της πνευματικής ζωτικότητας ενώ διακονούν συνεχώς τους άλλους είναι πρόκληση για τους κληρικούς (Testoni et al., 2021). Δίνουν τον δικό τους πνευματικό αγώνα και πρέπει να βρουν χρόνο για προσωπικές πνευματικές πρακτικές (Isacco et al., 2016 ; Chandler, 2009).

vii. Διαχείριση διαπροσωπικών συγκρούσεων: Οι κληρικοί συχνά πρέπει να διευθετήσουν τις διαπροσωπικές συγκρούσεις μέσα στην εκκλησία τους, οι οποίες είναι αγχωτικές και χρονοβόρες. Αυτό περιλαμβάνει τη διαχείριση διαφορετικών απόψεων, τις συγκρούσεις προσωπικότητας και μερικές φορές την αντιμετώπιση μη ρεαλιστικών προσδοκιών από τα μέλη της εκκλησίας (Beebe, 2007).

viii. Δημόσια εικόνα και έλεγχος: Ως δημόσια πρόσωπα στις κοινότητές τους, οι κληρικοί συχνά υπόκεινται σε έλεγχο και αυστηρή κριτική σχετικά με τη συμπεριφορά και την προσωπική τους ζωή, γεγονός που δημιουργεί επιπλέον άγχος (Garner, 2013).

ix. Προσαρμογή στις κοινωνικές αλλαγές: Η παρακολούθηση των κοινωνικών αλλαγών, συμπεριλαμβανομένων των τεχνολογικών προόδων και της αλλαγής των πολιτιστικών κανόνων, ως και η ενσωμάτωση αυτών των αλλαγών σε θρησκευτικές πρακτικές και διδασκαλίες αποτελεί σημαντική πρόκληση (Gin, 2018; Steinke, 2010).

x. Προκλήσεις υγείας: Όπως κάθε επάγγελμα ή λειτούργημα, έτσι και οι κληρικοί δεν έχουν ανοσία σε θέματα σωματικής υγείας. Η εξισορρόπηση των ανησυχιών για την υγεία με τις απαιτήσεις του ρόλου τους μπορεί να είναι δύσκολη, ειδικά σε περιβάλλοντα όπου η παραχώρηση χρόνου αποχής ή άδειας ενδέχεται πολλές φορές να μην είναι άμεσα αποδεκτή ή εφικτή (Terry & Cunningham, 2020).



## 6.2 Η εξουθένωση μεταξύ των κληρικών κατά την πανδημία

Για τους κληρικούς, οι οποίοι συχνά φέρουν σημαντικές συναισθηματικές και πνευματικές ευθύνες, η πανδημία παρουσίασε συγκεκριμένες προκλήσεις, που οδήγησαν ή συνέτειναν στην εξουθένωση.

i. Συναισθηματική εξάντληση: Οι κληρικοί ένιωθαν εξαντλημένοι και κουρασμένοι λόγω των συνεχών απαιτήσεων παροχής υποστήριξης στις εκκλησίες τους κατά τη διάρκεια της κρίσης, παράλληλα με τη διαχείριση των δικών τους προσωπικών και οικογενειακών πιέσεων, που σχετίζονται με την πανδημία (Shikanda et al., 2022).

ii. Αποπροσωποποίηση: Για κάποιους από τους κληρικούς, αυτό εκδηλώθηκε ως μια αίσθηση αποσύνδεσης από την εκκλησία τους, αίσθημα αποφυγής ή αδιαφορίας για τους αγώνες των μελών της κοινότητάς τους ή αίσθημα ότι οι προσπάθειές τους δεν έχουν πλέον νόημα (Holaday et al., 2001).

iii. Μειωμένη προσωπική επίτευξη: Οι κληρικοί βίωσαν αισθήματα ανεπάρκειας ή μια αντιληπτή πτώση στην ικανότητά τους να κάνουν τη διαφορά (Αδάμ, 2022). Παρά τις προσπάθειές τους, η συντριπτική φύση της πανδημίας θα μπορούσε να έχει οδηγήσει σε μια αίσθηση ματαιότητας ή αποτυχίας στον ρόλο τους (Funchess, 2022).

iv. Αυξημένη ευερεθιστότητα και ανυπομονησία: Λόγω των υψηλών επιπέδων άγχους, οι κληρικοί έγιναν πιο ευερέθιστοι ή ανυπόμονοι, τόσο στους ποιμαντικούς τους ρόλους όσο και στην προσωπική τους ζωή, επηρεάζοντας τις σχέσεις και την αποτελεσματικότητά τους στη διακονία (Stephens, 2020).

v. Σωματικά συμπτώματα: Η εξουθένωση μπορεί επίσης να εκδηλωθεί σωματικά, η οποία για τους κληρικούς κατά τη διάρκεια της πανδημίας περιλάμβανε συμπτώματα όπως πονοκεφάλους, γαστρεντερικές διαταραχές, διαταραχές ύπνου και γενική κόπωση (Seo, 2023).

vi. Πνευματικοί αγώνες: Οι κληρικοί αντιμετώπισαν προκλήσεις στη δική τους πνευματική ζωή, βιώνοντας μια αίσθηση πνευματικής ξηρότητας, ιδιαίτερα ενόψει της εκτεταμένης ταλαιπωρίας και απώλειας ανθρωπίνων ψυχών, μειώνοντας κάποιες φορές τη συμμετοχή ή τη δέσμευσή τους σε δραστηριότητες, που προηγουμένως ηγούνταν ή συμμετείχαν σε αυτές (Johnston et al., 2023).

vii. Δυσκολία προσαρμογής στις αλλαγές: Με την ταχεία στροφή προς τις ψηφιακές πλατφόρμες (Ganiel, 2021) και την ανάγκη διαρκούς προσαρμογής στις

μεταβαλλόμενες κατευθυντήριες γραμμές για τη δημόσια υγεία, οι κληρικοί, που βίωσαν εξουθένωση θεώρησαν ότι ήταν ιδιαίτερα δύσκολο να συμβαδίσουν με αυτές τις αλλαγές, οδηγώντας σε επιπλέον άγχος και απογοήτευση (Cressman, 2023).

viii. Παραμέληση προσωπικής υγείας και Ευημερίας: Στο επίκεντρό τους στην εξυπηρέτηση άλλων, οι κληρικοί παραμέλησαν τη δική τους υγεία και ευημερία, επιδεινώνοντας τις επιπτώσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης (Khosa-Nkatini, 2023).

### **6.3 Η ψυχολογική και κοινωνική επίδραση της πανδημίας στους κληρικούς**

Η ακόλουθη επισκόπηση αποκαλύπτει εναργώς τους τρόπους, με τους οποίους η πανδημία COVID-19 παρουσίασε μια σειρά από πρωτόγνωρες δυσκολίες, επηρεάζοντας βαθιά την ευημερία των θρησκευτικών λειτουργών.

i. Αυξημένο άγχος: Η πανδημία αύξησε σημαντικά το άγχος για τους κληρικούς. Αντιμετώπισαν τη διπλή πρόκληση της διαχείρισης των φόβων και των αβεβαιοτήτων τους σχετικά με τον ιό, ενώ υποστηρίζουν τις κοινότητες τους μέσα από παρόμοια συναισθήματα (Crea et al., 2021).

ii. Ανησυχία και φόβος: Τα επίπεδα άγχους πιθανότατα αυξήθηκαν λόγω ανησυχιών για την προσωπική και οικογενειακή υγεία, την ευημερία των μελών της εκκλησίας και την αβεβαιότητα γύρω από την εξέλιξη και τον αντίκτυπο της πανδημίας (Kappler et al., 2022).

iii. Κατάθλιψη και μοναξιά: Η απομόνωση, που επιφέρουν τα μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης, σε συνδυασμό με την αυξημένη πίεση των ποιμαντικών καθηκόντων, οδήγησαν σε αισθήματα μοναξιάς και κατάθλιψης στους κληρικούς (Johnston et al., 2022).

iv. Θλίψη και απώλεια: Οι κληρικοί ήταν συχνά στην πρώτη γραμμή για την αντιμετώπιση του θανάτου και του πένθους στις κοινότητές τους. Ο αυξημένος ρυθμός απώλειας, μαζί με την αδυναμία διεξαγωγής παραδοσιακών τελετών (πχ. κηδείας) ή παροχής προσωπικής άνεσης, πρόσθεσαν μια σημαντική συναισθηματική επιβάρυνση (Khosa-Nkatini, 2022).

v. Εξουθένωση: Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, ο αυξημένος φόρτος εργασίας, η συνεχής προσαρμοστικότητα στις μεταβαλλόμενες συνθήκες και το συναισθηματικό βάρος της πανδημίας συνέβαλαν σημαντικά στην εξουθένωση των κληρικών (Grudem, 2016).

vi. Πνευματική αφύπνιση: Η πανδημία κάποιες φορές ενδέχεται να προκάλεσε πνευματικούς αγώνες ή κρίσεις πίστης, καθώς οι κληρικοί αντιμετώπιζαν θεολογικά ερωτήματα από τους πιστούς σχετικά με τα βάσανα, τη θεία παρουσία και τον ρόλο της πίστης στην κρίση, γεγονός, που οδήγησε σε πνευματική αφύπνιση και εγρήγορση των κληρικών παρά σε πνευματική παρακμή (Francis et al., 2021).

vii. Αλλαγές στην κοινωνική δυναμική: Αν και η στροφή σε εικονικές πλατφόρμες για θρησκευτικές υπηρεσίες και δέσμευση της κοινότητας άλλαξε την παραδοσιακή κοινωνική δυναμική (Bryson et al., 2020), οι κληρικοί έπρεπε να πλοηγηθούν σε αυτές για αρκετές πτυχές του ποιμαντικού τους έργου, διατηρώντας τις κοινοτικές συνδέσεις και την ποιμαντική φροντίδα χωρίς το όφελος των προσωπικών αλληλεπιδράσεων.

viii. Επιβάρυνση των προσωπικών σχέσεων: Οι αυξημένες απαιτήσεις του ρόλου τους κατά τη διάρκεια της πανδημίας έντειναν τις προσωπικές σχέσεις των κληρικών στην προσπάθειά τους να εξισορροπήσουν τις επαγγελματικές ευθύνες με την οικογένεια και την προσωπική ζωή (Monda, 2023).

ix. Ανθεκτικότητα και προσαρμοστικότητα: Παρά τις προκλήσεις, πολλοί κληρικοί επέδειξαν αξιοσημείωτη ανθεκτικότητα και προσαρμοστικότητα, βρίσκοντας καινοτόμους τρόπους παροχής πνευματικής και συναισθηματικής υποστήριξης και διατηρώντας τη συνοχή της κοινότητας (Lekoa & Ntuli, 2021).

x. Επαναξιολόγηση προτεραιοτήτων και πρακτικών: Η πανδημία πρόσφερε επίσης μια ευκαιρία στους κληρικούς να επαναξιολογήσουν τις προτεραιότητες, τις πρακτικές και τις προσεγγίσεις τους στη ποιμαντική διακονία, οδηγώντας ενδεχομένως σε μακροπρόθεσμες αλλαγές στον τρόπο εν γένει της οργάνωσης της ενορίας (Abraham et al., 2022).

#### **6.4 Μηχανισμοί αντιμετώπισης και παράγοντες ανθεκτικότητας**

Το ακόλουθο περίγραμμα είναι ζωτικής σημασίας για την κατανόηση του τρόπου, με τον οποίο οι κληρικοί προσαρμόστηκαν και διατήρησαν την ευημερία τους σε μια περίοδο αυξημένου άγχους και αβεβαιότητας.

i. Προσωπική πίστη και πνευματικότητα: Πολλοί κληρικοί έγειραν περισσότερο στην προσωπική τους πίστη και πνευματικές πρακτικές ως πηγή δύναμης και παρηγοριάς. Δραστηριότητες όπως η προσευχή, ο αναστοχασμός και ο θεολογικός προβληματισμός έπαιξαν βασικό ρόλο στη στρατηγική τους για την αντιμετώπιση (Domaradzki, 2022).

ii. Δίκτυα υποστήριξης: Η χρήση δικτύων υποστήριξης, συμπεριλαμβανομένων της οικογένειας, των φίλων και των συναδέλφων κληρικών, ήταν απαραίτητη. Η ανταλλαγή εμπειριών και προκλήσεων με άτομα, που κατανοούν τις συγκεκριμένες πιέσεις της ιερατικής ζωής προσέφερε συναισθηματική υποστήριξη και πρακτικές συμβουλές (Johnston, 2023).

iii. Συμβουλευτική και θεραπεία: Η αναζήτηση ποιμαντικής υποστήριξης, μέσω χριστιανικών πρακτικών βοήθησε τους κληρικούς να επεξεργαστούν τις εμπειρίες και τα συναισθήματά τους με υγιή τρόπο, ειδικά όταν αντιμετώπιζαν εξουθένωση ή τραύμα (Frederick et al., 2021).

iv. Προσαρμογή και ευελιξία: Η επίδειξη προσαρμοστικότητας και ευελιξίας ενόψει των μεταβαλλόμενων συνθηκών, όπως η μεταφορά ποιμαντικών υπηρεσιών στο διαδίκτυο ή η εύρεση νέων τρόπων ποιμαντικής επικοινωνίας με την κοινότητα, ήταν ένας βασικός παράγοντας ανθεκτικότητας (Metreveli, 2024).

v. Σωματική υγεία και αυτοφροντίδα: Η διατήρηση της σωματικής υγείας, επαρκής ανάπαυση και ισορροπημένη διατροφή έπαιξε ζωτικό ρόλο στη συνολική ευημερία. Οι πρακτικές αυτοεξυπηρέτησης, όπως η λήψη άδειας και η ενασχόληση με προσωπικές δραστηριότητες, ήταν επίσης σημαντικές (Benton & Girdley, 2023).

vi. Θέτοντας όρια: Η διατήρηση σαφών ορίων μεταξύ διακονίας και προσωπικής ζωής βοήθησε στην πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης. Αυτό περιελάμβανε την ανάθεση ευθυνών όπου ήταν δυνατόν και την άνεση άρνησης σε κάποιες περιπτώσεις, προκειμένου να αποφευχθεί η υπερβολική δέσμευση (Foxwell, 2022).

vii. Συμμετοχή στην κοινότητα και εθελοντισμός: Η παραμονή της δέσμευσης με την κοινότητα, ακόμη και με περιορισμένη ή εικονική ικανότητα, βοήθησε τους κληρικούς να αισθάνονται συνδεδεμένοι και χρήσιμοι. Ο εθελοντισμός και η βοήθεια προς τους άλλους ήταν να είναι ένας ισχυρός τρόπος για την οικοδόμηση ανθεκτικότητας (Lipich et al., 2022).

ix. Ευκαιρίες εκπαίδευσης και κατάρτισης: Η ενασχόληση με συνεχή μάθηση και επαγγελματική ανάπτυξη, συμπεριλαμβανομένης της εκπαίδευσης στην ψηφιακή επικοινωνία ή τη διαχείριση του άγχους, βοήθησε τους κληρικούς να προσαρμοστούν στις νέες απαιτήσεις και να χτίσουν εμπιστοσύνη (Arasa et al., 2022).

x. Αναστοχαστικές πρακτικές: Η ενασχόληση με πρακτικές αναστοχασμού, όπως το ημερολόγιο ή η συμμετοχή σε ομάδες συζήτησης με ειδικούς, επέτρεψε στους κληρικούς να επεξεργαστούν τις εμπειρίες τους και να μάθουν από αυτές, συμβάλλοντας στη συναισθηματική ανθεκτικότητα (Miller & Glanz, 2021).

xi. Αίσθηση σκοπού και κλήση: Η διατήρηση μιας ισχυρής αίσθησης του σκοπού και της δέσμευσης για το λειτούργημά τους συχνά παρείχε στους κληρικούς τα κίνητρα και την προοπτική να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις (Francis & Village, 2022).

xii. Χιούμορ και θετικότητα: Η καλλιέργεια της αίσθησης του χιούμορ και της θετικής προοπτικής, ακόμη και μπροστά στις δυσκολίες, ήταν ένα ισχυρό εργαλείο για ανθεκτικότητα (Olah & Hempelmann, 2021).

xiii. Θεσμική υποστήριξη: Η υποστήριξη από τις εκκλησιαστικές αρχές, με τη μορφή καθοδήγησης, πόρων και αναγνώρισης των προκλήσεων, που αντιμετωπίζουν οι κληρικοί, ήταν ζωτικής σημασίας για να τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν και να χτίσουν ανθεκτικότητα (Εκκλησία, 2021).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

### ΚΡΙΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

#### 7.1 Συγκριτική ανάλυση βιβλιογραφίας πριν και κατά τη πανδημία

##### 7.1.1 Σφαιρική εικόνα

Η συγκριτική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας αποκαλύπτει σημαντικές αλλαγές στο άγχος και την εξουθένωση των κληρικών πριν και κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Πριν την πανδημία, τα ζητήματα αυτά εστιάζονταν σε παραδοσιακούς στρεσογόνους παράγοντες, όπως ο φόρτος εργασίας, οι προσδοκίες της κοινότητας και η προσωπική ευημερία (Carroll 2006· Οι Knox et al. 2002; Proeschold-Bell et al. 2013; Wang, Berglund, και Kessler 2003). Με την έναρξη της πανδημίας η φύση αυτών των στρεσογόνων παραγόντων άλλαξε δραματικά. Η πανδημία εισήγαγε προκλήσεις όπως η εν μέρει προσαρμογή σε διαδικτυακές υπηρεσίες λατρείας, η αντιμετώπιση των εκκλησιαστικών αναγκών εν μέσω κοινωνικής αποστασιοποίησης και η διαχείριση προσωπικών και κοινοτικών κινδύνων για την υγεία, αυξάνοντας το άγχος και την εξουθένωση (Johnston et al., 2022 ; Osei-Tutu et al., 2021). Αν και οι ερευνητικές πληροφορίες μέχρι σήμερα για τις συνέπειες της πανδημίας COVID-19 στον εκκλησιαστικό κλήρο σε παγκόσμια κλίμακα είναι περιορισμένες (Benton & Girdley, 2023), η διαθέσιμη βιβλιογραφία αποκαλύπτει προκλήσεις, αλλά και ευκαιρίες. Σύμφωνα με τον Thumma (2022), προκαταρκτικά ευρήματα από έρευνες και συνεντεύξεις με κληρικούς και διάφορα χριστιανικά δόγματα έχουν δείξει ότι οι συνεχείς απαιτήσεις για δημιουργικότητα και διαχείριση συγκρούσεων κατά τη διάρκεια της πανδημίας έχουν καταστήσει τους λειτουργούς εξαντλημένους. Η έρευνα των Village & Francis (2022), κατέγραψε την κατάσταση ευημερίας των κληρικών κατά τη διάρκεια πολλαπλών lockdown. Από αυτή την έρευνα προέκυψε ότι οι κληρικοί είχαν υποστεί αυξημένα επίπεδα άγχους και εξουθένωσης εξαιτίας της πανδημίας και των συνεπειών της. Αναφέρθηκε επίσης ότι οι κληρικοί ένιωθαν αναστατωμένοι από τις απροσδόκητες αλλαγές στις καθηκόντα τους και αντιμετώπιζαν δυσκολίες στο να προσφέρουν υποστήριξη στις εκκλησίες τους, παράλληλα με τις προσωπικές τους προκλήσεις, συμπεριλαμβανομένης της συναισθηματικής εξάντλησης, της μειωμένης προσωπικής επιτυχίας και της αποπροσωποποίησης, υπογραμμίζοντας τη βαθιά επίδραση της

πανδημίας στην ψυχική υγεία και ευημερία των κληρικών (McFerran & Graveling, 2021).

## 7.2 Ψυχολογικός αντίκτυπος : Μια εις βάθος ανασκόπηση

### 7.2.1 Ψυχολογικές επιπτώσεις

Δύο παράγοντες, που αποδεικνύεται ότι σχετίζονται με τα ψυχολογικά αποτελέσματα στους κληρικούς είναι η θρησκευτική αντιμετώπιση (Pargament et al., 2001) και η διαθέσιμη υποστήριξη (Edwards et al., 2020). Η βιβλιογραφία, που ανασκοπήθηκε παρουσιάζει μια σαφή εικόνα των σημαντικών ψυχολογικών επιπτώσεων της πανδημίας COVID-19 στους κληρικούς. Αυτές οι προκλήσεις ψυχικής υγείας επιδεινώθηκαν κατά την διάρκεια της κρίσης από την ανάγκη παροχής συνεχούς πνευματικής και συναισθηματικής υποστήριξης, συχνά ενώ διαχειρίζονται τους προσωπικούς τους φόβους και άγχος, που σχετίζονται με την κρίση υγείας (Corrola et al., 2021). Μελέτες και αυτοαναφορές από κληρικούς κατά την περίοδο της πανδημίας ανέφεραν συχνά αισθήματα απομόνωσης, που ενισχύθηκαν από την έλλειψη φυσικών εκκλησιαστικών συναθροίσεων και συστημάτων υποστήριξης της κοινότητας, που είναι συνήθως αναγκαία για την ευημερία των κληρικών (Miller & Glanz, 2021). Επιπλέον, η ταχεία στροφή προς τις ψηφιακές πλατφόρμες, αν και απαραίτητη πολλές φορές, συχνά οδήγησε σε μια αίσθηση αποσύνδεσης από την κοινότητά και πρόσθεσε άγχος (Campbell, 2023).

### 7.2.2 Μηχανισμοί αντιμετώπισης

Ενώ αρκετές έρευνες έχουν προσπαθήσει να περιγράψουν πώς ανταποκρίθηκαν οι κληρικοί την περίοδο της πανδημίας COVID-19 (Lifeway Research 2020 ; Manion and Strandberg 2020 ; O'Brien 2020 ; Sulkowski and Ignatowski 2020 ), αυτές παρέχουν μια σχετικά αμυδρή εικόνα, παρέχοντας μια μεικτή απόκριση, όσον αφορά τους μηχανισμούς αντιμετώπισης. Μερικοί κληρικοί προσαρμόστηκαν αναπτύσσοντας νέες δεξιότητες για την ψηφιακή διακονία και αναζητώντας διαδικτυακή υποστήριξη από ειδικούς (Johnston et al., 2022). Άλλοι βρήκαν παρηγοριά στις παραδοσιακές πνευματικές πρακτικές και στην προσωπική ανθεκτικότητα (Anderson, 2022). Ωστόσο, η αποτελεσματικότητα αυτών των στρατηγικών αντιμετώπισης διέφερε ευρέως, με ορισμένους κληρικούς να αγωνίζονται να βρουν επαρκή υποστήριξη (Tinsley, 2023).

### 7.2.3 Διαθεσιμότητα ψυχικής υποστήριξης

Η διαθεσιμότητα υποστήριξης ψυχικής υγείας ειδικά προσαρμοσμένης στις ανάγκες των κληρικών ήταν επίσης ένα κομβικό σημείο στη βιβλιογραφία (Counted et al., 2020). Ενώ ορισμένες εκκλησιαστικές δομές παρείχαν στοχευμένους πόρους ψυχικής υγείας και συμβουλευτικές υπηρεσίες, υπήρχε γενική συναίνεση για την ανάγκη για πιο δομημένα και προσβάσιμα συστήματα υποστήριξης ψυχικής υγείας για τους κληρικούς, ιδιαίτερα σε περιόδους κρίσης.

## 7.3 Οργανωσιακή δυναμική και ηγεσία κατά τη διάρκεια μιας κρίσης

### 7.3.1 Αλλαγές στις εκκλησιαστικές πρακτικές

Η πανδημία COVID-19 επέφερε σημαντικές αλλαγές στις θρησκευτικές πρακτικές, όπως επισημάνθηκε από τους Dein et al. (2020), προκαλώντας την αναστολή των απευθείας θρησκευτικών συναθροίσεων, την ακύρωση προσκυνημάτων και τον περιορισμό ομαδικών δραστηριοτήτων, ενώ επηρέασε βαθιά τους ρόλους και τις ευθύνες των κληρικών. Αυτή η κατάσταση, όπως τονίζουν οι Bryson, Andres και Davies (2020), οδήγησε τους κληρικούς να εξερευνήσουν εναλλακτικούς τρόπους λατρείας για την υποστήριξη των εκκλησιών τους, προσφέροντας παράλληλα ποιμαντική φροντίδα σε ανθρώπους, που αντιμετωπίζουν φόβο, ασθένεια και πένθος. Η «διαμεσολάβηση της θρησκείας» κατέστησε δυνατή, σύμφωνα με τον Singarimbun (2021), την ενσωμάτωση της τεχνολογίας ως μέσο επικοινωνίας για τη διατήρηση της εκκλησιαστικής ζωής, Ο Koenig (2020) παρατηρεί πώς «από την άποψη της πίστης, ο Θεός επέτρεψε την πανδημία του κορωνοϊού για κάποιο λόγο σε αυτή τη συγκεκριμένη περίοδο της ιστορίας και συμπίπτει με την τρέχουσα ακμάζουσα εποχή της τεχνολογίας, που συνδέει ανθρώπους τόσο κοντά όσο και μακριά χωρίς ουσιαστικά κόστος ή κίνδυνο για την υγεία». Οι Shevlin et al. (2020) σημειώνουν ότι αυτές οι πρωτοβουλίες επέτρεψαν στους κληρικούς να συνεχίσουν να προσφέρουν υποστήριξη παρά τους περιορισμούς στις θρησκευτικές πρακτικές λόγω της πανδημίας. Οι κληρικοί αντιμετώπισαν την πρόκληση της παροχής αποτελεσματικής ποιμαντικής φροντίδας και υποστήριξης σε ένα κοινωνικά αποστασιοποιημένο πλαίσιο, το οποίο συχνά οδηγούσε σε μια αίσθηση ανεπάρκειας και αυξημένο άγχος (Sklar et al., 2023). Η αναστολή των προσωπικών υπηρεσιών και των κοινοτικών συγκεντρώσεων σήμαινε



επίσης απώλεια τακτικών, υποστηρικτικών αλληλεπιδράσεων με τους πιστούς, επηρεάζοντας περαιτέρω την ευημερία των κληρικών (Goldblum et al., 2023).

### 7.3.2 Υπεύθυνη εκκλησιαστική διαχείριση

Η ανταπόκριση της ηγεσίας της εκκλησίας και των οργανωτικών δομών της στην πανδημία ήταν ένας κρίσιμος παράγοντας για τη διαχείριση αυτών των αλλαγών. Η βιβλιογραφία υποδεικνύει ποικίλες απαντήσεις σε διαφορετικές εκκλησιαστικές δικαιοδοσίες (McKenna, 2023). Ορισμένες εκκλησιαστικές ηγεσίες ήταν προορατικές στην παροχή καθοδήγησης και πόρων για την ψηφιακή διακονία, προσφέροντας εκπαίδευση και υποστήριξη στους κληρικούς στην πλοήγηση στο νέο τοπίο (Johnston et al., 2022). Άλλες δημιούργησαν συστήματα για να εξασφαλίσουν τη συνεχή ποιμαντική φροντίδα και την κοινοτική υποστήριξη, αν και σε τροποποιημένες μορφές (Village & Francis, 2020). Ωστόσο, υπήρξαν επίσης περιπτώσεις, όπου οι εκκλησιαστικές ηγεσίες ανταποκρίθηκαν πιο αργά, αφήνοντας τους κληρικούς να διαχειριστούν τις μεταβάσεις και τις σχετικές προκλήσεις σε μεγάλο βαθμό μόνοι τους (Pillay, 2020). Αυτό συχνά είχε ως αποτέλεσμα αυξημένο άγχος και εξουθένωση μεταξύ των κληρικών, υπογραμμίζοντας τη σημασία της ανταποκρινόμενης και υποστηρικτικής ηγεσίας της εκκλησίας κατά τη διάρκεια κρίσεων (Campbell, 2022).

## 7.4 Σύνθεση αποδείξεων και αναδυομένων προτύπων

### 7.4.1 Ενσωμάτωση ευρημάτων

Η ολοκληρωμένη συγκριτική ανάλυση της βιβλιογραφίας για το άγχος και την εξουθένωση των κληρικών, λόγω της έλλειψης άμεσων μελετών για τον ελληνικό κλήρο, πριν και κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, έχει αποκαλύψει πολλά βασικά πρότυπα και τάσεις. Κατά συνέπεια, τα πρότυπα και τα θέματα, που συζητούνται εδώ ερμηνεύονται με την κατανόηση ότι προέρχονται από ευρύτερες εμπειρίες του κλήρου κάτω από παρόμοιες συνθήκες κρίσης (Creswell, 2014). Είναι εμφανής μια σημαντική αύξηση των επιπέδων άγχους και των συμπτωμάτων εξουθένωσης μεταξύ των κληρικών, κυρίως λόγω των μοναδικών προκλήσεων, που θέτει η πανδημία (Goldblum et al., 2023). Αυτά περιλαμβάνουν την ταχεία στροφή στην ψηφιακή διακονία, τη διακοπή της παραδοσιακής ποιμαντικής φροντίδας και τις αυξημένες ανησυχίες για την υγεία. Η ενσωμάτωση αυτών των ευρημάτων επιτρέπει μια βαθύτερη κατανόηση της πολύπλευρης φύσης

του άγχους και της εξουθένωσης των κληρικών στο πλαίσιο της πανδημίας. Γίνεται σαφές ότι η πανδημία όχι μόνο επιδείνωσε τους υπάρχοντες στρεσογόνους παράγοντες, αλλά εισήγαγε και νέους, απαιτώντας μεγαλύτερη προσαρμοστικότητα και ανθεκτικότητα από τους κληρικούς (McKenna, 2023).

#### 7.4.2 Αναδυόμενα θέματα

Αρκετά νέα ή εντεινόμενα θέματα έχουν προκύψει κατά τη διάρκεια της πανδημίας, αναδιαμορφώνοντας την κατανόηση της ευημερίας των κληρικών. Αυτά περιλαμβάνουν:

α) Ψηφιακή διακονία: Η απότομη μετάβαση σε διαδικτυακές πλατφόρμες για ποιμαντική διασκονία και δέσμευση της κοινότητας (Dyer, 2022) έχει εισαγάγει μια νέα μορφή άγχους, που χαρακτηρίζεται από την ανάγκη γρήγορης μάθησης και προσαρμογής στα ψηφιακά εργαλεία.

β) Επίπτωση της κοινωνικής αποστασιοποίησης στα ποιμαντικά καθήκοντα: Τα μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης έχουν επηρεάσει σημαντικά τους παραδοσιακούς τρόπους, με τους οποίους οι κληρικοί εκτελούν τα ποιμαντικά τους καθήκοντα (Staley et al., 2013). Η αδυναμία παροχής προσωπικής υποστήριξης, διεξαγωγής τακτικών υπηρεσιών και συμμετοχής σε λατρευτικές και κοινοτικές δραστηριότητες όχι μόνο άλλαξε τους ρόλους των κληρικών, αλλά οδήγησε επίσης σε αισθήματα αποσύνδεσης και αναποτελεσματικότητας (Proeschold-Bell & Byassee, 2018).

γ) Ανησυχίες για την υγεία και διαχείριση κρίσεων: Οι κληρικοί έχουν αντιμετωπίσει τη διπλή πρόκληση της διαχείρισης των δικών τους προβλημάτων υγείας και της παροχής πνευματικής ηγεσίας κατά τη διάρκεια μιας κρίσης υγείας. Αυτό έχει προσθέσει ένα στρώμα πολυπλοκότητας στους ρόλους τους, οδηγώντας συχνά σε αυξημένο άγχος και εξουθένωση (Frenk et al., 2013).

Αυτά τα αναδυόμενα θέματα υπογραμμίζουν τη δυναμική φύση της ευημερίας των κληρικών, ιδιαίτερα ως απάντηση σε πρωτόγνωρες καταστάσεις όπως η πανδημία COVID-19. Η κατανόηση αυτών των θεμάτων είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη στοχευμένων συστημάτων υποστήριξης και παρεμβάσεων για την αντιμετώπιση των εξελισσόμενων αναγκών του κλήρου σε περιόδους κρίσης.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

### ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΚΑΙ ΕΡΜΗΝΕΙΕΣ

#### 8.1 Επιπτώσεις

Η μελέτη χρησιμοποιεί συγκριτικά ευρήματα από διεθνείς έρευνες για τον κλήρο από άλλες χριστιανικές εκκλησίες και δόγματα ως βάση για την κατανόηση των πιθανών επιπτώσεων στον κλήρο της ΕτΕ. Αναγνωρίζοντας τις ομοιότητες και διαφορές στα ποιμαντικά πλαίσια του κλήρου και τις προκλήσεις, που έχουν εδραιωθεί στη βιβλιογραφία (Abernethy et al., 2016 ; Grudem, 2016 ), η έρευνα επιδιώκει να παράσχει μια πιο συστηματική και ολοκληρωμένη κατανόηση των προκλήσεων, που αντιμετωπίζουν οι κληρικοί στην Ελλάδα.

Ειδικότερα η παρούσα έρευνα:

(i) Συμβάλει σε θεολογικές συζητήσεις σχετικά με την ευημερία των κληρικών. Αυτό περιλαμβάνει τη διερεύνηση του τρόπου, με τον οποίο οι θεολογικές αρχές και διδασκαλίες αντιμετωπίζουν ζητήματα άγχους, εξουθένωσης και αυτοφροντίδας στο πλαίσιο του ποιμαντικού λειτουργήματος (Dykstra, 2005).

(ii) Υπογραμμίζει την ανάγκη για μια πιο ολοκληρωμένη προσέγγιση, που συνδυάζει τις έννοιες της επαγγελματικής υγείας με τη θεολογική εκπαίδευση. Αυτό οδηγεί σε βαθύτερη κατανόηση των σωματικών, συναισθηματικών και διανοητικών απαιτήσεων, που τίθενται στους κληρικούς και στην ανάπτυξη πιο αποτελεσματικών συστημάτων υποστήριξης (Weaver et al., 1997).

(iii) Υποδηλώνει επανεκτίμηση των ρόλων και των ευθυνών, που ανατίθενται στους κληρικούς, ειδικά σε περιόδους κρίσης. Αυτό έχει επιπτώσεις στον τρόπο, με τον οποίο οι εκκλησιαστικές αρχές προετοιμάζουν και υποστηρίζουν τον κλήρο τους, οδηγώντας ενδεχομένως σε αλλαγές στην ποιμαντική εκπαίδευση και σε συνεχή ποιμαντική ανάπτυξη (Hoge & Wenger, 2005).

(iv) Συμβάλλει στη βιβλιογραφία για την επαγγελματική υγεία, παρέχοντας συγκεκριμένες γνώσεις για το άγχος και την εξουθένωση σε πνευματικά επαγγέλματα. Αυτό βελτιώνει την κατανόηση των μοναδικών προκλήσεων, που αντιμετωπίζουν όσοι ασκούν θρησκευτικά επαγγέλματα και συνεισφέρει στην ανάπτυξη στοχευμένων παρεμβάσεων (Noulet et al., 2018).

(v) Προσθέτει πολύτιμες γνώσεις σχετικά με την ανθεκτικότητα και τις στρατηγικές αντιμετώπισης, που είναι αποτελεσματικές σε θεολογικά πλαίσια. Αυτό

περιλαμβάνει την εξέταση του τρόπου, με τον οποίο οι πνευματικές πρακτικές, η υποστήριξη της κοινότητας και οι θεολογικές πεποιθήσεις συμβάλλουν στην ανθεκτικότητα μεταξύ των κληρικών (Pargament, 1997).

(vi) Τονίζει την ανάγκη για δεξιότητες στη διαχείριση του άγχους, την ψηφιακή επικοινωνία και την αντιμετώπιση κρίσεων ως μέρος της εκπαίδευσης κληρικών (Tice et al., 2021).

(vii) Προτείνει συστάσεις για τις εκκλησιαστικές πολιτικές, που να περιλαμβάνουν πιο ολοκληρωμένη υποστήριξη ψυχικής υγείας για τους κληρικούς, όπως συμβουλευτικές υπηρεσίες, τακτικούς ελέγχους υγείας και χώρους αναζωογόνησης, που επικεντρώνονται στην αυτοφροντίδα, προάγοντας την ψυχική και σωματική ευεξία (Costello et al., 2021).

(viii) Συμβάλλει σε συζητήσεις σχετικά με την ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής στο ποιμαντικό λειτούργημα, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για σαφή όρια και χρόνο διακοπής για όσους έχουν ρόλους διακονίας (Büssing et al., 2010).

(ix) Τέλος, η έρευνα υπογραμμίζει τη δυνατότητα διεπιστημονικής συνεργασίας μεταξύ θεολόγων, ειδικών στην επαγγελματική υγεία και επαγγελματιών ψυχικής υγείας για την καλύτερη κατανόηση και υποστήριξη της ευημερίας των κληρικών (Shaw et al., 2021).

## **8.2 Θεωρητική συμβολή στην έρευνα του άγχους και της εξουθένωσης**

Μία δομημένη σκιαγράφηση των θεωρητικών συνεισφορών της παρούσας μελέτης στο ευρύτερο πεδίο της έρευνας του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι η ακόλουθη.

i. Η έρευνα συμβάλει στα υπάρχοντα γενικά μοντέλα άγχους και εξουθένωσης, ενσωματώνοντας τις μοναδικές εμπειρίες των κληρικών, ιδιαίτερα στο πλαίσιο μιας παγκόσμιας κρίσης υγείας. Αυτό περιλαμβάνει την προσαρμογή ή την επέκταση μοντέλων όπως το Maslach Burnout Inventory ή το μοντέλο Job Demands-Resources για να προσεγγίσουν καλύτερα στο λειτούργημα των κληρικών (Frederick et al., 2023).

ii. Η μελέτη υπογραμμίζει τη σημασία συναφών παραγόντων, όπως ο ρόλος των θρησκευτικών πεποιθήσεων, η δυναμική της κοινότητας και η διαχείριση κρίσεων στην κατανόηση του άγχους και της εξουθένωσης. Αυτό συμβάλει σε μια

πιο ενδελεχή κατανόηση του τρόπου, με τον οποίο οι περιβαλλοντικοί και οι περιστασιακοί παράγοντες επηρεάζουν αυτές τις εμπειρίες (Clarke et al., 2023).

iii. Η έρευνα συμβάλλει στη θεωρία ότι οι εκδηλώσεις άγχους και εξουθένωσης μπορεί να διαφέρουν σημαντικά μεταξύ διαφορετικών επαγγελμάτων. Τα ευρήματα βοηθούν στην ανάπτυξη πιο προσαρμοσμένων παρεμβάσεων και μηχανισμών υποστήριξης για τους κληρικούς, τα οποία θα μπορούσαν να εφαρμοστούν σε άλλα ειδικά επαγγέλματα (Adams et al., 2017).

iv. Διερευνώντας πώς η πνευματικότητα και οι θρησκευτικές πεποιθήσεις παίζουν ρόλο στην αντιμετώπιση του άγχους και της εξουθένωσης, η έρευνα συμβάλλει στη βαθύτερη κατανόηση αυτών των παραγόντων στην ψυχολογική ανθεκτικότητα και ευεξία. Αυτό μπορεί να γεφυρώσει τα κενά μεταξύ της ψυχολογίας της επαγγελματικής υγείας και των πνευματικών/θεολογικών σπουδών (Pargament, 2011).

v. Η έρευνα προσφέρει διεπιστημονικές γνώσεις, ενσωματώνοντας έννοιες από τη θεολογία, την ψυχολογία και την επαγγελματική υγεία. Αυτή η πλουραλιστική προσέγγιση οδηγεί στην ανάπτυξη πιο περιεκτικών θεωριών, που περιλαμβάνουν την πνευματική, την ψυχική και την επαγγελματική υγεία (Hodge, 2001).

vi. Η μελέτη συμβάλλει σε θεωρίες γύρω από τη διαχείριση κρίσεων και την ηγεσία, ιδιαίτερα στον τρόπο, με τον οποίο οι ηγέτες σε μη εταιρικά περιβάλλοντα (όπως οι θρησκευτικοί οργανισμοί) διαχειρίζονται το άγχος και την εξουθένωση κατά τη διάρκεια κρίσεων χωρίς σχετική προηγούμενη εμπειρία (Burns, 2010).

vii. Τα ευρήματα της έρευνας εμπλουτίζουν τις θεωρίες προσαρμογής και ανθεκτικότητας, δείχνοντας πώς τα άτομα σε εξαιρετικά απαιτητικά και συναισθηματικά φορτισμένα επαγγέλματα ή λειτουργήματα προσαρμόζονται σε ακραίους και παρατεταμένους στρεσογόνους παράγοντες, όπως μια παγκόσμια πανδημία (Clarke et al., 2022).

viii. Επειδή η έρευνα εισάγει νέες μεθόδους και προσεγγίσεις για τη μελέτη του άγχους και της εξουθένωσης στους κληρικούς, αυτές είναι πολύτιμες συνεισφορές στο πεδίο, προσφέροντας νέους τρόπους εξερεύνησης και κατανόησης αυτών των φαινομένων (Leiter & Maslach, 2016).

ix. Τέλος, η έρευνα συμβάλλει στην κατανόηση του εργασιακού άγχους και της εξουθένωσης στο πλαίσιο παγκόσμιων κρίσεων υγείας, προσφέροντας

θεωρητικές γνώσεις, που θα μπορούσαν να είναι σχετικές για μελλοντικές πανδημίες ή παρόμοιες καταστάσεις έκτακτης ανάγκης μεγάλης κλίμακας (Maunder, 2004).

### **8.3 ΕτΕ : Πανδημία και ευημερία κληρικών**

Οι ιδέες και οι παρατηρήσεις, που παρουσιάζονται σε αυτή την υποενότητα προέρχονται κυρίως από τις βιωματικές εμπειρίες του ερευνητή ως κληρικού της ΕτΕ καθ' όλη τη διάρκεια της κρίσης, συστηματικά καταγεγραμμένες σε ερευνητικό ημερολόγιο. Αυτό το ημερολόγιο ήταν αναπόσπαστο μέρος της μεθοδολογίας της έρευνας, στο οποίο τεκμηριώθηκαν σχολαστικά οι σκέψεις, οι εμπειρίες και οι παρατηρήσεις του ερευνητή κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Αυτή η μοναδική προοπτική, δομημένη ως μεθοδολογικό προϊόν έρευνας, που βασίζεται στο ημερολόγιο (Altrichter et al., 2001), ήταν ανεκτίμητη για την κατανόηση των προκλήσεων και των απαντήσεων μέσα στην ΕτΕ κατά τη διάρκεια αυτής της πρωτόγνωρης περιόδου. Ενώ λείπουν πρωτογενείς μελέτες για το θέμα αυτό, τα ποιοτικά δεδομένα, που προέρχονται από τις προσωπικές καταχωρήσεις του ερευνητή στο ημερολόγιο προσφέρουν μια έγκυρη και πλούσια μορφή αποδεικτικών στοιχείων (Moodley & Hove, 2023). Έτσι, οι καταγεγραμμένες εμπειρίες, που αναλύονται μέσα από το πρίσμα της ερευνητικής μεθοδολογίας, που βασίζεται στο ημερολόγιο (Schon, 1983), εμπλουτίζουν αυτήν την έρευνα με γνώσεις αποκτημένες απευθείας από την πηγή, προσφέροντας μια αφήγηση, που είναι τόσο προσωπικά όσο και ακαδημαϊκά θεμελιωμένη (Poortaghi et al., 2019 · Denzin & Lincoln, 2005). Αυτές οι προσωπικές παρατηρήσεις συμπληρώνονται περαιτέρω από τη γνώση, που αποκτήθηκε για παρόμοια θέματα σε άλλα χριστιανικά πλαίσια με τη χρησιμοποίηση των μεικτών ή συνδυαστικών μεθόδων, που ακολούθησε η έρευνα (Brannen, 2005 · Johnson & Onwuegbuzie, 2004), διασφαλίζοντας μια ολοκληρωμένη κατανόηση της πολύπλευρης απάντησης της ΕτΕ στην πανδημία και τον αντίκτυπό της στην ευημερία του κλήρου της.

#### **8.3.1 Ανταπόκριση στις ανάγκες των κληρικών**

- Πνευματική Ηγεσία: Η Εκκλησία της Ελλάδος παρείχε μία όσο το δυνατόν ισχυρή καθοδήγηση, ενισχύοντας τη σημασία της διατήρησης των παραδοσιακών πνευματικών πρακτικών, στα πλαίσια της ορθόδοξης εκκλησιολογίας, της προσαρμογής της θείας λατρείας για ασφάλεια και της προσφοράς ποιμαντικής φροντίδας, αν και εντός των περιορισμών των οδηγιών για τη δημόσια υγεία,

απαγορεύοντας ρητά κάθε μορφή ανεπίτρεπτης εκκοσμίκευσης, που αλλοιώνει τον μυστηριακό χαρακτήρα της θείας λατρείας όπως συμβαίνει στον φιλελεύθερο αμερικανικό προτεσταντισμό.

- Προσαρμογή Τελετουργικών: Αναγνωρίζοντας τη σημασία των ιερών μυστηρίων και των τελετουργιών, η Εκκλησία διερεύνησε τρόπους για την ασφαλή διεξαγωγή τους, όπως περιορισμένης προσωπικής παρουσίας, διατηρώντας έτσι την αίσθηση της συνέχειας και της κοινότητας. Ασφαλώς, ούτε ο διαδικτυακός ή ο τηλεοπτικός χώρος θα μπορούσαν να αντικαταστήσουν επ' ουδενί τη ζεστασιά της χριστιανικής αγκαλιάς και την αγάπη του Θεού σε περιόδους απόλυτης ερήμωσης (2022), πολλώ δε μάλλον την παροχή και λήψη της θείας ευχαριστίας και μάλιστα αποξενωμένη από την μακραίωνη παράδοση και την εκκλησιολογία της ορθόδοξης εκκλησίας, αλλ' ούτε και η αναμετάδοση των ιερών ακολουθιών, που προκρίθηκε ως λύση ανάγκης, θα μπορούσε να υποκαταστήσει τη φυσική συμμετοχή των πιστών (Φωτακίδου, 2021).

- Επικοινωνία: Δόθηκε έμφαση στην τακτική επικοινωνία με τους κληρικούς, παρέχοντάς τους πόρους και καθοδήγηση σχετικά με τον τρόπο πλοήγησης στους ρόλους τους κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

### 8.3.2 Αποτελεσματικότητα των μέτρων

- Συστήματα υποστήριξης: Τα συστήματα υποστήριξης, που έθεσε σε εφαρμογή η Εκκλησία, συμπεριλαμβανομένων πόρων ψυχικής υγείας και φόρουμ για κληρικούς για ανταλλαγή εμπειριών και λύσεων, είχαν ποικίλο αντίκτυπο, με ορισμένους κληρικούς να τα βρίσκουν χρήσιμα, ενώ άλλοι θεώρησαν ότι μπορούσαν να γίνουν περισσότερα.

- Κρατική οικονομική βοήθεια: Τα κρατικά μέτρα για την ανακούφιση της οικονομικής πίεσης της εκκλησίας λόγω της μειωμένης προσέλευσης των πιστών και των προσφορών ήταν ζωτικής σημασίας, αν και η επάρκεια αυτών των μέτρων για την κάλυψη των αναγκών όλων των εκκλησιαστικών δομών υπόκειται σε περαιτέρω έλεγχο.

- Κατάρτιση και εκπαίδευση: Οι πρωτοβουλίες για την εκπαίδευση κληρικών στη χρήση ψηφιακών εργαλείων για θρησκευτικές υπηρεσίες ήταν κρίσιμες για τη διατήρηση της δέσμευσης με τις εκκλησίες, με διαφορετικά επίπεδα επιτυχίας, ανάλογα με την τεχνογνωσία των μεμονωμένων κληρικών.

## 8.4 Ο αντίκτυπος του COVID-19 στους ρόλους των κληρικών

Η πανδημία του COVID-19 έχει επηρεάσει σημαντικά τους ρόλους και τις ευθύνες των κληρικών, οδηγώντας τόσο σε προκλήσεις, όσο και σε προσαρμογές, που μπορεί να έχουν μακροχρόνιες επιπτώσεις στο λειτούργημα του κλήρου. Η βιβλιογραφία προτείνει ότι η πανδημία μπορεί να χρησιμεύσει ως καταλύτης για την επανεκτίμηση των ρόλων των κληρικών (Modley, 2023), οδηγώντας σε μια εξέλιξη στον τρόπο, με τον οποίο οι κληρικοί προετοιμάζονται και συμμετέχουν στο έργο τους, με αυξημένη έμφαση στην τεχνολογική γνώση, την ψυχική υγεία και τη διεπιστημονική συνεργασία (Heseltine-Carp & Hoskins, 2020).

### 8.4.1 Δυναμική άγχους και εξουθένωσης για τον κλήρο

- Πνευματικό φορτίο: Οι κληρικοί φέρουν το μοναδικό πνευματικό φορτίο να είναι και σύμβολο πίστης και προπύργιο ελπίδας για τους άλλους, πράγμα απαιτητικό, ειδικά σε περιόδους όπου η δική τους πνευματική δύναμη δοκιμάζεται υπό το βάρος των προκλήσεων.
- Αμφισημία ρόλου: Η πανδημία θόλωσε τα όρια μεταξύ των προσωπικών και των ποιμαντικών ορίων για τους κληρικούς, με την προσδοκία και την επιθυμία «πάντα διαθέσιμοι» να επιδεινώνει το άγχος.
- Αλτρουιστική υπερφόρτωση: Η έμφυτη επιθυμία να βοηθήσουν και να παρέχουν καθοδήγηση οδήγησε σε υπερέκταση του εαυτού τους πέρα από τις συναισθηματικές και σωματικές τους ικανότητες.
- Ανισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής: Όπως πολλοί εργαζόμενοι, οι κληρικοί αντιμετώπισαν τις προκλήσεις της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, καθώς το περιβάλλον του σπιτιού τους έγινε ο χώρος της ποιμαντικής εργασίας τους.
- Προσαρμογή στην αλλαγή: Η ανάγκη προσαρμογής σε ένα ταχέως μεταβαλλόμενο περιβάλλον, συμπεριλαμβανομένης της γνώσης της ψηφιακής τεχνολογίας και της τροποποίησης της παροχής ποιμαντικών υπηρεσιών, είναι ένας επιπρόσθετος επώδυνος παράγοντας άγχους, που μοιράζεται σε πολλούς τομείς εργασίας.
- Ηθική βλάβη: Η έννοια της ηθικής βλάβης, ενώ αναγνωρίζεται σε άλλους τομείς του δημοσίου βίου όπως ο στρατός και η υγειονομική περίθαλψη, λαμβάνει μια διαφορετική διάσταση με τους κληρικούς, οι οποίοι δυσκολεύονται να



συμβιβάσουν το θρησκευτικό τους κάλεσμα με την αδυναμία να εκτελέσουν ορισμένες τελετές ή να προσφέρουν αυτοπροσώπως υποστήριξη.

- Ρόλος ηγέτη της κοινότητας: Ως πνευματικοί ηγέτες της ενοριακής κοινότητας, οι κληρικοί έπρεπε να διαχειρίζονται όχι μόνο το δικό τους άγχος, αλλά και το συλλογικό άγχος της εκκλησίας τους, λειτουργώντας συχνά ως η de facto πηγή παρηγοριάς και συμβουλής, αλλά και πρότυπο για πολλούς.

- Θεολογικές επιπτώσεις: Η αντιμετώπιση των θεολογικών αμφιβολιών των πιστών, ιδίως σχετικά με την άμεση επέμβαση της θείας παρουσίας στις υπαρκτές δυσκολίες και κρίσεις, αποτελούσε σημαντικό στρεσογόνο παράγοντα για τους κληρικούς κατά την πανδημία, ενισχύοντας την εξουθένωση.

#### 8.4.2 Αλλαγές στους ρόλους των κληρικών

- Αυξημένη ζήτηση για ποιμαντική φροντίδα: Με πολλά άτομα, που αντιμετωπίζουν απώλεια, ασθένεια και υπαρξιακή δυσφορία, η ζήτηση για ποιμαντική φροντίδα αυξήθηκε. Οι κληρικοί βρισκονταν συχνά στην πρώτη γραμμή, παρέχοντας παρηγοριά και καθοδήγηση μπροστά σε πρωτοφανή θλίψη και αβεβαιότητα.

- Προσαρμογή στην τεχνολογία: Το κλείσιμο των εκκλησιών και μάλιστα τις ιερότερες ημέρες της ορθόδοξης εκκλησίας (λ.χ. Πάσχα) και η ανάγκη για κοινωνική απόσταση οδήγησε σε μια ταχεία στροφή προς τις ψηφιακές πλατφόρμες για την εν μέρει παροχή της θείας λατρείας και συμμετοχή της ενοριακής κοινότητας, απαιτώντας από τους κληρικούς να μαθαίνουν και να χρησιμοποιούν τις νέες τεχνολογίες.

- Τελετουργική προσαρμογή: Οι κληρικοί έπρεπε να τροποποιήσουν τις μυστηριακές πρακτικές και τις ιεροτελεστίες για να τηρούν τις κατευθυντήριες γραμμές για τη δημόσια υγεία, κάτι που συχνά σήμαινε την εξεύρεση ισορροπίας μεταξύ της διατήρησης της ουσίας αυτών των πρακτικών, και της διασφάλισης της υγείας των ποιμενομένων, απορρίπτοντας κατηγορηματικά οποιαδήποτε αλλαγή στη παραδοσιακή μετάδοση της θείας ευχαριστίας.

- Ηγεσία στη Δημόσια Υγεία: Οι κληρικοί ανέλαβαν ρόλους παροχής πληροφοριών σχετικά με την δημόσια υγεία, διασφαλίζοντας ότι οι εκκλησίες τους γνώριζαν και συμμορφώνονταν με τις οδηγίες αυτές, οι οποίες μερικές φορές τους τοποθετούσαν στο σημείο τομής της πνευματικής ηγεσίας και της υπεράσπισης της δημόσιας υγείας.

- Κοινωνική υποστήριξη και συντονισμός: Ως ταγοί της ενοριακής κοινότητας, οι κληρικοί συχνά συντονίζονταν με τοπικούς οργανισμούς για να παρέχουν υπηρεσίες υποστήριξης, από τη διανομή τροφίμων έως τους πόρους ψυχικής υγείας και υγειονομικής περίθαλψης, για όσους επηρεάστηκαν από την πανδημία. Σε ορισμένες περιπτώσεις μάλιστα, οι περιορισμοί του lockdown οδήγησαν σε πνευματική παρακμή (Osei-Tutu et al. 2021), η οποία αναμφίβολα οδήγησε σε ανησυχίες για την ψυχική υγεία, δεδομένου ότι η εκκλησία και η πνευματικότητα έχουν θεωρηθεί ως προστατευτικό μέσο έναντι μιας σειράς ψυχικών ασθενειών, όπως η κατάθλιψη, αυτοκτονία, άνοια, κατάχρηση ουσιών και διαταραχές, που σχετίζονται με το άγχος (Aggarwa et al. 2023 ; Koenig, 2012), παθήσεις, που κάποιες από αυτές αυξήθηκαν δραματικά, ενώ άλλες (πχ. αυτοκτονίες), μειώθηκαν αισθητά κατά την διάρκεια της θλιβερής και επώδυνης αυτής περιόδου (CDC, 2020).

### **8.5 Προτάσεις για τα συστήματα υποστήριξης κληρικών**

Η περιγραφή των επιπτώσεων της έρευνας για τις εκκλησιαστικές πολιτικές και παρεμβάσεις περιλαμβάνει την πρόταση πρακτικών αλλαγών και πρωτοβουλιών, που μπορεί να υιοθετήσει η ΕτΕ για την καλύτερη υποστήριξη του κλήρου. Ακολουθεί μια δομημένη προσέγγιση για τη διαμόρφωση αυτών των προτάσεων:

- i. Συνιστάται η εφαρμογή ολοκληρωμένων συστημάτων υποστήριξης ψυχικής υγείας για τους κληρικούς για την αντιμετώπιση των αυξανόμενων περιπτώσεων ποιμαντικού άγχους και εξουθένωσης. Αυτά τα συστήματα θα πρέπει να παρέχουν πρόσβαση σε επαγγελματικές συμβουλευτικές υπηρεσίες, προγράμματα διαχείρισης του άγχους και συνήθειες ελέγχους ψυχικής υγείας, περιλαμβάνοντας συνεργασίες με επαγγελματίες ψυχικής υγείας, που κατανοούν τις μοναδικές προκλήσεις του ποιμαντικού έργου ως ενσάρκωμένης πράξης της αγάπης του Θεού (McClure, 2012).

- ii. Προτείνονται τακτικές αξιολογήσεις υγείας για τους κληρικούς για την αποτελεσματική παρακολούθηση και διαχείριση της σωματικής, συναισθηματικής και ψυχικής ευεξίας τους, διασφαλίζοντας έγκαιρη αναγνώριση και παρέμβαση σε περιπτώσεις άγχους ή εξουθένωσης (Proeschold-Bell et al., 2012 ; Wallace et al., 2012).

- iii. Επιμορφωτικές ενότητες για τη διαχείριση του άγχους, την οικοδόμηση ανθεκτικότητας και τις στρατηγικές αντιμετώπισης προτείνεται να ενσωματωθούν στην εκπαίδευση των κληρικών και σε προγράμματα συνεχούς επαγγελματικής

ανάπτυξης. Αυτή η ένταξη στοχεύει στον εξοπλισμό των κληρικών με βασικές δεξιότητες για την αποτελεσματική διαχείριση του άγχους και την ενίσχυση της προσωπικής ανθεκτικότητας (Foskett et al., 2004).

iv. Ενθαρρύνεται η εφαρμογή και υιοθέτηση σαφέστερων κατευθυντήριων γραμμών - πολιτικών για την προώθηση μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ ποιμαντικής και προσωπικής ζωής μεταξύ των κληρικών (Amankwa, 2023). Τέτοιες πολιτικές θα επέτρεπαν στους κληρικούς να αφιερώνουν χρόνο για ανάπαυση, ανανέωση και προσωπική ανάπτυξη, συμβάλλοντας στη συνολική αποτελεσματικότητα και ευημερία τους (Lee & Fung, 2023).

v. Η δημιουργία επίσημων και άτυπων δικτύων υποστήριξης για τους κληρικούς, όπως ομάδες αλληλεγγύης συναδέλφων, προγράμματα καθοδήγησης και συγκεντρώσεις κληρικών, τονίζεται ως ζωτικής σημασίας. Αυτά τα δίκτυα έχουν σκοπό να διευκολύνουν την ανταλλαγή εμπειριών και να παρέχουν αμοιβαία υποστήριξη, ενισχύοντας έτσι τη συνολική ευημερία (Gubi et al., 2020).

vi. Προτείνεται μια επαναξιολόγηση των ορισμών των ρόλων για τους κληρικούς, με έκκληση για μεγαλύτερη ευελιξία στις αρμοδιότητές τους. Η ανάθεση ορισμένων καθηκόντων σε πολίτες, ως βοηθητικό εκκλησιαστικό προσωπικό, προτείνεται ως μέσο για την άμβλυνση του φόρτου εργασίας στους κληρικούς και την ενίσχυση της οργανωτικής αποτελεσματικότητας (Carroll, 2006).

vii. Η παροχή ειδικής εκπαίδευσης και πόρων στη διαχείριση κρίσεων για τους κληρικούς υπογραμμίζεται ως αναγκαιότητα (Clarke et al., 2022). Αυτή η εκπαίδευση προβλέπεται να ενδυναμώσει τους κληρικούς να ηγούνται αποτελεσματικά και να παρέχουν υποστήριξη σε περιόδους κοινοτικών ή παγκόσμιων κρίσεων (Δικαιάκος, 2021).

viii. Ενθαρρύνονται πρωτοβουλίες, που στοχεύουν στην ευαισθητοποίηση των εκκλησιών σχετικά με το άγχος, που αντιμετωπίζουν οι κληρικοί. Τέτοιες προσπάθειες αναμένεται να ενισχύσουν ένα περιβάλλον υποστήριξης και κατανόησης στις εκκλησιαστικές κοινότητες (Scott & Lovell, 2015).

ix. Σε απάντηση στην πανδημία και τη μετέπειτα στροφή προς τις ψηφιακές πλατφόρμες, συνιστάται η ανάπτυξη μιας σαφούς πολιτικής και η παροχή εκπαίδευσης στην ψηφιακή διακονία για τους κληρικούς. Αυτή η πολιτική και η εκπαίδευση έχουν σκοπό να βοηθήσουν τους κληρικούς να προσαρμοστούν σε νέους τρόπους ποιμαντικής επικοινωνίας (Byrne & Nuzum, 2020).

χ. Υποστηρίζεται η διεξαγωγή συνεχούς έρευνας και αξιολόγησης πρωτοβουλιών για την ευημερία των κληρικών. Αυτή η συνεχής διαδικασία κρίνεται απαραίτητη για την προσαρμογή και τη βελτίωση των δομών υποστήριξης, διασφαλίζοντας ότι θα παραμείνουν αποτελεσματικές και ανταποκρινόμενες στις ανάγκες των κληρικών (CST, 2023).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ

#### 9.1 Ανακεφαλαίωση βασικών πληροφοριών

Αυτή η ενότητα χρησιμεύει για να συμπυκνώσει τα πρωταρχικά αποτελέσματα της έρευνας. Τονίζει τη σαφή επίδραση της πανδημίας COVID-19 στα επίπεδα εργασιακού άγχους και εξουθένωσης, που βιώνουν οι Έλληνες κληρικοί. Σε όλη τη διάρκεια της μελέτης, έχουν εντοπιστεί αρκετοί στρεσογόνοι παράγοντες, καθένας από τους οποίους συμβάλλει σημαντικά στην αύξηση του άγχους εντός αυτής της κοινωνικής ομάδας. Βασικός μεταξύ αυτών των στρεσογόνων παραγόντων ήταν ο αυξημένος φόρτος εργασίας, ο οποίος προήλθε από την ανάγκη προσαρμογής στις νέες μεθόδους διακονίας και διατήρησης της ενότητας, της συνοχής και της αφοσίωσης στους κοινούς στόχους και αξίες της κοινότητας κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Η συναισθηματική καταπόνηση, άμεσο αποτέλεσμα αυτών των ενισχυμένων καθηκόντων και των συνοδών αβεβαιοτήτων της πανδημίας, ήταν επίσης ένας κρίσιμος παράγοντας.

Επιπλέον, η ταχεία στροφή στην ψηφιακή διακονία, που επιβλήθηκε από τους περιορισμούς της πανδημίας, έχει εισαγάγει τόσο προκλήσεις όσο και ευκαιρίες για τον κλήρο. Αυτή η μετάβαση, ενώ προσφέρει νέους δρόμους για σύνδεση και υποστήριξη, απαίτησε επίσης γρήγορη προσαρμογή, προσθέτοντας αυξημένη πίεση και κόπωση στους υπάρχοντες στρεσογόνους παράγοντες των κληρικών.

Οι γνώσεις, που προέκυψαν από την προσέγγιση της συγκριτικής βιβλιογραφίας ήταν ιδιαίτερα διαφωτιστικές για τη συστηματική διερεύνηση του φαινομένου. Δεδομένης της έλλειψης άμεσων μελετών, που εστιάζουν στον ελληνικό κλήρο κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, η συγκριτική ανάλυση επέτρεψε μια ευρύτερη κατανόηση των επιπτώσεων της πανδημίας. Αυτή η προσέγγιση έχει αποκαλύψει πολύτιμες γνώσεις σχετικά με τους αποτελεσματικούς μηχανισμούς αντιμετώπισης και τους παράγοντες ανθεκτικότητας, οι οποίοι υπήρξαν καθοριστικοί για την αντιμετώπιση των προκλήσεων αυτής της εποχής. Τα προαναφερθέντα περιλαμβάνουν την στήριξη από την τόνωση της προσωπικής πίστης και την πνευματικότητα, τη σημασία των δικτύων υποστήριξης και την υιοθέτηση πρακτικών αυτοφροντίδας. Με την κατανόηση αυτών των στρατηγικών αντιμετώπισης, η έρευνα ρίχνει φως στην ανθεκτικότητα του κλήρου εν μέσω

πρωτόγνωρων προκλήσεων και προσφέρει μία σημαντική εμπειρική πληροφορία για την ενίσχυση των συστημάτων υποστήριξης γι' αυτούς στο μέλλον.

Αυτή η ανακεφαλαίωση βασικών γνώσεων, που στηρίζεται σε μια προσέγγιση συγκριτικής βιβλιογραφίας σε συνδυασμό με τη μεθοδολογία έρευνας ημερολογίου, όπου κρίθηκε απαραίτητο, χρησιμεύει όχι μόνο ως σύνθεση των ευρημάτων της μελέτης, αλλά και ως βάση για την αντιμετώπιση των επακόλουθων ερευνητικών ερωτημάτων, λαμβάνοντας υπόψη τους περιορισμούς της μελέτης και τη διατύπωση συστάσεων για πολιτική, πρακτική και μελλοντική έρευνα.

## **9.2 Αντιμετώπιση των ερευνητικών ερωτημάτων**

Το αρχικό ερώτημα διερεύνησε διάφορα υποδείγματα θεωρητικού άγχους ιδιαίτερα σε περιβάλλοντα κληρικών, παρέχοντας ένα πλαίσιο για την κατανόηση της πολυπλοκότητας του εργασιακού άγχους και των εκδηλώσεών του στα πλαίσια του κλήρου. Αυτή η εξερεύνηση όχι μόνο συνέβαλε στη θεωρητική κατανόηση του επαγγελματικού άγχους, αλλά πρόσφερε επίσης πρακτικές γνώσεις για το πώς οι κληρικοί μπορούν να διαχειριστούν το άγχος και να διατηρήσουν την ευημερία τους σε δύσκολες στιγμές.

Το δεύτερο ερώτημα ανέλυσε τις διάφορες θεωρίες άγχους ιδιαίτερα σημαντικές για την κατανόηση του ποιμαντικού άγχους, που βιώνουν οι κληρικοί, εργαζόμενοι συχνά σε συναισθηματικά και πνευματικά απαιτητικά περιβάλλοντα. Ακολούθως εξέτασε τους διάφορους μηχανισμούς αντιμετώπισης προσαρμοσμένους για τη διαχείριση των πολύπλευρων απαιτήσεων του ποιμαντικού ρόλου, ενσωματώνοντας πληροφορίες από διάφορες θεωρίες ιδιαίτερα κατάλληλες για την εξέταση των εμπειριών των κληρικών κατά τη διάρκεια της πανδημίας, μια εποχή όπου οι παραδοσιακοί πόροι και τα συστήματα υποστήριξης είχαν διαταραχθεί.

Το τρίτο ερευνητικό ερώτημα επικεντρώθηκε στον εντοπισμό των πρωταρχικών στρεσογόνων παραγόντων και παραγόντων εξουθένωσης για τον ελληνικό κλήρο κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Τα ευρήματα δείχνουν ότι αυτά τα μέλη του κλήρου αντιμετώπισαν μοναδικές προκλήσεις, συμπεριλαμβανομένου του αυξημένου φόρτου εργασίας λόγω της ταχείας μετάβασης στην ψηφιακή διακονία, της αυξημένης συναισθηματικής πίεσης από τα ποιμαντικά καθήκοντα υπό πρωτόγνωρες συνθήκες και της ανάγκης προσαρμογής στις συνεχώς εξελισσόμενες κατευθυντήριες γραμμές δημόσιας υγείας. Αυτοί οι παράγοντες συνέβαλαν συλλογικά σε αυξημένα επίπεδα άγχους και εξουθένωσης.

Το τέταρτο ερευνητικό ερώτημα προσπάθησε να κατανοήσει την αποτελεσματικότητα των υπαρχόντων μηχανισμών αντιμετώπισης και στρατηγικών ανθεκτικότητας μεταξύ των κληρικών της ΕτΕ. Μέσω της προσέγγισης της συγκριτικής βιβλιογραφίας, η μελέτη ανέδειξε διάφορες αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης και ανθεκτικότητας, που εφαρμόζουν οι κληρικοί παγκοσμίως, οι οποίες πιθανότατα είχαν απήχηση σε εκείνες στην Ελλάδα. Αυτά περιελάμβαναν τη στήριξη στην προσωπική πίστη και την πνευματικότητα, τη χρήση δικτύων υποστήριξης και την προσαρμοστικότητα και η ευελιξία στις νέες μορφές διακονίας και επικοινωνίας.

Το τελευταίο ερευνητικό ερώτημα διαπίστωσε σημαντικές επιπτώσεις στον κλήρο της ΕτΕ, καθώς η πανδημία COVID-19 αύξησε σημαντικά τα επίπεδα άγχους και εξουθένωσης, επηρεάζοντας την ψυχική ευεξία και την ικανότητά τους να ασκούν αποτελεσματικά τα ποιμαντικά τους καθήκοντα. Η προσαρμογή στη ψηφιακή γνώση και η διαχείριση των συναισθηματικών απαιτήσεων των ρόλων τους κατά τη διάρκεια μιας κρίσης δημόσιας υγείας ήταν βασικές προκλήσεις. Παρά αυτές τις δυσκολίες, οι κληρικοί της ΕτΕ, όπως καταδείχθηκε, άλλωστε, από τη μεθοδολογία ημερολογίου έρευνας, έχουν δείξει ανθεκτικότητα, προσαρμόζοντας τις μεθόδους ποιμαντικής τους φροντίδας για να συνεχίσουν να υποστηρίζουν τις εκκλησίες τους. Περαιτέρω, η συγκριτική ανάλυση παρείχε πληροφορίες για βέλτιστες πρακτικές από άλλα πλαίσια, που θα μπορούσαν να προσαρμοστούν στην ΕτΕ. Οι συστάσεις περιλαμβάνουν την ενίσχυση της υποστήριξης της ψυχικής υγείας, την επέκταση της εκπαίδευσης των κληρικών ώστε να συμπεριλάβει την ψηφιακή τεχνολογία, τη διαχείριση κρίσεων και την ανάπτυξη ολοκληρωμένων σχεδίων αντιμετώπισης κρίσεων.

### **9.3 Περιορισμοί της ανασκόπησης**

Ένας πρωταρχικός περιορισμός έγκειται στην εξάρτηση από τη συγκριτική βιβλιογραφία, λόγω της απουσίας πρωτογενών εμπειρικών μελετών, που εστιάζουν ειδικά στον ελληνικό κλήρο κατά την πανδημία COVID-19. Αν και αυτή η προσέγγιση, σε συνδυασμό πάντα με τη μεθοδολογία έρευνας ημερολογίου του ερευνητή, παρείχε πολύτιμες γνώσεις και επέτρεψε μια ευρύτερη κατανόηση των υπό εξέταση ζητημάτων, σήμαινε επίσης ότι ορισμένα ευρήματα μπορεί να μην περικλείουν πλήρως τις μοναδικές αποχρώσεις και τις ιδιαιτερότητες των εμπειριών του ελληνορθόδοξου κλήρου. Επομένως, οι ερμηνείες και οι εφαρμογές αυτών των

ευρημάτων στο ελληνικό πλαίσιο έπρεπε να εξεταστούν έχοντας υπόψη αυτόν τον περιορισμό.

Ένας άλλος περιορισμός αφορά τη διαθεσιμότητα δεδομένων. Η μελέτη βασίστηκε κυρίως σε δημοσιευμένη βιβλιογραφία, η οποία μπορεί να μην περιλαμβάνει ολόκληρο το φάσμα της αδημοσίευτης ή γκρίζας βιβλιογραφίας, που θα μπορούσε να προσφέρει πρόσθετες προοπτικές για το θέμα. Επιπλέον, η ταχέως εξελισσόμενη φύση της πανδημίας σημαίνει ότι μέρος της βιβλιογραφίας μπορεί να μην καταγράφει τις πιο πρόσφατες εξελίξεις και προκλήσεις, που αντιμετωπίζει ο κλήρος.

Μεθοδολογικά, ενώ η προσέγγιση της συγκριτικής βιβλιογραφίας ήταν η πιο εφικτή δεδομένων των περιορισμών της έρευνας, περιορίζει εγγενώς την ικανότητα εξαγωγής άμεσων συμπερασμάτων, που αφορούν συγκεκριμένα το πλαίσιο. Τα ευρήματα είναι επομένως περισσότερο ενδεικτικά και υποδηλωτικά παρά αντιπροσωπευτικά και αδιαμφισβήτητα και θα πρέπει να ερμηνευθούν ότι συμβάλλουν σε μια ευρύτερη κατανόηση αντί να προσφέρουν μια λεπτομερή, τοπική ανάλυση.

Αυτοί οι περιορισμοί υπογραμμίζουν την ανάγκη για προσοχή στη γενίκευση των ευρημάτων της μελέτης και τη σημασία της διεξαγωγής περαιτέρω έρευνας. Μελλοντικές μελέτες, που θα περιλαμβάνουν ιδανικά τη συλλογή πρωτογενών δεδομένων ειδικά για τον ελληνικό κλήρο, θα ήταν πολύτιμες για την ενίσχυση και τη βελτίωση της κατανόησης των επιπτώσεων της πανδημίας COVID-19 σε αυτήν την ξεχωριστή ομάδα.

#### **9.4 Υπό το πρίσμα της παρατήρησης**

Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας φωτίζει τον πολύπλευρο αντίκτυπο της πανδημίας COVID-19 στους κληρικούς και ανοίγει δρόμους για μελλοντική έρευνα και περαιτέρω διερεύνηση αυτών των δυναμικών. Αναλογιζόμενοι το μέλλον, γίνεται εμφανές ότι η διασταύρωση των κρίσεων δημόσιας υγείας και του εργασιακού άγχους στο ποιμαντικό έργο του κλήρου αποτελεί πεδίο με πλούσιες δυνατότητες για επιστημονική έρευνα.

##### **9.4.1 Μελλοντικές κατευθύνσεις έρευνας**

- Μακροπρόθεσμος ψυχολογικός αντίκτυπος στον κλήρο: Απαιτείται περαιτέρω μελέτη για την κατανόηση των διαρκών ψυχολογικών επιπτώσεων της



πανδημίας στους κληρικούς, συμπεριλαμβανομένων μελετών, που ακολουθούν τις τροχιές της ψυχικής υγείας των κληρικών τα επόμενα χρόνια.

- Αποτελεσματικότητα της Ψηφιακής Διακονίας: Υπάρχει ανάγκη για έρευνα σχετικά με την αποτελεσματικότητα των εργαλείων ψηφιακής διακονίας και τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της διαδικτυακής λατρείας για τη συμμετοχή της κοινότητας και την πνευματική ζωή.

- Εκπαίδευση και ετοιμότητα κληρικών: Πώς μπορούν τα σεμινάρια και τα θρησκευτικά ιδρύματα να προετοιμάσουν καλύτερα τους μελλοντικούς κληρικούς για τη διαχείριση κρίσεων, την τεχνολογική επάρκεια και τις προκλήσεις ψυχικής υγείας;

- Διεπιστημονικά μοντέλα υποστήριξης: Ποια διεπιστημονικά μοντέλα υποστήριξης μπορούν να αναπτυχθούν για να ενισχύσουν την ευημερία των κληρικών, ενσωματώνοντας ψυχολογικές, κοινωνικές και πνευματικές διαστάσεις;

- Ο ρόλος του Κλήρου στη Δημόσια Υγεία: Η πανδημία έχει αναδείξει τον ρόλο των κληρικών ως φορείς επικοινωνίας της δημόσιας υγείας. Η έρευνα θα μπορούσε να διερευνήσει πώς αυτός ο ρόλος μπορεί να βελτιστοποιηθεί και να υποστηριχθεί σε μελλοντικές κρίσεις δημόσιας υγείας.

- Ο αντίκτυπος της πανδημίας στις θεολογικές προοπτικές: Πώς μπορεί η εμπειρία της πανδημίας να διαμορφώσει μελλοντικούς θεολογικούς προβληματισμούς για τα δεινά, την κοινότητα και τον ρόλο της εκκλησίας στην κοινωνία;

- Παγκόσμιες Συγκριτικές Μελέτες: Η σύγκριση των εμπειριών των κληρικών σε διαφορετικές χώρες και πολιτισμούς θα μπορούσε να ρίξει φως στις καθολικές και ιδιαίτερες πτυχές του έργου των κληρικών κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας.

#### 9.4.2 Αναπάντητα ερωτήματα που δικαιολογούν έρευνα

- Παράγοντες ανθεκτικότητας: Ποιοι συγκεκριμένοι παράγοντες συμβάλλουν πιο σημαντικά στην ανθεκτικότητα των κληρικών απέναντι σε παρατεταμένους στρεσογόνους παράγοντες όπως μια πανδημία;

- Αλλαγές στη θρησκευτική πρακτική: Πώς μπορεί οι αλλαγές στη θρησκευτική πρακτική, που προκαλούνται από την πανδημία να επηρεάσουν τη μακροπρόθεσμη θρησκευτική δέσμευση και πίστη;

- Οι κληρικοί ως ηγέτες της κοινότητας: Τι μπορεί να διδαχθεί από τον ρόλο των κληρικών ως ηγετών της κοινότητας κατά τη διάρκεια της πανδημίας, που θα μπορούσε να ενημερώσει τον ρόλο τους στις μελλοντικές κοινωνικές προκλήσεις;

- Εμπειρίες Αγροτικού vs Αστικού Κλήρου: Πώς διαφέρουν οι εμπειρίες των κληρικών της υπαίθρου από εκείνες στα αστικά περιβάλλοντα, όσον αφορά το άγχος, την αντιμετώπιση και την υποστήριξη της κοινότητας κατά τη διάρκεια μιας κρίσης;

Η ελπίδα είναι ότι αυτή η έρευνα όχι μόνο θα μετριάσει τις προκλήσεις των μελλοντικών κρίσεων, αλλά και θα ενισχύσει την καθημερινή ευημερία και αποτελεσματικότητα των κληρικών.

#### 9.4.3 Αναγκαιότητα για συνεχή προσαρμογή

Η βιβλιογραφία, που εξετάζεται υποδηλώνει ότι τα στατικά μοντέλα διακονίας είναι ανεπαρκή μπροστά σε τέτοιες παγκόσμιες ανατροπές. Αντίθετα, υπάρχει ανάγκη οι κληρικοί να έχουν την ικανότητα να περιστρέφονται και να προσαρμόζονται στις μεταβαλλόμενες συνθήκες, είτε αυτές είναι κρίσεις υγείας, τεχνολογικές εξελίξεις ή μεταβαλλόμενα πολιτιστικά τοπία.

- Εκπαίδευση κλήρου: Σεμινάρια και θεολογικά ιδρύματα μπορεί να χρειαστεί να αναθεωρήσουν τα προγράμματα σπουδών, ώστε να περιλαμβάνουν διαχείριση κρίσεων, ψηφιακή τεχνογνωσία και πρώτες βοήθειες ψυχικής υγείας, διασφαλίζοντας ότι οι κληρικοί είναι προετοιμασμένοι για τις πολυσχιδείς προκλήσεις της σύγχρονης διακονίας.

- Δομική ευελιξία: Η ίδια η Εκκλησία πρέπει να εξετάσει πιο ευέλικτες δομές, που επιτρέπουν την ταχεία προσαρμογή στις μεταβαλλόμενες συνθήκες, όπως η ικανότητα εναλλαγής μεταξύ προσωπικών και διαδικτυακών υπηρεσιών απρόσκοπτα ή η κινητοποίηση δικτύων υποστήριξης σε περιόδους ανάγκης.

- Πόροι ψυχικής υγείας: Τα προληπτικά μέτρα για τη διαφύλαξη της ψυχικής υγείας των κληρικών θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν τακτικό ψυχολογικό έλεγχο, δημιουργία δικτύων υποστήριξης ειδικών και παροχή πρόσβασης σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας, που γνωρίζουν τις μοναδικές προκλήσεις του ποιμαντικού έργου.

- Πρακτικές ευημερίας: Η ενσωμάτωση διαφόρων πρακτικών ευημερίας στο ρυθμό της ζωής και του λειτουργήματος του κλήρου μπορεί να προσφέρει στους

κληρικούς τον απαραίτητο χώρο για αναζωογόνηση και προβληματισμό, ενισχύοντας την ανθεκτικότητα.

- Οργανωτική υποστήριξη: Η Εκκλησία ως αυτοδύναμος οργανισμός θα πρέπει να προσπαθεί να δημιουργήσει ένα περιβάλλον, που να δίνει προτεραιότητα στην ευημερία των κληρικών της, αναγνωρίζοντας ότι η υγεία τους επηρεάζει άμεσα την υγεία της εκκλησίας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την επανεκτίμηση του φόρτου εργασίας, τον καθορισμό ορίων για την προστασία του προσωπικού χρόνου και την ενίσχυση μιας κουλτούρας, που εκτιμά την αυτοφροντίδα ως βασικό συστατικό της αποτελεσματικής διακονίας.

Αντιμετωπίζοντας προληπτικά αυτούς τους τομείς, η ΕτΕ μπορεί να εξοπλίσει καλύτερα τον κλήρο της για να υπηρετήσει με σθένος και όραμα, όποιες προκλήσεις κι αν έχει το μέλλον.

### 9.5 Τελικές σκέψεις

Καθώς αυτή η διατριβή πλησιάζει στο τέλος της, είναι απαραίτητο να αναλογιστούμε τις ευρύτερες επιπτώσεις της μελέτης, ιδιαίτερα υπό το φως των συνεχιζόμενων προκλήσεων, που θέτει η πανδημία COVID-19 και πιθανές μελλοντικές κρίσεις. Η έρευνα έχει υπογραμμίσει μια κρίσιμη ανάγκη εντός της ΕτΕ να δοθεί προτεραιότητα στην ευημερία των κληρικών, οι οποίοι διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στην καθοδήγηση και την υποστήριξη των κοινοτήτων τους, ειδικά σε περιόδους θλίψης, για να υπηρετήσουν με σθένος και όραμα, όποιες προκλήσεις και αν έχει το μέλλον.

Συμπερασματικά, ενώ η παρούσα έρευνα επικεντρώθηκε στο μοναδικό πλαίσιο του ελληνικού κλήρου κατά την πανδημία του COVID-19, τα ευρήματα και οι συστάσεις της έχουν ευρύτερη εφαρμογή. Χρησιμεύουν ως έκκληση για δράση για τις θρησκευτικές κοινότητες σε όλο τον κόσμο να επανεκτιμήσουν και να ενισχύσουν την υποστήριξή τους προς τον κλήρο, διασφαλίζοντας την ευημερία τους και, κατ' επέκταση, την ευημερία των κοινοτήτων, που υπηρετούν. Ελπίζουμε ότι αυτή η διατριβή όχι μόνο θα συμβάλει στον ακαδημαϊκό λόγο, αλλά θα εμπνεύσει και πρακτικές αλλαγές και θα πυροδοτήσει περαιτέρω έρευνα σε αυτόν τον ζωτικό τομέα της ευημερίας των κληρικών.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

### Πηγές

ΠΔ: Έξ. 3:6 · Α΄ Βασ. 19:3-4

ΚΔ: Α΄ Πέτρου 5:2. · Β΄ Κορ. 1:8 · Εφ. 5:23-30 · Ιωάν. 10:1-42 · 21:16 · Λουκ. 10: 25-37 · Μάρκ. 2:3-12 · Ματθ. 8: 2-3 · Πράξ. 16: 9 · 20: 17-36

Εκκλησία. (2022). Επίσημο Δελτίο της Εκκλησίας της Ελλάδος, 99 (1): 10-50.

Ιερά Σύνοδος ΕτΕ. (2020). Η με αριθμ. πρωτ. 1654/διεκπ. 741 εγκύκλιος 3018/07.04.2020 με τίτλο «Περί τῆς τελέσεως τῶν Ἱερῶν Ἀκολουθιῶν τῆς Μεγάλης Ἑβδομάδος, συνεπεία τῆς ὑπ’ ἀριθ. Δ1α/ΓΠ.οικ.23093 Κ.Υ.Α. (Φ.Ε.Κ. Β΄ 1178/6.4.2020) καὶ τῶν Ἀποφάσεων τῆς Δ.Ι.Σ. τῆς 1ης Ἀπριλίου 2020».

Ν. 590/1977 «Περί Καταστατικού Χάρτη της Εκκλησίας της Ελλάδος».

### Ἑλληνόγλωσση βιβλιογραφία

Αδάμ, Γ. (2021). *Ἡ ποιμαντική διακονία μετὰ την πανδημία: Προκλήσεις και ευκαιρίες*. Ομιλία του αιδ. Γωργίου Αδάμ στο 9ο Διεθνές Επιστημονικό Διαδικτυακό Συνέδριο της Ελληνικής Βιβλικῆς Εταιρείας: «Προσεγγίζοντας το τραῦμα της πανδημίας με τα μάτια της Βίβλου». Αθήνα, 11-12 Δεκεμβρίου 2021.

Ανδρουτσόπουλος Γ. (2021). Το Δικαίωμα της Θρησκευτικῆς Ελευθερίας υπό το φως της πανδημίας του κορωνοϊού: Η ελληνική περίπτωση. *Νόμοι*, 10(1):14.

Βλάχος, Ι. (2021). Εκκλησία και Πανδημία : *Ο Ἴός Sars-Cov-2 και η ασθένεια COVID-19*. Ι. Μ. Γενεθλίου της Θεοτόκου : Ναύπακτος.

Δικαϊάκος, Α. (2020). *Το κουτάλα μιας χρήσης για τη Θεία Κοινωνία δεν είναι δογματικό θέμα*. Συνέντευξη του Μητροπολίτου Ἰλίου Αθηναγόρα στον ραδιοφωνικό σταθμό «θεμα 104,6» (Αθήνα, 18-12-2020).

\_\_\_\_\_. (2021). *Ἡ επιμόρφωση των κληρικών και η σημασία της για την αντιμετώπιση των συνεπειῶν της πανδημίας: Κοιτάζοντας με τόλμη το παρόν, σχεδιάζοντας με συνέπεια το μέλλον*. Στο: Χ. Πινακούλας και Θ. Σταμάτης (Επιμ.), Προσεγγίζοντας το τραῦμα της πανδημίας με τα μάτια της Βίβλου (27-44). 9ο Διεθνές Επιστημονικό Διαδικτυακό Συνέδριο. Αθήνα: Ελληνική Βιβλική Εταιρεία.

- Μαρίνος, Α. (1984). *Σχέσεις Εκκλησίας και Πολιτείας*. Αθήναι : Εκκλησιαστικόν, Επιστημονικόν και Μορφωτικόν Ίδρυμα Ιωάννου και Ερριέτης Γρηγοριάδου.
- Μητραλέξης, (2019). *Σχέσεις Εκκλησίας –Κράτους*. Αθήνα: Αρμός.
- Μπατάκας, Θ. (2022). *Η οργάνωση της φιλανθρωπίας – φιλαδελφίας κατά την περίοδο της πανδημίας και μετά απ’ αυτήν*. Στο: Ιερά Μητρόπολις Δημητριάδος (Επιμ.), *Εκκλησία και Πανδημία Κορωνοϊού (covid-19)*. «Εισηγήσεις μηνιαίων Ιερατικών Συνάξεων ιεραποστολικού έτους 2021-2022» (129-148). Βόλος: Εκδοτική Δημητριάδος.
- Παπαγεωργίου, Κ. (2013). *Εκκλησιαστικό Δίκαιο Θεωρία και Νομολογία*. Θεσσαλονίκη : Μπαρμπουνάκη.
- Παπαϊωάννου, Ν. (2022). *Η χρήση του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων από την Εκκλησία στην εποχή της πανδημίας*. [Διαδίκτυο] (15 Σεπτεμβρίου 2021). Διαθέσιμο στο: <https://www.pemptousia.gr/2022/09/i-chrisi-tou-dia-diktiou-ke-ton-kinonikon-diktion-apo-tin-ekklisia-stin-epochi-tis-pandimias-2/> [Ημ. Πρόσβασης:]
- Παπανικολάου, Γ. (2021). *Η πανδημία του Covid-19 και η Εκκλησία της Ελλάδος*. Ομιλία στο VI Οικονομικό Φόρουμ των Δελφών (Ζάππειο Μέγαρον, Αθήνα, 10-15 Μαΐου 2021).
- Πουρκός, Μ. (2013). *Δυνατότητες και όρια των στρατηγικών διεύρυνσης του ερευνητικού σχεδιασμού (μείξης των μεθοδολογιών) στην κοινωνική, ψυχολογική και εκπαιδευτική έρευνα*. Στο Μ. Πουρκός (Επιμ.), *Δυνατότητες και όρια της μείξης των μεθοδολογιών στην κοινωνική, ψυχολογική και εκπαιδευτική έρευνα: Επιστημολογικά και μεθοδολογικά ζητήματα των προοπτικών διεύρυνσης του ερευνητικού σχεδιασμού* (133-182). Αθήνα: Ίων.
- Σαββάτος, Χ. (2021). *Η πανδημία του Covid-19 και η Εκκλησία της Ελλάδος*. Ομιλία στο VI Οικονομικό Φόρουμ των Δελφών (Ζάππειο Μέγαρον, Αθήνα, 10-15 Μαΐου 2021).
- Σταματόπουλος, Δ. (2014). *Εκκλησία και Κράτος στην Ελλάδα: Όψεις μιας σύνθετης σχέσης*. Ashgate.

Τρωϊάνος, Σ (1994). Η κανονιστική αρμοδιότητα των διοικητικών οργάνων της Εκκλησίας μία ανασκόπηση, *Εφαρμογές Δημοσίου Δικαίου*, 7 (1-2). Αθήνα-Κομοτηνή : Αντ. Ν. Σάκκουλα.

Φωτακίδου, Σ. (2021). *Οι επιπτώσεις του νέου κορονοϊού (Covid-19) στους Ορθόδοξους κληρικούς: οι γνώσεις, οι απόψεις και οι στάσεις τους*. Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία : ΕΑΠ.

#### Ξενόγλωσση βιβλιογραφία

### **A**

Abernethy A. D., Grannum G. D., Gordon C. L., Williamson R., Currier J. M. (2016).

The pastors empowerment program: A resilience education intervention to prevent clergy burnout. *Spirituality in Clinical Practice*, 3(3):175–18.

Abraham, R. A., Abraham, J. E., Hermanto, Y. P., & Santoso, C. (2022, July). The pastoral care of congregations during the Covid-19 pandemic. In *International Conference on Theology, Humanities, and Christian Education (ICONTHCE 2021)* (pp. 177-181). Atlantis Press.

Ackerman, R. H., & Maslin-Ostrowski, P. (2002). *The wounded leader: How real leadership emerges in times of crisis*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Adams, C. J., Hough, H., Proeschold-Bell, R. J., Yao, J., & Kolkin, M. (2017). Clergy burnout: A comparison study with other helping professions. *Pastoral Psychology*, 66:147-175.

Adams, J. S. (1965). Inequity in social exchange. *Advances in Experimental Social Psychology*, 2:267-299.

Aggarwal, S., Wright, J., Morgan, A. Patton, G., & Reavley, N . (2023). Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry* 23: 729.

Ahmadi N, Sasangohar F, Nisar T, Danesh V, Larsen E, Sultana I, Bosetti R. (2022). Quantifying Occupational Stress in Intensive Care Unit Nurses: An Applied Naturalistic Study of Correlations Among Stress, Heart Rate, Electrodermal Activity, and Skin Temperature. *Hum Factors*, 64(1):159-172.

- Amankwa, E. (2023). Examining the Effects of Work-Life Balance on the Psychological and Physical Well-Being of Pastors in the United States. *E-Journal of Humanities Arts and Social Sciences*, 4:2023-903.
- Amirkhan JH, Urizar GG, Clark S. (2015). Criterion validation of a stress measure: the Stress Overload Scale. *Psychol Assess*, 27(3):985-996.
- Anastassiadis, A. (2004). Religion and politics in Greece: The Greek Church's 'conservative modernization' in the 1990s. *Questions de Recherche/Research in Question*, 11: 2-35.
- Anderson, L. L., Jr. (2022). *The Pastors' Diaries: An Intimate Look Behind the Pulpit*. WestBow Press.
- Antigoni F, Pediaditaki O, Dimitrios T. (2011). Nursing staff under heavy stress: focus on Greece A critical review. *International Journal of Caring Sciences*, 4(1):11–20.
- Arnetz BB, Lucas T, Arnetz JE. (2011). Organizational climate, occupational stress, and employee mental health: mediating effects of organizational efficiency. *J Occup Environ Med*, 53(1):34-42.
- Altrichter, H., Posch, P. & Somekh, B. (2001) *Οι εκπαιδευτικοί Ερευνούν το Έργο τους. Μια εισαγωγή στις Μεθόδους της Έρευνας Δράσης*. Δεληγιάννη, Μ. (μτφρ). Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Arasa, D., Kim, L., Angolafale, J. F., & Murrighili, D. (2022). The response of Roman Catholic priests to Covid-19: A case study on the pastoral and communication activities of nine dioceses worldwide during the first months of the pandemic. *Church, Communication and Culture*, 7(1): 238-263.
- Ashforth, B. E., & Schinoff, B. S. (2016). Identity under construction: How individuals come to define themselves in organizations. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 3: 111-137.

## **B**

- Babatunde, A. (2013). Occupational stress: A review on conceptualisations causes and cure. *Economic Insights: Trends and Challenges* 2: 73-80.
- Bagi, Steve (2013). When leaders burn out: The causes, costs, and prevention of burnout among leaders. *Advances in Educational Administration*, 20: 261-289.

- Bagnall, Anne-Marie, Jones, R., Akter, H., & Woodall, J. (2016). Interventions to prevent burnout in high risk individuals: Evidence review. PHE Publications. 2015709.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3) : 309-328.
- Baldwin, R., & Weder di Mauro, B. (Eds.). (2020). *Economics in the Time of COVID-19*. CEPR Press.
- Barth, K. 1961. *The doctrine of creation: Church Dogmatics volume III/4*. Transl. A.T. Mackay, T.H.L. Parker, H. Knight, H.A. Kennedy & J. Marks ed. Edinburgh: Clark.
- Beebe, R. S. (2007). Predicting Burnout, Conflict Management Style, and Turnover Among Clergy. *Journal of Career Assessment*, 15(2): 257-275.
- Beheshtifar, M., & Nazarian, R. (2013). Role of occupational stress in organizations. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, 4: 648-657.
- Benton, A. L., & Girdley, A. P. (2023). Clergy and Compassionate Leadership: A Tightrope of Fatigue and Satisfaction During COVID-19. *Journal of Psychology and Theology*, 51(4): 509-522.
- Bianchi, R., Schonfeld, I.S., & Laurent, E. (2021). Burnout-depression overlap: A review. *Clinical Psychology Review*, 49:123-137.
- Bies, R. J., & Moag, J. S. (1986). Interactional justice: Communication criteria of fairness. In R. J. Lewicki, B. H. Sheppard, & M. H. Bazerman (Eds.), *Research on negotiations in organizations* (Vol. 1, pp. 43-55). JAI Press.
- Bisagno, J.R. (2011). *Pastor's Handbook*. Nashville, TN: B & H Books,
- Blau, P. M. (1964). *Exchange and Power in Social Life*. New York: Wiley.
- Bledsoe, T. S., & Setterlund, K. A. (2015). Thriving in ministry: Exploring the support systems and self-care practices of experienced pastors. *The Journal of Family and Community Ministries*, 28(1):48-66.
- Bolliger L, Lukan J, Colman E, Boersma L, Luštrek M, De Bacquer D, Clays E. (2022). Sources of Occupational Stress among Office Workers-A Focus Group Study. *Int J Environ Res Public Health*, 19(3):1075.
- Booth, A. (2008). Unpacking your literature search toolbox: on search styles and tactics. *Health Information & Libraries Journal*, 25(4): 313-317.



- Booth, A., Sutton, A., & Papaioannou, D. (2016). *Systematic Approaches to a Successful Literature Review*. Sage.
- Brannen, J. (2005). Mixing methods: The entry of qualitative and quantitative approaches into the research process. *International Journal of social Research Methodology*, 8: 173-184.
- Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., Rubin G.J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227): 912-920.
- Bruinvels, K., Frings-Dresen, M. (2010). Psychosocial work environment and stress-related disorders a systematic review. *Occupational Medicine*, 60: 277–86.
- Brunette-Hill, S., & Finke, R. (1999). A time for every purpose: Updating and extending Blizzard’s survey on clergy time allocation. *Review of Religious Research*, 41(1): 48–64.
- Bryson, J.R., Andres, L. & Davies, A. (2020). COVID-19, virtual church services and a new temporary geography of home. *Tijdschrift voor Economische en Sociale Geografie*, 111(3): 360-372.
- Burns, J. M. (2010). *Leadership*. Harper Perennial Political Classics. HarperCollins.
- Büssing, A., Föllner-Mancini, A., Gidley, J., & Heusser, P. (2010). Aspects of spirituality in adolescents. *International Journal of Children's Spirituality*, 15(1): 25-44.
- Byrne, M.J., & Nuzum, D.R. (2020). Pastoral Closeness in Physical Distancing: The Use of Technology in Pastoral Ministry during COVID-19. *Health and Social Care Chaplaincy* 8: 206–17.

## C

- Campbell, H. A. (2023). When Churches Discovered the Digital Divide: Overcoming Technological Inaccessibility, Hesitancy & Digital Reluctance During the covid-19 Pandemic. *Ecclesial Practices*, 10(1): 36-61.
- Carroll, J. W., Hargrove, B., & Lummis, A. T. (1991). *Women of the Cloth: A new opportunity for churches*. Harper San Francisco.
- Carroll, J.W. (2006). *God’s Potters: Pastoral Leadership and the Shaping of Congregations*. Grand Rapids, MI: William B. Eerdmans Publishing Company.

- Carter J., Trungale K., Barnes S. (2013). From bedside to graveside: Increased stress among healthcare chaplains. *The Journal of Pastoral Care & Counseling*, 67(4): 1–8.
- Caplan, R. D., Cobb, S., French, J. R. P., Van Harrison, R., & Pinneau, S. R. (1975). *Job Demands and Worker Health: Main Effects and Occupational Differences*. Institute for Social Research, University of Michigan.
- Cash, D. W. (2001). In order to aid in diffusing useful and practical information: Agricultural extension and boundary organizations. *Science, Technology, & Human Values*, 26:431-453.
- Castellini G., Rossi E., Cassioli E., Sanfilippo G., Innocenti M., Gironi V., Silvestri C., Voller F., Ricca V. A longitudinal observation of general psychopathology before the COVID-19 outbreak and during lockdown in Italy. *J. Psychosom. Res.* 2021;141.
- Cerasa, A., Lombardo, G., Tripodi, D., Stilittano, E., Sarica, A., Gramigna, V., Pullerà, A., Martino, I., Tigani, S., De Carlo, Y., Idone, M., Scaglione, A., Ziarelli, E., Vasta, R., Donzuso, G., Rizzo, M., Zucaro, L. (2016). Five-factor personality traits in Priests. *Personality and Individual Differences*, 95: 89-94.
- Chandler, D.J. (2009). Pastoral Burnout and the Impact of Personal Spiritual Renewal, Rest-taking, and Support System Practices. *Pastoral Psychol* 58: 273–287.
- Clarke, M. A., Walker, K. D., Spurr, S., & Squires, V. (2022). Clergy resilience: Accessing supportive resources to balance the impact of role-related stress and adversity. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 76(3):210-223.
- Clarke, M. A., Walker, K. D., Spurr, S., & Squires, V. (2023). Role-Related Stress and Adversity Impacting Christian Clergy Resilience: A Pan-Canadian Study. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 77(1):51-63.
- Clarke, M. A. (2023). The Clergy Resilience Model: A Tool for Supporting Clergy Well-being. *Journal of Psychology and Theology*, 51(2): 239-250.
- Clarkson, Gail & Hodgkinson, Gerard. (2007). What can occupational stress diaries achieve that questionnaires can't? *Personnel Review*, 36: 684-700.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5): 300-314.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2) : 310-357.

- Colquitt, J. A., Conlon, D. E., Wesson, M. J., Porter, C. O., & Ng, K. Y. (2001). Justice at the millennium: A meta-analytic review of 25 years of organizational justice research. *Journal of Applied Psychology*, 86(3): 425-445.
- Comello ML, Farman L. (2016). Identity as a Moderator and Mediator of Communication Effects: Evidence and Implications for Message Design. *J Psychol*, 150(7):822-36.
- Cooper, C.L., & Dewe, P. (2008). *Stress: A brief history*. Blackwell Publishing.
- Copland, M. (2001). The myth of the superprincipal. *Phi Delta Kappan*, 82: 528-533.
- Coppola, I., Rania, N., Parisi, R., & Lagomarsino, F. (2021). Spiritual well-being and mental health during the COVID-19 pandemic in Italy. *Frontiers in Psychiatry*, 12: 626944.
- Cordeiro, W. (2010). *Leading on Empty: Refilling Your Tank and Renewing Your Passion*. Bethany House Publishers.
- Costello, J., Hays, K., & Gamez, A.M. (2021). Using mental health first aid to promote mental health in churches, *Journal of Spirituality in Mental Health*, 23(4):381-392.
- Cox, T. (1993). *Stress research and stress management: putting theory to work*. HSE contract research report no 61/1993. Sudbury: HSE Books.
- Crea, G., Lorenzo, F., & Guido, A. (2021). Emotional distress in Catholic priests and religious sisters during COVID-19: The mediational role of trait positivity. *Mental Health, Religion & Culture* 24: 728-44.
- Cressman, L. (2023). Church May Be Digital, But Is the Clergy's Call?. In: Schiefelbein-Guerrero, K.K. (eds) *Church After the Corona Pandemic*. Springer, Cham.
- Crimone, M. W., & Hester, D. (2011). Across the generations: The training of clergy and congregations. In *Bringing Systems Thinking to Life* (pp. 197-207). Routledge.
- Counted, V., Pargament, K. I., Bechara, A. O., Joynt, S., & Cowden, R. G. (2020). Hope and well-being in vulnerable contexts during the COVID-19 pandemic: Does religious coping matter? *Journal of Positive Psychology*, 1-12.
- Cucinotta, D., & Vanelli, M. (2020). WHO Declares COVID-19 a Pandemic. *Acta Biomedica*, 91(1): 157-160.

## D

- DeFranza, D., Lindow, M., Harrison, K., Mishra, A., Mishra, H. (2021). Religion and reactance to COVID-19 mitigation guidelines. *Am Psychol*, 76(5):744-754.
- Dein, S., Loewenthal, K., Lewis, C.A. & Pargament, K.I. (2020). COVID-19, mental health and religion: An agenda for future research. *Mental Health, Religion and Culture*, 23(1): 1-9.
- Denovan, A. & Dagnall, N. (2019). Development and Evaluation of the Chronic Time Pressure Inventory. *Quantitative Psychology and Measurement*, 10 (2717): 1-14.
- Demerouti, E., Bakker, A.B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W.B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3):499-512.
- Denzin, N.K., & Lincoln, Y.S. (2005). *The Sage handbook of qualitative research* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Despotis, S. (2022). What Does Theology, Actually, Do? The Interpretation of the Bible in the East in the Life of The Greek Orthodox Church: An Overview of Current Status-Tomorrow's Prospects. *Singilogos*, 2(1): 10 – 20.
- Dogan, G., Akbulut, F.P., Catal, C., & Mishra, A. (2022). Stress Detection Using Experience Sampling: A Systematic Mapping Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9):5693.
- Doehring, C. (2014). Emotions and change in spiritual care. *Pastoral Psychology* 63: 583-96.
- Domaradzki, J. (2022). “We are also here”—spiritual care practitioners’ experiences of the COVID-19 pandemic: A qualitative study from Poland. *Journal of religion and health*, 61(2): 962-992.
- Doolittle, B. R. (2007). Burnout and coping among parish-based clergy. *Mental Health, Religion & Culture*, 10(1):31-38.
- Doolittle, B. R. (2010). The impact of behaviours upon burnout among parish based clergy. *Journal of Religion and Health*, 49(1):88–95.
- Dunbar, S., Frederick, T., Thai, Y., Gill, J. (2020). Calling, caring and connecting: Burnout in Christian ministry. *Mental Health, Religion & Culture*, 23(2): 173–186.

- Dyer, J. (2022). Exploring mediated ekklesia: How we talk about church in the digital age. In H. A. Campbell & T. Dyer (Eds.), *Ecclesiology for a digital church: Theological reflections on a new normal* (pp. 3–16). London: SCM Press.
- Dykstra, R. C. (2005). *Images of Pastoral Care: Classic Readings*. Chalice Press.
- Dziurkowska E, Wesolowski M. (2021) Cortisol as a Biomarker of Mental Disorder Severity. *J Clin Med*, 10(21):5204.

## E

- Edwards, L., Bretherton, R., Gresswell, M., & Sabin-Farrell, R. (2020). The relationship between social support, spiritual well-being, and depression in Christian clergy: A systematic literature review. *Mental Health, Religion & Culture*, 23(10): 857–873.
- Edwards, L., Bretherton, R., Gresswell, M., & Sabin-Farrell, R. (2020). The relationship between social support, spiritual well-being, and depression in Christian clergy: A systematic literature review. *Mental Health, Religion & Culture*, 23(10): 857–873.
- Edwards, L., Bretherton, R., Gresswell, D., & Sabin-Farrell, R. (2023): Psychological distress, coping, and barriers to help-seeking in Christian clergy, *Mental Health, Religion & Culture*, 1-18.
- Ellison, C. W., & Mattila, W. S. (1983). The needs of Evangelical Friends Christian leaders in the United States. *Journal of Psychology and Theology*, 11: 28–35.
- Ellison, C. G., & Lee, J. (2010). Spiritual struggles and psychological distress: Is there a dark side to religion? *Social Indicators Research*, 98(3): 501-517.
- Ellison, C. G., Roalson, L. A., Guillory, J. M., Flannelly, K. J., & Marcum, J. P. (2010). Religious resources, spiritual struggles, and mental health in a nationwide sample of PCUSA clergy. *Pastoral Psychology*, 59, 287-304.
- Evans-Lacko, S., Knapp, M., McCrone, P., Thornicroft, G., & Mojtabai, R. (2013). The mental health consequences of the recession: economic hardship and employment of people with mental health problems in 27 European countries. *PloS ONE*, 8: e69792.
- Evers, W., & Tomic, W. (2003). Burnout among Dutch reformed pastors. *Journal of Psychology and Theology*, 31(4):329-338.

## F

- Fia, S. D., Fosu-Ayarkwah, C., & Kusi, B. (2022). Impact of Stress and Burnout on Quality of Life of Pastors. *Universal Journal of Social Sciences and Humanities*, 2(3):160–175.
- Feldt, T., Rantanen, J., Hyvönen, K., Mäkikangas, A., Huhtala, M., Pihlajasaari, P., & Kinnunen, U. (2014). The 9-item Bergen Burnout Inventory: factorial validity across organizations and measurements of longitudinal data. *Industrial Health*, 52(2): 102-12.
- Ferguson, T., & Packard, J (2022). *Stuck: Why Clergy Are Alienated from Their Calling, Congregation, and Career ... and What to Do about It*. Amherst, NY : Fortress Press.
- Figley, C.R., & Stamm, B.H. (1996). Psychometric review of compassion fatigue self-test. In *Measurement of Stress, Trauma, and Adaptation*, pp. 127-130.
- Florio, G.A., Donnelly, J.P., & Zevon, M.A. (1998). The structure of work-related stress and coping among oncology nurses in high-stress medical settings: a transactional analysis. *Journal of Occupational Health Psychology*, 3: 227-42.
- Foxwell, P. M. (2022). *A Phenomenological Study of Clergy Job-Related Stress and Stress-Coping During COVID-19*. Doctoral Dissertation: Liberty University
- Francis, L. J., Kaldor, P., Robbins, M., & Castle, K. (2005). Happy but exhausted? Work-related psychological health among clergy. *Pastoral Sciences*, 24:101-120.
- Francis, L. J., Village, A., Robbins, M., & Wulff, K. (2011). Work-related psychological health among clergy serving in the Presbyterian Church (USA): Testing the idea of balanced affect. *Review of Religious Research*, 53: 9-22.
- Francis, L. J., Laycock, P., & Brewster, C. (2017). Work-related psychological health and psychological type among Church of England clergywomen. *Review of Religious Research*, 59(3): 313-331.
- Francis, L.J., Laycock, P., Crea, G. (2017). Assessing clergy work-related psychological health: Reliability and validity of the Francis Burnout Inventory. *Mental Health, Religion & Culture*, 20(9): 911-921.
- Francis, L. J., Village, A., & Lewis, C. A. (2021). Spiritual awakening among Anglican clergy during the pandemic: Exploring the effects of personal factors,

- personality, church orientation, and religious practice. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*, 1(2):101.
- Francis, L. J., & Village, A. (2022). Reading the Church of England's response to the Covid-19 crisis: The diverging views of Anglo-Catholic and Evangelical clergy. *Journal of Anglican Studies*, 20 (2):185-197.
- Frederick, T. V., Thai, Y., & Dunbar, S. (2021). Coping with pastoral burnout using Christian contemplative practices. *Religions*, 12(6): 378.
- Frederick TV, Thai Y, Dunbar SE, Ardito R, Eichler K, Kidd K, Carrera J, Almero M. (2023). The Effects of Role Differentiation Among Clergy: Impact on Pastoral Burnout and Job Satisfaction. *Pastoral Psychol*, 72 (1):121-142.
- Fred Lehr, J. (2006). *Clergy Burnout: Recovering from the 70-hour Work Week and Other SelfDefeating Practices*. Minneapolis: Fortress, Press.
- Frederick, T.V., Thai, Y., Dunbar, S.E. *et al.* (2023).The Effects of Role Differentiation Among Clergy: Impact on Pastoral Burnout and Job Satisfaction. *Pastoral Psychol*, 72:121-142.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3): 218-226.
- French, J. R. P., Caplan, R. D., & Van Harrison, R. (1982). *The Mechanisms of Job Stress and Strain*. John Wiley & Sons.
- Frenk S. M., Mustillo S. A., Hooten E. G., Meador K. G. (2013). The Clergy Occupational Distress Index (CODI): Background and findings from two samples of clergy. *Journal of Religion and Health*, 52(2): 397–407.
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Friedman, E. H. (2007). *A failure of nerve: Leadership in the age of the quick fix*. Church Publishing, Inc.
- Foskett, J., Marriott, J., & Wilson-Rudd, F. (2004). Mental health, religion & spirituality: Attitudes, experience and expertise among mental health professionals and religious leaders in Somerset. *Mental Health, Religion & Culture*, 7(1):5-22.
- Funchess T., Hayes T., Lowe S., Mayfield-Johnson S., Baskin L. (2022). The perceptions and lived experiences of African-American pastors at the

onslaught of the COVID-19 pandemic in Mississippi. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 76(2): 89–96.

## G

Gates, B. (2020). Responding to Covid-19 — A Once-in-a-Century Pandemic? *The New England Journal of Medicine*, 382: 1677-1679.

Ganiel, G. (2021) Online Opportunities in Secularizing Societies? Clergy and the COVID-19 Pandemic in Ireland. *Religions*, 12(6):437.

Garner, R. (2013). Interpersonal Criticism and the Clergy. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 67(1):1-14.

Glasser, W. (1965). *Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry*. Harper & Row.

Glasser, W. (1998). *Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom*. Harper Perennial.

Gnani, E. (2013). I conflitti di ruolo nel ministero. *Tredimensioni*, 10:89–98.

Goldblum, P., Thompkins Jr, F., Lai, T., & Brown, L. M. (2023). African American faith communities and public health: Working at the intersections of COVID-19. *Human Arenas*, 6(1): 25-40.

Goudanas Mavroudhis, A-E. (2018). *Life Stress, Coping, Perceived Health, and Health Outcomes Among Eastern Orthodox*. Doctoral Dissertation, Walden University.

Gough, D., Oliver, S., & Thomas, J. (2017). *An Introduction to Systematic Reviews*. Sage.

Grosch, W. N., & Olsen, D. C. (2000). Clergy burnout: An integrative approach. *Journal of Clinical Psychology*, 56(5): 619-632.

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1) : 35-43.

Greene, R. R. (Ed.). (2002). *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research*. Washington, DC: National Association of Social Workers Press.

Greene, L. (2003). More and More with Less and Less. *Principal-Arlington*, 83(1):5-5.

Grudem E. (2016). Pour it out: God doesn't intend pastors to burn out. There's a better way. *Leadership*, 37: 32–36.



Gubi, P. M., Korris, J., & West, W. (2020). *Reflective Practice Groups for Clergy: Offering Pastoral Supervision, Well-Being Support and Spiritual Formation in Community*. University of Chester.

## H

- Hakanen, J.J., & Schaufeli, W.B. (2012). Do burnout and work engagement predict depressive symptoms and life satisfaction? A three-wave seven-year prospective study. *Journal of Affective Disorders*, 141(2): 415-424.
- Halbesleben, J.B.R., & Demerouti, E. (2005). The construct validity of an alternative measure of burnout: Investigating the English translation of the Oldenburg Burnout Inventory. *Work & Stress*, 19:208-220.
- Halbesleben, J. R. B., Neveu, J.-P., Paustian-Underdahl, S. C., & Westman, M. (2014). Getting to the "COR": Understanding the role of resources in conservation of resources theory. *Journal of Management*, 40(5): 1334-1364.
- Hamm, A. K., & Eagle, D. E. (2021). Clergy Who Leave Congregational Ministry: A Review of the Literature. *Journal of Psychology and Theology*, 49(4): 291-307.
- Hansson AS, Anderzén I. (2009). Goal clarity as an instrument for improved organizational wellbeing in the Church of Sweden. *Work*, 33(1):53-8.
- Hassard, J., Hyde, P., Wolfram-Cox, J., Granter, E., & McCann, L. (2017). Exploring health work: a critical-action perspective. *Journal of Health Organisation and Management*, 31(5):567-580.
- Health and Safety Executive (2015). *Work-Related Stress, Anxiety and Depression Statistics in Great Britain*.
- Herzfeld, M. (1987). *Anthropology through the gaze: Critical ethnography on Europe's margins*. Cambridge University Press.
- Heseltine-Carp W, Hoskins M. (2020). Clergy as a frontline mental health service: a UK survey of medical practitioners and clergy. *General Psychiatry*, 33(6):e100229.
- Higgins, J.P.T., & Green, S. (Eds.). (2011). *Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions*. *The Cochrane Collaboration*.
- Hill, E. W., Darling, C. A., & Raimondi, N. M. (2003). Understanding boundary-related stress in clergy families. *Marriage and Family Review*, 35: 147-166.
- Hill, P.C., Pargament, K.I., Hood, R.W., McCullough, M.E., Swyers, J.P., Larson, D.B., and Zinnbauer, B.J. (2003). Conceptualizing religion and spirituality:

- Points of commonality, points of departure. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 30(1):51-77.
- Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *American Psychologist*, 58(1):64-74.
- Hiltner, S. (1958). Preface to Pastoral Theology. Abingdon Press.
- Heifetz, R. A., & Linsky, M. (2004). When leadership spells danger. *Educational Leadership*, 61(7): 33-37.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3) : 513-524.
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing Conservation of Resources theory. *Applied Psychology*, 50(3): 337-421.
- Hobfoll, S. E., Freedy, J., Lane, C., & Geller, P. (1990). Conservation of social resources: Social support resource theory. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(4):465-478.
- Hochschild, A.R. (1997). *The time bind: When work becomes home and home becomes work*. Metropolitan Books.
- Hodge, D. R. (2001). Spiritual assessment: A review of major qualitative methods and a new framework for assessing spirituality. *Social work*, 46(3):203-214.
- Hoge, D. R., & Wenger, J. E. (2005). *Pastors in transition: Why clergy leave local church ministry*. Grand Rapids, MI: Eerdmans.
- Holaday, M., Lackey, T., Boucher, M., & Glidewell, R.(2001). Secondary Stress, Burnout, and the Clergy, *American Journal of Pastoral Counseling*, 4(1): 53-72.
- Holleman, A. (2022). Review of *Stuck: Why Clergy are Alienated from their Calling, Congregation, and Career... and What to do About it* by Todd Ferguson and Josh Packard, *Rev Relig Res*, 64:1017-1019.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6) : 537-559.
- House, J.S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley.

- Hove, R. (2022). The pastoral presence in absence: Challenges and opportunities of pastoral care in the context of the global Corona virus pandemic. *Pharos Journal of Theology* 103.
- Hovorun, C. (2020). COVID-19 and the Orthodox Church. *Journal of Ecumenical Studies*, 55(3):498-515.
- Hybels, C. F., Blazer, D. G., Eagle, D. E., & Proeschold-Bell, R. J. (2022). Age differences in trajectories of depressive, anxiety, and burnout symptoms in a population with a high likelihood of persistent occupational distress. *International Psychogeriatrics*, 34(1):21-32.
- Humboldt, S., Leal, I., Laneiro, T., & Tavares, P. (2013). Examining occupational stress sources of stress and stress management strategies through the eyes of management consultants: A multiple correspondence analysis for latent constructs. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 29: 410-420.
- Hurrell JJ. (2005). Organizational stress intervention In: Barling J., Kelloway E. K., Frone M. R., (eds). *Handbook of Work Stress* (pp. 623–46). Sage Publications.

## I

- Isacco A, Sahker E, Krinock E, Sim W, Hamilton D. (2016). How Religious Beliefs and Practices Influence the Psychological Health of Catholic Priests. *Am J Mens Health*, 10(4):325-37.

## J

- Jackson-Jordan, E. A. (2013). Clergy Burnout and Resilience: A Review of the Literature. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 67(1):1-5.
- Jacobson, J-M., Rothschild, A., Mirza, F., & Shapiro, M. (2013). Risk for Burnout and Compassion Fatigue and Potential for Compassion Satisfaction Among Clergy: Implications for Social Work and Religious Organizations. *Journal of Social Service Research*, 39(4): 455-468.
- Jenkins, G. (2018). *Clergy Supportive Spiritual Practices*. Doctoral Dissertation, Wilfrid Laurier University.
- Jesson, J., Matheson, L., & Lacey, F. M. (2011). *Doing Your Literature Review: Traditional and Systematic Techniques*. Sage.

- Johnson, R.B., & Onwuegbuzie, A.J. (2004). Mixed methods research: A research paradigm whose time has come. *Educational Researcher*, 33(7): 14-26.
- Johnston EF, Eagle DE, Headley J, Holleman A. (2022). Pastoral Ministry in Unsettled Times: A Qualitative Study of the Experiences of Clergy During the COVID-19 Pandemic. *Rev Relig Res.*, 64(2):375-397.
- Johnston, E. F., Eagle, D. E., Headley, J., & Holleman, A. (2022). Pastoral ministry in unsettled times: A qualitative study of the experiences of clergy during the COVID-19 pandemic. *Review of religious research*, 64(2), 375-397.
- Johnston, E. F., Headley, J., & Eagle, D. E. (2023). Pastoring in a Pandemic: Sources and Types of Social Support Used by United Methodist Clergy in the Early Period of the COVID-19 Pandemic. *Journal of Psychology and Theology*, 51(4): 459-476.

## K

- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hyperion.
- Kachi, Y., Inoue, A., Eguchi, H., Kawakami, N., Shimazu, A., & Tsutsumi, A. (2020). Occupational stress and the risk of turnover: a large prospective cohort study of employees in Japan. *BMC Public Health* 20:174.
- Kahn, R.L., Wolfe, D.M., Quinn, R.P., Snoek, J.D., & Rosenthal, R.A. (1964). *Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity*. Wiley.
- Kahn, R.L. (1979) Aging and Social Support. In: Riley, M.W., (ed.), *Aging from Birth to Death: Interdisciplinary Perspectives*, (pp. 77-91), Boulder, CO: Westview Press.
- Kaldor, P., & Bullpitt, R. (2001). *Burnout in church leaders*. Sydney: NCLS Research.
- Kappler, S., Okozi, I., Diouf, F., Hartinger, K. (2022). The Impact of the COVID-19 Pandemic on the Psychological Well-Being of Catholic Priests in Canada. *Religions*, 13(8):718.
- Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24(2) : 285-308.
- Karasek, R., & Theorell ,T. (1990). *Healthy Work: Stress Productivity and the Reconstruction of Working Life*. Basic Books.

- Kay, William K. (2000). Role Conflict and British Pentecostal Ministers. *Journal of Psychology and Theology*, 28(2):119-24.
- Kemery E. R. (2006). Clergy role stress and satisfaction: Role ambiguity isn't always bad. *Pastoral Psychology*, 54:561-570.
- Kitromelidis, P. (2016). *Enlightenment and Religion in the Orthodox World*. Oxford University Press.
- Khavanin A, Malakouti J, Gharibi V, Khanjani N, Mokarami H, Ebrahimi MH. (2018). Using Work Ability Index and work-related stress to evaluate the physical and mental fitness of Iranian telecom tower climbers. *J Inj Violence Res*, 10(2):105-112.
- Khosa-Nkatini, H. P. (2022). Clergies and self-care during the COVID-19 pandemic: A challenge to pastoral care. *Verbum et Ecclesia*, 43(1): 2338.
- Khosa-Nkatini, H. P., Buqa, W., & Machimana, N. (2023). Gender role changes in African households: A challenge to theology and psychology. *In die Skriflig*, 57(1): 1-7.
- Knox, S., Virginia, S. G., & Lombardo, J. P. (2002). Depression and anxiety in Roman Catholic secular clergy. *Pastoral Psychology*, 50(5):345-358.
- Knox, S., Virginia, S. G., Thull, J., & Lombardo, J. P. (2005). Depression and contributors to vocational satisfaction in Roman Catholic secular clergy. *Pastoral Psychology*, 54:139-155.
- Koenig, H.G. (2020). Maintaining health and well-being by putting faith into action during the COVID-19 pandemic. *Journal of Religion and Health*, 1-10.
- Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). *Handbook of Religion and Health*. Oxford University Press.
- Koenig, H. G. (2012). *Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications*. International Scholarly Research Notices.
- Kristensen, T.S., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K.B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress*, 19(3):192-207.
- Kuhne, Gary William and Joe F. Donaldson. (1995). Balancing Ministry and Management: An Exploratory Study of Pastoral Work Activities. *Review of Religious Research*, 37(2):147-63.

- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lee, C. (1999). Specifying intrusive demands and their outcomes in congregational ministry: A report on the ministry demands inventory. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 38(4):477-489.
- Lee, C., & Iverson- Gilbert, J. (2003). Demand, support, and perception in family-related stress among Protestant clergy. *Family Relations*, 52(3):249-257.
- Lee, J. J., & Miller, S. E. (2013). A qualitative exploration of clergy's relational coping resources. *Journal of Religion and Health*, 52(2):418-433.
- Lee, H. C., & Fung, J. (2023). Associations Between Work–Family Conflict, Psychological Distress, and Well-Being Among Taiwanese Clergy. *Journal of Psychology and Theology*, 51(1):32-47.
- Ledesma, J. (2014). Conceptual Frameworks and Research Models on Resilience in Leadership. *Sage Open*, 4:3.
- Lefebvre, C., Manheimer, E., & Glanville, J. (2011). Searching for Studies. In J. P. T. Higgins & S. Green (Eds.), *Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions* (pp. 95–150). The Cochrane Collaboration.
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2016). Latent burnout profiles: A new approach to understanding the burnout experience. *Burnout Research*, 3(4):89-100.
- Lekoa, M. R., & Ntuli, S. L. (2021). An attack on the Cross: Spiritual leaders' accounts of fear and resilience during COVID-19 pandemic. *Pharos Journal of Theology*, 102.
- Leventhal, G. S. (1980). What should be done with equity theory? New approaches to the study of fairness in social relationships. In K. J. Gergen, M. S. Greenberg, & R. H. Willis (Eds.), *Social exchange: Advances in theory and research* (pp. 27-55). Plenum.
- Lewis, R., Yarker, J., Donaldson-Feilder, E., Flaxman, P., & Munir, F. (2010). Using a competency-based approach to identify the management behaviours required to manage workplace stress in nursing: a critical incident study. *International Journal of Nursing Studies*, 47(3):307-313.
- Lifeway Research. (2020). *Pastors' Views on How COVID-19 Is Affecting Their Church*. Survey of American Protestant Pastors.

- Lipich, T., Maslakova, A., Lipich, V., & Reznik, S. (2022). The volunteerism as a social phenomenon during a pandemic: the experience of the Russian Orthodox Church. *Problems of Social Hygiene, Public Health and History of Medicine*, 30(6): 1177-1183.
- Littman, A.J., White, E., Satia, J.A., Bowen, D.J., & Kristal, A.R. (2006). Reliability and validity of 2 single-item measures of psychosocial stress. *Epidemiology*, 17(4):398-403.
- Li, J., Chen, Y-p., Zhang, J., Lv, M-m., Välimäki, M., Li, Y-f., Yang, S-l., Tao, Y-x., Ye, B-y., Tan, C-x., & Zhang, J-p. (2020). The Mediating Role of Resilience and Self-Esteem Between Life Events and Coping Styles Among Rural Left-Behind Adolescents in China: A Cross-Sectional Study. *Front. Psychiatry*, 11:560556.
- Lockwood, R. (2020). *Pastoral stress: The urgent need for self-care*. Doctoral Dissertation: University School of Divinity].
- London H. B. & Wiseman, N.B. (2003). *Pastors at Greater Risk: Real Help for Pastors from Pastors Who Have Been There*. Ventura, CA: Gospel Light Publication.
- Losada-Baltar A., Jimenez-Gonzalo L., Gallego-Alberto L., Pedroso-Chaparro M.D.S., Fernandes-Pires J., Marquez-Gonzalez M. (2021) We are staying at home. association of self-perceptions of aging, personal and family resources, and loneliness with psychological distress during the lock-down period of COVID-19. *J. Gerontol. B Psychol. Sci. Soc. Sci*, 76:e10–e16.
- Louw, D.J. (1997). Pastoral care in an African context: A systematic model and contextual approach. *Missionalia: Southern African Journal of Mission Studies*, 25: 392-407.
- Louw, D.J. (2015). *Wholeness in Hope Care: On Nurturing the Beauty of the Human Soul in Spiritual Healing*. Zurich: LIT Verlag GmbH & Co. KG Wien, vol. 3.
- Lukan, J., Bolliger, L., Pauwels, N. S., Luštrek, M., De Bacquer, D., & Clays, E. (2022). Work environment risk factors causing day-to-day stress in occupational settings: a systematic review. *BMC Public Health*, 22: 240.

## **M**

- Magezi, V. (2022). Exploring the impact of COVID-19 on church ministries in Africa: A literature analysis focusing on South Africa. *HTS Teologiese Studies/Theological Studies* 78: 7219.
- Malcolm W. M., Coetzee K. L., Fisher E. A. (2019). Measuring ministry-specific stress and satisfaction: The psychometric properties of the positive and negative aspects inventories. *Journal of Psychology and Theology*, 47(4):313–327.
- Masood, K., Ahmed, B., Choi, J., & Gutierrez-Osuna, R. (2012). Consistency and validity of self-reporting scores in stress measurement surveys. *Annu Int Conf IEEE Eng Med Biol Soc*, 4895-8.
- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1981). *MBI-human services survey*. Mind Garden.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2):99-113.
- Maslach, C., Jackson, S.E., & Leiter, M.P. (1996). *MBI: The Maslach Burnout Inventory: Manual*. University of California. Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Maslach, C., Schaufeli, W.Z., & Leiter, M.P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, (52):397-422.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2017). Understanding burnout: New models. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 36–56). Wiley Blackwell.
- Masten, A. S. (2005). Ordinary magic: Resilience processes in development. *Annual Progress in Child Psychiatry and Child Development*, 56:227-238.
- Maunder, R. (2004). The experience of the 2003 SARS outbreak as a traumatic stress among frontline healthcare workers in Toronto: lessons learned. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1447):1117-1125.
- McClure, B. (2012). Pastoral care. In *The Wiley-Blackwell Companion to Practical Theology*. Edited by Miller-McLemore Bonnie J. Malden: Blackwell, pp. 269-78.
- McDevitt, P. J. (2010). Ministerial burnout: Motivation and renewal for mission. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 64(4):1-10.



- McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *The New England Journal of Medicine*, 338(3) : 171-179.
- McKenna U. (2023). Assessing the Church of England's Leadership Response to the Covid-19 Pandemic: Listening to the Voice of Rural Lay People. *Journal of Anglican Studies*, 21(1):34-52.
- McMinn, M. R., Chaddock, T. P., Edwards, L. C., Lim, B. R., & Campbell, C. D. (2001). Psychosocial challenges facing clergy: Implications for clergy training and pastoral care. *Journal of Psychology and Theology*, 29(1):14-24.
- McVicar, A., Munn-Giddings, C., & Seebohm, P. (2013). Workplace stress interventions using participatory action research designs. *International Journal of Workplace Health Management*, 6: 18-37.
- Meek, K. R., McMinn, M. R., Brower, C. M., Burnett, T. D., McRay, B. W., Ramey, M. L., Swanson, D. W., & Villa, D. D. (2003). Maintaining personal resiliency: Lessons learned from evangelical Protestant clergy. *Journal of Psychology and Theology*, 31(4):339-347.
- Melamed, S., Shirom, A., Toker, S., Berliner, S., & Shapira, I. (2006). Burnout and risk of cardiovascular disease: evidence, possible causal paths, and promising research directions. *Psychological Bulletin*, 132: 327-353.
- Mertens, D. M. (2019). *Research and evaluation in education and psychology: Integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods*. Sage publications.
- Merton, R.K. (1957). *Social theory and social structure*. Free Press.
- Metreveli, T. (2024). *Orthodox Christianity and the COVID-19 Pandemic*. Routledge
- Michie, S. (2002). Causes and Management of Stress at Work. *Occupational and Environmental Medicine*, 59: 67-72.
- Miller J. A., Glanz J. L. (2021). The personal experiences of pastoral leaders during the COVID-19 quarantine. *Christian Education Journal*, 18(3): 500–518.
- Milstein, G., Hybels, C. F., & Proeschold-Bell, R. J. (2020). A prospective study of clergy spiritual well-being, depressive symptoms, and occupational distress. *Psychology of Religion and Spirituality*, 12(4): 409–416.
- Miner, M. (2007). Stress and satisfaction in ministry families. *Review of Religious Research*, 43(2): 125-138.

- Miner, M. H. (2007). Burnout in the first year of ministry: Personality and belief style as important predictors. *Mental Health, Religion & Culture*, 10(1): 17-29.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The Prisma Statement. *BMJ*, 339:b2535.
- Monda, J. A. O. (2023). Finding a Work-Life Balance: A Study of the Spiritual and Social Roles of Pastors' Wives at the International Church of Christ, Nairobi. *ShahidiHub International Journal of Theology & Religious Studies*, 3(1): 117-138.
- Moodley, JK, Hove, R. (2023). Pastoral Care and Mental Health in Post-Pandemic South Africa: A Narrative Review Exploring New Ways to Serve Those in Our Care. *Religions.*; 14(4):477.
- Musick, M. A., & Wilson, J. (2008). *Volunteers: A social profile*. Indiana University Press.

## N

- Nadon, L., De Beer, L.T., & Morin, A.J. (2022). Should burnout be conceptualized as a mental disorder? *Behavioral Sciences*, 12(3): 82.
- Nel, M. & scholtz, E. 2015. Calling, is there anything special about it? *HTS Theologiese Studies/ Theological Studies* 72(4):1-7.
- Nelson, J. M. (2009). *Psychology, religion, and spirituality*. Springer Science + Business Media.
- Newton, C., Teo, S., Pick, D., Ho, M., Thomas, D. (2016). Emotional intelligence as a buffer of occupational stress. *Pers Rev*, 45:1010–28.
- Nicola M, Alsafi Z, Sohrabi C, Kerwan A, Al-Jabir A, Iosifidis C, Agha M, Agha R. (2020). The socio-economic implications of the coronavirus pandemic (COVID-19): A review. *Int J Surg*, 78:185-193.
- Nieuwenhuijsen, K., Bruinvels, D, Frings-Dresen, M. (2010). Psychosocial work environment and stress-related disorders, a systematic review. *Occup Med (Lond)*, 60(4):277-86.
- Niglas, K. (2004). The combined use of qualitative and quantitative methods in educational research. Tallinn Pedagogical University. Doctoral Dissertations : Tallinn.

- Noullet, C. J., Lating, J. M., Kirkhart, M. W., Dewey, R., & Everly, G. S., Jr. (2018). Effect of pastoral crisis intervention training on resilience and compassion fatigue in clergy: A pilot study. *Spirituality in Clinical Practice*, 5(1): 1–7.
- Ntontis, E., Bozatzis, N., & Kokkini, V. (2023). Leadership, mobilization of risky behaviours and accountability: The Church of Greece leaders' public talk during the COVID-19 pandemic. *British Journal of Social Psychology*, 62(4): 1839-1855.

## O

- Oates, W.E. (1971). *The Christian Pastor*. Third Edition. Westminster Press.
- O'Brien, Hazel. (2020). What does the rise of digital religion during Covid-19 tell us about religion's capacity to adapt? *Irish Journal of Sociology*, 28(2): 242–246.
- Olah, A. R., & Hempelmann, C. F. (2021). Humor in the Age of Coronavirus: A Recapitulation and a Call to Action. *Humor*, 34(2): 329-338.
- Onwuegbuzie, A., & Leech, N. (2005). Taking the “Q” out of research: Teaching research methodology courses without the divide between quantitative and qualitative paradigms. *Quality and Quantity*, 39: 267-296.
- Osei-Tutu A., Kenin A., Affram A. A., Kusi A. A., Adams G., Dzokoto V. A. (2021). Ban of religious gatherings during the COVID-19 pandemic: Impact on Christian church leaders' well-being in Ghana. *Pastoral Psychology*, 70: 335–347.
- Oswald, R. M., & Kroeger, O. (1988). *Personality Type and Religious Leadership*. The Alban Institute.

## P

- Papazoglou AS, Moysidis DV, Tsagkaris C, Dorosh M, Karagiannidis E, Mazin R. (2021). Spiritual Health and the COVID-19 Pandemic: Impacts on Orthodox Christianity Devotion Practices, Rituals, and Religious Pilgrimages. *J Relig Health*, 60(5):3217-3229.
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. The Guilford Press.
- Pargament, K. I., Tarakeshwar, N., Ellison, C. G., & Wulff, K. M. (2001). Religious coping among the religious: The relationships between religious coping and

- well-being in a national sample of Presbyterian clergy, elders, and members. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 40(3): 497–513.
- Pargament, K. I. (2011). *Spirituality integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.
- Patton, J. (2005). *Pastoral Care in Context: An Introduction to Pastoral Care*. Louisville: Westminster John Knox Press.
- Pector, E. A. (2005). Professional burnout detection, prevention and coping. *The Clergy Journal*, 81(9): 19–20.
- Petticrew, M., & Roberts, H. (2006). *Systematic Reviews in the Social Sciences: A Practical Guide*. Blackwell Publishing.
- Pfeil, S. M. (2006). A new understanding of clergy compassion fatigue for facilitators of trainings for the prevention of sexual misconduct. *Journal of Religion and Abuse*, 8(3): 63–78.
- Pillay, J. (2020). COVID-19 Shows the Need to Make Church More Flexible. *Transformation*, 37(4):266–275.
- Pines, A.M., & Aronson, E. (1988). *Career Burnout: Causes and Cures*. New York: Free Press.
- Popay, J., Roberts, H.M., Sowden, A.J., Petticrew, M., Arai, L., Rodgers, M., & Britten, N. (2006). *Guidance on the conduct of narrative synthesis in systematic Reviews*. A Product from the ESRC Methods Programme. Version 1.
- Poortaghi, S., Raiesifar, A., Bozorgzad, P., Raiesifar, Z., Teymuri, E., & Saraee, S. (2019). Reflexivity and Its Application in Qualitative Researches: A Narrative Review. *Iranian Journal of Nursing Research*, 13: 46-51.
- Proeschold-Bell, R. J., LeGrand, S., James, J., Wallace, A., Adams, C., & Toole, D. (2011). A theoretical model of the holistic health of United Methodist clergy. *Journal of Religion and Health*, 50: 700-720.
- Proeschold-Bell, R. J., & LeGrand, S. (2012). Physical health functioning among United Methodist clergy. *Journal of Religion and Health*, 51: 734-742.
- Proeschold-Bell RJ, Miles A, Toth M, Adams C, Smith BW, Toole D. (2013). Using effort-reward imbalance theory to understand high rates of depression and anxiety among clergy. *J Prim Prev*, 34(6):439-53.

- Proeschold-Bell, R.J., Yang, C., Toth, M., Corbitt Rivers, M., & Carder, K. (2014). Closeness to God among those doing God's work: a spiritual well-being measure for clergy. *Journal of Religious Health*, 53(3):878-94.
- Proeschold-Bell R. J., Byassee J. (2018). *Faithful and fractured: Responding to the clergy health crisis*. Baker Academic.

## R

- Ragin, C. C. (2014). *The Comparative Method: Moving Beyond Qualitative and Quantitative Strategies*. University of California Press.
- Randall, K. J. (2004). Burnout as a predictor of leaving Anglican parish ministry. *Review of Religious Research*, 46(1): 20-26.
- Renaud, C., & Lacroix, A. (2023). Systematic review of occupational burnout in relation to cognitive functions: Current issues and treatments. *International Journal of Stress Management*, 30(2): 109–127.
- Rhoades, L., & Eisenberger, R. (2002). Perceived organizational support: A review of the literature. *Journal of Applied Psychology*, 87(4): 698-714.
- Robbins, R., & Francis, L. J. (2010). Work-related psychological health and psychological type among Church of England clergy. *Review of Religious Research*, 52(1): 57-71.
- Rogers, S. H. (2019). The role of clergy networks in pastoral work: Support, resources, and professional development. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 73(2): 86-94.
- Rogers, R.C. (2023). Examining the Relationship of Clergy Distress, Spiritual Well-Being, Stress Management, and Irritation to Life Satisfaction among Black Pastors in the USA. *Journal of Religious Health*, 62(3): 1578-1596.
- Rosler, W. (2012). Stress, burnout, and job dissatisfaction in mental health workers. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 262(2): 65-69.
- Rotenstein, L.S., Torre, M., Ramos, M.A., Rosales, R.C., Guille, C., Sen, S., & Mata, D.A. (2018). Prevalence of burnout among physicians: A systematic review. *JAMA*, 320(11): 1131-1150.
- Roudometof, V. (2001). *Nationalism, Globalization, and Orthodoxy: The Social Origins of Ethnic Conflict in the Balkans*. Westport, CT: Greenwood Press.
- Roudometof, V., & Makridis, B. (2021). *Orthodox Christianity in 21st Century Greece: The Role of Religion in Culture, Ethnicity and Politics*. Routledge.

- Rowatt, W.C. (2001). Stress and satisfaction in ministry families. *Review of Religious Research*, 43(2): 125-138.
- Rubright, N. C. (2023). *The Church in Quarantine: How Pastors Responded to the COVID-19 Pandemic and the Impacts Their Decisions Made on Reopening and Rebuilding Their Communities* (Master's thesis: Harv. Divinity School).
- Ruiz-Prada, M., Fernández-Salinero, S., García-Ael, C., & Topa, G. (2021). Occupational stress and catholic priests: A scoping review of the literature. *Journal of Religion and Health*, 60(6):3807–3870.
- Runciman, S. (1985). *The Orthodox Churches and the Secular State*. Auckland University Press.

## S

- Sale, J.E., Lohfeld, L.H., & Brazil, K. (2002). Revisiting the quantitative-qualitative debate: Implications for mixed-methods research. *Quality & Quantity*, 36(1):43-53.
- Sampogna, G., Pompili, M., & Fiorillo, A. (2021). Mental health in the time of Covid-19 pandemic: A worldwide perspective. *International journal of environmental research and public health*, 19(1): 161.
- Sanchez-Gomez, M., Giorgi, G., Finstad, G.L., Alessio, F., Ariza-Montes, A., Arcangeli, G., & Mucci, N. (2021). Economic Stress at Work: Its Impact over Absenteeism and Innovation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10): 5265.
- Sasmito, E., Lopez, G.D. (2020). Compassionate Love among Catholic Priests: its Antecedents and its Influence on Affect toward Pastoral Ministry in Indonesia. *Pastoral Psychol*, 69: 47–67.
- Sato, Y., Saijo, Y., & Yoshioka, E. (2021). Work stress and oral conditions: a systematic review of observational studies. *BMJ Open*, 11(5): e046532.
- Scazzero, P. (2015). *The Emotionally Healthy Leader: How Transforming Your Inner Life Will Deeply Transform Your Church, Team, and the World*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organisational Behaviour*, 25: 293-315.

- Scott, G., Lovell, R. (2015). The Rural Pastors Initiative: Addressing Isolation and Burnout in Rural Ministry. *Pastoral Psychol* 64: 71–97.
- Seeman, T. E., McEwen, B. S., Rowe, J. W., & Singer, B. H. (2001). Allostatic load as a marker of cumulative biological risk: MacArthur studies of successful aging. *PNAS*, 98(8) : 4770-4775.
- Selart, M., & Johansen, S. (2011). Ethical decision making in organizations: The role of leadership stress. *Journal of Business Ethics*, 99: 129-143.
- Selye, H. (1950). Stress and the General Adaptation Syndrome. *British Medical Journal*, 1(4667) : 1383-1392.
- Seo, J. (2023). *The Impact of COVID-19 on Leadership Development and Burnout Among Korean Immigrant Church Leaders in the United States: A Phenomenological Study* (Doctoral dissertation, Liberty University).
- Schaufeli, W.Z., Bakker, Taris, T.W., & Rhenen, Willem van (2008). Workaholism, burnout, and work engagement: Three of a kind or three different kinds of employee well-being? *Applied Psychology: An International Review*, 57(2): 173-203.
- Shaw, M., Lukman, R., Simmons, L. W., & Reynolds, R. (2021). Clergy Wholeness Study: How Occupational Distress, Depression, and Social Support Inform the Health of Clergy. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 75(1): 23-32.
- Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., Miller, J.G., Hartman, T.K., Levita, L. et al. (2020). Anxiety, depression, traumatic stress and COVID-19-related anxiety in the UK general population during the COVID-19 pandemic. *British Journal of Psychology Open*, 6(6): 1–9.
- Shikanda, A. O., Kiptiony, G. J., & Ndiso, J. K. M. (2022). Emotional EXhaustion and its Effect on Clergy Mental Health in Kenya: A Case of Christ is the Answer Ministries. *African Journal of Emerging Issues*, 4(7): 98 - 113.
- Shin, H., Park, Y. M., Ying, J. Y., Kim, B., Noh, H., & Lee, S. M. (2014). Relationships between coping strategies and burnout symptoms: A meta-analytic approach. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45: 44-56.
- Shirom, A. (1989). Burnout in work organizations. In C.L. Cooper & I. Robertson (Eds.). *International Review of Industrial and Organizational Psychology* (pp. 25-48). New York: Wiley.

- Singarimbun, K. (2021). E-Church as a virtual service communities during COVID-19 pandemics. *Jurnal Komunikasi Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia*, 6(1): 96–106.
- Sieber, J. E., & Tolich, M. B. (2013). Planning ethically responsible research. Sage.
- Sielaff, A. M., Davis, K. R., & McNeil, J. D. (2021). Literature review of clergy resilience and recommendations for future research. *Journal of Psychology and Theology*, 49(4): 308-323.
- Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(1) : 27-41.
- Sippel, L. M., Pietrzak, R. H., Charney, D. S., Mayes, L. C., & Southwick, S. M. (2015). How does social support enhance resilience in the trauma-exposed individual? *Ecology and Society*, 20(4): 10.
- Sisti LG, Buonsenso D, Moscato U, Costanzo G, Malorni W. (2023).The Role of Religions in the COVID-19 Pandemic: A Narrative Review. *Int J Environ Res Public Health*, 20(3):1691.
- Sklar, R. P., & Goldman, R. E. (2023). “The First Person They Call is Their Pastor”: The Role of New York City Faith Leaders in Supporting Their Congregation’s Health and Well-Being During COVID-19. *Journal of Religion and Health*, 1-20.
- Skovholt, T. M., & Trotter-Mathison, M. (2011). *The resilient practitioner: Burnout prevention and self-care strategies for counselors, therapists, teachers, and health professionals* (2nd ed.). Routledge.
- Schon, D. (1983). *The reflective practitioner*, London, Temple Smith.
- Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*. Sage.
- Staley, R.C., McMinn, M.R., Gathercoal, K., & Free, K. (2013). Strategies Employed by Clergy to Prevent and Cope with Interpersonal Isolation. *Pastoral Psychol* 62: 843–857.
- Stamm, B.H. (2010). *The Concise ProQOL Manual*. Pocatello, ID: ProQOL.org.
- Steinke P. L. (2010). Congregational change isn’t easy: Buckle up. *The Christian Century*, 127(23): 30–34.
- Stephens, N. M. (2020). A Correlational Model of Burnout and Personality Among Clergy in the United States. Doctoral Dissertation. Andrews University : *Dissertations*. 1721.



- Steptoe, A., & Kivimäki, M. (2012). Stress and cardiovascular disease: An update on current knowledge. *Annual Review of Public Health*, 34: 337-354.
- Stoot, J. (2007). *The Living Church: Convictions of a Lifelong Pastor*. Downers Grove, IL: Inter Varsity Press,
- Stranks, J. (2015). *Stress at Work: Management and Prevention*. Elsevier Butterworth-Heinemann.
- Stroulia, C. (2020). Religious and Spiritual Resources as Coping Strategies of Greeks with the Threat of a Pandemic During Easter 2020. Master Thesis: Uppsala University.
- Sulkowski, Lukasz & Ignatowski, Grzegorz. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on organization of religious behaviour in different christian denominations in Poland. *Religions*, 11: 254.
- Svedberg, P., Mather, L., Bergström, G., Lindfors, P., & Blom, V. (2018). Work-Home Interference, Perceived Total Workload, and the Risk of Future Sickness Absence Due to Stress-Related Mental Diagnoses Among Women and Men: a Prospective Twin Study. *International Journal of Behavioral Medicine*, 25(1), 103-111.
- Sypniewska, B., Baran, M., & Kłos, M. (2023). Work engagement and employee satisfaction in the practice of sustainable human resource management – based on the study of Polish employees. *International Entrepreneurship and Management Journal*, 19:1069–1100.

## T

- Terry, J. D., & Cunningham, C. J. (2020). The sacred and stressed: Testing a model of clergy health. *Journal of Religion and Health*, 59(3): 1541–1566.
- Testoni I, Zanellato S, Iacona E, Marogna C, Cottone P, Bingaman K. (2021). Mourning and Management of the COVID-19 Health Emergency in the Priestly Community: Qualitative Research in a Region of Northern Italy Severely Affected by the Pandemic. *Front Public Health*, 9:622592.
- Thumm S. L. (2022). *Mental Health in Religious Communities during the COVID-19 Pandemic* [Webinar]. Institute for Human Ecology.
- Thomas, G. (2011). *Every Body Matters: Strengthening Your Body to Strengthen Your Soul*. Michigan: Zondervan.

- Thomas, J., & Harden, A. (2008). Methods for the thematic synthesis of qualitative research in systematic reviews. *BMC Medical Research Methodology*, 8(45).
- Tice, L.C., Eagle, D.E., Rash, J.A., Larkins, J. S., Labrecque, S.M., Platt, A., Yao, J., & Proeschold-Bell, R.J. (2021). The Selah study protocol of three interventions to manage stress among clergy: a preference-based randomized waitlist control trial. *Trials* 22:892.
- Tinsley, T. M. (2023). *BSCM 601 pastoral self-care syllabus*. Pillar College.
- Trivellas, P., Reklitis, P., & Platis, C. (2013). The effect of job-related stress on employees' satisfaction: a survey in health care. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 73: 718–26.
- Tsang, S.-S., Chen, T.-Y., Wang, S.-F., & Tai, H.-L. (2012). Nursing work stress: the impacts of social network structure and organizational citizenship behavior. *Journal of Nursing Research*, 20(1):9-18.
- Turton, D. W., & Francis, L. J. (2007). The relationship between attitude toward prayer and professional burnout among Anglican parochial clergy in England: Are praying clergy healthier clergy? *Mental Health, Religion and Culture*, 10: 61-74.

## U

- Upenieks, L., & Eagle, D. E. (2023). Divine Struggles Among Those Doing God's Work: A Longitudinal Assessment Predicting Depression and Burnout and the Role of Social Support in United Methodist Clergy. *Sociology of Religion: A Quarterly Review*, 1–29.

## V

- Van Hal, G. (2015). The True Cost of the Economic Crisis on Psychological Well-Being: A Review. *Psychology Research and Behavior Management*, 8:17–25.
- Van Vegchel, N., de Jonge, J., Bosma, H., & Schaufeli, W. (2005). Reviewing the effort–reward imbalance model: Drawing up the balance of 45 empirical studies. *Social Science & Medicine*, 60(5) : 1117-1131.

- Vercamer, S. (2018). *Stress at work. Report to the committee on social affairs, health, and sustainable development*. Council of Europe.
- Vine, S.J., Moore, L.J., & Wilson, M.R. (2016). An Integrative Framework of Stress, Attention, and Visuomotor Performance. *Frontiers in Psychology*, 7: 1671.
- Village, A., Payne, V.J., Francis, L.J. (2018). Testing the balanced affect model of clergy work-related psychological health: Replication among Anglican clergy in Wales. *Rural Theology*, 16(2), 93–100.
- Village, A., & Francis, L.J. (2020). Faith in Lockdown: Experience of Rural Church of England Clergy and Laity during the Covid-19 Pandemic. *Rural Theology*, 18:79–86.
- Village, A., Francis, L.J. (2022). How Did the Psychological Well-Being of Church of England Clergy and Laity Change From the First to the Third National COVID-19 Lockdowns?. *Pastoral Psychol* 71: 653–666.

## **W**

- Waghorn, G., Chant, D., and King, R. (2011). Work-related subjective experiences, personal well-being, and mental health functioning among Australian clergy. *Journal of Religion and Health*, 50(3): 613-632.
- Waldman, DA, Atwater, LE, & Antonioni, D. (2004). Η ανταπόκριση 360 μοιρών χάθηκε; *Academy of Management Perspectives*, 18(3): 1-7.
- Wallace, A. C., Proeschold-Bell, R. J., Legrand, S., James, J., Swift, R., Toole, D., & Toth, M. (2012). Health programming for clergy: An overview of protestant programs in the United States. *Pastoral Psychology*, 61: 113-143.
- Wang PS, Berglund PA, Kessler RC. (2003). Patterns and correlates of contacting clergy for mental disorders in the United States. *Health Serv Res*, 38(2):647-73.
- Wang S., Xie L., Xu Y., Yu S., Yao B., Xiang D. (2020). Sleep disturbances among medical workers during the outbreak of COVID-2019. *Occup. Med.* 2020;70:364–369.
- Wang S., Xie L., Xu Y., Yu S., Yao B., Xiang D. (2020). Sleep disturbances among medical workers during the outbreak of COVID-2019. *Occup. Med.* 70:364–369.
- Wang, Y., Ramos, A., Wu, H., Liu, L., Yang, X., Wang, J., & Wang, L. (2021). The relationship between burnout and occupational stress in genetic counselors. *Journal of Genetic Counseling*, 30(3): 800-808.

- Ware, K. (1993). *The Orthodox Church*. Penguin books.
- Warner, J., & Carter, J. D. (1984). Loneliness, marital adjustment and burnout in pastoral and lay persons. *Journal of Psychology and Theology*, 12(2):125-131.
- Weaver, A. J., Koenig, H. G., & Ochberg, F. M. (Eds.). (1997). *Posttraumatic therapy and victims of violence*. Brunner/Mazel.
- Webb, B. L., & Bopp, M. J. (2017). Results of walking in faith: A faith-based physical activity program for clergy. *Journal of Religion and Health*, 56(2), 561–574.
- Wildman, WJ , Bulbulia, J. , Sosis, R. , & Schjoedt, U. ( 2020 ). Religion and pandemic COVID-19 . *Religion, Brain & Behavior*, 10( 2 ): 115 – 117.
- Williams, S., & Cooper C.L. (1998). Measuring occupational stress: development of the pressure management indicator. *J Occup Health Psychol*, 3(4):306-21.
- Willimon, W.H. (2000). *Calling and Character*. Nashville, TN: Abingdon Press.
- Willimon, W.H. (2002). *Pastor: A Reader for Ordained Ministry*. Abingdon Press.
- Wimberly, E. P. (1979). *Pastoral care in the black church*. Abingdon.
- World Health Organization (WHO). (2012). Occupational health–stress.
- W.S., Lynn J.S., Laudenslager M.L., Kohrt W.M. (2005). Salivary cortisol determined by enzyme immunoassay is preferable to serum total cortisol for assessment of dynamic hypothalamic-pituitary-adrenal axis activity. *Clin. Endocrinol*, 63:336–341.
- Yang, J., Tang, S., & Zhou, W. (2018). Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction Therapy on Work Stress and Mental Health of Psychiatric Nurses. *Psychiatric Danub*, 30(2): 189-196.
- Yen, C., Lin, C.-L., & Chiang, M.-C. (2023). Exploring the Frontiers of Neuroimaging: A Review of Recent Advances in Understanding Brain Functioning and Disorders. *Life (Basel)*, 13(7):1472.

## **Z**

- Zare M, Abedi K, Halvani GH, Barkhordari A, Aminipour M. (2009)Prevalence of job stress among staff of the ports and sailing corporation of Hormozgan and its relation to non-fatal accidents. *Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences*, 17(3):142–8.

Żoźmierczyk-Zreda, D., Sanderson, M., & Bedyńska, S. (2016). Mindfulness-based stress reduction for managers: a randomized controlled study. *Occupational Medicine (London)*, 66(8): 630-635.

Zhu, N. et al. (2020). A Novel Coronavirus from Patients with Pneumonia in China, 2019. *The New England Journal of Medicine*, 382:727-733.

### **Ιστογραφία**

Αποστολίδου, Ε. (2021) *Η χρήση των social media από την εκκλησία, στην εποχή του COVID-19*. [Online] (15 Απριλίου 2021). Διαθέσιμο από: <https://www.makthes.gr/h-khrisi-ton-social-media-apo-tin-ekklisia-stin-epok-hi-toy-covid-19-377283> (Ημ. Πρόσβασης: 10 Δεκεμβρίου 2023).

CDC. (2020). *Οι αυτοκτονίες μειώθηκαν στη διάρκεια της πανδημίας παρά το αυξημένο στρες*. [Online] (3 Νοεμβρίου 2021). Διαθέσιμο από: <https://www.lifo.gr/now/tech-science/cdc-oi-aytoktonies-meiothikan-sti-diarkeia-tis-pandimias-para-ayximeno-stres> (Ημ. Πρόσβασης: 10 Δεκεμβρίου 2023).

Έθνος. (2020). *Γιαμαρέλλου: Προφυλάσσει την υγεία η Θεία Κοινωνία, δεν κολλά όποιος κοινωνήσει*. [Online] (14 Μαΐου 2020). Available at: <https://www.ethnos.gr/greece/article/105509/giamarelloyprofylasseithnygeia-htheiakoinoniadenkollaopoioskoinonhsei> (Ημ. Πρόσβασης: 10 Δεκεμβρίου 2023)

ΙΣΕτΕ. (2020α). *Ενημέρωσις του Χριστεπωνύμου Πληρώματος περί του νέου κορωνοϊού: Εγκύκλιος 3013*. [Online] (10 Μαρτίου 2020). Διαθέσιμο από: [http://www.ecclesia.gr/greek/holysynod/egyklioi.asp?id=2631&what\\_sub=egyklioi](http://www.ecclesia.gr/greek/holysynod/egyklioi.asp?id=2631&what_sub=egyklioi) (Ημ. Πρόσβασης: 10 Δεκεμβρίου 2023).

ΙΣΕτΕ. (2020β). *Συνοδικός ευχαριστήριος λόγος: Εγκύκλιος 3023*. [Online] (15 Μαΐου 2020). Διαθέσιμο από: [http://www.ecclesia.gr/greek/holysynod/egyklioi.asp?id=2663&what\\_sub=egyklioi](http://www.ecclesia.gr/greek/holysynod/egyklioi.asp?id=2663&what_sub=egyklioi) (Ημ. Πρόσβασης: 10 Δεκεμβρίου 2023).

ΙΣΕτΕ. (2021). *Πρὸς τὸν Λαό*. [online] (19 Ιουλίου 2021), Διαθέσιμο από: <http://www.ecclesia.gr/greek/holysynod/prostolao/53.pdf>. (Ημ. πρόσβασης: 10 Δεκεμβρίου 2023).

Κυριαζόπουλος, Κ. (2020). *Οι διαφαινόμενοι σκοποί της λεγόμενης «πανδημίας» του κορωνοϊού*. [Online] (12 Απριλίου 2020). Διαθέσιμο στο: <https://www>.

imdleio.gr/diaf/2020/co-Kyriazop.pdf> [Ημ. Πρόσβασης: 10 Δεκεμβρίου 2023]

Liberal. (2020). *Αθ. Λινού: «Δεν είναι βέβαια η μετάδοση με τη Θεία Κοινωνία, δεν έχει γίνει πείραμα»*. [Online] (12 Νοεμβρίου 2020). Available at: <https://www.liberal.gr/epikairota/ath-linoy-den-einai-bebaia-i-metadosi-me-ti-theia-koinonia-den-ehi-ginei-peirama> (Ημ. Πρόσβασης: 10 Δεκεμβρίου 2023 ).

Κοσμίδης, Ν. (2020). *Μια Αναζήτηση για μια Θεολογία της Ζωής. Η Πρόκληση του COVID-19 για την Ορθόδοξη Εκκλησιολογία και τις Θρησκευτικές Πράξεις*. [Online] (16 Δεκεμβρίου 2020). Διαθέσιμο στο: <https://online.library.wiley.com/doi/full/10.1111/erev.12551>. (Ημ. Πρόσβασης: 10 Δεκεμβρίου 2023).

Λουδοβίκος, Ν. (2020). *Μεταλαμβάνοντας σε καιρούς πανδημίας*. [Online] (Αντίφωνο, 26 Μαρτίου 2020). <https://antifono.gr/μεταλαμβάνοντας-σε-καιρούς-πανδημία/>. (Ημ. Πρόσβασης: 10 Δεκεμβρίου 2023).

Σταυρόπουλος, Γ. (2010). *Η Αποστολή του Ιερέως στον Σύγχρονο Κόσμο*. (Όμιλία στο Γενικόν Ίερατικόν Συνέδριον Πρεσβυτέρων καί Διακόνων, πού πραγματοποιήθηκε στην Ίερά Μητρόπολη Μονεμβασίας και Σπάρτης στις 6 Σεπτεμβρίου 2010). Διαθέσιμο από: [https://www.ecclesia.gr/greek/holy-synod/committees/worship/stavropoulos\\_apostoli.pdf](https://www.ecclesia.gr/greek/holy-synod/committees/worship/stavropoulos_apostoli.pdf) (Ημ. Πρόσβασης: 10 Δεκεμβρίου 2023).

ΥΠΘ&Α. (2022). *Έκθεση Περιστατικών εις βάρος χώρων θρησκευτικής σημασίας στην Ελλάδα έτους 2022*. [Online] (28 Δεκεμβρίου 2023). Διαθέσιμο από: [https://www.minedu.gov.gr/publications/docs2023/gen\\_gram\\_thrisk/%CE%88%CE%BA%CE%B8%CE%B5%CF%83%CE%B7%202022.pdf](https://www.minedu.gov.gr/publications/docs2023/gen_gram_thrisk/%CE%88%CE%BA%CE%B8%CE%B5%CF%83%CE%B7%202022.pdf). (Ημ. Πρόσβασης: 3 Ιανουαρίου 2024).

Φανούρης, Ε. (2020). *Εκκλησία και Κορωνοϊός: Όλες οι Αλλαγές Σήμερα στη Σύνοδο-Ειδήσεις*. [Online] (16 Μαρτίου 2020). Διαθέσιμο στο: <https://www.ekklesiaonline.gr/nea/ekklisia-ke-koronios-oles-i-allages-simera-sti-synodo-idisis/> (Ημ. Πρόσβασης: 10 Δεκεμβρίου 2023).

---

APA. (n.d.). *Resilience*. [Online]. Available at: <https://www.apa.org/topics/resilience> (Accessed: Dec 10, 2023).

- Barna, G. (2020). *Pastors rank issues facing them today*. [online] (February 19, 2020). Available at: <https://onenewsnow.com/church/2020/02/19/pastors-rank-issues-facing-them-today>. (Accessed: Dec 10, 2023).
- Campbell, H. (2022). *Pastors were not prepared for the digital demands of the pandemic. What does that teach us about the next crisis?* [Online] [Sept 6, 2022]. Available at: <https://faithandleadership.com/pastors-were-not-prepared-the-digital-demands-the-pandemic-what-does-teach-us-about-the-next-crisis> (Accessed: Dec 10, 2023).
- Clergy Support Trust. (2023). *Launching our clergy Wellbeing Workshops*. (Online) [Jun 29, 2023]. Available at: <https://www.clergysupport.org.uk/news-post/launching-our-clergy-wellbeing-workshops>. (Accessed: Dec 10, 2023).
- Fitzgibbons, L. (2019). *Feedback Loop*. [Online] (Apr 2019). Available at: <https://www-techtargget-com.translate.google/searchitchannel/definition/feedback-loop> (Accessed: Dec 10, 2023).
- Gin D. H. C. (2018). *Mapping the workforce: What competencies do ATS alums need?* [Online] (Sept 2018). Available at: <https://www.ats.edu/uploads/resources/publications-presentations/colloquy-online/mapping-the-workforce.pdf> (Accessed: Nov 11, 2023).
- Jeding, K. (2021). *How can we measure stress?* [Online] (Dec 2, 2021) Available at: <https://nudgelabs.com/blog/how-can-we-measure-stress/> (Accessed: ).
- Hodge, J., Reinke, H., & Reeves, C. (2020). *Balancing Religious Freedoms and Public Health Protections During the COVID-19 Pandemic* [online] (June 4, 2020). Available at: SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3619427>[Accessed: ].
- Howatt, B. (2018). *What to do when you're stuck in a negative feedback loop*. [Online] (July 17, 2018). Available at: <https://www-theglobeandmail-com.translate.google/business/careers/workplace-award/article-what-to-do-when-youre-stuck-in-a-negative-feedback-loop/> (Accessed: Nov 11, 2023).
- Kailash, G. (2023). *Employee feedback loop: The secret sauce for employee retention*. [Online] (Oct 10, 2023). Available at: <https://www.culturemonkey.io/employee-engagement/employee-feedback-loop/> (Accessed: ).
- Maslach, C. (2018). *Understanding job burnout*. [Online] Available at: <https://youtube.com/watch?v=gRPBkCWOR5E> (Accessed: Nov 11, 2023).

- Manion, M.F. & Strandberg, A. (2020). *Covid Parish Impact Study, Summary of Findings. The Center for Church Management*. [Online] Available at: <https://villanovachurchmanagement.com/wp-content/uploads/2020/12/Covid-19-Parish-Impact-Study-Summary-of-Findings.pdf>. (Accessed: Dec 17, 2023).
- McFerran, L., & Graveling, L. (2021). *Clergy wellbeing changes during the COVID-19 pandemic. Church of England*. [Online] Available at: <https://www.Churchofengland.org/sites/default/files/2021-08/Living%20Ministry%20Wave%20%20-%20clergy%20wellbeing%20and%20the%20pandemic.pdf>. (Accessed: Dec 17, 2023).
- Moose, E. (2012). *How 'feedback loops' regulate human behavior*. [Online] (Nov 5, 2012). Available at: <https://www.eclectic-consult.com/mooseblog/2012/11/05/how-feedback-loops-regulate-human-behaviour/> (Accessed: Dec 17, 2023).
- Nichols, S. (2019). *Pastors & burnout: A personal reflection. Christianity Today*. [online] (Nov 22, 2019). [Online] Available at: <https://www.christianitytoday.com/edstetzer/2019/november/pastors-burnout-personal-reflection.html>. (Accessed: Dec 17, 2023).
- Purvis, J. (2022). *The Benefits of 360-Degree Feedback In the Workplace*. [online] (Oct 24, 2022). Available at: <https://www.joinassembly.com/blog/the-benefits-of-360-degree-feedback-in-the-workplace> (Accessed: Dec 17, 2023).
- Swain, M. & Badenhorst, N. (2020). *COVID-19 Lockdown: A Case for Limited Exemption for Religious Organisations*. (Online). Available at <https://forsa.org.za/covid-19-lockdown-a-case-forlimited-exemption-for-religious-organisations/> (Accessed: Dec 17, 2023).
- Towler, A. (2020). *The Job-Demand-Control-Support Model: What it is and why it matters to cope with workplace stress*. [online] (Sept 12, 2020). Available at: <https://www.ckju.net/en/dossier/job-demand-control-support-model-what-it-and-why-it-matters-cope-workplace-stress> (Accessed: Nov 11, 2023).
- Vitello, P. (2010). *Taking a break from the Lord's work*. [online] Available at: <http://www.nytimes.com/2010/08/02/nyregion/02burnout.html?pagewanted=all> (Accessed: Nov 11, 2023).



## Παράρτημα Α

### Εργαλεία, Προσεγγίσεις & Μέθοδοι Μέτρησης Εργασιακού Άγχους

i. Ανάλυση κοινωνικών δικτύων: Η ανάλυση της δομής και της ποιότητας των κοινωνικών δικτύων στο χώρο εργασίας μπορεί να παρέχει πληροφορίες για τα συστήματα κοινωνικής υποστήριξης και τη σχέση τους με το εργασιακό άγχος (Tsang et al., 2012).

ii. Ανατροφοδότηση 360 μοιρών: Αυτό το ολοκληρωμένο σύστημα ανατροφοδότησης περιλαμβάνει τη συλλογή αντιλήψεων σχετικά με την απόδοση ενός υπαλλήλου από ένα ευρύ φάσμα συναδέλφων, συμπεριλαμβανομένων των υφισταμένων, των συναδέλφων και των προϊσταμένων. Μπορεί να παρέχει εικόνα για το εργασιακό άγχος και τους στρεσογόνους παράγοντες, που σχετίζονται με τις διαπροσωπικές σχέσεις και τις προσδοκίες απόδοσης (Purvis, J. 2022 ; Waldman et al., 2004).

iii. Αξιολόγηση μοντέλου απαιτήσεων-πόρων: Τα εργαλεία, που βασίζονται σε αυτό το μοντέλο μετρούν συγκεκριμένες απαιτήσεις εργασίας (όπως φόρτο εργασίας, συναισθηματικές απαιτήσεις) και πόρους (όπως αυτονομία, υποστήριξη) για να καθορίσουν τον αντίκτυπό τους στο εργασιακό άγχος και τη δέσμευση (Towler, 2020).

iv. Αξιολόγηση της ποιότητας του ύπνου: Η κακή ποιότητα ύπνου είναι συχνά συνέπεια των υψηλών επιπέδων εργασιακού άγχους. Εργαλεία όπως ημερολόγια ύπνου, ακτιγραφία (χρησιμοποιώντας φορητές συσκευές για την παρακολούθηση του ύπνου) ή πολυυπνογραφία (μια ολοκληρωμένη μελέτη ύπνου) μπορεί να είναι κατατοπιστικά (Wang et al., 2020).

v. Βιολογικοί δείκτες: Εκτός από τα επίπεδα κορτιζόλης και τη μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού, άλλοι βιολογικοί δείκτες όπως τα επίπεδα αδρεναλίνης και νοραδρεναλίνης, δείκτες του ανοσοποιητικού συστήματος (όπως οι κυτοκίνες) και ακόμη και γενετικές εκφράσεις μπορεί να είναι δείκτες εργασιακού άγχους (Gozansky et al., 2005).

vi. Δείκτης ικανότητας εργασίας (WAI): Αυτός ο δείκτης αξιολογεί τη σωματική και πνευματική ικανότητα εργασίας ενός εργαζομένου, λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως η τρέχουσα εργασιακή ικανότητα σε σύγκριση με την καλύτερη διάρκεια ζωής, τις απαιτήσεις εργασίας, τον αριθμό των διαγνωσμένων

ασθενειών, τις αναρρωτικές άδειες, κ.λπ και τον αντίκτυπό τους στο καθορισμό του εργασιακού άγχους (Khavanin et al., 2018).

vii. Δευτερεύουσα ανάλυση δεδομένων: Η εξέταση των υφιστάμενων δεδομένων, όπως τα ποσοστά εναλλαγής εργαζομένων και κυκλου εργασιών, ο αριθμός των ημερών ασθένειας, τα αρχεία απόδοσης των εργαζομένων και οι βαθμολογίες ικανοποίησης πελατών μπορούν να παρέχουν έμμεσους δείκτες των επιπέδων εργασιακού άγχους στο χώρο εργασίας (Kachi et al., 2020).

viii. Ερωτηματολόγια και έρευνες: Αυτά τα εργαλεία αναπτύσσονται με βάση ψυχολογική έρευνα και συχνά επικυρώνονται μέσω εμπειρικών μελετών. Έχουν σχεδιαστεί για να μετρούν αξιόπιστα και με συνέπεια τις υποκειμενικές εμπειρίες του εργασιακού άγχους. Μπορεί να περιλαμβάνουν τυποποιημένα ερωτηματολόγια όπως η Έρευνα Εργασιακού άγχους (JSS), η Κλίμακα Αντιληπτού άγχους (PSS) ή η Απογραφή Burnout Maslach (MBI). Αυτά τα εργαλεία ζητούν από τα άτομα να αξιολογήσουν τις εμπειρίες τους από στρεσογόνους παράγοντες στο χώρο εργασίας, όπως ο φόρτος εργασίας, η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και διαπροσωπικές συγκρούσεις (Masood et al., 2012).

ix. Ημερολόγια ή αρχεία καταγραφής: Η αυτοπαρακολούθηση μέσω ημερολογίων ή αρχείων καταγραφής είναι μια αναγνωρισμένη μέθοδος στην ψυχολογική έρευνα για την αποτύπωση των καθημερινών εμπειριών της εργάσιμης ημέρας και έχει χρησιμοποιηθεί σε διάφορες μελέτες για την παρακολούθηση των επιπέδων εργασιακού άγχους (Clarkson & Hodgkinson, 2007).

x. Καρδιακός ρυθμός και γαλβανική απόκριση δέρματος: Η παρακολούθηση του καρδιακού ρυθμού και της γαλβανικής απόκρισης δέρματος (GSR), που μετρά την ηλεκτρική αγωγιμότητα του δέρματος μπορεί να παρέχει πληροφορίες σχετικά με τη φυσιολογική διέγερση ενός ατόμου, η οποία είναι συχνά αυξημένη σε στρεσογόνες καταστάσεις, ένεκα του εργασιακού άγχους (Ahmadi et al., 2022).

xi. Μέθοδοι παρατήρησης: Η παρατήρηση των αλληλεπιδράσεων και των περιβαλλόντων στο χώρο εργασίας είναι μια βασική ερευνητική μέθοδος σε τομείς όπως η οργανωτική ψυχολογία και η εργονομία. Παρέχει πραγματικό πλαίσιο σε άλλες μορφές μέτρησης του εργασιακού άγχους (Sato et L., 2021).

xii. Μέθοδος δειγματοληψίας εμπειριών (ESM): Αυτή η προσέγγιση μέτρησης εργασιακού άγχους προτρέπει τους υπαλλήλους να αναφέρουν τις σκέψεις,

τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές τους σε πραγματικό χρόνο ή λίγο μετά την εμπειρία τους συνήθως μέσω μιας εφαρμογής smartphone ή μιας συσκευής (Dogan et al., 2022).

xiii. Μετρήσεις πίεσης χρόνου: Η ποσοτικοποίηση του όγκου της εργασίας και του διαθέσιμου χρόνου για την ολοκλήρωσή της μπορεί να παρέχει ένα μέτρο του εργασιακού άγχους, που σχετίζεται με το χρόνο (Denovan & Dagnall, 2019).

xiv. Έρευνες οργανωσιακού περιβάλλοντος: Αυτές οι έρευνες αξιολογούν πτυχές του εργασιακού περιβάλλοντος, που μπορεί να συμβάλλουν στο εργασιακό άγχος, όπως η εταιρική κουλτούρα, τα στυλ διαχείρισης, τα πρότυπα επικοινωνίας και η δέσμευση των εργαζομένων (Arnetz et al., 2011; Hansson & Anderzén, 2009).

xv. Παρεμβολή εργασίας-σπίτι: Η μέτρηση του βαθμού, στον οποίο η εργασία παρεμβαίνει στη ζωή στο σπίτι (ή το αντίστροφο) μπορεί να είναι μια σημαντική πτυχή της αξιολόγησης του εργασιακού άγχους (Svedberg et al., 2018).

xvi. Περιβαλλοντικές αξιολογήσεις στο χώρο εργασίας: Η αξιολόγηση του φυσικού περιβάλλοντος εργασίας όπως τα επίπεδα θορύβου, ο φωτισμός και η εργονομία, μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό περιβαλλοντικών στρεσογόνων παραγόντων, που είναι σύμφυτοι του εργασιακού άγχους (Lukan et al., 2018).

xvii. Προγράμματα μείωσης του εργασιακού άγχους με βάση την ενσυνειδητότητα (MBSR): Ενώ τα προγράμματα MBSR είναι κυρίως παρεμβάσεις, τα στοιχεία πριν και μετά την αξιολόγηση μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη μέτρηση των επιπέδων του εργασιακού άγχους και της αλλαγής του με την πάροδο του χρόνου (Yang et al., 2018 ; Zolnierczyk-Zreda et al., 2016).

xviii. Συνεντεύξεις και ομάδες εστίασης: Αυτές οι ποιοτικές μέθοδοι είναι απαραίτητες στην έρευνα των κοινωνικών επιστημών σχετικά με το εργασιακό άγχος. Παρέχουν εμπειριστατωμένες γνώσεις, που δεν είναι πάντα διαθέσιμες μέσω ποσοτικών μεθόδων (Bolliger et al., 2022).

xix. Τεχνικές απεικόνισης εγκεφάλου: Τεχνικές όπως η λειτουργική απεικόνιση μαγνητικού συντονισμού (fMRI) ή η ηλεκτροεγκεφαλογραφία (EEG) μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη μελέτη προτύπων εγκεφαλικής δραστηριότητας, που σχετίζονται με το εργασιακό άγχος (Yen et al., 2023).

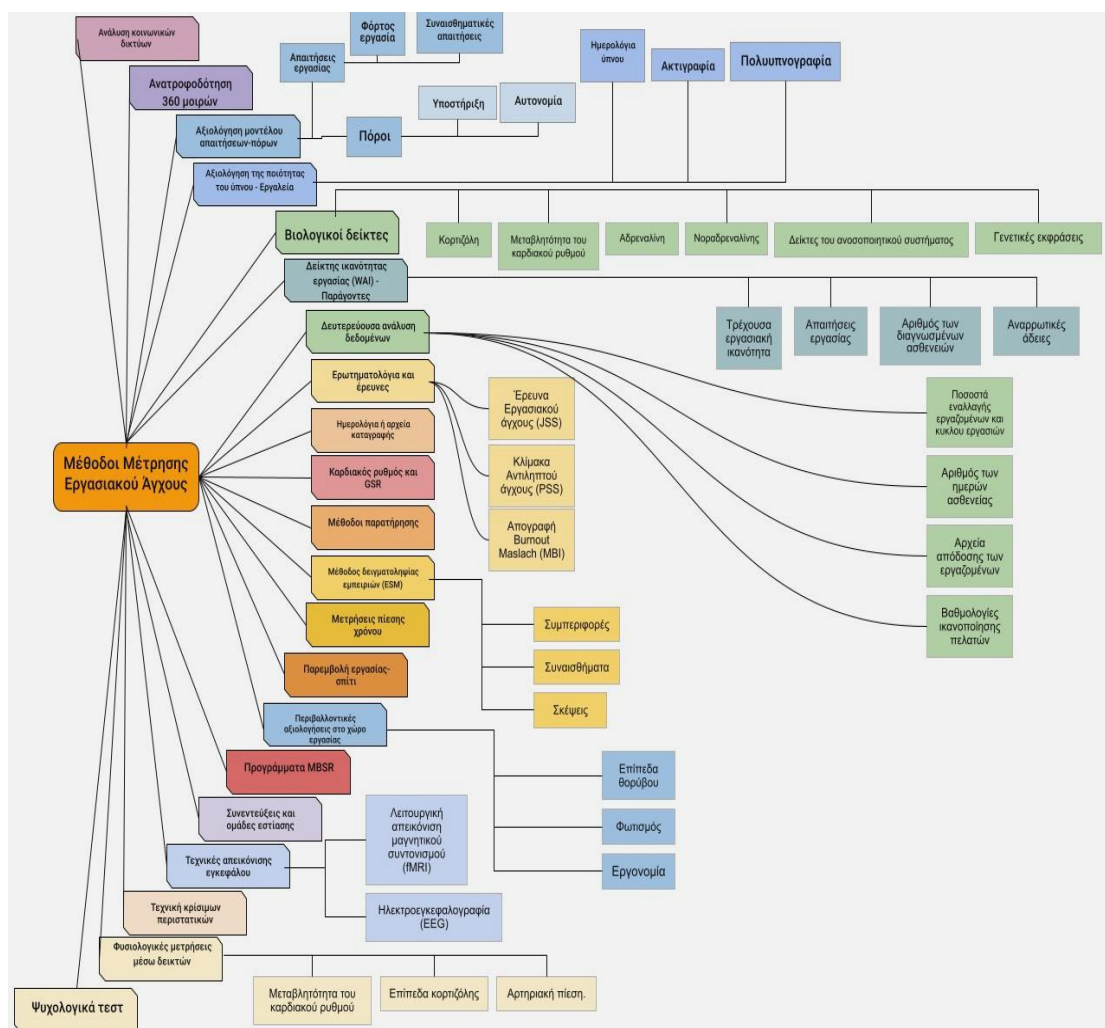
xx. Τεχνική κρίσιμων περιστατικών: Αυτή η μέθοδος περιλαμβάνει τη συλλογή και την ανάλυση των περιγραφών των εργαζομένων για ιδιαίτερα

στρεσογόνα γεγονότα στην εργασία, παρέχοντας πληροφορίες για τους τύπους καταστάσεων εργασιακού άγχους, που είναι πιο δύσκολες (Lewis et al., 2010).

xxi. Φυσιολογικές μετρήσεις: Το εργασιακό άγχος μπορεί επίσης να μετρηθεί φυσιολογικά, μέσω δεικτών όπως η μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού, τα επίπεδα κορτιζόλης (μια ορμόνη του στρες) ή η αρτηριακή πίεση. Αυτές οι μετρήσεις μπορούν να παρέχουν αντικειμενικά δεδομένα σχετικά με την αντίδραση του οργανισμού στο εργασιακό άγχος (Dziurkowska et al., 2021 ; Jeding, 2021).

xxii. Ψυχολογικά τεστ: Αυτά τα τεστ μπορούν να αξιολογήσουν συμπτώματα, που σχετίζονται με το εργασιακό άγχος, τη κατάθλιψη ή την εξάντληση. Συχνά χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με αυτοαναφερόμενα ερωτηματολόγια για να παρέχουν μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα των επιπέδων εργασιακού άγχους ενός ατόμου (Amirkhan et al., 2015).

## Γράφημα 5 Μέθοδοι Μέτρησης Εργασιακού Άγχους



## Παράρτημα Β

### Μέτρηση της Επαγγελματικής Εξουθένωσης

Η μέτρηση της επαγγελματικής εξουθένωσης χρησιμοποιεί διάφορα εργαλεία, το καθένα με μοναδικές εστίες και διαστάσεις, όπως:

i. Maslach Burnout Inventory (MBI): Καθιερώθηκε από τις Christina Maslach και Susan Jackson (1981). Το MBI αξιολογεί τις τρεις διαστάσεις της εμπειρίας της επαγγελματικής εξουθένωσης, αναφορικά με την έκταση της κόπωσης από συναισθηματικές απαιτήσεις, την απάθεια προς τους πελάτες και τα συναισθήματα επαγγελματικής ανεπάρκειας.

ii. Bergen Burnout Inventory (BBI): Μετρά την εξουθένωση στο εργασιακό πλαίσιο (σε όλα τα επαγγέλματα), αξιολογώντας (1) την εξάντληση στην εργασία (συναισθηματική συνιστώσα), (2) τον κυνισμό ως προς το νόημα της εργασίας (γνωστική συνιστώσα), και (3) την αίσθηση ανεπάρκειας στην εργασία (συμπεριφορική συνιστώσα) (Feldt et al., 2014).

iii. Oldenburg Burnout Inventory (OLBI): Αξιολογεί την (σωματική, συναισθηματική και γνωστική) εξάντληση και αποδέσμευση τόσο σε εργασιακό όσο και σε ακαδημαϊκό πλαίσιο, ενώ αποκλείεται η προσωπική επίδοση (Halbesleben and Demerouti, 2005).

iv. Η κλίμακα Professional Quality of Life Compassion Satisfaction and Fatigue Version 5 (ProQOL): Αξιολογεί τόσο τις θετικές όσο και τις αρνητικές πτυχές της επαγγελματικής φροντίδας. είναι μια από τις πιο συχνά χρησιμοποιούμενες κλίμακες για παρόχους πρώτης γραμμής που εργάζονται με πληθυσμούς, που εκτίθενται σε άγχος και τραύματα. Το ProQOL έχει υποκλίμακες για την εξάντληση, την ικανοποίηση με συμπόνια και την κόπωση με συμπόνια/δευτερεύον τραυματικό στρες (Figley and Stamm, 1996; Stamm, 2010).

Άλλα μέτρα εξουθένωσης επικεντρώνονται μόνο στην εξάντληση:

v. Το μέτρο εξουθένωσης Shirom-Melamed (SMBM): Εννοεί την εξάντληση ως την εξάντληση των ενεργειακών πόρων, κάνοντας διάκριση μεταξύ της σωματικής κόπωσης, της συναισθηματικής εξάντλησης και της γνωστικής κόπωσης (Shirom, 1989).

vi. Copenhagen Burnout Inventory (CBI): Αξιολογεί την προσωπική εξουθένωση και την επαγγελματική εξουθένωση. Στο CBI, ο πυρήνας της

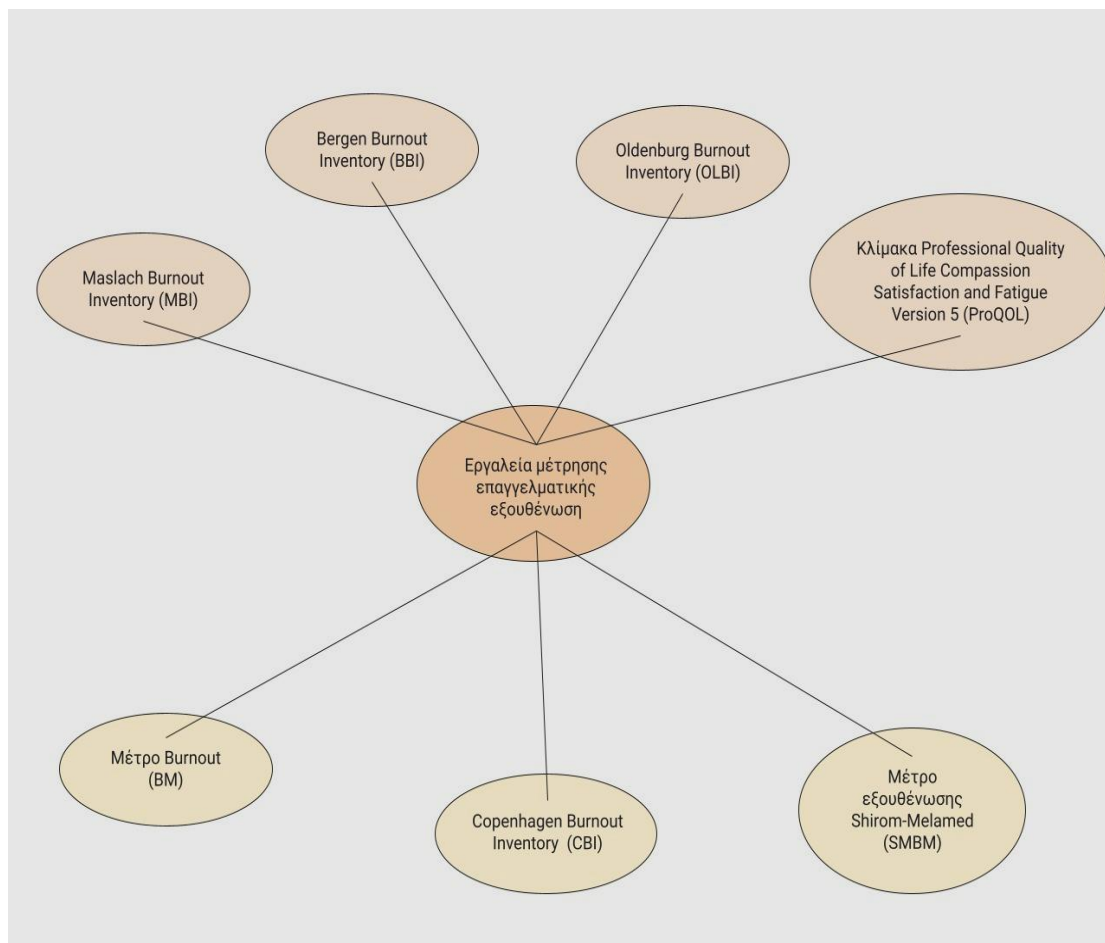
επαγγελματικής εξουθένωσης είναι η σωματική και ψυχολογική εξάντληση (Kristensen et al., 2005).

vii. Το Μέτρο Burnout (BM): Έχει σχεδιαστεί για τη μέτρηση της σωματικής, συναισθηματικής και πνευματικής εξάντλησης (Pines and Aronson, 1988).

Αυτά τα εργαλεία, το καθένα με συγκεκριμένα πλεονεκτήματα και εύρος, καλύπτουν ποικίλες ερευνητικές ανάγκες και μελέτες πληθυσμού, επιτρέποντας τη συνολική ανάλυση της επαγγελματικής εξουθένωσης εντός και εκτός εργασίας.



## Γράφημα 6

### Εργαλεία Μέτρησης Επαγγελματικής Εξουθένωσης



## Παράρτημα Γ

ΣΤΑΔΙΑ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΟΥ ΚΛΗΡΟΥ			
Στάδιο	Παράδειγμα	Εικόνα	Περιγραφή
<b>1. Στάδιο Ενθουσιασμού</b>	Ένας νέος ιερέας είναι ενθουσιασμένος με την πρώτη του αποστολή, γεμάτος ιδέες για να αυξηθεί το εκκλησίασμα και να κάνει τη διαφορά στην ενοριακή κοινότητα.		Η εικόνα αποτυπώνει το πνεύμα ενός νέου κληρικού, που είναι αποφασισμένος να συνεισφέρει στην κοινότητά του, υπογραμμίζοντας τον ενθουσιασμό και την ορμή που χαρακτηρίζει κάποιον που ξεκινά ένα ταξίδι στην ποιμαντική του σταδιοδρομία.
<b>2. Στάδιο Στασιμότητας</b>	Μετά από μερικά χρόνια, ο ίδιος κληρικός διαπιστώνει ότι ο αριθμός των παρευρισκομένων δεν αυξάνεται όπως ήλπιζε. Τα προγράμματα δεν ανανεώνονται λόγω έλλειψης εθελοντικής υποστήριξης και ο ιερέας αρχίζει να αμφισβητεί την αποτελεσματικότητά του.		Η εικόνα απεικονίζει τον ιερέα στο γραφείο του, ακουμπώντας στο γραφείο του με μια άψυχη έκφραση. Σκέφτεται βαθιά και κάπως λυπημένος, αντικατοπτρίζοντας την απογοήτευσή του από τις προκλήσεις, που αντιμετωπίζει.
<b>3. Στάδιο Απογοήτευσης</b>	Οι ιερείς αρχίζουν να νιώθουν ότι οι προσπάθειές τους για την οργάνωση της ενορίας είναι μάταιες. Αντιμετωπίζουν περικοπές στον προϋπολογισμό και έλλειψη εμπιστοσύνης από την εκκλησία, που οδηγεί σε μια αίσθηση απογοήτευσης και αμφισβήτησης της αποστολής τους.		Η εικόνα απεικονίζει τον ιερέα με έντονη λύπη και αίσθηση περισσής ευθύνης, αλλά και υπερβολικά φορτισμένο από την απογοήτευση και το βάρος, που αισθάνεται.
<b>4. Στάδιο Απάθειας</b>	Οι ιερείς αρχίζουν να ασχολούνται λιγότερο με την ενορία, επιδεικνύοντας λιγότερη πρωτοβουλία στη διοργάνωση εκδηλώσεων. Μπορεί να αρχίσουν να εκτελούν μόνο την ελάχιστη απαιτούμενη διακονία, προστατεύοντας τον εαυτό τους από το συναισθηματικό τίμημα της συνεχούς απογοήτευσης.	 <small>Apathy: since engaging less to his duty only the auto required ministry, engaging little, the ministrance with constant discontent.</small>	Η εικόνα απεικονίζει τον ιερέα αποστασιοποιημένο και αδιάφορο, έχοντας σταυρωμένα τα χέρια σε μια άψυχη έκφραση, που συμβολίζει την αποσύνδεση και την απώλεια κινήτρων στα ποιμαντικά του καθήκοντα.

<p><b>5. Στάδιο Εξάντλησης</b></p>	<p>Οι ιερείς νιώθουν διαρκώς κουρασμένοι· φοβούνται ακόμη και τις Κυριακές, αλλά και άλλες εκκλησιαστικές τελετές. Μπορεί να εμφανίσουν συμπτώματα κατάθλιψης ή άγχους και να νιώθουν ότι δεν έχουν τίποτα άλλο να δώσουν.</p>		<p>Η εικόνα απεικονίζει τον ιερέα να κάθεται στο γραφείο του, με το κεφάλι ακουμπισμένο στο χέρι του, με χαρτιά διάσπαρτα γύρω του, και με έκφραση κόπωσης στο πρόσωπό του, συμβολίζοντας την απόλυτη κούραση και εξάντληση από τα καθήκοντά του.</p>
<p><b>6. Στάδιο Παρέμβασης ή Απόσυρσης</b></p>	<p>Αναγνωρίζοντας τα σημάδια της εξουθένωσης, οι ιερείς μπορεί να αναζητήσουν βοήθεια μέσω παροχής παρεμβάσεων και πνευματικών συμβουλών. Εάν η παρέμβαση δεν είναι αποτελεσματική, μπορεί τελικά να αποφασίσουν να αποχωρήσουν (αν και σπανίως) από το λειτούργημά τους.</p>		<p>Η εικόνα απεικονίζει τον ιερέα σε μια στιγμή βαθιάς προσωπικής αναζήτησης με σοβαρή και στοχαστική έκφραση, κρατώντας ένα κομποσκοίνι, που συμβολίζει τον εσωτερικό του αγώνα και τη σκέψη για το μέλλον του στο λειτούργημα.</p>

Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης



## Παράρτημα Δ

### Θετικοί Βρόχοι

**Παράδειγμα 1:** Κληρικός, που εφαρμόζει με επιτυχία ένα νέο ενοριακό πρόγραμμα αισθάνεται μια αίσθηση ολοκλήρωσης. Η θετική ανατροφοδότηση από την εκκλησία ενισχύει το ηθικό του, ενισχύοντας τις στρατηγικές αντιμετώπισης οδηγώντας σε περαιτέρω επιτυχημένες πρωτοβουλίες και προσωπική ανάπτυξη.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

1<sup>η</sup> εικόνα

2<sup>η</sup> εικόνα

Η 1<sup>η</sup> εικόνα απεικονίζει έναν ιερέα να αποπνέει ενθουσιασμό και κίνητρο μετά την επιτυχή εφαρμογή ενός νέου ενοριακού προγράμματος. Η στάση του σώματος και η έκφραση του προσώπου του είναι γεμάτα ενέργεια και αίσθηση θριάμβου. Γύρω του, οι ενορίτες αντιδρούν θετικά, τα πρόσωπά τους φωτισμένα από ευτυχία και δέσμευση, αντανακλώντας τη θετική επίδραση, που είχε το πρόγραμμα στην κοινότητα της ενορίας. Συνολικά, αυτή η εικόνα αποτυπώνει τον κύκλο των επιτευγμάτων, των θετικών ανατροφοδοτήσεων και της ανάπτυξης στη ζωή ενός κληρικού, που έχει εισαγάγει με επιτυχία την καινοτομία και τη θετική μεταμόρφωση στην ενορία του, υπογραμμίζοντας τη χαρά και την ικανοποίηση, που προέρχονται από τέτοια επιτεύγματα και την υποστήριξη της κοινότητας στο ρόλο του. Η 2<sup>η</sup> εικόνα απεικονίζει τον ιερέα στο κέντρο ενός βρόχου θετικής ανατροφοδότησης στην ενορία του, που χαρακτηρίζεται από επιτυχία, υποστήριξη της κοινότητας και συνεχή βελτίωση.

### Αρνητικοί Βρόχοι

**Παράδειγμα 2:** Ένας κληρικός, που αντιμετωπίζει συνεχή κριτική από την εκκλησία του αρχίζει να αμφιβάλει για τις ικανότητές του. Αυτή η μειωμένη αποτελεσματικότητα μπορεί να οδηγήσει σε ακόμη περισσότερη κριτική, μειώνοντας

περαιτέρω την εμπιστοσύνη του ως κληρικού και πιθανώς να οδηγήσει σε εξάντληση ή κρίση αυτοεκτίμησης.

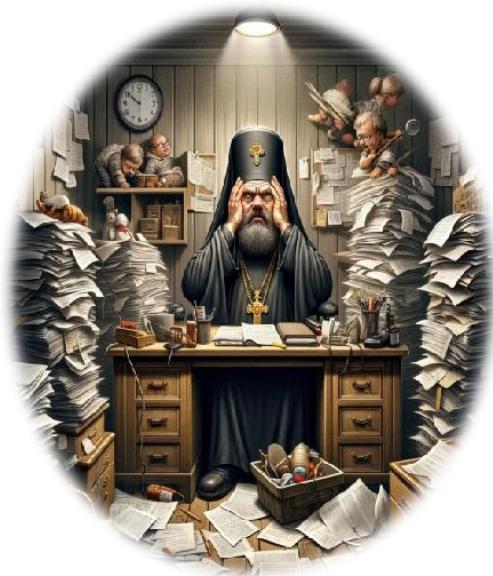


Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

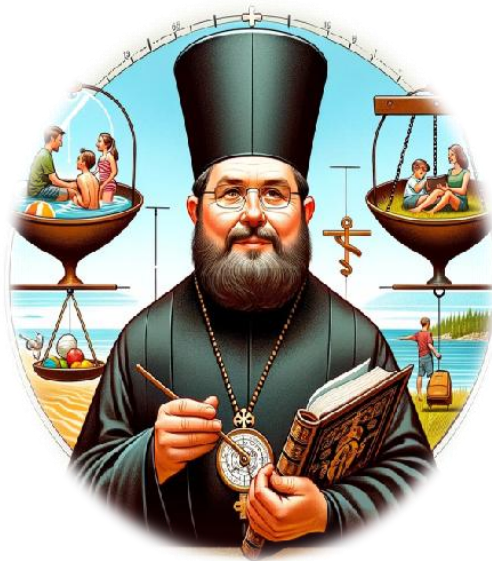
Οι εικόνες απεικονίζουν με θλίψη δύο ιερείς να παλεύουν με τις αρνητικές θηλιές της συνεχούς κριτικής από την εκκλησία τους. Η στάση του σώματος και η έκφρασή τους φανερώνουν μια αίσθηση απογοήτευσης και κατάθλιξης, ενδεικτικό της αμφιβολίας για τον εαυτό τους και της μειωμένης αποτελεσματικότητάς τους στο ρόλο τους. Παρουσιάζονται με σκυμμένο το κεφάλι και τα χέρια σε μια χειρονομία ανησυχίας, συμβολίζοντας το βαρύ φορτίο της έντονης κριτικής, που αντιμετωπίζουν. Γύρω τους, οπτικές ενδείξεις όπως επικριτικά πρόσωπα ή συννεφάκια ομιλίας από ενορίες τονίζουν την πηγή του άγχους και της δυσαρέσκειάς τους. Αυτές οι εικόνες αποτυπώνουν αποτελεσματικά τους συναισθηματικούς και ψυχολογικούς αγώνες των κληρικών, που αισθάνεται πολιορκημένοι από αρνητικά σχόλια από την κοινότητά τους, τονίζοντας τον αντίκτυπο, που μπορεί να έχουν τέτοιες εμπειρίες στην προσωπική ευημερία και την εργασιακή αποτελεσματικότητα.

### Εξισορροπητικοί Βρόχοι

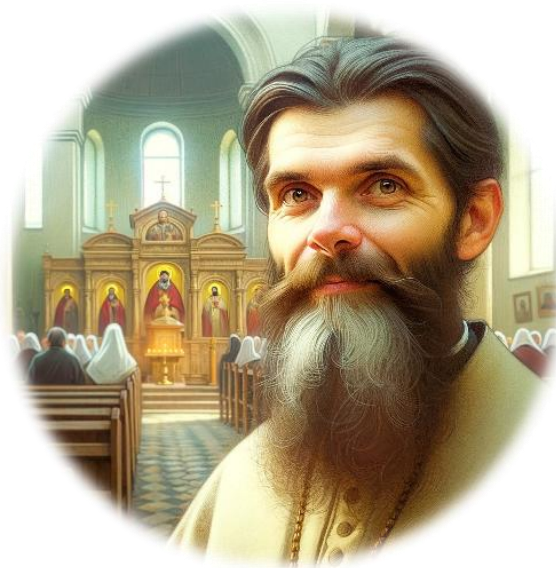
**Παράδειγμα 3:** Ένας κληρικός αρχίζει να αφιερώνει υπερβολικό χρόνο στα καθήκοντά του, παραμελώντας την προσωπική του ζωή και υγεία. Αυτή η υπερδέσμευση θα μπορούσε να οδηγήσει σε αυξημένο άγχος και πιθανή εξάντληση. Ένας βρόχος ανάδρασης εξισορρόπησης θα ενεργοποιούνταν όταν ο κληρικός, ή οι γύρω τους, αναγνωρίσουν αυτό το μη βιώσιμο μοτίβο. Οι ενέργειες, που θα γίνουν θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν τον καθορισμό αυστηρότερων ορίων για το χρόνο εργασίας, την ανάθεση ευθυνών, την ενασχόληση με περισσότερες προσωπικές ή οικογενειακές δραστηριότητες και ίσως την αναζήτηση συμβουλών ή πνευματικής καθοδήγησης.



1<sup>η</sup> εικόνα



2<sup>η</sup> εικόνα



3<sup>η</sup> εικόνα

Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

Η 1<sup>η</sup> εικόνα απεικονίζει έναν ιερέα, που παλεύει με τους εξισορροπητικούς βρόχους της υπερδέσμευσης στα καθήκοντά του, εις βάρος της προσωπικής του ζωής και υγείας. Η έκφρασή του είναι κούραση και άγχος, που αντικατοπτρίζει το βαρύ τίμημα του υπερβολικού φόρτου εργασίας του. Ο ιερέας περιβάλλεται από μυριάδα εργασιών και ευθυνών, που σχετίζονται με την εκκλησία και απεικονίζονται μέσα από χαρτιά, βιβλία και ένα γεμάτο πρόγραμμα, όλα συμβολίζοντας τις συντριπτικές δεσμεύσεις του. Αυτή η απεικόνιση αποτυπώνει με οδυνηρό τρόπο τις προκλήσεις, που αντιμετωπίζει ένας κληρικός, που έχει υπερεκτείνει τα ποιμαντικά του καθήκοντα, οδηγώντας σε αυξημένο άγχος και τον πιθανό κίνδυνο επαγγελματικής εξουθένωσης. Η 2<sup>η</sup> εικόνα τονίζει τη σημασία της εύρεσης μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ της εργασίας και της προσωπικής ευημερίας, ενώ η 3<sup>η</sup> εικόνα δείχνει τον ιερέα με μια ευγενική και

*προσιτή συμπεριφορά, υποδηλώνοντας σύνδεση με τους ενορίτες του και δέσμευση στα πνευματικά του καθήκοντα, ισορροπώντας μεταξύ της εργασίας και της προσωπικής ευημερίας.*

## Παράρτημα Ε

### Μηχανισμοί Ανθεκτικότητας

#### i. Προσωπική Ανθεκτικότητα

**Παράδειγμα 1:** Ένας κληρικός με ισχυρή αίσθηση προσωπικής αποστολής ξεπερνά μια σύγκρουση στην εκκλησία εστιάζοντας στην ευρύτερη εικόνα της κλήσης του, διατηρώντας έτσι τη δέσμευσή του και αποφεύγοντας την εξουθένωση.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

Οι εικόνες αποτυπώνουν την ανθεκτικότητα και τη βαθιά αίσθηση της αποστολής δύο ιερέων εν μέσω εκκλησιαστικών συγκρούσεων και διαφωνιών. Οι ιερείς εμφανίζονται ήρεμοι και σταθεροί, συμβολίζοντας την αφοσίωσή τους και την εστίασή τους σε έναν ανώτερο σκοπό. Οι ιερείς παρουσιάζονται συγκροτημένοι και αποφασιστικοί, με επίκεντρο την πνευματική τους αποστολή.

#### ii. Κοινωνική Ανθεκτικότητα

**Παράδειγμα 2:** Όταν αντιμετωπίζει μια ιδιαίτερα δύσκολη περίοδο, ο κληρικός βασίζεται στη σύζυγό του και τους συναδέλφους του για συμβουλές και συναισθηματική υποστήριξη, η οποία βοηθά στην αντιμετώπιση του άγχους και στην πρόληψη της απομόνωσης.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

Και οι δύο εικόνες απεικονίζουν το ίδιο θέμα ενός κληρικού, που λαμβάνει συναισθηματική και συμβουλευτική υποστήριξη από τους συναδέλφους και την οικογένειά του σε δύσκολες στιγμές.

### iii. Οργανωτική ανθεκτικότητα

**Παράδειγμα 3:** Μιά επισκοπική περιφέρεια εφαρμόζει υποχρεωτικές ετήσιες ευκαιρίες για κληρικούς, προσφέροντας τους χρόνο για ξεκούραση, πνευματική ανανέωση και εκμάθηση νέων δεξιοτήτων αντιμετώπισης, που συμβάλλουν στη μακροπρόθεσμη ευημερία και αποτρέπουν την εξουθένωση.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

Οι ιερείς απεικονίζονται σε κατάσταση χαλάρωσης και αναζωογόνησης, ασχολούμενοι με δραστηριότητες, που συμβολίζουν την ανάπαυση, την πνευματική ανανέωση και την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων αντιμετώπισης. Η έκφρασή τους μεταφέρει ικανοποίηση και γαλήνη, τονίζοντας τα οφέλη των υποχρεωτικών ευκαιριών για την ευημερία των κληρικών στην πρόληψη της εξουθένωσης.

### iv. Πνευματική Ανθεκτικότητα

**Παράδειγμα 4:** Η τακτική προσευχή, η εξομολόγηση και ο θεολογικός προβληματισμός βοηθούν ένα κληρικό να ανταπεξέλθει στις πιέσεις της διακονίας του, παρέχοντας ένα ισχυρό θεμέλιο πίστης και μια υπενθύμιση του συστήματος πνευματικής υποστήριξής του.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

Οι εικόνες αναπαριστούν δύο ιερείς, που αντιπροσωπεύουν την ψυχική αντοχή, καθώς αντιμετωπίζουν τις πιέσεις της διακονίας τους, μέσω πρακτικών όπως η τακτική προσευχή, η

*εξομολόγηση και ο θεολογικός προβληματισμός. Οι ιερείς παρουσιάζονται σε βαθιά προσευχή ή προβληματισμό, περιτριγυρισμένοι από σύμβολα της πίστης, τονίζοντας την εσωτερική τους δύναμη και την εξάρτησή τους σε πνευματικές πρακτικές για υποστήριξη.*

## Παράρτημα ΣΤ

### ι. Συναισθηματική εξάντληση

**Παράδειγμα 1:** Ένας αφοσιωμένος ιερέας, υπηρετεί την ενορία του για πάνω από μια δεκαετία. Τον τελευταίο καιρό, αισθάνεται συντριπτικά κουρασμένος και συναισθηματικά εξαντλημένος. Η πανδημία του COVID-19 έχει εντείνει σημαντικά τον φόρτο εργασίας του. Ξοδεύει πολλές ώρες παρέχοντας ποιμαντική φροντίδα, προσφέροντας συμβουλευτικές συνεδρίες και καθοδηγεί διαδικτυακές υπηρεσίες για να υποστηρίξει την εκκλησία του σε αυτούς τους δύσκολους καιρούς. Παρά τη βαθιά του δέσμευση, ο ιερέας παλεύει με μια αίσθηση συναισθηματικής υπερέκτασης. Συχνά νιώθει ότι οι συναισθηματικοί του πόροι έχουν εξαντληθεί, δυσκολεύεται κάθε μέρα να συγκεντρώσει την ενέργεια και την ενσυναίσθηση, που απαιτούνται για τον ρόλο του. Αυτή η συνεχής κατάσταση συναισθηματικής εξάντλησης είναι μια σαφής εκδήλωση εξουθένωσης, που εντείνεται από την κρίση και τις αδιάκοπες απαιτήσεις των ποιμαντικών του καθηκόντων.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

*Η εικόνα παριστά έναν ιερέα, που απεικονίζει την ακαταμάχητη κόπωση και τη συναισθηματική του εξάντληση λόγω των εκτεταμένων απαιτήσεων των ποιμαντικών του καθηκόντων.*



## ii. Αποπροσωποποίηση

**Παράδειγμα 2:** Ένας ιερέας κάθεται μόνος σε μια σχεδόν άδεια εκκλησία, κοιτάζοντας απόμακρος και αποκομμένος. Η εκκλησία έχει λίγους διάσπαρτους ενορίτες, αλλά ο ιερέας φαίνεται χαμένος στις σκέψεις του, δείχνοντας έλλειψη ενασχόλησης με το εκκλησίασμα. Η έκφρασή του είναι κουρασμένη και αποστασιοποιημένη, αντανακλώντας την πίεση του αυξημένου στρες, που πιθανώς επιδεινώθηκε από τις προκλήσεις της πανδημίας COVID-19. Δεν συμμετέχει ενεργά σε πνευματικές δραστηριότητες ούτε αλληλεπιδρά με τους ενορίτες. Αντίθετα, υποδηλώνει μια αποσύνδεση τόσο από την εκκλησία του όσο και από την πνευματική ουσία της δουλειάς του.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

*Η εικόνα παριστά τον ιερέα να κάθεται μόνος σε μια σχεδόν άδεια εκκλησία, που απεικονίζει την απόστασή του και την καταπόνηση του αυξημένου άγχους.*

### iii. Μειωμένη Προσωπική Επίτευξη

**Παράδειγμα 3:** Φανταστείτε έναν ιερέα να στέκεται στο γραφείο του, περιτριγυρισμένος από ιερές εικόνες, αλλά να δείχνει απογοητευμένος και συντετριμμένος. Το γραφείο του είναι γεμάτο με γράμματα και βιβλία που δεν έχουν ανοιχτεί, κάτι που υποδηλώνει μια υστέρηση δουλειάς. Κρατάει ένα γράμμα, πιθανώς από έναν ενορίτη, που αναζητά καθοδήγηση, αλλά η έκφρασή του είναι μια έκφραση αμφιβολίας και απογοήτευσης. Αυτός ο ιερέας φαίνεται να ενσαρκώνει μια αίσθηση μειωμένης προσωπικής επιτυχίας. Φαίνεται να αμφισβητεί την ικανότητά του να εκπληρώνει αποτελεσματικά τα θρησκευτικά του καθήκοντα. Υπάρχει μια αίσθηση κούρασης στη στάση του σώματος του, υποδεικνύοντας μια αντιληπτή αποτυχία να παρέχει επαρκή υποστήριξη στην εκκλησία του. Το βλέμμα του κατευθύνεται σε ένα κοντινό παράθυρο, σαν να ψάχνει για απαντήσεις ή έμπνευση, τονίζοντας τον αγώνα του με την αίσθηση ότι το έργο του δεν έχει τον θετικό αντίκτυπο, που πίστευε κάποτε.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

*Η εικόνα δείχνει τον ιερέα, που στέκεται στο γραφείο του, απεικονίζοντας την κατάθλιψη και την αίσθηση της μειωμένης προσωπικής επιτυχίας του.*

#### iv. Ισορροπημένη επίδραση ποιμαντικής εξουθένωσης

**Παράδειγμα 4:** Ένας κληρικός, που υπηρετεί σε μια απαιτητική ενορία του κέντρου της πόλης, ένεκα του όγκου των προκλήσεων αρχίζει να εμφανίζει σημάδια εξουθένωσης, όπως συναισθηματική εξάντληση, λόγω του υψηλού άγχους της διακονίας του. Ωστόσο, εκτιμώντας βαθιά τη σημασία του έργου του, παρά τις προκλήσεις, συνεχίζει τη διακονία του. Αυτό αντανακλά το μοντέλο ισορροπημένης επίδρασης της ποιμαντικής εξουθένωσης, όπου η σημασία, που έδωσε στον ρόλο του τον βοήθησε να επιμείνει ανάμεσα σε ανάμεικτα συναισθήματα κατάνυξης και ολοκλήρωσης. Η κατάστασή του δείχνει πώς οι κληρικοί μπορεί να επιμείνουν στους ρόλους τους λόγω της έντονης αίσθησης του σκοπού, ακόμη και όταν βιώνουν εξουθένωση. Η ικανοποίηση από τη διακονία μπορεί να λειτουργήσει ως προστατευτικός παράγοντας απέναντι στη συναισθηματική εξάντληση.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

Η εικόνα παριστά τον ιερέα, που υπηρετεί σε μια απαιτητική ενορία του κέντρου της πόλης, απεικονίζοντας τα σημάδια της εξουθένωσης, αλλά και την επιμονή του λόγω της έντονης αίσθησης του σκοπού στη διακονία του.

## ν. Συναισθηματική εργασία

**Παράδειγμα 5:** Ένας ιερέας, παρέχει συχνά συναισθηματική υποστήριξη στους ενορίτες του, προσφέροντας συμπόνια και ενσυναίσθηση σε στιγμές ανάγκης. Ωστόσο, αυτή η συνεχής συναισθηματική εργασία, χωρίς επαρκή ανάπαυση ή προσωπικό χρόνο, αρχίζει να τον βαραίνει, οδηγώντας σε αισθήματα κόπωσης και συναισθηματικής εξάντλησης. Αυτή η κατάσταση αποτελεί παράδειγμα της απαιτητικής φύσης της ποιμαντικής μέριμνας και του κόστους, που μπορεί να έχει στους κληρικούς, που επιδίδονται σε διαρκή συναισθηματική εργασία.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

*Η εικόνα ενός ιερέα, που υπογραμμίζει τον ρόλο του στην παροχή συναισθηματικής υποστήριξης στους ενορίτες, με μια έκφραση, που εκφράζει τόσο τη συμπόνια του όσο και το βάρος της συναισθηματικής εξάντλησης.*

## vi. Υψηλές προσδοκίες

**Παράδειγμα 6:** Κληρικός, που τυγχάνει και διευθυντής σχολείου, αντιμετωπίζει υψηλές προσδοκίες τόσο από την ενορία του όσο και από τις οικογένειες των μαθητών του. Περιμένουν από αυτόν να είναι συνεχώς διαθέσιμος για πνευματική καθοδήγηση, εκπαιδευτική ηγεσία και άλλες εκδηλώσεις. Ισορροπώντας αυτούς τους ρόλους έχοντας ελάχιστο χρόνο για τον εαυτό του, αρχίζει να νιώθει την πίεση, βιώνοντας άγχος, που οδηγεί στην εξάντληση. Η κατάσταση του αντιπροσωπεύει την πρόκληση, που αντιμετωπίζουν οι κληρικοί όταν αναμένεται να εκπληρώσουν πολλούς ρόλους ακούραστα, οδηγώντας συχνά σε συντριπτικό άγχος.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

*Η εικόνα δείχνει τον ιερέα, που είναι επίσης διευθυντής σχολείου, να απεικονίζει το άγχος της εξισορρόπησης των υψηλών προσδοκιών τόσο από την ενορία του όσο και από τη σχολική κοινότητα.*

## vii. Θολά όρια

**Παράδειγμα 7:** Κληρικός, που διακονεί μια ενορία, παλεύει με ασαφή όρια ανάμεσα στην προσωπική του ζωή και τα ποιμαντικά του καθήκοντα. Οι συνεχείς κλήσεις και οι ευθύνες, που επεκτείνονται στον προσωπικό του χρόνο, τον δυσκολεύουν να βρει στιγμές αυτοφροντίδας και ξεκούρασης, οδηγώντας σε αυξημένο άγχος και δυσκολία στη διατήρηση μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ ποιμαντικής διακονίας και προσωπικής ζωής. Αυτό το σενάριο απεικονίζει την κοινή πρόκληση μεταξύ των κληρικών να θέσουν σαφή όρια για την προστασία της προσωπικής τους ευημερίας.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

*Η εικόνα παριστά τον ιερέα, που απεικονίζει τον αγώνα του με τα θολά όρια ανάμεσα στην προσωπική του ζωή και τα ποιμαντικά του καθήκοντα.*

### viii. Πνευματική ηγεσία

**Παράδειγμα 8:** Φανταστείτε έναν κληρικό να στέκεται στον άμβωνα μιας μεγαλειώδους, περίτεχνα διακοσμημένης εκκλησίας, απευθυνόμενος σε πλήθος πιστών. Αποπνέει μια αίσθηση εξουσίας και σοφίας, με τα χέρια του υψωμένα σε μια χειρονομία ευλογίας ή διδασκαλίας. Η έκφρασή του είναι σοβαρή και συγκεντρωμένη, αντανακλώντας την έντονη πίεση του να είναι ένας πνευματικός ηγέτης. Είναι το κέντρο της προσοχής, συμβολίζοντας τον ρόλο του ως ηθικού οδηγού και θρησκευτικού δάσκαλου. Το εκκλησίασμα τον παρακολουθεί με σεβασμό και προσδοκία, τονίζοντας τον ρόλο του να τους καθοδηγεί πνευματικά.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

*Η έκφρασή του εικονιζόμενου ιερέα είναι σοβαρή και συγκεντρωμένη, αντανακλώντας την έντονη πίεση του να είναι ένας πνευματικός ηγέτης. Είναι το κέντρο της προσοχής, συμβολίζοντας τον ρόλο του ως ηθικού καθοδηγητή και θρησκευτικού δάσκαλου, με το εκκλησίασμα να τον κοιτάζει με σεβασμό και προσδοκία, τονίζοντας τον ρόλο του στην πνευματική καθοδήγηση τους.*

## ix. Κοινωνική υπηρεσία

**Παράδειγμα 9:** Οραματίζεστε έναν διαφορετικό κληρικό σε ένα πιο ταπεινό περιβάλλον, ίσως ένα μικρό ενοριακό γραφείο ή έναν θάλαμο νοσοκομείου. Κάθεται δίπλα σε ένα κρεβάτι όπου είναι ξαπλωμένος ένας άρρωστος, κρατώντας του το χέρι με παρηγορητικό τρόπο. Η έκφρασή του είναι έκφραση βαθιάς ενσυναίσθησης και ανησυχίας, αλλά επίσης αποκαλύπτει σημάδια κόπωσης, υπονοώντας το συναισθηματικό τίμημα των καθηκόντων του. Γύρω του υπάρχουν σημάδια άλλων δραστηριοτήτων κοινωφελούς υπηρεσίας, όπως μια στοίβα συμβουλευτικές σημειώσεις ή φυλλάδια για ένα πρόγραμμα προσέγγισης της κοινότητας, που υποδηλώνουν τη συμμετοχή του σε διάφορες πτυχές της εκκλησιαστικής κοινωνικής υπηρεσίας. Η στάση του σώματος και το σκηνικό υποδηλώνουν την αφοσίωσή του στην εξυπηρέτηση της ενορίας του, αλλά και την τεράστια συναισθηματική επένδυση, που απαιτεί ο ποιμαντικός του ρόλος.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

*Η εικόνα απεικονίζει έναν ιερέα σε ένα ταπεινό περιβάλλον, ο οποίος ασχολείται με την κοινωνική υπηρεσία, παρέχοντας πνευματική και ψυχολογική υποστήριξη.*



## χ. Οργανωτική διοίκηση

**Παράδειγμα 10:** Φανταστείτε έναν ιερέα να κάθεται σε ένα λιτό γραφείο, περιτριγυρισμένο από στοίβες με χαρτιά, έναν υπολογιστή και διάφορα διοικητικά έγγραφα. Το δωμάτιο είναι λειτουργικό, με ένα μεγάλο ημερολόγιο στον τοίχο γεμάτο με ραντεβού και προθεσμίες. Ο ιερέας, που δείχνει καταβεβλημένος και στρεσαρισμένος, είναι στο τηλέφωνο, συζητώντας πιθανώς δημοσιονομικές ανησυχίες ή διοικητικά ζητήματα. Το γραφείο του είναι γεμάτο με οικονομικές εκθέσεις, σχέδια εκκλησιαστικών εκδηλώσεων και αλληλογραφία που απαιτούν την προσοχή του. Η έκφραση στο πρόσωπό του μεταδίδει μια αίσθηση απογοήτευσης και κούρασης, ενδεικτική για κάποιον που νιώθει επιβαρυνμένος από τις διοικητικές ευθύνες της διαχείρισης μιας εκκλησίας.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

Αυτή η σκηνή αποτυπώνει την πρόκληση, που αντιμετωπίζουν οι κληρικοί, που πρέπει να συνδυάσουν τις απαιτήσεις της οργανωτικής διοίκησης με τα πνευματικά τους καθήκοντα, ειδικά εάν αισθάνονται απροετοίμαστοι ή ανεπαρκείς για αυτά τα εκτεταμένα διοικητικά καθήκοντα.

## xi. Πνευματικές Πρακτικές

**Παράδειγμα 11:** Οραματιστείτε έναν ιερέα σε έναν ήσυχο, γαλήνιο χώρο, πιθανώς ένα μικρό παρεκκλήσι ή μια προσωπική αίθουσα μελέτης, βαθιά βυθισμένο σε πνευματικές πρακτικές. Κάθεται με μια γραφή ανοιχτή μπροστά του, ίσως μια Βίβλο, και φαίνεται να βρίσκεται σε κατάσταση βαθιάς ενατένισης ή προσευχής. Το δωμάτιο είναι απλό αλλά γαλήνιο, με ελάχιστους περισπασμούς και ίσως υπάρχει ένας μικρός σταυρός ή άλλα θρησκευτικά σύμβολα, δημιουργώντας μια ιερή ατμόσφαιρα. Η έκφραση του ιερέα είναι έκφραση ηρεμίας και εστίασης, υποδηλώνοντας μια βαθιά δέσμευση στην πνευματική του πρακτική. Υπάρχει μια αίσθηση ηρεμίας και αναπλήρωσης πάνω του, σαν αυτές οι στιγμές προσευχής, διαλογισμού και μελέτης των γραφών να είναι ζωτικής σημασίας για τη συναισθηματική και πνευματική του ευημερία. Αυτή η σκηνή αντικατοπτρίζει πώς οι προσωπικές πνευματικές πρακτικές μπορούν να παρέχουν στους κληρικούς ουσιαστική άνεση και δύναμη, χρησιμεύοντας ως καταφύγιο για τη δική τους πνευματική και συναισθηματική αναζωογόνηση.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

*Ο κληρικός βαθιά βυθισμένος στις πνευματικές του πρακτικές, όπως περιγράφεται. Η εικόνα αποτυπώνει τη γαλήνια και στοχαστική ατμόσφαιρα της σκηνής*

## xii. Κοινωνική υποστήριξη

**Παράδειγμα 12:** Ένας κληρικός συχνά αισθάνεται καταβεβλημένος από τις ευθύνες του. Ωστόσο, το ισχυρό δίκτυο υποστήριξης μέσα στην ενορία του αποδεικνύεται ανεκτίμητο. Προσφέρει πρακτική βοήθεια στις εκκλησιαστικές δραστηριότητες, παρέχει συναισθηματική υποστήριξη κατά τη διάρκεια δύσκολων καιρών και καλλιεργεί την αίσθηση της συντροφικότητας. Αυτή η ενοριακή υποστήριξη βοηθά τον ιερέα να αντιμετωπίσει το άγχος, κάνοντας τα ποιμαντικά του καθήκοντα πιο διαχειρίσιμα και ικανοποιητικά.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

*Η εικόνα απεικονίζει έναν ιερέα σε ένα εκκλησιαστικό περιβάλλον, περιτριγυρισμένο από ενορίτες, που του προσφέρουν πρακτική βοήθεια και συναισθηματική υποστήριξη, αντανακλώντας ένα αίσθημα κοινότητας και κοινής ευθύνης.*

### xiii. Αίσθηση κλήσης

**Παράδειγμα 13:** Άλλος κληρικός, στον οποίο έχει ανατεθεί η επίβλεψη ικανού αριθμού εκκλησιών, αντιμετωπίζει σημαντικούς στρεσογόνους παράγοντες στον ηγετικό του ρόλο. Παρά τις πιέσεις, η βαθιά του αίσθηση ότι επιπρόσθετα καλείται να υπηρετήσει και να καθοδηγήσει την δική του ενορία τον εμποτίζει με ανθεκτικότητα. Αυτή η ξεκάθαρη αποστολή τον βοηθά να ερμηνεύσει τις αγχωτικές καταστάσεις ως μέρος ενός ουσιαστικού ταξιδιού, επιτρέποντάς του να διαχειριστεί τις απαιτήσεις της θέσης του με διαρκή σκοπό και δύναμη.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

*Η εικόνα παριστά τον ιερέα στον ηγετικό του ρόλο, διαχειριζόμενος τις ευθύνες επίβλεψης πολλαπλών εκκλησιών. Η εικόνα μεταδίδει την αίσθηση του σκοπού και την ανθεκτικότητά του μέσα στις πιέσεις του ρόλου του.*

## Παράρτημα Ζ

### Μοντέλα Εργασιακού Άγχους

#### ι. Μοντέλο Απαίτησης Ελέγχου Εργασίας (Job Demand-Control [JDC] Model):

Παράδειγμα 1: Ένας κληρικός μπορεί να βιώσει μεγάλο άγχος α) όταν προετοιμάζει περίπλοκα κηρύγματα (υψηλή ζήτηση) ενώ έχει περιορισμένο έλεγχο στους πόρους της εκκλησίας (χαμηλός έλεγχος) και β) όταν πρέπει να αντιμετωπίσει μεγάλο όγκο αιτημάτων ποιμαντικής φροντίδας (υψηλή ζήτηση), αλλά έχει περιορισμένη αυτονομία στη λήψη αποφάσεων λόγω αυστηρών θρησκευτικών ή διοικητικών κατευθυντήριων γραμμών (χαμηλός έλεγχος) .

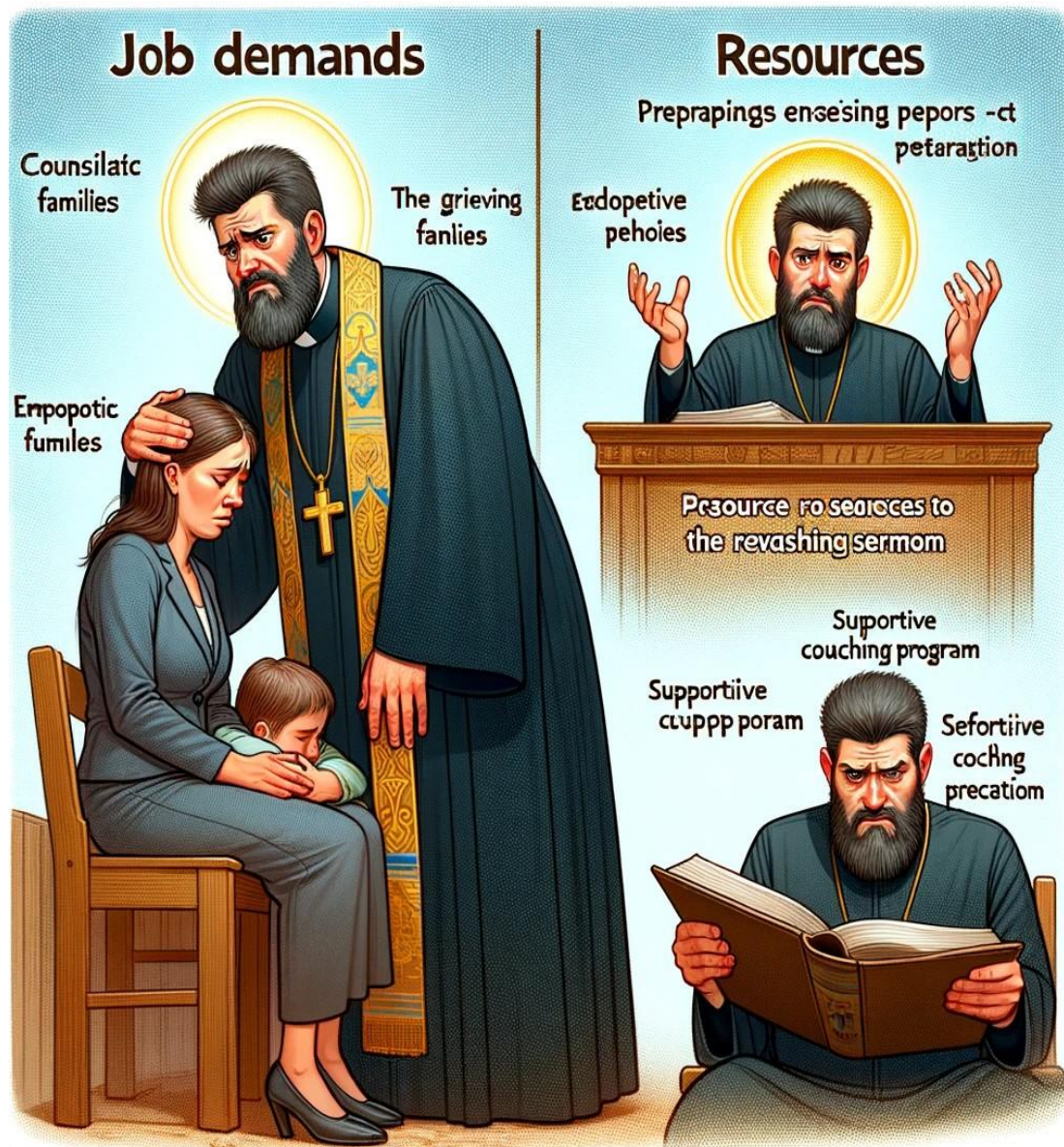


Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

Η εικόνα αποτυπώνει το άγχος και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει ο κληρικός σε δύο σενάρια: προετοιμασία σύνθετων κηρυγμάτων με περιορισμένους πόρους και αντιμετώπιση μεγάλου όγκου αιτημάτων ποιμαντικής φροντίδας υπό περιοριστικές οδηγίες.

ii. Μοντέλο Απαιτήσεις Εργασίας-Πόροι (Job Demands-Resources [JD-R] Model):

**Παράδειγμα 2:** Ένας κληρικός α) μπορεί να εξισορροπήσει το άγχος της παροχής συμβουλών σε θλιμμένες οικογένειες (υψηλή ζήτηση) με την υποστήριξη μιας καλά συνδεδεμένης εκκλησιαστικής κοινότητας (πόρος) και β) μπορεί να θεωρήσει τη συνεχή απαίτηση να εκφωνεί ελκυστικά κηρύγματα (υψηλή ζήτηση) λιγότερο αγχωτική λόγω της διαθεσιμότητας ενός υποστηρικτικού προγράμματος καθοδήγησης (πόρος).

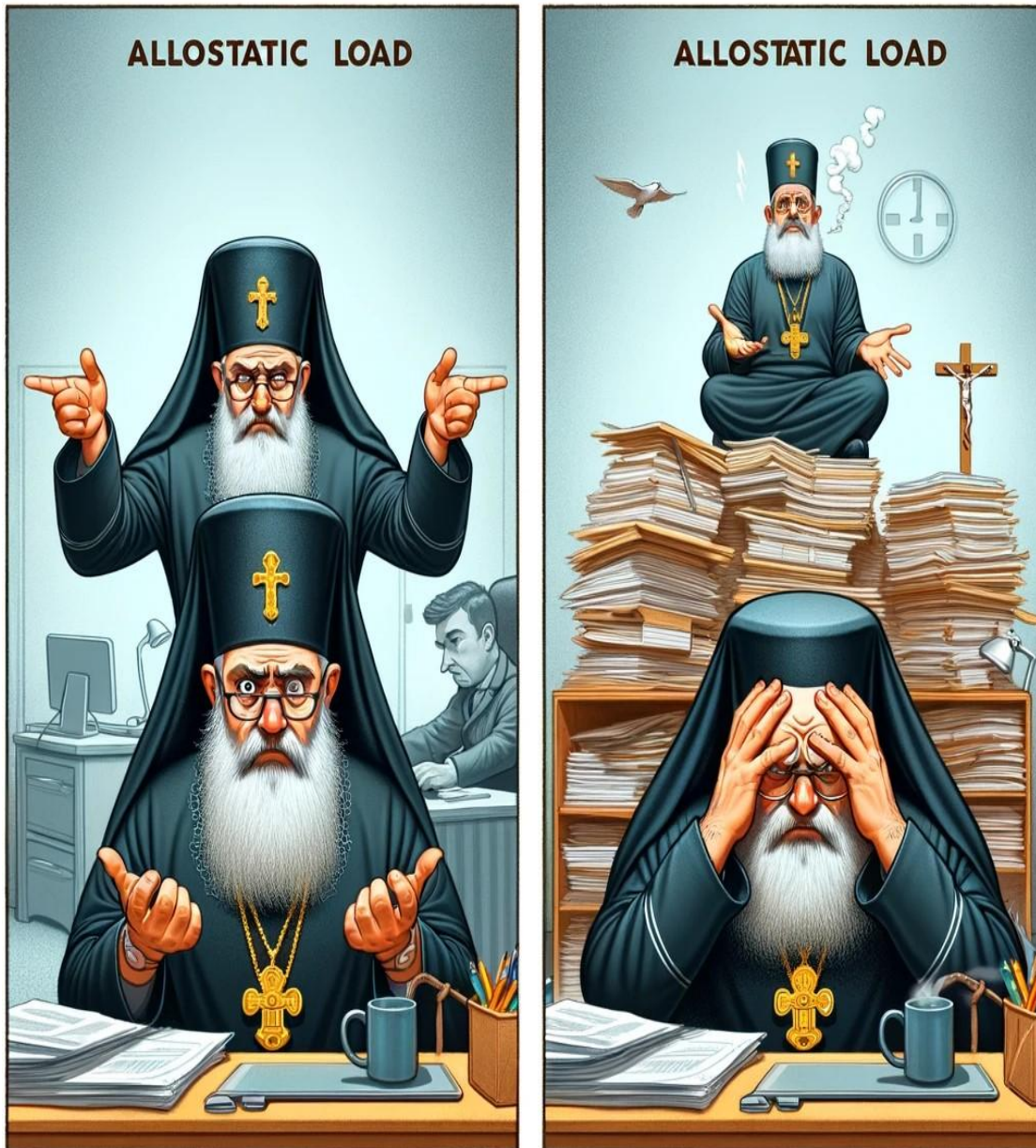


Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

Η εικόνα απεικονίζει τις διττές πτυχές των καθηκόντων του: ιερέα παροχή συμβουλών στις θλιμμένες οικογένειες και προετοιμασία συναρπαστικών κηρυγμάτων με την υποστήριξη ενός προγράμματος καθοδήγησης.

iii. Μοντέλο ρυθμιζόμενης ανταπόκρισης στο περιβαλλοντικό άγχος  
(Allostatic Load Model):

**Παράδειγμα 3:** α) ένα μέλος του κλήρου, που βιώνει χρόνιο άγχος λόγω υψηλών προσδοκιών της κοινότητας μπορεί να εμφανίσει σημάδια αλλοστατικού φορτίου όπως υπέρταση ή κόπωση και β) όταν ασχολείται συνεχώς με τις απαιτήσεις της ενοριακής κοινότητας και την ισορροπία της προσωπικής ζωής, μπορεί να αναπτύξει χρόνια συμπτώματα άγχους, όπως διαταραχές ύπνου ή εξασθενημένη ανοσολογική απόκριση.



**Hypertension**

**Sleep diisoions**

Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

Η εικόνα απεικονίζει το Μοντέλο Αλλοστατικού Φορτίου ως απόκριση στο περιβαλλοντικό άγχος, δείχνοντας τον ιερέα σε σενάρια υπέρτασης, κόπωσης, διαταραχών ύπνου και εξασθενημένης ανοσολογικής απόκρισης.

#### iv. Ενσυνειδητότητα και Αντιμετώπιση (Mindfulness & Coping)

##### α) Πνευματικές πρακτικές

Παράδειγμα 4: Ένας κληρικός, που αντιμετωπίζει τις προκλήσεις ενός διαθρησκευτικού διαλόγου μπορεί να χρησιμοποιήσει την ενσυνειδητότητα για να διατηρήσει μια ήρεμη και ανοιχτή προοπτική, βοηθώντας στην πιο αποτελεσματική πλοήγηση σε περίπλοκες και δυσερμήνευτες θεολογικές ή μη συνομιλίες.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

*Η εικόνα αποτυπώνει τον ιερέα, που ασκεί με επίγνωση τον ρόλο του σε έναν διαθρησκευτικό διάλογο, δείχνοντας μια ήρεμη και ανοιχτή συμπεριφορά καθώς περιηγείται σε περίπλοκες συνομιλίες, με εκπροσώπους από διάφορες θρησκείες, απεικονίζοντας μια σκηνή αμοιβαίου σεβασμού και κατανόησης.*

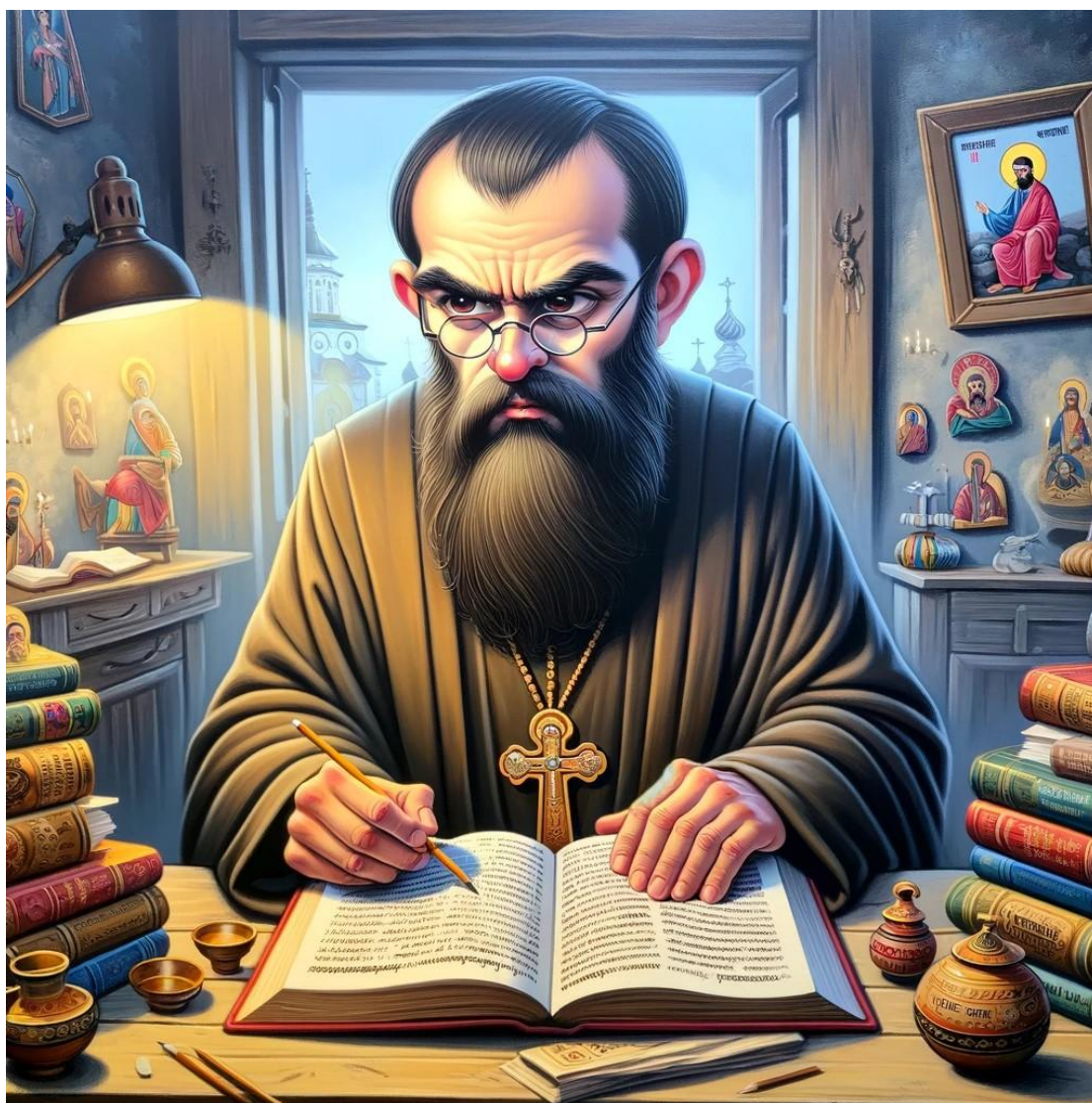
##### β) Ενσωμάτωση με καθημερινές τελετουργίες

Οι κληρικοί μπορούν να ενσωματώσουν την επίγνωση στις καθημερινές πνευματικές τους τελετουργίες, όπως η προσευχή ή η ανάγνωση γραφών. Αντί απλώς να περνούν από τις κινήσεις, θα εστιάζονταν έντονα στις λέξεις, το νόημά τους και τις



αισθήσεις της στιγμής. Αυτή η προσεκτική προσέγγιση μπορεί να εμβαθύνει την πνευματική εμπειρία και να μειώσει το άγχος.

**Παράδειγμα 4α:** Ένας κληρικός μπορεί να εξασκεί την προσοχή κατά την προετοιμασία ενός κηρύγματος, εστιάζοντας πλήρως στα κείμενα και το νόημά τους, κάτι που θα μπορούσε να οδηγήσει σε μεγαλύτερη διορατικότητα και να μειώσει το άγχος της δημόσιας ομιλίας.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

*Αυτή η εικόνα αιχμαλωτίζει τον ιερέα σε βαθιά εστίαση, που περιβάλλεται από μια ατμόσφαιρα που αντανακλά την πνευματική του πρακτική.*

### γ) Προγράμματα μείωσης του άγχους (MBSR)

Η αναστοχαστική φύση αυτών των προγραμμάτων μπορεί να βοηθήσει τους κληρικούς να αναγνωρίσουν και να διαχειριστούν το άγχος πιο αποτελεσματικά.

**Παράδειγμα 4β:** Μια ομάδα μελών κληρικών θα μπορούσε να συναντάται εβδομαδιαία για ένα πρόγραμμα MBSR, που ενσωματώνει περιόδους πνευματικών συζητήσεων σχετικά με τις προκλήσεις της διακονίας και πρακτικές για να φέρουν την προσοχή στις αλληλεπιδράσεις τους με τους συγκεντρωμένους.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

*Η εικόνα αποτυπώνει μια ομάδα μελών Ορθοδόξων κληρικών να συμμετέχουν σε ένα πρόγραμμα μείωσης του άγχους που βασίζεται στη συνείδηση, δίνοντας έμφαση στη μοναδική τους προσέγγιση στο πλαίσιο της παράδοσής τους.*

#### **δ) Ενσυνείδητη ακρόαση και επικοινωνία**

Οι κληρικοί συχνά καλούνται να παρέχουν συμβουλές και υποστήριξη σε άλλους. Με την εξάσκηση της ενσυνείδητης ακρόασης, μπορούν να είναι πλήρως παρόντες με τους συναδέλφους, κάτι που όχι μόνο βοηθά στην παροχή καλύτερης ποιμαντικής φροντίδας αλλά μπορεί επίσης να βοηθήσει τους κληρικούς να αισθάνονται πιο συνδεδεμένοι και λιγότερο απομονωμένοι στο έργο τους.

**Παράδειγμα 4γ:** Κατά τη διάρκεια των συμβουλευτικών συνεδριών, ένας κληρικός μπορεί να επικεντρωθεί πλήρως στον ενορίτη, παρατηρώντας τις δικές του αντιδράσεις και κρίσεις, αλλά επιλέγοντας να ακούσει με ενσυναίσθηση και χωρίς άμεση αντίδραση, δημιουργώντας έτσι μια βαθύτερη και πιο θεραπευτική αλληλεπίδραση.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

*Ιερέας, που ασκεί την προσεκτική ακρόαση κατά τη διάρκεια μιας συμβουλευτικής συνεδρίας, τονίζοντας τη βαθιά δέσμευσή του και τη συμπόνια του στην ποιμαντική φροντίδα.*

#### **ε) Στοχαστική προσευχή**

Οι κληρικοί μπορεί να χρησιμοποιήσουν την ησυχαστική προσευχή για να ενισχύσουν το βάθος και την εστίαση των πνευματικών και ποιμαντικών τους αγώνων.

**Παράδειγμα 4δ:** Ένας ιερέας μπορεί να ασχοληθεί με μια καθημερινή πρακτική ησυχαστικής προσευχής, εστιάζοντας σε μια πνευματική φράση ή στη ροή της αναπνοής του, για να καλλιεργήσει μια ήρεμη και επικεντρωμένη κατάσταση του νου που μπορεί να μεταφερθεί στα ποιμαντικά του καθήκοντα.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

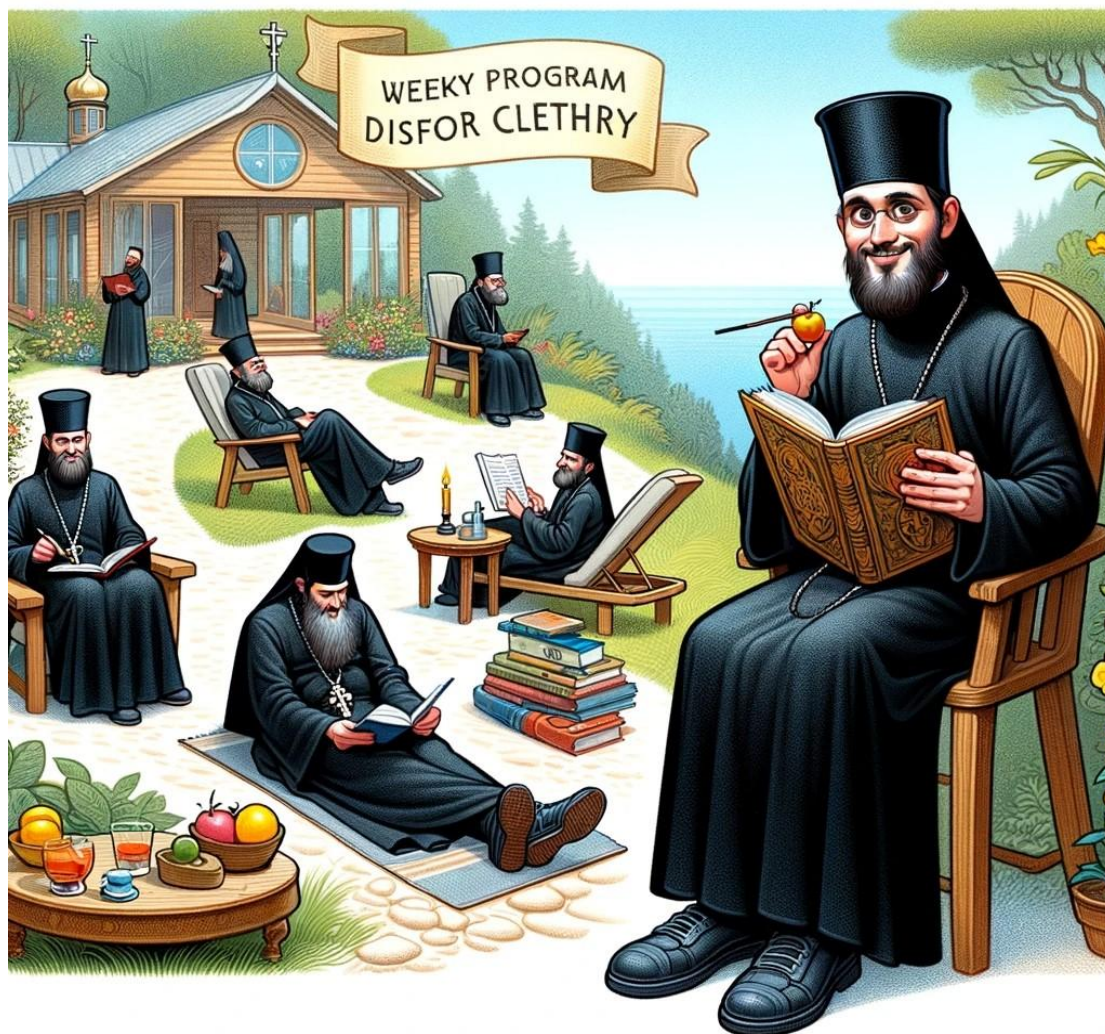
*Η εικόνα δείχνει έναν ιερέα αφοσιωμένο απόλυτα στην ησυχαστική προσευχή μέσα σε μια περίτεχνη εκκλησία, που συμβολίζει μια πιο ορθόδοξη προσέγγιση της πνευματικότητας.*

#### **στ) Mindfulness retreats**

Οι κληρικοί θα μπορούσαν να παρακολουθήσουν ή ακόμα και να οργανώσουν πνευματικά καταφύγια παρέχοντάς τους την ευκαιρία να αποχωρήσουν

από τους απαιτητικούς τους ρόλους και να ασχοληθούν με την αυτοφροντίδα, η οποία μπορεί να τους αναζωογονήσει τόσο πνευματικά όσο και συναισθηματικά.

**Παράδειγμα 4ε:** Ένα κέντρο πνευματικής καταφυγής θα μπορούσε να προσφέρει ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα για κληρικούς, και χρόνο για προσωπικό αναψυχή σε ένα ειρηνικό περιβάλλον, μακριά από τις καθημερινές πιέσεις της διακονίας.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

*Η εικόνα παριστά έναν ιερέα σε ένα πνευματικό καταφύγιο, που συμμετέχει σε διάφορες χαλαρωτικές δραστηριότητες σε ένα ήρεμο περιβάλλον, που αντικατοπτρίζει την ουσία της προσωπικής αναψυχής και της πνευματικής αναζωογόνησης.*

#### **v. Σύνδρομο Γενικής Προσαρμογής (General Adaptation Syndrome - GAS):**

**Παράδειγμα 5:** Ο κληρικός, που είναι νέος στο ρόλο του μπορεί αρχικά να βιώσει το στάδιο του «συναγερμού» λόγω μη εξοικείωσης με τις πολλαπλές

εκκλησιαστικές απαιτήσεις (όπως οι εναλλασσόμενες τελετές), να αναπτύξει σταδιακά μηχανισμούς αντιμετώπισης (αντίσταση), αλλά να κινδυνεύσει με εξάντληση, εάν οι απαιτήσεις γίνουν υπερβολικές χωρίς επαρκή υποστήριξη.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

Η εικόνα αποτυπώνει στο πρόσωπο ενός ιερέα τα στάδια του Συνδρόμου Γενικής Προσαρμογής (GAS): από το αρχικό στάδιο «Συναγερμού» της κατάθλιψης και του άγχους, μέχρι το στάδιο «Αντίστασης» προσαρμογής και αντιμετώπισης, έως το στάδιο «Εξάντλησης», τονίζοντας τον κίνδυνο της επαγγελματικής εξουθένωσης σε έναν απαιτητικό ρόλο όπως των κληρικών.

#### vi. Μοντέλο διατήρησης πόρων (Hobfoll's Conservation of Resources [COR] Model):

**Παράδειγμα 6:** Ένας κληρικός μπορεί να βιώσει άγχος α) όταν ο προσωπικός του χρόνος μελέτης (ένας πολύτιμος πόρος) διακόπτεται συνεχώς από επείγουσες εκκλησιαστικές ανάγκες και β) όταν υπάρχει μείωση της συμμετοχής πιστών στην εκκλησία (απειλή απώλειας πόρων), την οποία αντιλαμβάνεται ως απώλεια της δέσμευσης της ενοριακής κοινότητας και της προσωπικής αποτελεσματικότητας.

## THE CONSERVATION- OF RESURCEES



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

Η εικόνα απεικονίζει τον ιερέα να βιώνει άγχος λόγω διακοπών στον προσωπικό του χρόνο μελέτης και τη μείωση της ενασχόλησης της ενορίας.

### vii. Θεωρία Γνωσιακής Ενεργοποίησης του Άγχους (Cognitive Activation Theory of Stress - CATS):

**Παράδειγμα 7:** Ο κληρικός μπορεί να βιώσει άγχος α) όταν οι προσπάθειές του στην αύξηση συμμετοχής των νέων σε εκκλησιαστικές δραστηριότητες δεν ανταποκρίνονται στις προσδοκίες του και β) αν περίμενε μια θετική απάντηση σε ένα νέο πρόγραμμα προσέγγισης της κοινότητας, αλλά η πραγματική συμμετοχή και δέσμευση από την ενορία δεν ανταποκρίνονται στις προσδοκίες τους.

expectation theory

expectations and reward



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

Η εικόνα επεξηγεί τη Γνωσιακή Θεωρία Ενεργοποίησης του Στρες (CATS). Δείχνει δύο σενάρια: τις προσπάθειες του ιερέα να αυξήσει τη συμμετοχή των νέων σε εκκλησιαστικές δραστηριότητες και την αντίδρασή του στην απροσδόκητη χαμηλή συμμετοχή σε ένα νέο πρόγραμμα προσέγγισης της κοινότητας, υπογραμμίζοντας το άγχος, που βιώνεται όταν οι προσδοκίες και η πραγματικότητα δεν ευθυγραμμίζονται.

#### viii. Μοντέλο Ανισορροπίας Προσπάθειας - Ανταμοιβών (The Effort-Reward Imbalance [ERI] Model)

**Παράδειγμα 8:** Όταν ένας ιερέας της ενορίας α) αφιερώνει πολλές ώρες κάθε εβδομάδα συμβουλευοντας μέλη της εκκλησίας, προετοιμάζοντας και εκφωνώντας κηρύγματα και οργανώνοντας κοινοτικές εκδηλώσεις ενδέχεται να λάβει περιορισμένη αναγνώριση, οδηγώντας σε αισθήματα υποτίμησης και άγχους λόγω της αντιληπτής ανισορροπίας μεταξύ της υψηλής προσπάθειάς του και της χαμηλής ανταμοιβής και β) ενώ καλείται συχνά να παράσχει υποστήριξη κατά τη διάρκεια προσωπικών κρίσεων των μελών της εκκλησίας, συχνά εκτός των τυπικών ωρών εργασίας, αυτό το υψηλό επίπεδο συναισθηματικής και χρονικής επένδυσης μπορεί να μην αντισταθμιστεί με επαρκή χρόνο για προσωπική ανάπαυση ή ιερατική εξέλιξη, οδηγώντας ενδεχομένως σε εξάντληση, λόγω της ανισορροπίας μεταξύ της μεγάλης προσπάθειας και των ανεπαρκών ανταμοιβών αποκατάστασης.





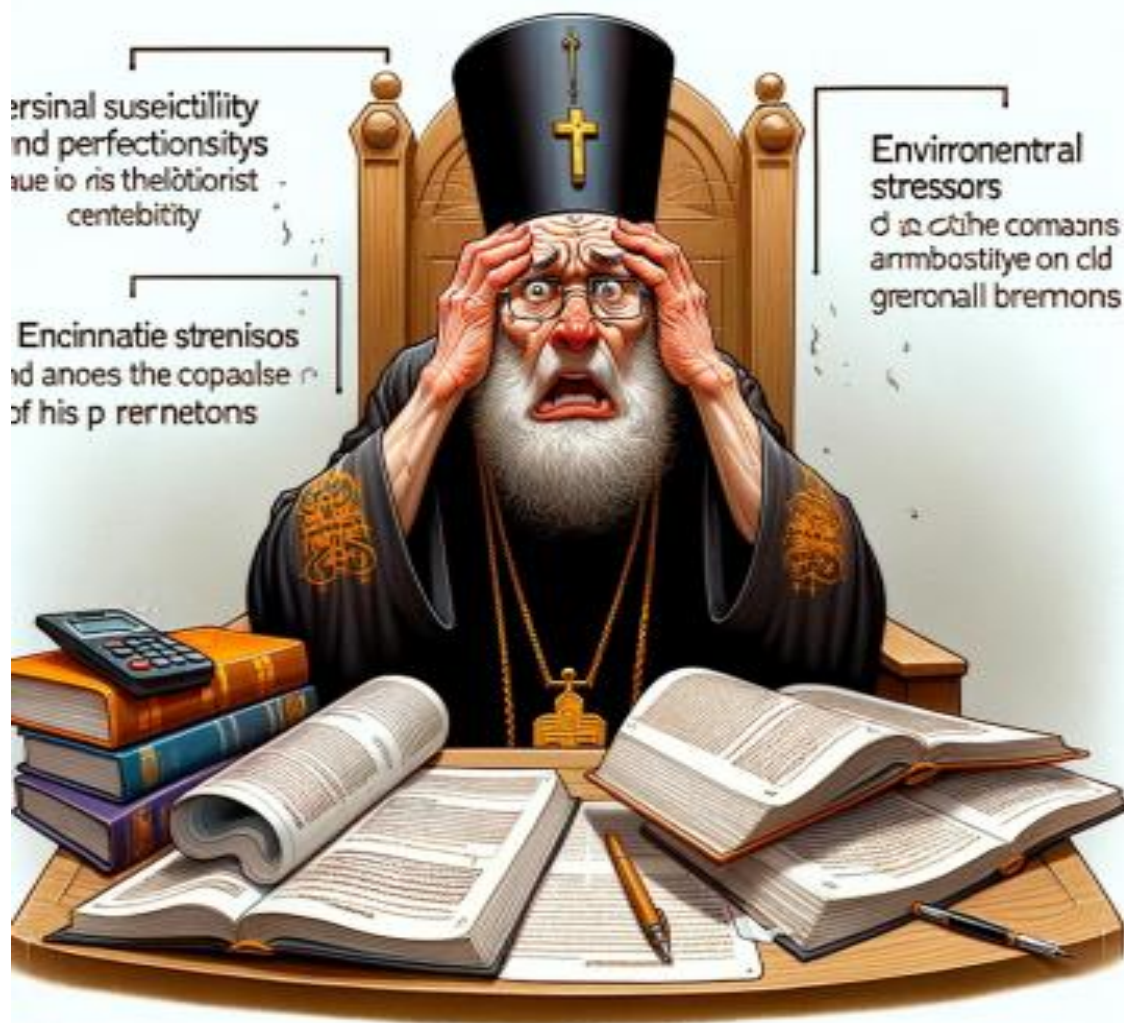
Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

Η εικόνα απεικονίζει περαιτέρω το Μοντέλο Ανισορροπίας Προσπάθειας-Αμοιβής [ERI]. Δείχνει τον ιερέα σε δύο σενάρια να ασχολείται με διάφορες απαιτητικές δραστηριότητες, αντανακλώντας την ανισορροπία μεταξύ της μεγάλης προσπάθειάς του και των περιορισμένων ανταμοιβών ή ευκαιριών αποκατάστασης, που λαμβάνει.

#### ix. Μοντέλο Διάθεσης-Στρες (The Diathesis-Stress [DS] Model):

**Παράδειγμα 9α:** Ένας κληρικός α) με φυσική τάση προς την τελειομανία μπορεί να βιώσει σημαντικό άγχος όταν προετοιμάζει κηρύγματα. Αυτό το άγχος επιδεινώνεται από την υψηλή προσδοκία να παραδίδουμε ευσύνοπτα θεολογικά και ελκυστικά κηρύγματα κάθε εβδομάδα. Ο συνδυασμός αυτής της προσωπικής ευπάθειας (τελειομανία) και του περιβαλλοντικού στρεσογόνου παράγοντα (απαίτηση για κηρύγματα υψηλής ποιότητας) μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο άγχος και πιθανή εξουθένωση.

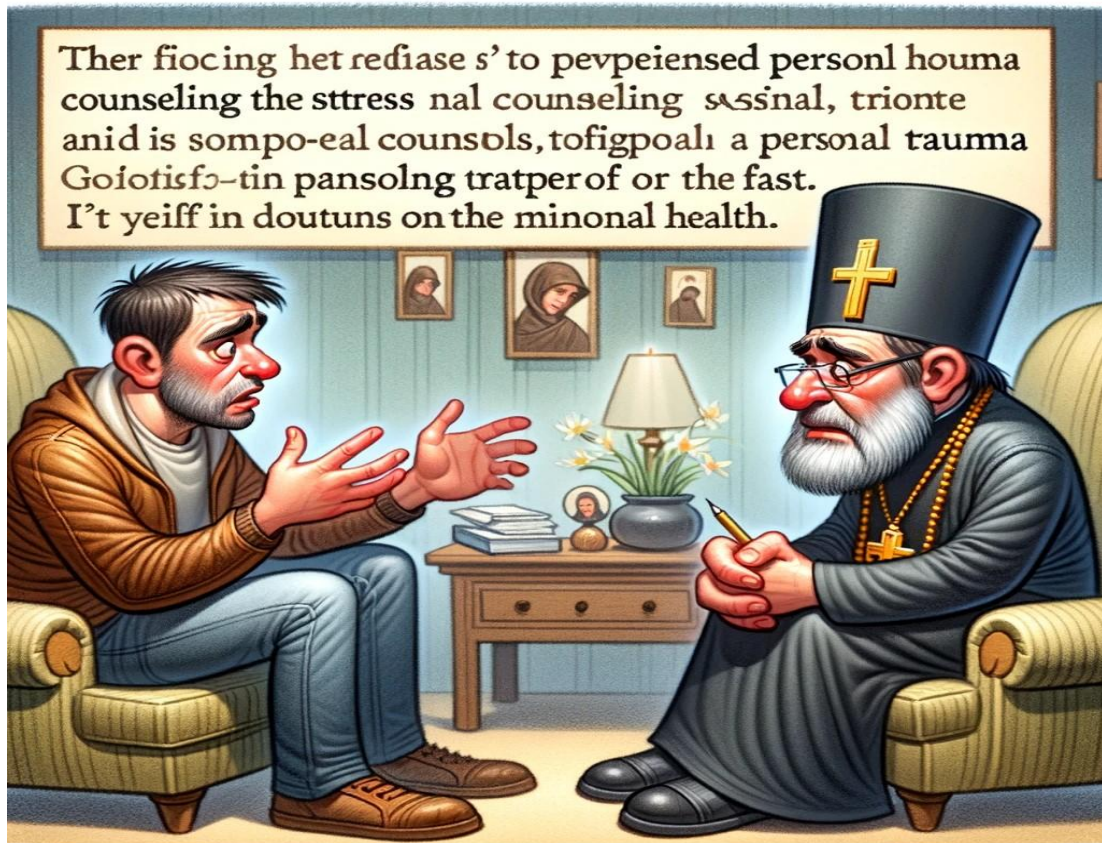
## DIATHESIS-STRESS MODEL



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

Ο ιερέας απεικονίζεται να εμφανίζει σημαντικά σημάδια άγχους κατά την προετοιμασία κηρυγμάτων λόγω της τελειομανούς τάσης του, συμβολίζοντας την προσωπική του ευπάθεια. Φαίνεται υπερφορτωμένος και εξαντλημένος, περιτριγυρισμένος από θεολογικά κείμενα και σχέδια κηρυγμάτων, απεικονίζοντας τον συνδυασμό της προσωπικής ευπάθειας (τελειομανίας) και του περιβαλλοντικού στρεσογόνου παράγοντα (απαίτηση για κηρύγματα υψηλής ποιότητας) που οδηγεί σε αυξημένο άγχος και πιθανή εξάντληση.

**Παράδειγμα 9β:** Όταν ένας κληρικός έχει αντιμετωπίσει στο παρελθόν προσωπικά τραύματα μπορεί να θεωρήσει ιδιαίτερα αγχωτικό να συμβουλευτεί τα μέλη της εκκλησίας για παρόμοια τραύματα. Οι συναισθηματικές απαιτήσεις της παροχής υποστήριξης σε τέτοιες καταστάσεις μπορεί να αλληλεπιδράσουν με το προσωπικό του ιστορικό, προκαλώντας αυξημένες αντιδράσεις στο άγχος και δυνητικά επηρεάζοντας την ψυχική του υγεία.



Πηγή: Εικονογράφιση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

*Η εικόνα απδείχνει τον ιερέα, που έχει αντιμετωπίσει προσωπικά τραύματα στο παρελθόν και βρίσκει ιδιαίτερα αγχωτικό να συμβουλεύει μέλη της εκκλησίας για παρόμοια θέματα. Ο ιερέας απεικονίζεται με συμπονετική αλλά ανήσυχη έκφραση, καθισμένος σε ένα περιβάλλον συμβουλευτικής με έναν ενορίτη, συμβολίζοντας τις συναισθηματικές απαιτήσεις της παροχής υποστήριξης σε τέτοιες καταστάσεις, που αλληλεπιδρούν με το προσωπικό του ιστορικό, προκαλώντας αυξημένες αντιδράσεις στο άγχος και δυνητικά επηρεάζοντας την ψυχική του υγεία.*

## Παράρτημα Η

### 1. Θεωρία Κοινωνικής Υποστήριξης (social support theory)

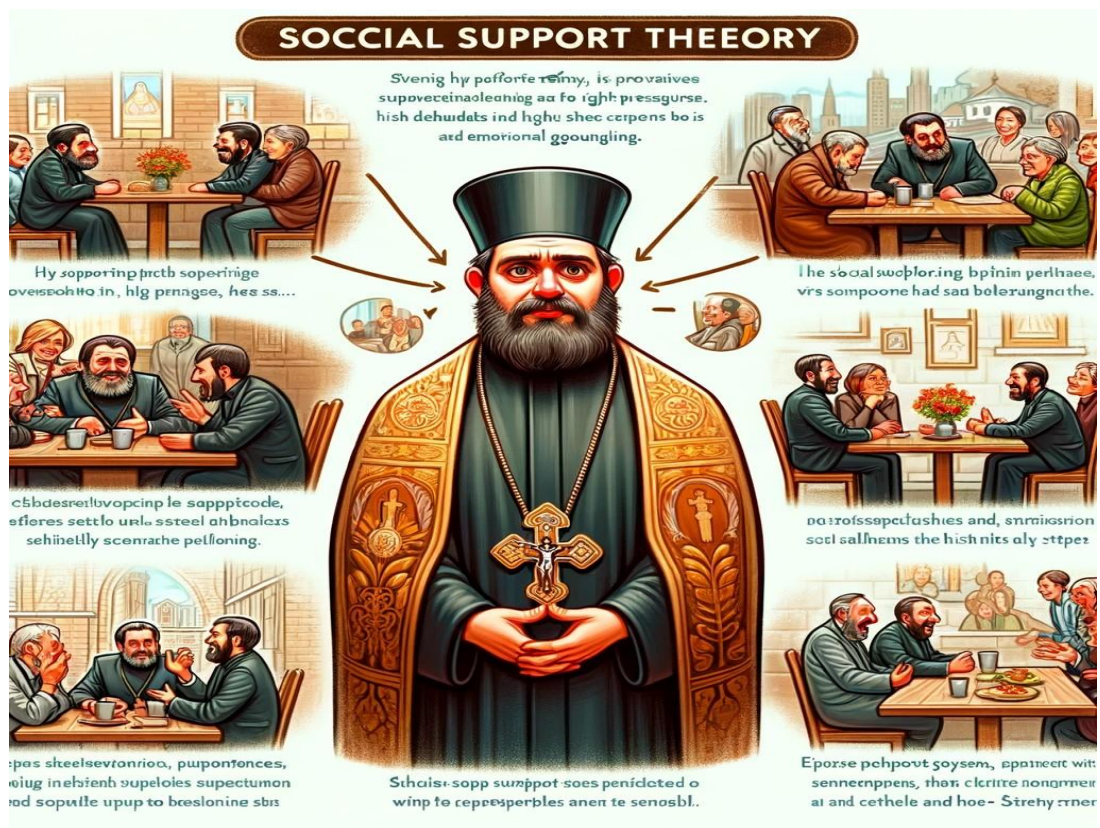
#### Εφαρμογή της θεωρίας στο πλαίσιο του κλήρου

#### Μηχανισμοί υποστήριξης

##### i. Προστασία κατά των εργασιακών στρεσογόνων παραγόντων

Οι κληρικοί αντιμετωπίζουν συχνά μοναδικούς επαγγελματικούς στρεσογόνους παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων των υψηλών συναισθηματικών απαιτήσεων και του συνεχούς δημόσιου ελέγχου. Τα δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης, όπως αυτά της οικογένειας, των συνομηλίκων του κλήρου και της ευρύτερης θρησκευτικής κοινότητας, μπορούν να λειτουργήσουν ως προστατευτικά έναντι αυτών των στρεσογόνων παραγόντων. Οι υποστηρικτικές σχέσεις παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη, πρακτική βοήθεια και αίσθηση του ανήκειν, που μπορεί να μετριάσει τις επιπτώσεις του άγχους, που σχετίζεται με την εργασία (Hill & Pargament, 2003).

**Παράδειγμα 1:** Κληρικός, που ηγείται μιας πολυσύχναστης αστικής ενορίας, αντιμετωπίζει συχνά υψηλές συναισθηματικές απαιτήσεις λόγω των διαφορετικών αναγκών της και την πρόκληση να βρίσκεται υπό συνεχή δημόσιο έλεγχο. Για να διαχειριστεί αυτούς τους εργασιακούς στρεσογόνους παράγοντες, έχει καλλιεργήσει ένα ισχυρό δίκτυο υποστήριξης. Αυτό το δίκτυο περιλαμβάνει την οικογένειά του, η οποία παρέχει συναισθηματική πληρότητα και έναν ασφαλή χώρο μακριά από τον δημόσιο ρόλο του. Επίσης, συναντιέται τακτικά με μια ομάδα συναδέλφων κληρικών και μοιράζονται εμπειρίες προσφέροντας αμοιβαία υποστήριξη και καθοδήγηση. Επιπλέον, η συμμετοχή του σε ευρύτερες εκδηλώσεις της ενορίας του επιτρέπει να συνδεθεί με άτομα, που κατανοούν τις μοναδικές πιέσεις του ρόλου του. Αυτές οι υποστηρικτικές σχέσεις του προσφέρουν συναισθηματική επιβεβαίωση, πρακτικές συμβουλές και αίσθηση του ανήκειν, μειώνοντας σημαντικά τον αντίκτυπο των υψηλών απαιτήσεων και του ελέγχου, που αντιμετωπίζει στο ρόλο του. Αυτό το σύστημα κοινωνικής υποστήριξης όχι μόνο τον βοηθά να διαχειριστεί το άγχος, αλλά και ενισχύει την ευημερία του, δίνοντάς του τη δυνατότητα να υπηρετεί την εκκλησία του πιο αποτελεσματικά.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

Η εικόνα αναπαριστά έναν ιερέα στο κέντρο, ενώ στο πλαίσιο της εικόνας, φαίνεται να υπάρχουν διαφορετικές σκηνές και παραστάσεις, που αντιπροσωπεύουν διάφορες πτυχές της κοινωνικής υποστήριξης ή των διαπροσωπικών αλληλεπιδράσεων, που συνδέονται με τον ποιμαντικό ρόλο του.

## ii. Βελτιωμένες στρατηγικές αντιμετώπισης

Η παρουσία ενός ισχυρού δικτύου κοινωνικής υποστήριξης μπορεί να ενισχύσει τις στρατηγικές αντιμετώπισης μεταξύ των κληρικών. Οι θετικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις μπορούν να οδηγήσουν στην κοινή χρήση τεχνικών αντιμετώπισης και να παρέχουν μοντέλα για την αποτελεσματική αντιμετώπιση του άγχους. Οι κληρικοί με ισχυρά δίκτυα υποστήριξης είναι πιθανό να έχουν καλύτερη πρόσβαση σε πόρους, που βοηθούν στην αντιμετώπιση των προκλήσεων των ρόλων τους (McMinn et al, 2001)

**Παράδειγμα 2:** Κληρικός είναι μέρος μιας διαδικτυακής πλατφόρμας με άλλους κληρικούς σε όλη τη χώρα, μοιράζονται πόρους και συμβουλές για την αντιμετώπιση κοινών προκλήσεων στα ποιμαντικά καθήκοντα. Αυτό το δίκτυο όχι μόνο του παρέχει πρακτικές μεθόδους αντιμετώπισης, αλλά προσφέρει επίσης συναισθηματική υποστήριξη και ενθάρρυνση, δίνοντάς του τη δυνατότητα να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τις απαιτήσεις του ποιμαντικού του ρόλου.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

Η εικόνα απεικονίζει έναν ιερέα που χρησιμοποιεί μια διαδικτυακή πλατφόρμα για να συνδεθεί με άλλους κληρικούς, να μοιραστεί πόρους και συμβουλές για κοινές προκλήσεις στα ποιμαντικά καθήκοντα, προσφέροντας πρακτικές μεθόδους και συναισθηματική υποστήριξη.

### iii. Επιπτώσεις στην ψυχική υγεία και την εξουθένωση

Η ποιότητα και η ποσότητα της κοινωνικής υποστήριξης, που παρέχεται στους κληρικούς μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ψυχική υγεία και την ευαισθησία τους στην επαγγελματική εξουθένωση. Η κοινωνική υποστήριξη μπορεί να προωθήσει θετικά αποτελέσματα ψυχικής υγείας παρέχοντας συναισθηματική επικύρωση, μειώνοντας τα συναισθήματα απομόνωσης και προσφέροντας μια αίσθηση κοινότητας. Αντίθετα, η έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης μπορεί να αυξήσει την ευαλωτότητα στην επαγγελματική εξουθένωση (Francis et al, 2017).

**Παράδειγμα 3:** Κληρικός, που υπηρετεί σε μια μικρή αγροτική ενορία, βιώνει τον αντίκτυπο της κοινωνικής υποστήριξης στην ψυχική υγεία και την εξουθένωση. Η στενά δεμένη μαζί του ενορία εκφράζει τακτικά εκτίμηση για το έργο του, προσφέρει βοήθεια στις εκκλησιαστικές δραστηριότητες και παρέχει μια ισχυρή αίσθηση συναντίληψης. Αυτό το υποστηρικτικό περιβάλλον τον βοηθά να αισθάνεται συναισθηματικά επικυρωμένος και συνδεδεμένος, ενισχύοντας σημαντικά την ψυχική του ευεξία. Ωστόσο, κατά τη διάρκεια μιας περιόδου, που η δέσμευση της κοινότητας εξασθενούσε, ο ίδιος ένιωθε όλο και πιο απομονωμένος,

οδηγώντας σε υψηλότερα συμπτώματα άγχους και εξουθένωσης. Η αντίθεση στις εμπειρίες του υπογραμμίζει πώς η παρουσία ή η απουσία κοινωνικής υποστήριξης μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ψυχική υγεία και την ευαλωτότητα ενός μέλους του κλήρου στην εργασιακή εξουθένωση.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

*Η εικόνα που αποτυπώνει τη βαθιά αντίθεση στην ψυχική του υγεία λόγω των διαφορετικών επιπέδων κοινωνικής υποστήριξης. Η εικόνα αντιπαραθέτει έντονα ένα ζεστό, υποστηρικτικό περιβάλλον με ένα σενάριο απομόνωσης, υπογραμμίζοντας τη σημαντική επίδραση της δέσμευσης της κοινότητας στην ευημερία του.*

## **2. Θεωρία της Οργανωσιακής Δικαιοσύνης**

### **Εφαρμογή της θεωρίας στο πλαίσιο του κλήρου**

#### **Μηχανισμοί αντιμετώπισης**

##### **i. Διανεμητική δικαιοσύνη και κατανομή πόρων**

Η αντίληψη των κληρικών για δικαιοσύνη στη διανομή των πόρων (όπως χρηματοδότηση, υποστήριξη και ευκαιρίες) εντός της θρησκευτικής τους οργάνωσης μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την εργασιακή ικανοποίηση και τη δέσμευσή τους. Όταν οι κληρικοί αντιλαμβάνονται ότι οι πόροι κατανέμονται δίκαια, είναι πιθανό να αισθάνονται πιο εκτιμημένοι και παρακινημένοι. Αντίθετα, οι αντιληπτές ανισότητες μπορεί να οδηγήσουν σε δυσαρέσκεια και αποθάρρυνση (Cohen-Charash & Spector, 2001).

**Παράδειγμα 4:** Ο εφημέριος μιας ημιαστικής ενορίας παρατήρησε ότι η εκκλησία του έλαβε σημαντικά λιγότερη χρηματοδότηση από ό,τι τα προηγούμενα χρόνια, από μία περιφερειακή θρησκευτική οργάνωση, που είναι υπεύθυνη για τη διάθεση κεφαλαίων και πόρων σε διάφορες εκκλησίες, ενώ άλλες εκκλησίες, ιδιαίτερα μεγαλύτερες σε πιο εύπορες περιοχές, έλαβαν περισσότερη. Αυτή η κατάσταση παρουσίαζε ένα ξεκάθαρο ζήτημα διανεμητικής δικαιοσύνης για τον ίδιο. Ένωθε ότι η κατανομή των πόρων ήταν άδικη, που δεν αντανάκλα τις ανάγκες και τις προσπάθειες της εκκλησίας του. Ο ιερέας βρήκε τον εαυτό του να αισθάνεται λιγότερο εκτιμημένος από την οργάνωση, οδηγώντας σε μια αίσθηση αποθάρρυνσης. Τα επίπεδα κινήτρων του μειώθηκαν, καθώς αγωνιζόταν με περιορισμένους πόρους για να καλύψει τις πολλαπλές ανάγκες και τους στόχους της εκκλησίας του. Αυτή η εμπειρία δείχνει πώς οι αντιλήψεις περί διανεμητικής δικαιοσύνης μέσα σε μια θρησκευτική δομή μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τη συναισθηματική και εργασιακή ευημερία ενός κληρικού. Η δίκαιη κατανομή των πόρων είναι κρίσιμη όχι μόνο για την αποτελεσματική λειτουργία της εκκλησίας, αλλά και για τη διατήρηση του ηθικού και των κινήτρων των ηγετών της



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

*Εικόνα 1: Ο ιερέας παρουσιάζεται στο λιτό εσωτερικό της ενορίας του, στοχαζόμενος τις οικονομικές προκλήσεις με ένα μείγμα ανησυχίας και αποφασιστικότητας. Το υπόβαθρο έρχεται σε διακριτική αντίθεση με σύμβολα ευημερίας, υπογραμμίζοντας το ζήτημα της διανεμητικής δικαιοσύνης που αντιμετωπίζει και τις συναισθηματικές και πρακτικές επιπτώσεις του στη διακονία του.*





Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

Εικόνα 2: Ο ιερέας παρουσιάζεται ανήσυχος και στοχαστικός καθώς περιηγείται στην πολυπλοκότητα της κατανομής των πόρων μέσα σε ένα μέτριο περιβάλλον εκκλησίας, σε αντίθεση με την υπονοούμενη αφθονία των πλουσιότερων εκκλησιών. Η συμπεριφορά του μεταδίδει ένα βαθύ αίσθημα ευθύνης και το συναισθηματικό κόστος του αισθήματος που παραβλέπεται από τον οργανισμό χρηματοδότησης.

## ii. Διαδικαστική Δικαιοσύνη και Διαδικασίες Λήψης Αποφάσεων

Οι αντιλήψεις των κληρικών για τη δικαιοσύνη στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων του οργανισμού, όπως οι αναθέσεις σε εκκλησίες ή η εμπλοκή στη διακυβέρνηση της εκκλησίας, μπορούν να επηρεάσουν την αίσθηση του ανήκειν και της πίστης τους. Οι δίκαιες και διαφανείς διαδικασίες λήψης αποφάσεων μπορούν να ενισχύσουν την εμπιστοσύνη και να μειώσουν τα συναισθήματα αβεβαιότητας και άγχους (Leventhal et al, 1980).

**Παράδειγμα 5:** Κληρικός, ο οποίος ηγείται μιας εκκλησίας σε μεγάλη πόλη, συμμετείχε πρόσφατα σε μια διαδικασία απόφασης για μια νέα δομή διακυβέρνησης της εκκλησίας. Το περιφερειακό εκκλησιαστικό συμβούλιο, υπεύθυνο για την επίβλεψη πολλών εκκλησιών, δρομολογούσε αλλαγές για τον εξορθολογισμό της λήψης αποφάσεων και τη βελτίωση της διαχείρισης της εκκλησίας. Σε όλη αυτή τη διαδικασία, ο ιερέας παρατήρησε ότι το συμβούλιο ήταν εξαιρετικά διαφανές και περιεκτικό στην προσέγγισή του. Ζήτησαν τη συνεισφορά από τον ίδιο και από

άλλοους κληρικούς, παρέχοντας σαφείς εξηγήσεις για τις αποφάσεις τους. Αυτή η ανοιχτή και συμμετοχική διαδικασία έδωσε στον ιερέα την αίσθηση ότι ακούγεται και εκτιμάται. Ως αποτέλεσμα, ο ίδιος ιερέας ένωσε μια ισχυρότερη αίσθηση του ανήκειν και της πίστης στην ευρύτερη εκκλησιαστική κοινότητα. Η δίκαιη διαδικασία δημιούργησε εμπιστοσύνη και μείωσε τυχόν αισθήματα αβεβαιότητας ή άγχους σχετικά με τις αλλαγές. Αυτή η εμπειρία υπογραμμίζει τον αντίκτυπο της δικονομικής δικαιοσύνης στις αντιλήψεις των κληρικών και στην επακόλουθη αίσθηση σύνδεσης και δέσμευσής τους στην ενορία τους. Οι διαφανείς και χωρίς αποκλεισμούς διαδικασίες λήψης αποφάσεων μπορούν να ενισχύσουν σημαντικά τη συμμετοχή και την ικανοποίηση των κληρικών εντός των θρησκευτικών τους κοινοτήτων.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

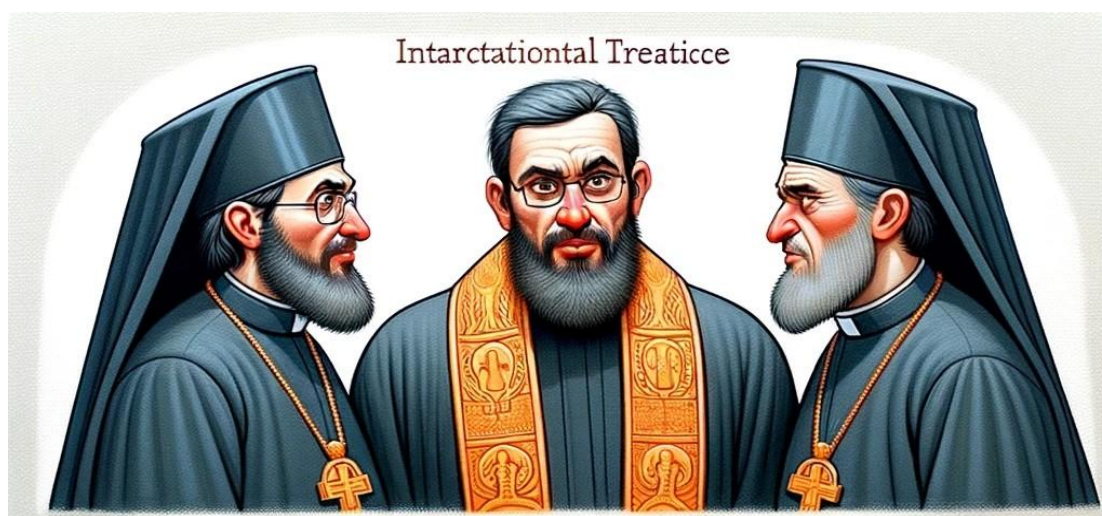
*Ο ιερέας απεικονίζεται να συμμετέχει σε μια διαδικασία λήψης αποφάσεων για μια νέα δομή διακυβέρνησης εκκλησίας σε μεγάλη πόλη. Η εικόνα αντικατοπτρίζει την ανοιχτή και συμμετοχική διαδικασία, που έδωσε στον ιερέα την αίσθηση ότι ακούγεται και εκτιμάται, αντιπροσωπεύοντας τη διαδικαστική δικαιοσύνη στην πράξη.*

### **iii. Αλληλεπιδραστική δικαιοσύνη και διαπροσωπική μεταχείριση**

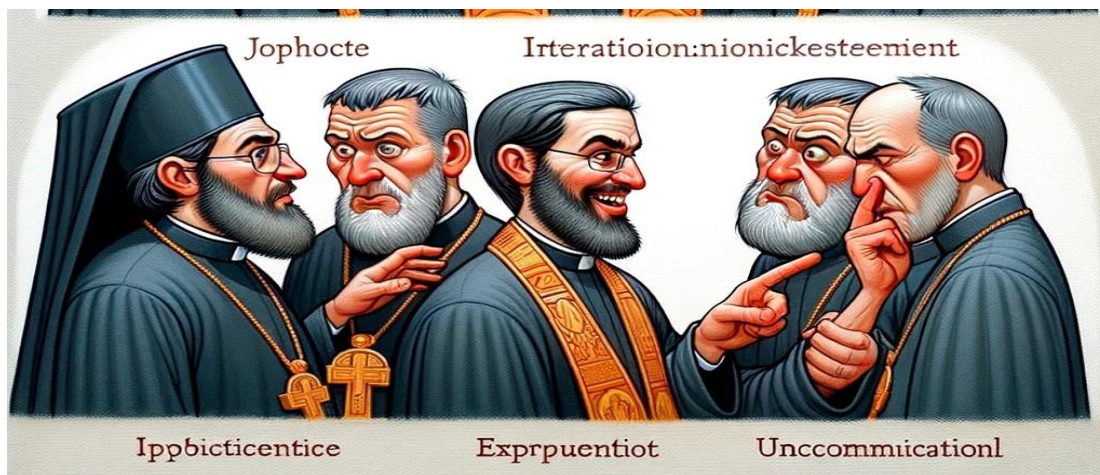
Ο τρόπος, με τον οποίο αντιμετωπίζονται οι κληρικοί από τους ανωτέρους και τους συναδέλφους τους, ιδίως όσον αφορά το σεβασμό, την αξιοπρέπεια και τη διαφάνεια, μπορεί να επηρεάσει την ψυχική υγεία και την εργασιακή τους απόδοση. Οι θετικές διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις μπορούν να ενισχύσουν ένα

υποστηρικτικό εργασιακό περιβάλλον, ενώ οι αρνητικές αλληλεπιδράσεις μπορούν να οδηγήσουν σε άγχος και εξάντληση (Bies & Moag, 1986) .

**Παράδειγμα 6:** Κληρικός, ο οποίος υπηρετεί σε μια ενορία στο κέντρο της πόλης, συνεργάζεται στενά με την επισκοπή της περιοχής και με άλλους κληρικούς. Πρόσφατα, κατά τη διάρκεια μιας πολύπλοκης διαδικασίας αναδιοργάνωσης εντός της εκκλησίας, συνάντησε ποικίλες διαπροσωπικές δυναμικές, που ανέδειξαν την έννοια της διαδραστικής δικαιοσύνης. Ο κληρικός διαπίστωσε ότι ο άμεσος προϊστάμενός του γνωστοποίησε τις αλλαγές με σεβασμό και διαφάνεια, προσφέροντας σαφείς εξηγήσεις και λαμβάνοντας υπόψη τις ανησυχίες του. Αυτή η σεβαστή μεταχείριση ενθάρρυνε την αίσθηση της αξιοπρέπειας και της διακονίας του, επηρεάζοντας θετικά την ψυχική της υγεία και την εργασιακή του απόδοση. Αντίθετα, οι αλληλεπιδράσεις με μερικούς συναδέλφους κληρικούς κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου ήταν λιγότερο θετικές. Ένας συνάδελφος, συγκεκριμένα, ήταν απορριπτικός και μη επικοινωνιακός κατά τη διάρκεια κοινών έργων, οδηγώντας σε παρεξηγήσεις και αυξημένο άγχος για το ίδιο. Αυτές οι αρνητικές αλληλεπιδράσεις ήρθαν σε πλήρη αντίθεση με τις εμπειρίες του με τον ανώτερό του, υπογραμμίζοντας τον αντίκτυπο της διαδραστικής δικαιοσύνης στην ποιμαντική του ζωή. Οι θετικές εμπειρίες, που χαρακτηρίζονται από σεβασμό και σαφή επικοινωνία, δημιούργησαν ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, ενισχύοντας την εργασιακή του ικανοποίηση και αποτελεσματικότητα. Αντίθετα, οι αρνητικές διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις συνέβαλαν στο άγχος και την πιθανή εξουθένωση, υπογραμμίζοντας τον κρίσιμο ρόλο της διαδραστικής δικαιοσύνης στην ψυχική υγεία.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

Η ανωτέρω δύο εικόνες, που αναπαριστούν έναν ιερέα να εμφανίζεται τόσο σε θετικές όσο και σε προκλητικές αλληλεπιδράσεις, δίνουν έμφαση στις ποικίλες διαπροσωπικές δυναμικές μέσα στην εκκλησία, καταδεικνύοντας πώς τα διαφορετικά στυλ αλληλεπίδρασης μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την ψυχική ευημερία και την εργασιακή ικανοποίηση των μελών του κλήρου. Υπογραμμίζουν τη σημασία της θετικής διαπροσωπικής μεταχείρισης για την καλλιέργεια ευνοϊκού εργασιακού κλίματος και τη διατήρηση της ευημερίας των κληρικών.

### 3. Θεωρία του Συστήματος Κοινωνικής Ανταλλαγής

#### Εφαρμογή της θεωρίας στο πλαίσιο του κλήρου

#### Μηχανισμοί Αντιμετώπισης

##### ι. Αμοιβαιότητα στην Ποιμαντική Μέριμνα

Στο λειτούργημα του κληρικού, η παροχή ποιμαντικής φροντίδας συχνά περιλαμβάνει σημαντική συναισθηματική και προσωπική επένδυση. Σύμφωνα με τη Θεωρία της Κοινωνικής Ανταλλαγής, οι κληρικοί μπορεί να περιμένουν αμοιβαία υποστήριξη και κατανόηση από την ενορία ή την εκκλησιαστική τους κοινότητα. Αυτή η αμοιβαία σχέση μπορεί να επηρεάσει την ικανοποίηση και την ευημερία των κληρικών. Εάν ο κλήρος αντιληφθεί την ανταλλαγή ως ανισορροπημένη, μπορεί να οδηγήσει σε συναισθήματα απογοήτευσης ή εξουθένωσης (Blau, 1964).

**Παραδειγμα 7:** Κληρικός, που υπηρετεί σε μια αγροτική ενορία, επενδύει πολύ στα ποιμαντικά του καθήκοντα, προσφέροντας εξατομικευμένη φροντίδα και οργανώνοντας κοινοτικές δραστηριότητες. Ως αντάλλαγμα περιμένει ενεργή συμμετοχή και υποστήριξη από την εκκλησία του. Ωστόσο, αντιμετωπίζει ελάχιστη ανταπόκριση και εθελοντισμό από τους ενορίτες, με αποτέλεσμα να αισθάνεται ότι είναι υποτιμημένος και υπερβολικός. Αυτή η έλλειψη αμοιβαιότητας στην κοινωνική ανταλλαγή έχει ως αποτέλεσμα αυξημένο άγχος και πιθανούς κινδύνους εξουθένωσης για τον ίδιο.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

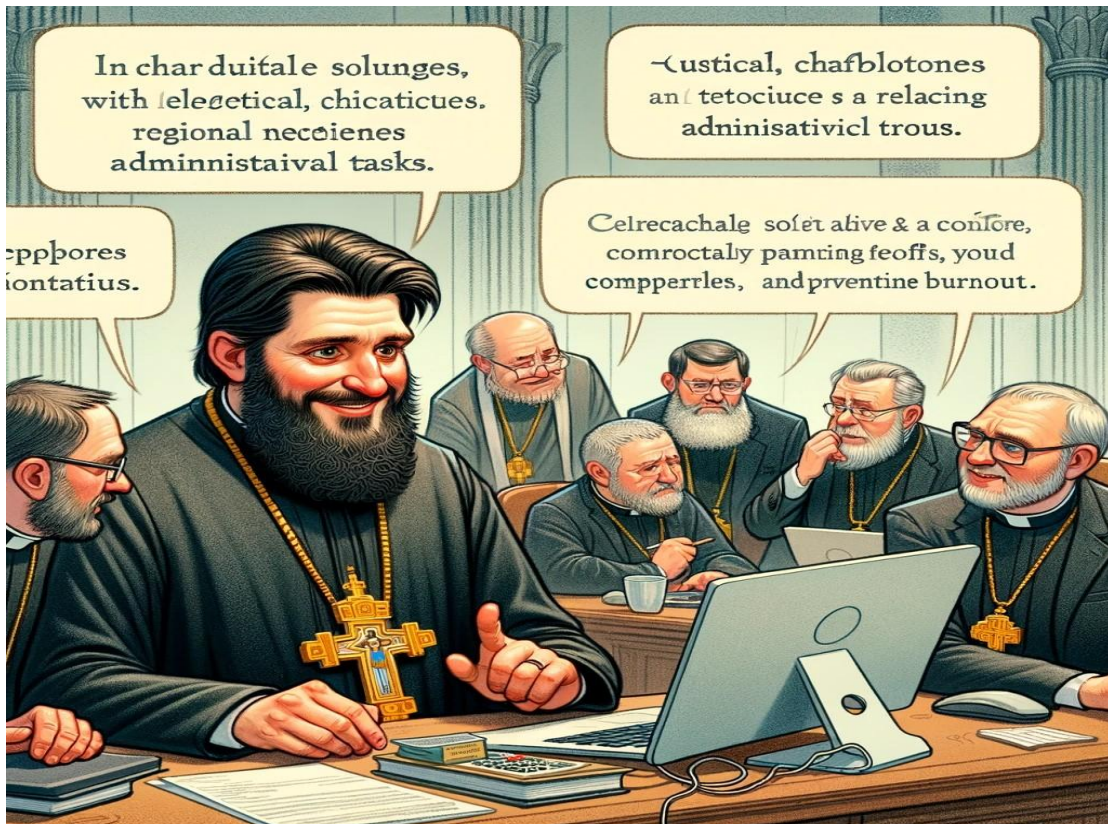
*Η εικόνα απεικονίζει τον ιερέα σε ένα σκηνικό αγροτικής εκκλησίας, να δείχνει αποκαρδιωμένος και συγκλονισμένος, με μια έκφραση ανησυχίας και κόπωσης στο πρόσωπό του. Το φόντο περιλαμβάνει μια μικρή εκκλησία του χωριού και μερικούς ενορίτες που εμφανίζονται αδιάφοροι ή αδέσμευτοι, συμβολίζοντας την περιορισμένη ανταπόκριση και τον εθελοντισμό που λαμβάνει.*

## **ii. Επαγγελματική Δικτύωση και Υποστήριξη:**

Οι κληρικοί συχνά συμμετέχουν σε δίκτυα με άλλους κληρικούς για αμοιβαία υποστήριξη, κοινή χρήση πόρων και επαγγελματική εξέλιξη (Rogers, 2019). Αυτά τα δίκτυα μπορούν να θεωρηθούν ως κοινωνικές ανταλλαγές όπου οι κληρικοί συνεισφέρουν και, με τη σειρά τους, λαμβάνουν υποστήριξη, συμβουλές και πόρους. Η αποτελεσματικότητα και η ικανοποίηση που προέρχονται από αυτά τα δίκτυα μπορεί να είναι ζωτικής σημασίας για τον μετριασμό του εργασιακού άγχους και της εξουθένωσης.

**Παράδειγμα 8:** Ιερέας συμμετέχει ενεργά σε περιφερειακές συναντήσεις κληρικών και διαδικτυακά φόρουμ. Κάποτε μοιράστηκε προκλήσεις σχετικά με διοικητικά καθήκοντα και έλαβε πολύτιμες συμβουλές από συνάδελφο του κληρικό, ο οποίος του μύησε ένα χρήσιμο εργαλείο λογισμικού. Αυτή η ανταλλαγή μείωσε το άγχος του φόρτου εργασίας του. Επιπλέον, σε μια δύσκολη περίοδο, βρήκε παρηγοριά και πρακτικές συμβουλές από το δίκτυο των συναδέλφων του, βοηθώντας τον να διαχειριστεί τη συναισθηματική κόπωση. Αυτές οι

αλληλεπιδράσεις παρείχαν πρακτικές λύσεις, συναισθηματική υποστήριξη και αίσθηση συντροφικότητας, μειώνοντας σημαντικά το εργασιακό του άγχος γύρω από τα ποιμαντικά του καθήκοντα και αποτρέποντας την εξάντληση.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

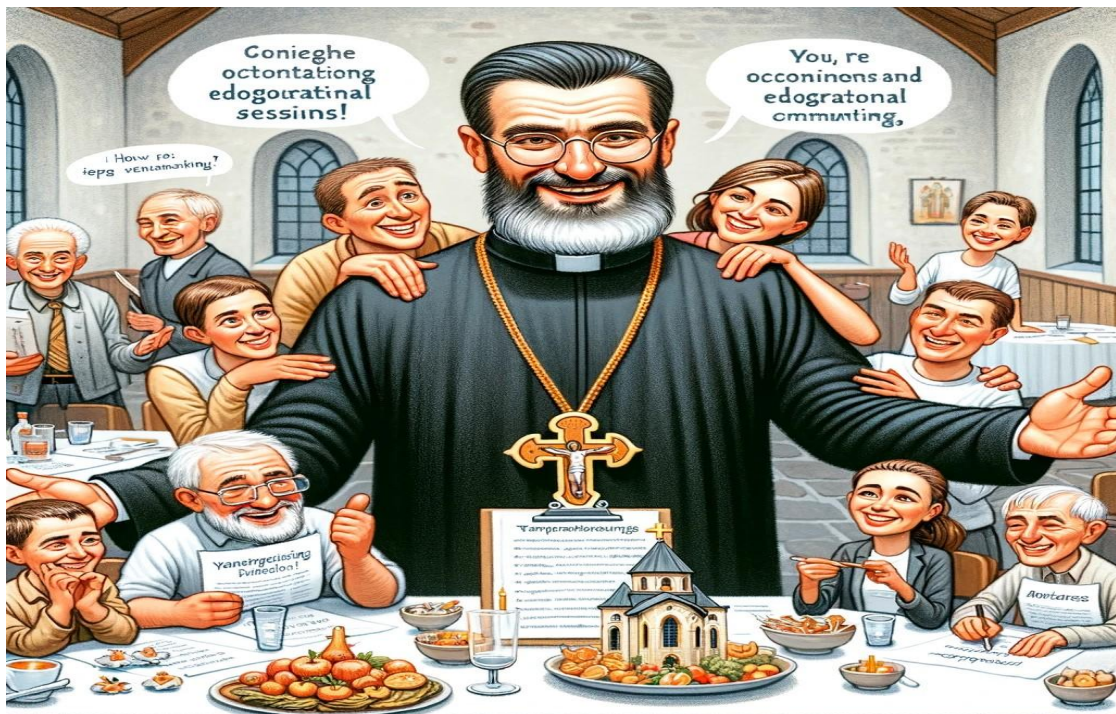
*Ο ιερέας εμφανίζεται στην εικόνα να συζητά με άλλους κληρικούς, μοιράζοντας προκλήσεις που αφορούν διοικητικά καθήκοντα και λαμβάνοντας πολύτιμες συμβουλές. Η ανταλλαγή αυτή μειώνει το άγχος του σχετικά με το φόρτο εργασίας του.*

### iii. Εθελοντισμός και Εκκλησιαστική Υποστήριξη

Σε πολλές ενοριακές κοινότητες, οι κληρικοί βασίζονται σε εθελοντές για διάφορες εκκλησιαστικές δραστηριότητες και επιχειρήσεις. Η θεωρία της κοινωνικής ανταλλαγής μπορεί να εφαρμοστεί για να κατανοήσει πώς οι κληρικοί παρακινούν και διατηρούν την εθελοντική συμμετοχή. Μια ισορροπία αναγνώρισης, εκτίμησης και υποστήριξης μπορεί να ενισχύσει μια υγιή δυναμική ανταλλαγής, διασφαλίζοντας τη συνεχή εθελοντική δέσμευση και υποστήριξη για τον κλήρο (Musick & Wilson, 2008).

**Παράδειγμα 9:** Ο εφημέριος μιας μικρής ενοριακής εκκλησίας, συχνά συνεργάζεται στενά με μια ομάδα εθελοντών για εκκλησιαστικές εκδηλώσεις και καθημερινές λειτουργίες. Αναγνωρίζοντας τη σημασία αυτών των εθελοντών, εκφράζει τακτικά ευγνωμοσύνη και αναγνωρίζει τις προσπάθειές τους κατά τη

διάρκεια των υπηρεσιών και των κοινοτικών συναντήσεων. Προσφέρει επίσης υποστήριξη οργανώνοντας περιστασιακές εκπαιδευτικές συνεδρίες για να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους και διοργανώνοντας περιστασιακά δείπνα εκτίμησης. Αυτή η αμοιβαία συναντίληψη βοηθά στη διατήρηση μιας θετικής και παρακινημένης ομάδας εθελοντών, η οποία με τη σειρά της διευκολύνει τον φόρτο εργασίας του ιερέα και μειώνει τα επίπεδα άγχους του. Οι εθελοντές αισθάνονται ότι εκτιμώνται και αποτελούν μέρος της αποστολής της εκκλησίας, ενώ ο κληρικός επωφελείται από τη συνεχή αφοσίωση και τη βοήθειά τους, δημιουργώντας μια αρμονική και αποτελεσματική εκκλησιαστική κοινότητα.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

Η εικόνα απεικονίζει τον ιερέα να αλληλεπιδρά θερμά με τους εθελοντές κατά τη διάρκεια των εκκλησιαστικών δραστηριοτήτων. Οι εθελοντές εμφανίζονται αφοσιωμένοι και ικανοποιημένοι, υπογραμμίζοντας τη συμβιωτική σχέση μεταξύ του κλήρου και των εθελοντών, η οποία είναι απαραίτητη για μια ακμάζουσα εκκλησιαστική κοινότητα και την ευημερία όλων των εμπλεκόμενων.

#### 4. Θεωρία της Διατήρησης των Πόρων (Conservation of Resources Theory – COR

Εφαρμογή της θεωρίας στο πλαίσιο του κλήρου

Μηχανισμοί Αντιμετώπισης

i. Εξάντληση πόρων και εξουθένωση:

Μία από τις κεντρικές αρχές της θεωρίας της COR είναι ότι η απώλεια πόρων, ή η απειλή τους, μπορεί να οδηγήσει σε άγχος. Για τους κληρικούς, αυτοί οι

πόροι θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν προσωπική ενέργεια, χρόνο ή συναισθηματική ικανότητα. Το να δίνονται συνεχώς σε άλλους χωρίς επαρκή αναπλήρωση μπορεί να οδηγήσει σε εξάντληση. Η θεωρία υπογραμμίζει τη σημασία της αναπλήρωσης των πόρων για τους κληρικούς για τη διατήρηση της ευημερίας τους (Hobfoll, 2001).

**Παράδειγμα 10:** Ένας αφοσιωμένος ιερέας περνά τον περισσότερο χρόνο του φροντίζοντας τις ανάγκες της εκκλησίας του. Εκτελεί καθημερινές ακολουθίες, επισκέπτεται άρρωστους ενορίτες, συμβουλευεί προβληματικά άτομα και οργανώνει κοινοτικές εκδηλώσεις. Παρά το πάθος του για τη δουλειά του, έχει περιορισμένο χρόνο για αυτοφροντίδα και χαλάρωση. Με τους μήνες, αυτή η συνεχής προσπάθεια χωρίς επαρκή προσωπικό χρόνο αρχίζει να επηρεάζει την ψυχική και σωματική του υγεία. Αρχίζει να νιώθει διαρκώς κουρασμένος, συναισθηματικά κουρασμένος και λιγότερο ενθουσιώδης για τα καθήκοντά του. Η επίμονη αφοσίωση του στα καθήκοντά του χωρίς να αναπληρώνει την προσωπική του ενέργεια, χρόνο και συναισθηματική ικανότητα οδηγεί σε εξάντληση. Για να διατηρήσει την ευημερία του και να συνεχίσει αποτελεσματικά στον ρόλο του, είναι ζωτικής σημασίας να βρει μια ισορροπία μεταξύ των επαγγελματικών του ευθυνών και της αναπλήρωσης των προσωπικών πόρων.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

Η εικόνα απεικονίζει έναν ιερέα που φαίνεται να είναι σε κατάσταση εξάντλησης. Ο ιερέας έχει χαρακτηριστικά που δείχνουν κόπωση και εξουθένωση, όπως βαριά βλέμματα και χαλαρή στάση. Μπορεί επίσης να φαίνεται να παραμελεί την αυτοφροντίδα, πιθανότατα ενδεικτικό της συνεχούς

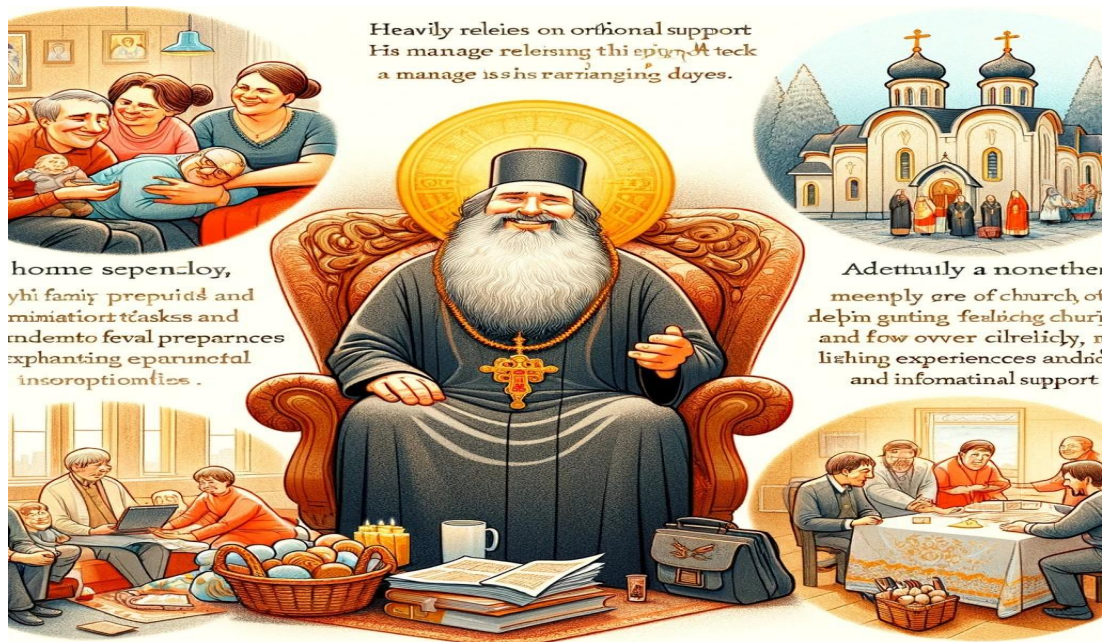


αφοσίωσής του στα καθήκοντά του και της περιορισμένης ευκαιρίας για προσωπική χαλάρωση και ανάπαυση.

## ii. Συστήματα υποστήριξης ως πόροι

Η θεωρία COR υπογραμμίζει επίσης την αξία των συστημάτων υποστήριξης ως κρίσιμους πόρους. Για τους κληρικούς, η υποστήριξη μπορεί να προέρχεται από την οικογένεια, τα μέλη της εκκλησίας ή τους συνομηλίκους. Αυτά τα συστήματα υποστήριξης μπορούν να παρέχουν συναισθηματικούς, πληροφοριακούς και πρακτικούς πόρους, που είναι κρίσιμοι για την αντιμετώπιση των απαιτήσεων του ρόλου τους (Lee & Miller, 2013).

**Παράδειγμα 11:** Ο κληρικός βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στο δίκτυο υποστήριξής του για να διαχειριστεί τα ποιμαντικά του καθήκοντα. Η οικογένειά του, ειδικά η σύζυγός του, προσφέρει ζωτική συναισθηματική υποστήριξη, βοηθώντας τον να χαλαρώσει και να ανανεωθεί μετά από απαιτητικές μέρες. Στην εκκλησία, μια ομάδα εθελοντών βοηθάει σε διοικητικές εργασίες και εργασίες εκδηλώσεων, ελαφρύνοντας τον φόρτο εργασίας του. Επιπλέον, μια μηνιαία ομάδα συναδέλφων του κληρικών παρέχει μια πλατφόρμα για ανταλλαγή εμπειριών και συμβουλών, προσφέροντας ενημερωτική υποστήριξη. Αυτός ο συνδυασμός συναισθηματικής, πρακτικής και ενημερωτικής βοήθειας από την οικογένειά του, την εκκλησιαστική κοινότητα και τους συμπεσβυτέρους του είναι ζωτικής σημασίας για την πρόληψη της εξουθένωσης και τη διατήρηση της ποιμαντικής του αποτελεσματικότητας.



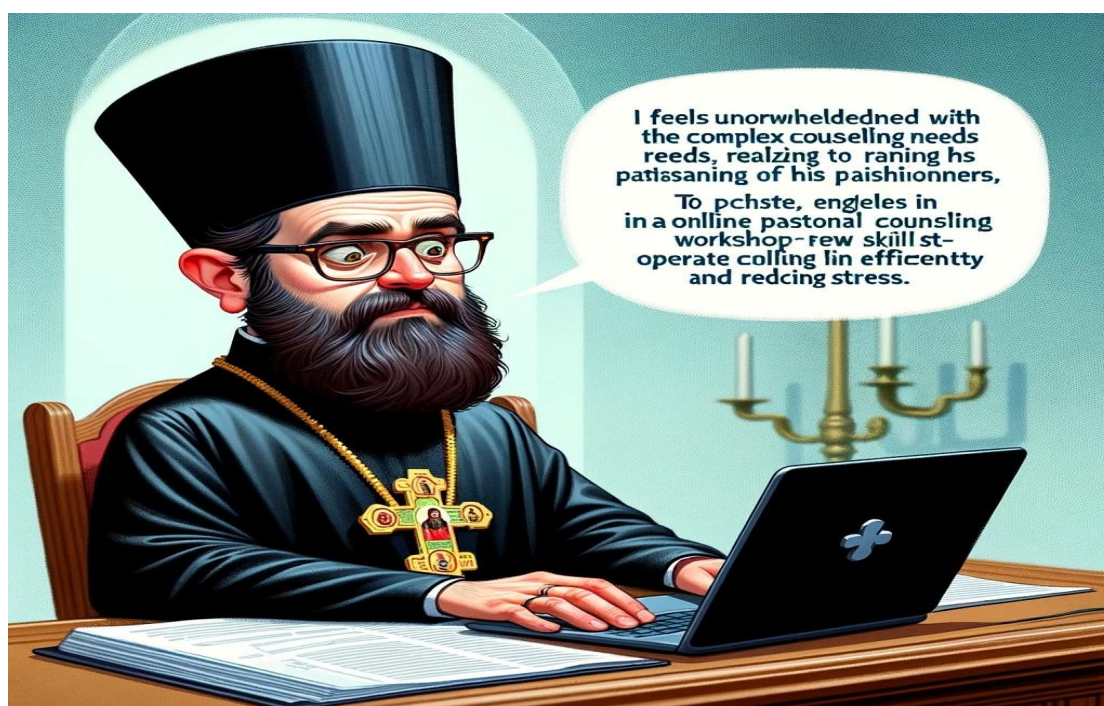
Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

*Η εικόνα απεικονίζει έναν ιερέα να βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στο δίκτυο υποστήριξής του, δείχνοντάς τον σε ένα ζεστό, υποστηρικτικό περιβάλλον με την οικογένειά του, την εκκλησιαστική κοινότητα και τους συναδέλφους του κληρικούς. Η σκηνή μεταφέρει μια αίσθηση ανακούφισης, ευγνωμοσύνης και αναζωογόνησης.*

### iii. Επαγγελματική Ανάπτυξη και Ανάπτυξη Δεξιοτήτων:

Σύμφωνα με τη θεωρία της COR, τα προσωπικά χαρακτηριστικά όπως οι δεξιότητες και οι γνώσεις είναι πολύτιμοι πόροι. Για τους κληρικούς, η συνεχής επαγγελματική ανάπτυξη και η ανάπτυξη δεξιοτήτων μπορεί να είναι ζωτικής σημασίας για τη διαχείριση των απαιτήσεων εργασίας. Η ενίσχυση των δεξιοτήτων σε τομείς όπως η παροχή συμβουλών, η επίλυση συγκρούσεων και η διαχείριση του άγχους μπορεί να χρησιμεύσει ως ζωτικοί πόροι για την πρόληψη της εξάντλησης των πόρων (Miner, 2007).

**Παράδειγμα 12:** Κληρικός, που ηγείται μιας εκκλησίας, αισθάνεται συγκλονισμένος από τις περίπλοκες συμβουλευτικές ανάγκες των ενοριτών. Αναγνωρίζοντας την έλλειψη εκπαίδευσης του σε αυτόν τον τομέα εγγράφεται σε διαδικτυακό εργαστήριο ποιμαντικής συμβουλευτικής, που λειτουργεί στη τοπική επισκοπή. Αυτό το νέο σύνολο δεξιοτήτων του δίνει τη δυνατότητα να υποστηρίζει καλύτερα την ενορία του, ενισχύοντας την αποτελεσματικότητά του και μειώνοντας το άγχος. Αυτή η επαγγελματική εξέλιξη ευθυγραμμίζεται με τη Θεωρία της Διατήρησης των Πόρων, καθώς τον βοηθά να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις εργασίας πιο αποτελεσματικά, αποτρέποντας την εξουθένωση.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

*Στην εικόνα, ο ιερέας φαίνεται ενεργά αφοσιωμένος στη μάθηση μέσω του υπολογιστή του, εκφράζοντας επικέντρωση και σκοπιμότητα. Η εικόνα αναδεικνύει την προσήλωση και την αποφασιστικότητά του να βελτιώσει τις δεξιότητές του στην ποιμαντική συμβουλευτική για τους ενορίτες του.*

## **5. Θεωρία Ελέγχου(control theory)**

### **Εφαρμογή της θεωρίας στο πλαίσιο του κλήρου**

#### **Μηχανισμοί Αντιμετώπισης**

##### **i. Στυλ λήψης αποφάσεων και ηγεσίας**

Οι κληρικοί συχνά πρέπει να λάβουν κρίσιμες αποφάσεις σχετικά με τις εκκλησίες τους, που κυμαίνονται από διοικητικά θέματα μέχρι πνευματική καθοδήγηση. Η Θεωρία Ελέγχου προτείνει ότι η συμπεριφορά τους σε αυτούς τους ρόλους μπορεί να υποκινείται από την επιθυμία να ασκήσουν έλεγχο στο περιβάλλον τους με τρόπο που να ευθυγραμμίζεται με τις αξίες και τους στόχους τους. Ένα μέλος του κλήρου, που αισθάνεται ότι έχει επαρκή έλεγχο στη λήψη αποφάσεων μπορεί να επιδεικνύει περισσότερη εμπιστοσύνη και ικανοποίηση στον ρόλο του, επηρεάζοντας έτσι το ηγετικό στυλ και την αποτελεσματικότητά του (Friedman, E. H. (2007).

**Παράδειγμα 13:** Ένας κληρικός ηγείται μιας προαστιακής εκκλησίας εδώ και αρκετά χρόνια. Το συμβούλιο της εκκλησίας παίζει παραδοσιακά σημαντικό ρόλο στη λήψη αποφάσεων, περιορίζοντας συχνά την αυτονομία του στην εφαρμογή νέων προγραμμάτων ή στην πραγματοποίηση αλλαγών. Σύμφωνα με τη Θεωρία Ελέγχου, αυτή η έλλειψη ελέγχου στο περιβάλλον του μπορεί να είναι αποθαρρυντική και αγχωτική. Αναγνωρίζοντας την ανάγκη για περισσότερη αυτονομία, ο ιερέας προτείνει μια νέα δομή λήψης αποφάσεων όπου αυτός και το συμβούλιο συνεργάζονται, αλλά του επιτρέπουν περισσότερα περιθώρια στις καθημερινές αποφάσεις. Αυτή η αλλαγή του δίνει τη δυνατότητα να εισαγάγει ένα πρόγραμμα προσέγγισης νέων, που είχε από καιρό οραματιστεί, το οποίο πιστεύει ότι θα ωφελήσει πολύ την κοινότητα. Καθώς ο ιερέας αποκτά περισσότερο έλεγχο στις πρωτοβουλίες της εκκλησίας, αισθάνεται πιο παρακινημένος και αφοσιωμένος. Η ικανότητά του να εφαρμόζει τις ιδέες του χωρίς υπερβολική επίβλεψη ευθυγραμμίζεται με την πρόταση της Θεωρίας Ελέγχου ότι ο έλεγχος του περιβάλλοντος ενισχύει τα κίνητρα και την ικανοποίηση. Αυτή η αλλαγή όχι μόνο βελτιώνει την εργασιακή ικανοποίησή του, αλλά επηρεάζει θετικά την ανάπτυξη και τη ζωτικότητα της εκκλησίας.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

*Ο ιερέας παρουσιάζεται στην εικόνα να έχει έναν πιο ενεργό και αυτόνομο ρόλο στη λήψη αποφάσεων, συνεργαζόμενος με το εκκλησιαστικό συμβούλιο. Το σκηνικό αντικατοπτρίζει ένα γραφείο εκκλησίας ή μια αίθουσα συνεδριάσεων όπου ο ιερέας βρίσκεται στο κέντρο, προτείνοντας με σιγουριά ιδέες. Τα μέλη του συμβουλίου ακούν προσεκτικά, δημιουργώντας μια ισορροπημένη και συνεργατική ατμόσφαιρα. Ο ιερέας έχει επίσης σχέδια για ένα πρόγραμμα ενημέρωσης νέων, δείχνοντας το κίνητρο και τη δέσμευσή του για την ανάπτυξη της εκκλησίας.*

## ii. Χειρισμός των προσδοκιών της εκκλησίας

Η δυναμική μιας εκκλησίας, όπως οι διαφορετικές απόψεις, οι προσδοκίες ή οι συγκρούσεις, μπορεί να αμφισβητήσουν την αίσθηση ελέγχου ενός μέλους του κλήρου. Σύμφωνα με τη Θεωρία Ελέγχου, ο τρόπος με τον οποίο οι κληρικοί ανταποκρίνονται σε αυτές τις προκλήσεις – είτε αναζητώντας συνεργατικές λύσεις, διεκδικώντας εξουσία ή προσαρμοζόμενοι στην ανατροφοδότηση – μπορεί να κατανοηθεί ως προσπάθειες διατήρησης ή ανάκτησης του ελέγχου. Αυτή η προοπτική μπορεί να βοηθήσει στην κατανόηση του γιατί ορισμένα μέλη του κλήρου μπορεί να προτιμούν την άμεση ανάμειξη στην επίλυση συγκρούσεων ενώ άλλα μπορεί να αναθέτουν ή να αποφεύγουν τέτοιες καταστάσεις (Robbins & Francis, 2010).

**Παράδειγμα 14:** Αντιμετωπίζοντας μια διχασμένη εκκλησία σε ένα κοινωνικό ζήτημα με τις διαφορετικές απόψεις να προκαλούν ένταση, ο κληρικός της ενορίας οργανώνει ανοιχτά φόρουμ για συζήτηση, διευθύνοντας ενεργά αυτά και εξισορροπώντας την καθοδήγηση με το να επιτρέπει διαφορετικές απόψεις από όλα τα μέλη σε ένα περιβάλλον με σεβασμό. Αυτή η προσέγγιση όχι μόνο επιλύει την άμεση σύγκρουση αλλά επίσης ενισχύει τον ηγετικό του ρόλο, επιδεικνύοντας μια μέθοδο διατήρησης του ελέγχου σε μια προκλητική δυναμική της κοινότητας. Η Θεωρία Ελέγχου προτείνει ότι η προσέγγιση του ιερέα σε αυτήν την πρόκληση αντανακλά την ανάγκη του για έλεγχο στο περιβάλλον του και την επιθυμία να διαχειρίζεται ενεργά τη δυναμική της εκκλησίας, αντί να αποφεύγει ή να αναθέτει το θέμα, κάτι που βοηθά στη διατήρηση της αίσθησης ελέγχου και της αποτελεσματικότητάς του ως ηγέτη.



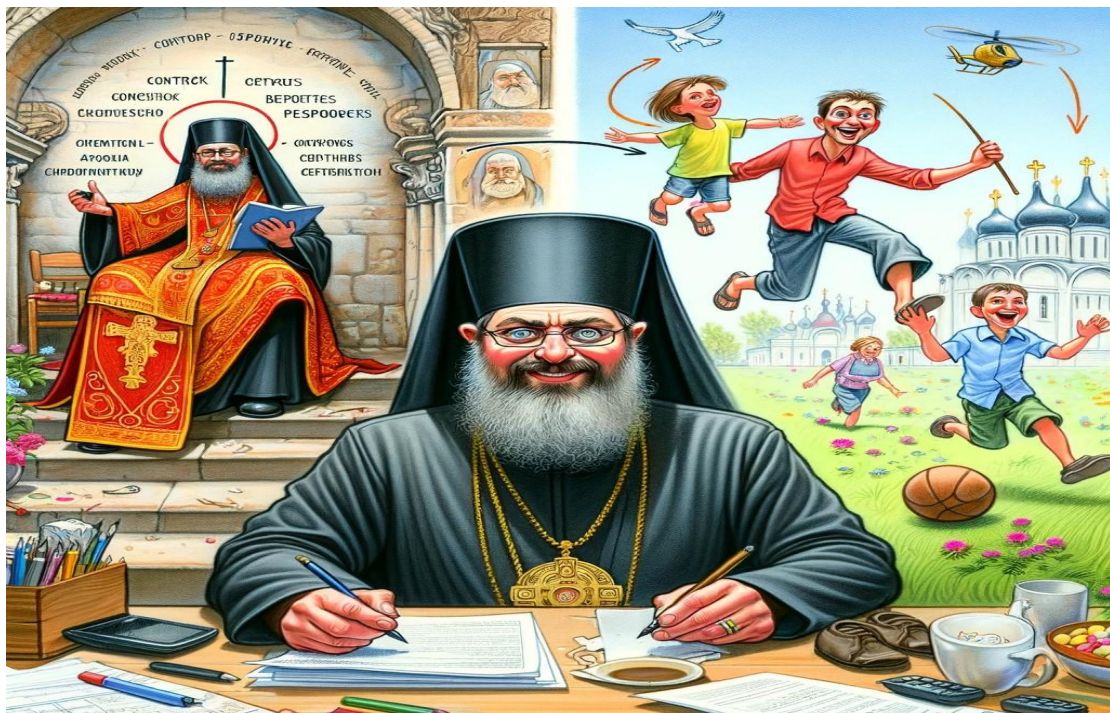
Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

*Ο ιερέας απεικονίζεται να οδηγεί ένα ανοιχτό φόρουμ για συζήτηση σε μια αίθουσα της εκκλησίας, συμμετέχοντας ενεργά με ενορίτες διαφόρων ηλικιών και υπόβαθρων. Το σκηνικό απεικονίζει μια με σεβασμό ανταλλαγή διαφορετικών απόψεων, δείχνοντας την ικανότητα του ιερέα να διατηρεί τον έλεγχο και να επιδεικνύει αποτελεσματική ηγεσία σε μια σύνθετη δυναμική κοινότητας, σε ευθυγράμμιση με τη Θεωρία Ελέγχου.*

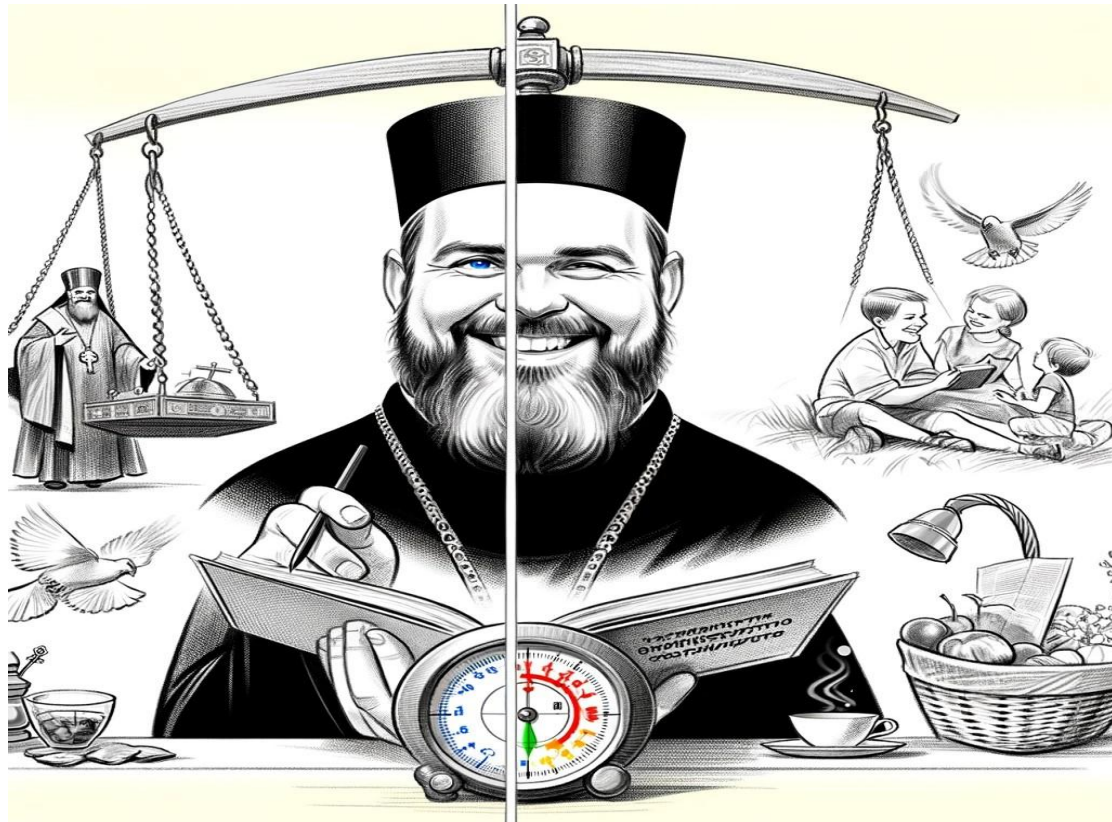
### iii. Ισορροπία προσωπικής ζωής και εργασίας

Οι απαιτήσεις των ρόλων των κληρικών συχνά εκτείνονται πέρα από τις τυπικές ώρες εργασίας και μπορεί να καταπατήσουν τον προσωπικό χρόνο. Η Θεωρία Ελέγχου μπορεί να εφαρμοστεί για να εξεταστεί πόσο καλά οι κληρικοί είναι σε θέση να εξισορροπήσουν αυτές τις απαιτήσεις με τις προσωπικές τους ανάγκες και την ευημερία τους. Μια κακή εφαρμογή σε αυτόν τον τομέα μπορεί να οδηγήσει σε εξάντληση και προβλήματα υγείας, ενώ μια καλή εφαρμογή μπορεί να προωθήσει την ανθεκτικότητα και τη μακροζωία της εργασίας (Lee, 1999).

**Παράδειγμα 15:** Κληρικός αντιμετώπισε προκλήσεις για να εξισορροπήσει τον απαιτητικό ποιμαντικό του ρόλο με την προσωπική του ζωή. Αρχικά, η εργασία του στην εκκλησία κατανάλωσε τον περισσότερο χρόνο του, αφήνοντας ελάχιστο για τον ίδιο και την οικογένειά του. Εφαρμόζοντας τις αρχές της Θεωρίας Ελέγχου, αποφάσισε να θέσει σταθερά όρια. Καθόρισε τα βράδια ως οικογενειακή ώρα, εκτός από περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης, και το κοινοποίησε στην εκκλησία του. Αυτή η απόφαση να ελέγχει και να διαχειρίζεται αποτελεσματικά το χρόνο του επέτρεψε να εκπληρώσει τις ποιμαντικές του ευθύνες, ενώ παράλληλα φρόντισε για τις προσωπικές του ανάγκες και την οικογενειακή του ζωή. Το αποτέλεσμα ήταν μια σημαντική βελτίωση στη συνολική ευημερία του και μια πιο υγιή ισορροπία μεταξύ ποιμαντικής και προσωπικής ζωής.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

Οι εικόνες δείχνουν τον ιερέα να επιτυγχάνει μια αρμονική ισορροπία μεταξύ των ποιμαντικών του καθηκόντων και της προσωπικής του ζωής. Απεικονίζει τη μεταμόρφωση από τη βαριά ενασχόληση με τα ποιμαντικά καθήκοντα στην απόλαυση ποιοτικού οικογενειακού χρόνου, προβάλλοντας τα θετικά αποτελέσματα του καθορισμού ορίων και της εφαρμογής των αρχών της Θεωρίας Ελέγχου για την εξισορρόπηση των επαγγελματικών ευθυνών και της προσωπικής ζωής.

## 6. Θεωρία προσαρμογής ατόμου-περιβάλλοντος (person environment theory)

### Εφαρμογή της θεωρίας στο πλαίσιο του κλήρου

#### Μηχανισμοί Αντιμετώπισης

##### ι. Σύζευξη δεξιοτήτων κληρικών και εκκλησιαστικών αναγκών

Η ευθυγράμμιση μεταξύ των δεξιοτήτων του κλήρου και των αναγκών της εκκλησίας, η προσαρμογή του στις νέες τεχνολογίες, που είναι ενσωματωμένες στη διακονία, όπως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης καθώς και το ταίριασμα μεταξύ των προσωπικών και θεολογικών του πεποιθήσεων για διάφορα κοινωνικά ζητήματα αποτελούν μερικές από τις πτυχές του πολυδιάστατου ποιμαντικού έργου. Η Θεωρία Προσαρμογής Ατόμου-Περιβάλλοντος μπορεί να εφαρμοστεί για να κατανοηθεί πώς οι κληρικοί προσαρμόζουν τις ικανότητές τους στις απαιτήσεις του εργασιακού τους περιβάλλοντος (Carroll, 2006).

**Παράδειγμα 16:** Ο ιερέας μιας αστικής εκκλησίας με επίκεντρο την ψηφιακή αλληλεπίδραση, αρχικά δεν διέθετε δεξιότητες στα social media και την ψηφιακή επικοινωνία. προσπαθώντας να αναπτύξει ενεργά τις δεξιότητές του, παρακολούθησε επιμελώς σεμινάρια ψηφιακής τεχνολογίας συνεργαζόμενος με μέλη της εκκλησίας, που είχαν διέθεταν τέτοιες γνώσεις. Αυτή η προσαρμογή ενίσχυσε το ποιμαντικό του έργο, ιδιαίτερα με τους νεότερους ενορίτες. Επιπλέον, διαχειρίστηκε θεολογικές διαφωνίες μέσα στην εκκλησία χρησιμοποιώντας τις βελτιωμένες δεξιότητες επικοινωνίας του για ανοικτό διάλογο, ευθυγραμμίζοντας τις προσωπικές του πεποιθήσεις με τη δυναμική της ενορίας. Αυτή η προσέγγιση αποτελεί παράδειγμα προσαρμογής των ικανοτήτων των κληρικών για να ανταποκριθούν στις αλλαγές των αναγκών της εκκλησίας και των περιβαλλοντικών απαιτήσεων.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διτλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

Η εικόνα απεικονίζει έναν ιερέα με χιουμοριστικό αλλά και με σεβασμό τρόπο, συνδυάζοντας την παράδοση με τη νεωτερικότητα. Προσθέτοντας μια μοντέρνα ανατροπή, κρατά ένα smartphone στο ένα χέρι, δηλώνοντας ότι αγκαλιάζει την ψηφιακή επικοινωνία και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Η έκφρασή του δείχνει εστιασμένη αποφασιστικότητα, αντανακλώντας τη δέσμευσή του στη μάθηση και την προσαρμογή σε νέες δεξιότητες. Στο βάθος, υπάρχουν στοιχεία που υποδηλώνουν ένα αστικό περιβάλλον εκκλησίας, μαζί με νεότερους ενορίτες, που ασχολούνται με τις δικές τους ψηφιακές συσκευές. Αυτό το υπόβαθρο υπογραμμίζει τη σύνδεση μεταξύ του ιερέα και της ψηφιακής κοινότητας του,



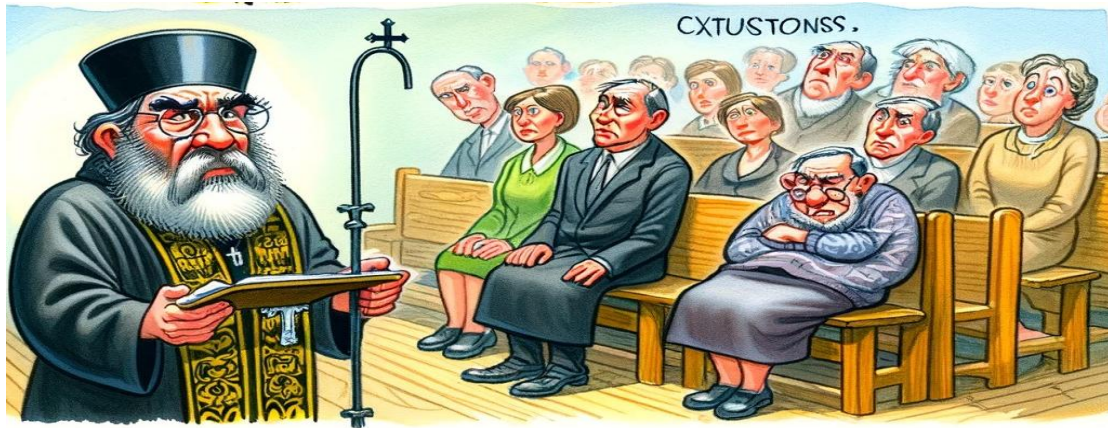
*δίνοντας έμφαση στην επιτυχή προσαρμογή του ιερέα για να ανταποκριθεί στις μεταβαλλόμενες ανάγκες της εκκλησίας και των ενοριών του.*

## **ii. Ευθυγράμμιση Προσωπικών Αξιών και Εκκλησιαστικών Προσδοκιών:**

Οι κληρικοί έχουν συχνά βαθιά προσωπικές αξίες και θεολογικές πεποιθήσεις που καθοδηγούν το έργο τους. Η Θεωρία Προσαρμογής Ατόμου-Περιβάλλοντος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να διερευνήσει πόσο καλά αυτές οι προσωπικές αξίες ευθυγραμμίζονται με τις προσδοκίες και τις πεποιθήσεις της εκκλησίας που υπηρετούν. Μια ισχυρή ευθυγράμμιση μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη εργασιακή ικανοποίηση και αίσθηση ολοκλήρωσης, ενώ μια αναντιστοιχία μπορεί να οδηγήσει σε σύγκρουση, απογοήτευση και άγχος (Willimon, 2002).

**Παράδειγμα 17:** Ο εφημέριος μιας εκκλησίας μικρής πόλης, έχει προοδευτικές απόψεις, που διαφέρουν από τις παραδοσιακές πεποιθήσεις της εκκλησίας του. Αυτή η λανθασμένη ευθυγράμμιση μεταξύ των προσωπικών του αξιών και των προσδοκιών της εκκλησίας, όπως εξετάζεται μέσω της Θεωρίας Προσαρμογής Προσώπου-Περιβάλλοντος, δημιουργεί μια πρόκληση στα ποιμαντικά του καθήκοντα. Ο αγώνας να εξισορροπήσει τις πεποιθήσεις του με τις απόψεις της εκκλησίας οδηγεί σε αυξημένο άγχος και μειωμένη εργασιακή ικανοποίηση, καταδεικνύοντας τον αντίκτυπο μιας κακής προσαρμογής ατόμου-περιβάλλοντος στην ευημερία ενός μέλους κληρικού.





Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

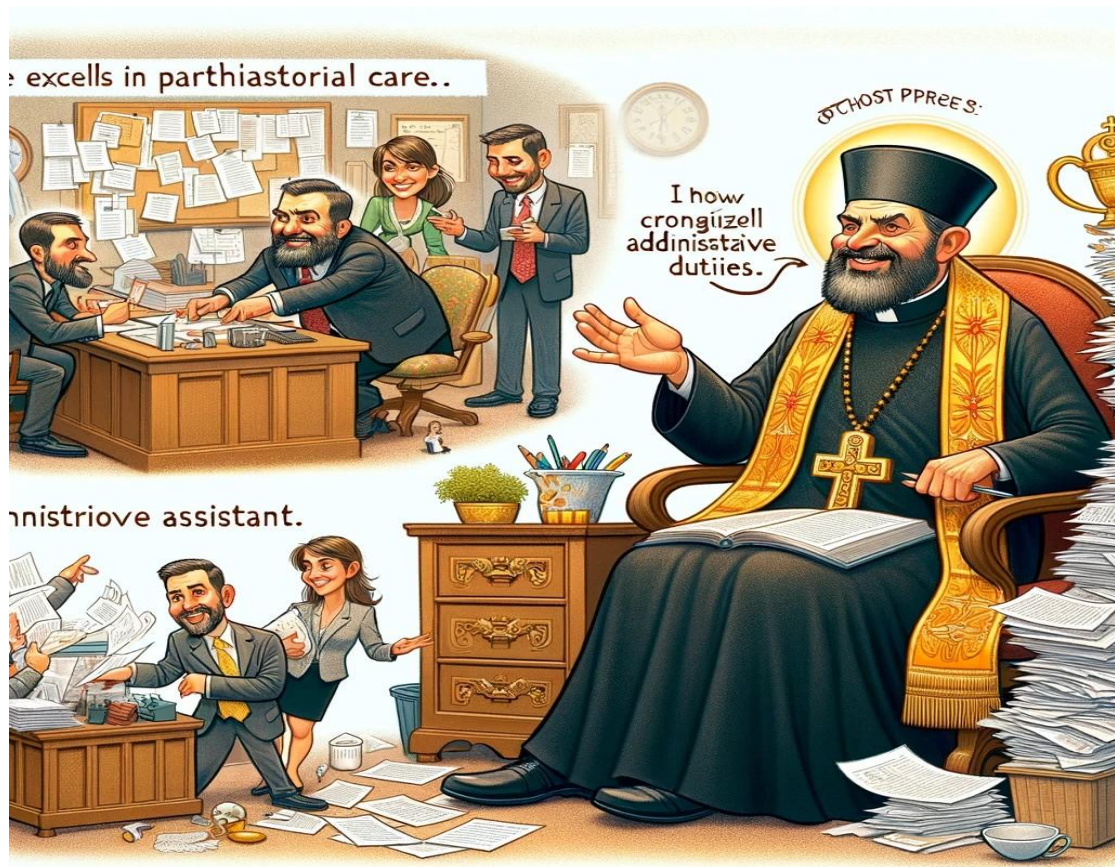
*Η εικόνα απεικονίζει τον ιερέα μιας εκκλησίας της μικρής πόλης, σε έκφραση περισυλλογής και ελαφριάς ανησυχίας, που αντανακλά την εσωτερική του σύγκρουση και την ένταση της εξισορρόπησης των προσωπικών πεποιθήσεων με εκείνες της συντηρητικής εκκλησίας του. Η εικόνα απαθανατίζει τον ιερέα να εκφωνεί ένα κήρυγμα και να αντιμετωπίζει σκεπτικισμό ή αποδοκιμασία, καθώς και μια στιγμή μοναξιάς, που αντανακλά το άγχος και την ταλαιπωρία του λόγω αυτής της κακής ευθυγράμμισης. Η απεικόνιση τονίζει την ένταση μεταξύ των προσωπικών αξιών και των περιβαλλοντικών προσδοκιών και τον αντίκτυπό της στην ευημερία και την επαγγελματική ικανοποίηση του ιερέα. Ο συνολικός τόνος της εικόνας είναι στοχαστικός και ενσυναίσθητος, τονίζοντας τις προκλήσεις και το δίλημμα, που αντιμετωπίζει ο ιερέας.*

### iii. Απαιτήσεις δεξιοτήτων κληρικού και ρόλου

Η ταύτιση μεταξύ των ικανοτήτων των κληρικών και των απαιτήσεων του ρόλου τους είναι ένας άλλος κρίσιμος τομέας. Για παράδειγμα, ένα μέλος κληρικού με ισχυρές δεξιότητες ποιμαντικής φροντίδας μπορεί να ευδοκιμήσει σε ένα περιβάλλον, που απαιτεί πολλή συμβουλευτική και προσωπική αλληλεπίδραση, ενώ μπορεί να αγωνίζεται σε έναν ρόλο, που απαιτεί εκτεταμένα διοικητικά καθήκοντα ή δημόσιο λόγο. Η κατανόηση και η βελτιστοποίηση αυτής της προσαρμογής μπορεί να ενισχύσει την εργασιακή ικανοποίηση και την αποτελεσματικότητα (Cerasa et al, 2016).

**Παράδειγμα 18:** Κληρικός γνωστός για τις εξαιρετικές του δεξιότητες στη ποιμαντική φροντίδα των ενοριτών του, έχει μια φυσική ικανότητα να συνδέεται με ανθρώπους σε προσωπικό επίπεδο, καθιστώντας τον εξαιρετικό σύμβουλο και έμπιστο για τους ενορίτες του. Παλεύει, όμως, με διοικητικά καθήκοντα στη μεγάλη αστική ενορία του. Αναγνωρίζοντας την αναντιστοιχία μεταξύ των δεξιοτήτων και των απαιτήσεων του ρόλου του, η εκκλησία προσλαμβάνει έναν διοικητικό βοηθό, επιτρέποντας στον ανωτέρω κληρικό να επικεντρωθεί στη συμβουλευτική και στις προσωπικές αλληλεπιδράσεις. Αυτή η μετατόπιση ενισχύει την εργασιακή του ικανοποίηση και αποτελεσματικότητα, καταδεικνύοντας τη σημασία της

ευθυγράμμισης των ικανοτήτων των κληρικών με τις συγκεκριμένες απαιτήσεις των ρόλων τους.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

Η εικόνα απεικονίζει τον ιερέα με μια ζεστή και συμπονετική έκφραση, να ασχολείται ενεργά με τους ενορίτες που φαίνονται εκτιμητές και παρηγορημένοι από την παρουσία του. Αυτό δείχνει τη δύναμή του στις προσωπικές αλληλεπιδράσεις και τον ρόλο του ως συμβούλου και εμπιστού. Αντίθετα, υπάρχει ένας χαοτικός σωρός από χαρτιά και ένα ακατάστατο γραφείο στο βάθος, που συμβολίζει τις προκλήσεις του με διοικητικά καθήκοντα. Ένας διοικητικός βοηθός οργανώνει αποτελεσματικά αυτή τη γραφική εργασία, τονίζοντας τους συμπληρωματικούς ρόλους μέσα στην εκκλησία και τη σημασία της ομαδικής εργασίας. Η συνολική απεικόνιση μεταδίδει τον ιερέα να ευδοκimei στον ποιμαντικό του ρόλο με τη βοήθεια βοηθητικού προσωπικού, που χειρίζεται τα διοικητικά καθήκοντα, τονίζοντας τη σημασία της ευθυγράμμισης των δεξιοτήτων του γραφείου με τις συγκεκριμένες απαιτήσεις των ρόλων τους σε ένα εκκλησιαστικό περιβάλλον.

## 7. Η συναλλακτική θεωρία του άγχους και της αντιμετώπισης (Transactional theory of stress and coping)

Εφαρμογή της θεωρίας στο πλαίσιο του κλήρου

Μηχανισμοί Αντιμετώπισης

i. Γνωστική Αξιολόγηση Ποιμαντικών Προκλήσεων:

Οι κληρικοί συχνά αντιμετωπίζουν μια σειρά από προκλήσεις, από την παροχή πνευματικής καθοδήγησης έως τη διαχείριση της δυναμικής της εκκλησίας.

Ο τρόπος με τον οποίο αξιολογούν αυτές τις προκλήσεις - ως απειλές, βλάβες ή προκλήσεις - μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τη συμπεριφορά και τα κίνητρά τους (Hill & Pargament, 2003). Η θέαση των δύσκολων καταστάσεων ως προκλήσεων, που πρέπει να ξεπεραστούν, για παράδειγμα, μπορεί να οδηγήσει σε προληπτικές προσεγγίσεις επίλυσης προβλημάτων και σε μια αίσθηση ολοκλήρωσης για την υπέρβαση των εμποδίων (Oswald & Kroeger, 1988).

**Παράδειγμα 19:** Ο επικεφαλής μιας εκκλησίας, αντιμετώπισε ένα διχαστικό ζήτημα σχετικά με ένα πρόγραμμα προβολής. Θεωρώντας τη σύγκρουση ως πρόκληση και όχι ως απειλή, διευκόλυνε ανοιχτά φόρουμ για συζήτηση, μετατρέποντας την κατάσταση σε ευκαιρία για ανάπτυξη της κοινότητας. Αυτή η θετική αναπλαισίωση οδήγησε σε συνεργατική επίλυση προβλημάτων και ενίσχυσε την ενότητα της εκκλησίας. Το επιτυχημένο ψήφισμα έφερε στον ιερέα μια αίσθηση ολοκλήρωσης, δείχνοντας πώς η γνωστική αξιολόγηση των προκλήσεων μπορεί να διαμορφώσει αποτελεσματική ποιμαντική ηγεσία.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

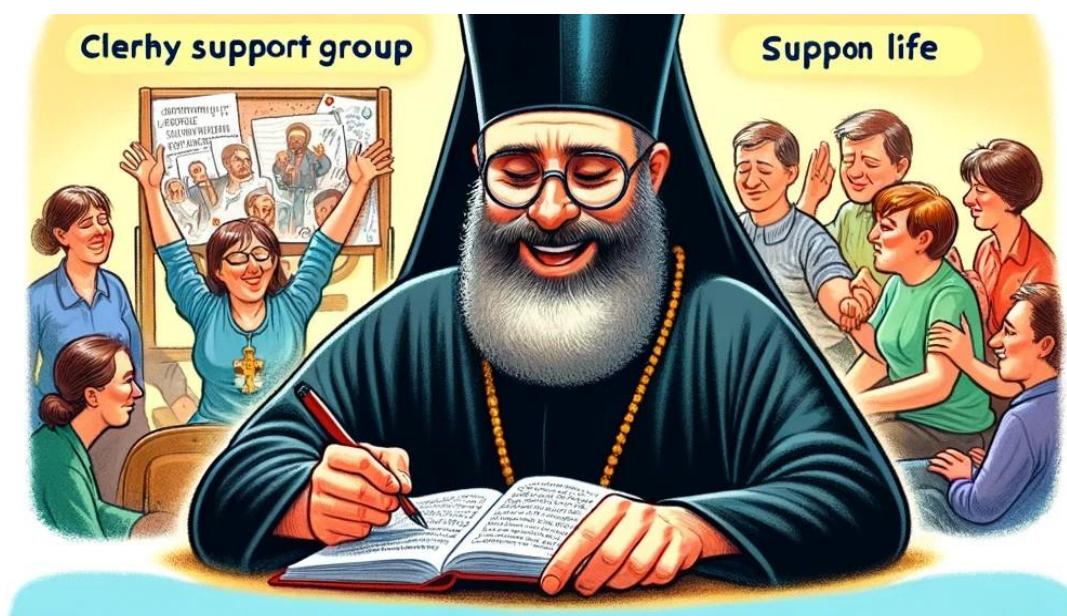
*Η εικόνα απεικονίζει τον ιερέα να υιοθετεί μια εποικοδομητική προσέγγιση στον χειρισμό των συγκρούσεων, θεωρώντας την ως ευκαιρία για ανάπτυξη και ανάπτυξη της κοινότητας. Ο ιερέας παρουσιάζεται να στέκεται μπροστά σε μια ομάδα ενοριτών που συμμετέχουν ενεργά σε μια ζωντανή*

συζήτηση, συμβολίζοντας τον ρόλο του στη διευκόλυνση ενός ανοιχτού φόρουμ για διάλογο. Το περιβάλλον χαρακτηρίζεται από θετική δέσμευση και συνεργατική επίλυση προβλημάτων, με τους ενοριότες να συμμετέχουν και να μοιράζονται ιδέες. Στο βάθος, οπτικά στοιχεία όπως τα χέρια που συμπλέκονται ή ένα κοινοτικό δέντρο συμβολίζουν την ενότητα και την ανάπτυξη της εκκλησιαστικής κοινότητας. Αυτή η απεικόνιση αναδεικνύει την αποτελεσματική ηγεσία του ιερέα και τη θετική του προσέγγιση στις προκλήσεις, καταδεικνύοντας την ικανότητά του να μετατρέπει ένα διχαστικό ζήτημα σε μια εποικοδομητική συζήτηση και έτσι να ενισχύει την ενότητα της εκκλησίας.

## ii. Διαχείριση άγχους και προσωπική ευεξία

Οι συνεχείς απαιτήσεις της εργασίας των κληρικών μπορούν να επηρεάσουν την προσωπική τους ευημερία. Η Συναλλακτική Θεωρία μπορεί να εφαρμοστεί για να κατανοήσει πώς οι κληρικοί αναγνωρίζουν και διαχειρίζονται αυτούς τους στρεσογόνους παράγοντες. Η αποτελεσματική διαχείριση του άγχους, συμπεριλαμβανομένης της αναζήτησης κοινωνικής υποστήριξης, η ενασχόληση με πνευματικές πρακτικές ή ο καθορισμός ορίων, μπορεί να είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση των κινήτρων τους και την πρόληψη της εξουθένωσης (Meek et al., 2003).

**Παράδειγμα 20:** Αντιμετωπίζοντας την εξάντληση από τις απαιτήσεις της αστικής του ενορίας, ο εφημέριος της εφάρμοσε τη Συναλλακτική Θεωρία του Στρες και της Αντιμετώπισης για τη διαχείριση του άγχους. Εντάχθηκε σε μια ομάδα υποστήριξης κληρικών για κοινωνική υποστήριξη, εμβάθυνε τις προσωπικές του πνευματικές πρακτικές για εσωτερική δύναμη και έθεσε σαφή όρια για να διαχωρίσει την εργασία από την προσωπική ζωή. Αυτά τα βήματα τον βοήθησαν να αναζωογονηθεί, να διατηρήσει τα κίνητρό του και να διαχειριστεί αποτελεσματικά το άγχος των διοικητικών του ευθυνών, δείχνοντας τη σημασία της προσωπικής ευεξίας στο ποιμαντικό έργο.





Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

Σε αυτήν την εικόνα, ο ιερέας απεικονίζεται να διαχειρίζεται επιδέξια το άγχος μέσω μιας ολοκληρωμένης προσέγγισης, με την εικονογράφηση να χωρίζεται σε τρεις διακριτές σκηνές: 1) Ομάδα Υποστήριξης Κληρικών: Ο ιερέας συμμετέχει ενεργά σε μια ομάδα υποστήριξης κληρικών, που απεικονίζεται ως ένας κύκλος μελών κληρικών. Αυτή η σκηνή τονίζει την αξία της κοινότητας και των κοινών εμπειριών στη διαχείριση του άγχους. 2) Προσωπικές πνευματικές πρακτικές: Ο ιερέας εμφανίζεται επίσης βαθιά εμπλεκόμενος σε προσωπικές πνευματικές πρακτικές, όπως προσευχή, διαλογισμός ή ανάγνωση ιερών γραφών. Αυτό το μέρος της καρικατούρας συμβολίζει τη δέσμευσή του για εσωτερική γαλήνη και πνευματική υγεία. 3) Ισορροπία εργασίας-ζωής: Τέλος, ο ιερέας απεικονίζεται να απολαμβάνει προσωπικό χρόνο μακριά από τα καθήκοντά του, είτε με την οικογένεια είτε επιδιώκοντας χόμπι. Αυτή η σκηνή αντιπροσωπεύει τις προσπάθειές του να διατηρήσει έναν σαφή διαχωρισμό μεταξύ των επαγγελματικών του ευθυνών και της προσωπικής του ζωής. Συνολικά, η εικόνα αποτυπώνει την ολιστική προσέγγιση του ιερέα για τη διαχείριση του άγχους, τονίζοντας τη σημασία της υποστήριξης της κοινότητας, της προσωπικής πνευματικότητας και ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής για τη διατήρηση της προσωπικής ευημερίας.

### iii. Στρατηγικές αντιμετώπισης ως απάντηση στις προσδοκίες ρόλου

Οι ρόλοι των κληρικών έρχονται με διαφορετικές προσδοκίες από την εκκλησία και την κοινότητα. Η Θεωρία Συναλλαγών βοηθά στην κατανόηση των τύπων στρατηγικών αντιμετώπισης, που χρησιμοποιούν οι κληρικοί για να ανταποκριθούν σε αυτές τις προσδοκίες. Οι κληρικοί μπορεί να χρησιμοποιήσουν την αντιμετώπιση με επίκεντρο το συναίσθημα για να διαχειριστούν το εσωτερικό άγχος των ανεκπλήρωτων προσδοκιών ή την αντιμετώπιση προβλημάτων για την αντιμετώπιση εξωτερικών προκλήσεων όπως η συγκέντρωση κεφαλαίων ή η προσέγγιση της κοινότητας (Koenig et al, 2012).

**Παράδειγμα 21:** Ο εφημέριος μιας μικρής εκκλησίας, αντιμετωπίζει υψηλές προσδοκίες τόσο από την εκκλησία του, όσο και από την τοπική κοινότητα. Αναμένεται να ηγείται των θρησκευτικών υπηρεσιών, να παρέχει πνευματική συμβουλευτική και να πρωτοστατεί σε προγράμματα προβολής της ενορίας. Τον τελευταίο καιρό, η εκκλησία βρίσκεται επίσης υπό οικονομική πίεση, γεγονός που οδηγεί σε αυξημένη ανάγκη για συγκέντρωση χρημάτων. Ο ιερέας υιοθετεί έναν συνδυασμό στρατηγικών αντιμετώπισης για να διαχειριστεί αυτές τις διαφορετικές

προσδοκίες. Το εσωτερικό άγχος, που προκαλείται από την πίεση να εκπληρώσει τα ποιμαντικά του καθήκοντα, το αντιμετωπίζει με την αφιέρωση χρόνου για προσωπικό στοχασμό και προσευχή, που τον βοηθά να διατηρήσει την πνευματική του ευημερία και προοπτική. Για την εξωτερική πρόκληση της συγκέντρωσης κεφαλαίων, ο ιερέας οργανώνει μια μικρή επιτροπή εντός της εκκλησίας για την συγκέντρωση κεφαλαίων. Αυτό όχι μόνο αντιμετωπίζει την οικονομική πρόκληση, αλλά εμπλέκει και την κοινότητα στη λύση, μετατρέποντας μια πρόκληση σε ευκαιρία για κοινοτική δέσμευση. Αυτές οι στρατηγικές αντιμετώπισης βοηθούν τον ιερέα να διαχειριστεί τις πολύπλευρες και σύνθετες απαιτήσεις - προσδοκίες του ρόλου του, μειώνοντας δραστικά το άγχος, ενισχύοντας την αποτελεσματικότητά του ως ποιμένα, διατηρώντας την ευημερία του και εκπληρώνοντας τις ευθύνες του απέναντι στην εκκλησία και την κοινότητα.



Πηγή: Εικονογράφηση από τον συγγραφέα της διπλωματικής, που δημιουργήθηκε με χρήση του Adobe Illustrator στα πλαίσια της παρούσας μελέτης

Η εικόνα απεικονίζει έναν ιερέα σε μια μικρή αγροτική εκκλησία, να διαχειρίζεται επιδέξια διάφορες προσδοκίες με διαφορετικές στρατηγικές αντιμετώπισης. Έχει μια γαλήνια αλλά συγκεντρωμένη έκφραση, που συμβολίζει την εσωτερική του ειρήνη και αποφασιστικότητα. Ο ιερέας παρουσιάζεται να συμμετέχει σε προσωπικό στοχασμό και προσευχή, υποδεικνύοντας τη στρατηγική του για τη διαχείριση του εσωτερικού στρες και τη διατήρηση της πνευματικής ευημερίας. Γύρω του, υπάρχουν εικόνες μιας μικρής επιτροπής, που συμμετέχει ενεργά σε καταγιισμό ιδεών και οργάνωση δραστηριοτήτων συγκέντρωσης κεφαλαίων, αντιπροσωπεύοντας την προσέγγισή του για την επίλυση προβλημάτων σε εξωτερικές προκλήσεις όπως η οικονομική πίεση. Η ατμόσφαιρα της εικονογράφησης υποδηλώνει συμμετοχή της κοινότητας και ομαδική εργασία, με τον ιερέα να ηγείται αλλά και να συνεργάζεται αποτελεσματικά με τους ενόριτες. Αυτή η εικόνα αποτυπώνει τον πολύπλευρο ρόλο του ιερέα και την αποτελεσματική χρήση των στρατηγικών αντιμετώπισης για την εξισορρόπηση των πνευματικών, διοικητικών και κοινοτικών ευθυνών, μειώνοντας έτσι το άγχος και ενισχύοντας την αποτελεσματικότητά του ως ιερέα.