



**ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ, ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ
ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ, ΤΕΧΝΩΝ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ
ΣΠΟΥΔΩΝ**

*Εμπειρίες ψυχικής κόπωσης κατά την πρακτική άσκηση
εκπαιδευόμενων συμβουλευτικών και κλινικών ψυχολόγων: Μια
ποιοτική θεματική ανάλυση*

Μιχαέλλα Πάσπατα

Συμβουλευτική Ψυχολογία

2026



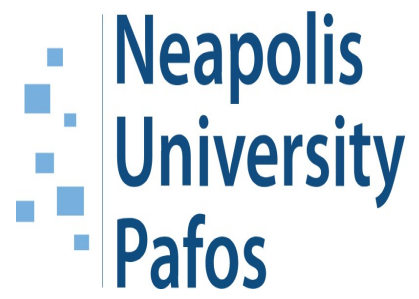
**ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ, ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ
ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ, ΤΕΧΝΩΝ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ
ΣΠΟΥΔΩΝ**

*Εμπειρίες ψυχικής κόπωσης κατά την πρακτική άσκηση
εκπαιδευόμενων συμβουλευτικών και κλινικών ψυχολόγων: Μια
ποιοτική θεματική ανάλυση*

Μιχαέλλα Πάσπατα

Υποβληθείσα στη Σχολή Κοινωνικών επιστημών σε μερική εκπλήρωση
των απαιτήσεων για την απόκτησης του Μεταπτυχιακού του Προγράμματος
Συμβουλευτικής Ψυχολογίας

Ιούνιος, 2026



Copyright © Μιχαέλλα Πάσπατα, 2026

*Εμπειρίες ψυχικής κόπωσης κατά την πρακτική άσκηση εκπαιδευόμενων
συμβουλευτικών και κλινικών ψυχολόγων: Μια ποιοτική θεματική ανάλυση*

Διπλωματική Εργασία

Δρ.Λίνα Ευθυβούλου

Εξεταστική Επιτροπή

Δρ.Άνδρη Χριστοδούλου

Δρ.Γεώργιος Τσίτας

Κοσμήτορας Κοινωνικών Επιστημών

Δρ. Στέλιος Ν. Γεωργίου

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ

Η υπογεγραμμένη Μιχαέλλα Πάσπατα, γνωρίζοντας τις συνέπειες της λογοκλοπής, δηλώνω υπεύθυνα ότι η παρούσα διπλωματική εργασία με τίτλο: «Εμπειρίες Ψυχικής Κόπωσης Κατά Την Πρακτική Άσκηση Εκπαιδευόμενων Συμβουλευτικών Και Κλινικών Ψυχολόγων: Μια Ποιοτική Θεματική Ανάλυση» αποτελεί προϊόν αυστηρά προσωπικής εργασίας. Όλες οι πηγές που χρησιμοποιήθηκαν έχουν δηλωθεί κατάλληλα μέσω βιβλιογραφικών παραπομπών και αναφορών. Τα σημεία στα οποία έχουν χρησιμοποιηθεί ιδέες, κείμενο ή/και δεδομένα άλλων συγγραφέων αναφέρονται ευδιάκριτα στο κείμενο με την κατάλληλη παραπομπή, ενώ οι αντίστοιχες αναφορές περιλαμβάνονται στο τμήμα των βιβλιογραφικών αναφορών με πλήρη περιγραφή, σύμφωνα με το σύστημα APA (7η έκδοση). Η παρούσα εργασία δεν έχει υποβληθεί, εν όλων ή εν μέρει, σε άλλο ακαδημαϊκό ίδρυμα για την απόκτηση οποιουδήποτε τίτλου σπουδών.

Η Δηλούσα

Μιχαέλλα Πάσπατα

Ημερομηνία:

ABSTRACT.....	9
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	10
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	11
1.1 ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΈΡΕΥΝΑΣ	11
1.2 ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΈΡΕΥΝΑΣ.....	13
1.3 ΣΥΜΒΟΛΗ ΣΤΗ ΓΝΩΣΗ	14
1.4 ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ	15
1.5 ΟΡΙΣΜΟΙ	16
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	19
2.1 ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	19
2.2 ΠΟΣΟΤΙΚΕΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ	19
2.3 ΠΟΙΟΤΙΚΕΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ	19
2.4 ΤΟΠΙΚΕΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ.....	19
2.5 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΚΕΝΟ	19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	19
3.1 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ	19
3.2 ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΚΑΙ ΔΕΙΓΜΑΤΟΛΗΨΙΑ	19
3.3 ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥ.....	19
3.4 ΣΥΛΛΟΓΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ	19
3.5 ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ	19
3.6 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ.....	19
3.7 ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ (TRUSTWORTHINESS).....	19
3.8 ΗΘΙΚΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ	19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ.....	19
4.1 ΣΧΕΣΗ ΕΡΕΥΝΗΤΡΙΑΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΡΡΟΗ ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	19

4.2 ΚΡΙΤΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΡΟΛΟΥ, ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΕΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΡΡΟΗΣ	19
4.3 ΕΠΙΡΡΟΗ ΣΤΗ ΣΥΛΛΟΓΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΠΕΔΙΟΥ	19
4.4 ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΠΡΟΒΛΕΠΤΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ	19
4.5 ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ.....	19
4.6 ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΙΚΗΣ ΈΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΡΙΑΣ.....	19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΑΝΑΛΥΣΗ & ΕΥΡΗΜΑΤΑ	19
5.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΑ ΕΥΡΗΜΑΤΑ.....	19
5.2 ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΑΝΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΩΤΗΣΗ	19
5.2.1 ΠΡΩΤΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΩΤΗΣΗ: Η ΒΙΩΜΕΝΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ	19
5.2.1.1 ΘΕΜΑΤΙΚΗ 1: Η ΨΥΧΙΚΗ ΚΟΠΩΣΗ ΩΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΩΡΕΥΤΙΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	19
ΘΕΜΑΤΙΚΗ 2: Η ΨΥΧΙΚΗ ΚΟΠΩΣΗ ΩΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΙΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ, ΣΤΙΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΣΤΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΌΡΙΑ.....	19
ΘΕΜΑΤΙΚΗ 3: Η ΣΧΕΣΙΑΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ: ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ, ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ, ΕΠΟΠΤΕΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΓΚΗ ΑΠΟΦΟΡΤΙΣΗΣ.....	19
ΘΕΜΑΤΙΚΗ 4: Η ΨΥΧΙΚΗ ΚΟΠΩΣΗ ΩΣ ΠΟΛΥΕΠΙΠΕΔΗ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ, ΓΝΩΣΤΙΚΗ, ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ	19
ΘΕΜΑΤΙΚΗ 5: Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΡΑΞΗ ΩΣ ΠΕΔΙΟ ΈΝΤΟΝΗΣ ΕΜΠΛΟΚΗΣ, ΕΥΘΥΝΗΣ, ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΙΕΣΗΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	19
ΘΕΜΑΤΙΚΗ 6: Η ΨΥΧΙΚΗ ΚΟΠΩΣΗ ΩΣ ΑΜΦΙΘΥΜΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ	19
ΘΕΜΑΤΙΚΗ 7: Η ΨΥΧΙΚΗ ΚΟΠΩΣΗ ΩΣ ΑΦΕΤΗΡΙΑ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ, ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΠΑΝΑΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΡΟΛΟΥ	19
ΘΕΜΑΤΙΚΗ 8: Η ΨΥΧΙΚΗ ΚΟΠΩΣΗ ΩΣ ΜΟΧΛΟΣ ΣΥΓΚΡΟΤΗΣΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ, ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑΣ	19
ΘΕΜΑΤΙΚΗ 9: Η ΨΥΧΙΚΗ ΚΟΠΩΣΗ ΩΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΠΟΥ ΑΠΟΚΤΑ ΝΟΗΜΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΆΛΛΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ Ή ΜΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ	19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΕΥΡΗΜΑΤΩΝ.....	19

6.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ	19
6.2 ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΕΥΡΗΜΑΤΩΝ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΙΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ.....	19
6.2.1 ΠΡΩΤΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΩΤΗΣΗ: ΠΩΣ ΒΙΩΝΟΥΝ ΚΑΙ ΠΕΡΙΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΙ ΚΑΙ ΚΛΙΝΙΚΟΙ ΨΥΧΟΛΟΓΟΙ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥΣ ΑΣΚΗΣΗ;	19
6.2.2 <i>Δεύτερη ερευνητική ερώτηση: Πώς νοηματοδοτούν οι εκπαιδευόμενοι συμβουλευτικοί και κλινικοί ψυχολόγοι την εμπειρία της ψυχικής κόπωσης σε σχέση με την επαγγελματική τους ταυτότητα και την εκπαιδευτική τους πορεία;</i>	19
6.3 ΣΥΜΒΟΛΗ ΣΤΗ ΓΝΩΣΗ	19
6.4 ΚΛΙΝΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΚΛΙΝΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	19
6.5 ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΈΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΈΡΕΥΝΑ	19
6.6 ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΈΡΕΥΝΑ	19
6.7 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ	19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	19
7.1 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ	19
7.2 ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	19
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	19
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α – ΈΓΚΡΙΣΗ ΒΙΟΗΘΙΚΗΣ	19
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β – ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΩΝ	19
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ – ΈΝΤΥΠΟ ΣΥΝΑΪΝΕΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ	19
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ – ΈΝΤΥΠΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ	19
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε – ΦΥΛΛΑΔΙΟ Η/ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ	19
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ζ - ΟΔΗΓΟΣ ΗΜΙ-ΔΟΜΗΜΕΝΗΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ.....	19
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Η – ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΠΙΝΑΚΑ ΚΩΔΙΚΟΠΟΙΗΣΗΣ	19
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Θ – ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΠΙΝΑΚΑ ΚΩΔΙΚΟΠΟΙΗΣΗΣ – ΥΠΟΘΕΜΑΤΑ	19
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΠΙΝΑΚΑ ΚΩΔΙΚΟΠΟΙΗΣΗΣ – ΘΕΜΑΤΑ.....	19
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ	128

ABSTRACT

This study examined the lived experience of mental fatigue during the practicum training of trainee counselling and clinical psychologists, as well as the ways in which trainees make meaning of this experience within the context of their professional development. Although mental fatigue has predominantly been examined as a cognitive and psychophysiological phenomenon, its subjective and meaning-making dimensions remain underexplored, particularly within professional training contexts. A qualitative research design was adopted, using semi-structured individual interviews with fourteen (N = 14) trainee counselling and clinical psychologists in Cyprus. The data were analysed through Thematic Analysis, following Braun and Clarke's (2006) framework. The findings indicate that mental fatigue is experienced as a multidimensional, dynamic, and relational phenomenon involving emotional burden, cognitive exhaustion, bodily manifestations, pressure arising from practicum demands, boundary-related difficulties, and tensions between personal needs and professional responsibilities. This experience was also shaped by therapeutic responsibility, supervision experiences, institutional conditions of practicum training, and concerns regarding professional adequacy. At the same time, participants made meaning of mental fatigue as an ambivalent and, in some cases, transformative experience. Although it was experienced as highly demanding, it appeared to contribute to increased self-awareness, recognition of personal limits, development of self-care practices, and the gradual formation of professional identity, therapeutic competence, and autonomy. Overall, the study contributes to the understanding of mental fatigue as a lived, multidimensional, and meaning-making experience within practicum training, highlighting the importance of supportive training contexts, effective supervision, and structured opportunities for reflection.

Keywords: mental fatigue, trainee psychologists' practicum, lived experience, meaning-making, thematic analysis.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα μελέτη διερεύνησε τη βιωμένη εμπειρία της ψυχικής κόπωσης κατά την πρακτική άσκηση εκπαιδευόμενων συμβουλευτικών και κλινικών ψυχολόγων, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο οι εκπαιδευόμενοι νοηματοδοτούν την εμπειρία αυτή στο πλαίσιο της επαγγελματικής τους ανάπτυξης. Παρότι η ψυχική κόπωση έχει μελετηθεί κυρίως ως γνωστικό και ψυχοφυσιολογικό φαινόμενο, οι υποκειμενικές και νοηματοδοτικές της διαστάσεις παραμένουν περιορισμένα διερευνημένες, ιδιαίτερα σε πλαίσια επαγγελματικής εκπαίδευσης. Υιοθετήθηκε ποιοτικός ερευνητικός σχεδιασμός, με ημιδομημένες ατομικές συνεντεύξεις σε δεκατέσσερις ($N = 14$) εκπαιδευόμενους συμβουλευτικούς και κλινικούς ψυχολόγους στην Κύπρο. Τα δεδομένα αναλύθηκαν μέσω Θεματικής Ανάλυσης, ακολουθώντας το πλαίσιο των Braun και Clarke (2006). Τα ευρήματα δείχνουν ότι η ψυχική κόπωση βιώνεται ως πολυδιάστατο, δυναμικό και σχεσιακό φαινόμενο, το οποίο περιλαμβάνει συναισθηματική επιβάρυνση, γνωστική εξάντληση, σωματικές εκδηλώσεις, πίεση από τις απαιτήσεις της πρακτικής άσκησης, δυσκολίες οριοθέτησης και σύγκρουση μεταξύ προσωπικών αναγκών και επαγγελματικών απαιτήσεων. Η εμπειρία αυτή διαμορφώνεται επίσης από τη θεραπευτική ευθύνη, τις εμπειρίες εποπτείας, τις θεσμικές συνθήκες της πρακτικής άσκησης και τις ανησυχίες σχετικά με την επαγγελματική επάρκεια. Παράλληλα, οι συμμετέχοντες νοηματοδότησαν την ψυχική κόπωση ως μια αμφίθυμη και, σε ορισμένες περιπτώσεις, μετασχηματιστική εμπειρία. Αν και βιώθηκε ως ιδιαίτερα επιβαρυντική, φάνηκε να συμβάλλει στην ενίσχυση της αυτογνωσίας, στην αναγνώριση προσωπικών ορίων, στην ανάπτυξη αυτοφροντίδας και στη σταδιακή διαμόρφωση της επαγγελματικής ταυτότητας, της θεραπευτικής επάρκειας και της αυτονομίας. Συνολικά, η μελέτη συμβάλλει στην κατανόηση της ψυχικής κόπωσης ως βιωμένης, πολυδιάστατης και νοηματοδοτικής εμπειρίας στο πλαίσιο της πρακτικής άσκησης, αναδεικνύοντας τη σημασία υποστηρικτικών εκπαιδευτικών πλαισίων, αποτελεσματικής εποπτείας και δομημένων ευκαιριών αναστοχασμού.

Λέξεις-κλειδιά: ψυχική κόπωση, πρακτική άσκηση εκπαιδευόμενων ψυχολόγων, βιωμένη εμπειρία, νοηματοδότηση, θεματική ανάλυση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 Σκοπός της έρευνας

Η έννοια της ψυχικής κόπωσης έχει απασχολήσει την επιστημονική κοινότητα ήδη από τις αρχές του 20ού αιώνα. Στην πρώιμη εμπειρική του μελέτη, ο Thorndike (1900) διερεύνησε κατά πόσο η παρατεταμένη γνωστική δραστηριότητα οδηγεί σε μείωση της νοητικής απόδοσης σε σχολικό πλαίσιο. Τα ευρήματα της μελέτης δεν επιβεβαίωσαν την υπόθεση της εξασθένησης της γνωστικής ικανότητας, καθώς οι συμμετέχοντες διατήρησαν σταθερή απόδοση ακόμη και μετά από παρατεταμένη εργασία. Τα αποτελέσματα αυτά ανέδειξαν από νωρίς ότι η ψυχική κόπωση δεν αποτυπώνεται απαραίτητα σε εμφανή ή μετρήσιμη μείωση της απόδοσης, θέτοντας ερωτήματα σχετικά με τη διάκριση ανάμεσα στην αντικειμενική επίδοση και την υποκειμενική εμπειρία της κόπωσης.

Η ψυχική κόπωση έχει αναγνωριστεί στη διεθνή βιβλιογραφία ως μια παροδική αλλά σύνθετη ψυχική κατάσταση που προκύπτει από παρατεταμένη γνωστική προσπάθεια και συνδέεται με δυσκολίες στη συγκέντρωση, στη διατήρηση της προσοχής και στον γνωστικό έλεγχο (Boksem & Tops, 2008). Σύγχρονες θεωρητικές προσεγγίσεις την ερμηνεύουν ως υποκειμενικό σήμα αυξημένου κόστους γνωστικής προσπάθειας, το οποίο μπορεί να επηρεάζει την κατανομή της προσοχής, της προσπάθειας και των κινήτρων (Kurzban et al., 2013). Παράλληλα, η πλειονότητα των ερευνητικών προσεγγίσεων έχει εξετάσει την ψυχική κόπωση κυρίως μέσα από ποσοτικά και πειραματικά μοντέλα, με έμφαση σε δείκτες απόδοσης, γνωστικές λειτουργίες, νευροφυσιολογικές παραμέτρους και διαδικασίες λήψης αποφάσεων (van der Linden & Eling, 2006; Jia et al., 2022).

Παρά τη σημαντική συμβολή αυτών των προσεγγίσεων, σύγχρονες θεωρητικές και εμπειρικές μελέτες υπογραμμίζουν ότι η ψυχική κόπωση δεν εκδηλώνεται πάντοτε μέσω εμφανών μειώσεων της εξωτερικής απόδοσης. Αντιθέτως, μπορεί να παραμένει λιγότερο ορατή, ενώ βιώνεται υποκειμενικά ως αίσθηση εξάντλησης, αυξημένης προσπάθειας, δυσκολίας συγκέντρωσης και μειωμένης ψυχικής διαθεσιμότητας (van Cutsem et al., 2022; Kunasegaran et al., 2023). Η διαπίστωση αυτή δείχνει την ανάγκη για ερευνητικές προσεγγίσεις που δεν περιορίζονται σε αντικειμενικούς δείκτες μέτρησης, αλλά διερευνούν τη βιωμένη εμπειρία και τα νοήματα που αποδίδουν τα ίδια τα άτομα στην εμπειρία της ψυχικής κόπωσης.

Στο πλαίσιο της πρακτικής άσκησης εκπαιδευόμενων συμβουλευτικών και κλινικών ψυχολόγων, η ψυχική κόπωση αποκτά ιδιαίτερη σημασία. Οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να

ανταποκριθούν σε πολλαπλές και συχνά ταυτόχρονες απαιτήσεις, όπως η διαχείριση κλινικών περιστατικών, η συμμετοχή σε εποπτεία, οι ακαδημαϊκές υποχρεώσεις, η επεξεργασία συναισθηματικά φορτισμένου υλικού και η σταδιακή διαμόρφωση επαγγελματικής ταυτότητας. Οι συνθήκες αυτές έχουν συνδεθεί με εμπειρίες επαγγελματικής επιβάρυνσης, ψυχολογικής πίεσης, αυτοαμφισβήτησης και αυξημένης ανάγκης για υποστήριξη κατά τα αρχικά στάδια της επαγγελματικής ανάπτυξης (Rønnestad & Skovholt, 2003; Jones & Thompson, 2017).

Η ερευνητική ενασχόληση με την ψυχική επιβάρυνση κατά τη διάρκεια της κλινικής εκπαίδευσης εκπαιδευόμενων ψυχολόγων χρονολογείται τουλάχιστον από τις αρχές της δεκαετίας του 1990, με την κλασική μελέτη της Cushway (1992) να αναδεικνύει ότι σημαντικό ποσοστό εκπαιδευόμενων κλινικών ψυχολόγων παρουσίαζε κλινικά σημαντική ψυχική δυσφορία κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσής του. Έκτοτε, η σχετική βιβλιογραφία έχει δείξει ότι η επαγγελματική κατάρτιση των ψυχολόγων αποτελεί περίοδο αυξημένης ψυχολογικής ευαλωτότητας, καθώς οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να διαχειριστούν ταυτόχρονες ακαδημαϊκές, κλινικές, εποπτικές και προσωπικές απαιτήσεις (Pakenham & Stafford-Brown, 2012; Jones & Thompson, 2017). Παρά τη συσσώρευση ποσοτικών δεδομένων, η διερεύνηση της βιωμένης εμπειρίας αυτής της διαδικασίας μέσω ποιοτικών μεθοδολογιών παραμένει πιο περιορισμένη.

Πρόσφατες μελέτες, όπως η φαινομενολογική έρευνα της Archer (2025) για την εμπειρία της επαγγελματικής εξουθένωσης σε εκπαιδευόμενους συμβουλευτικούς ψυχολόγους και η μικτών μεθόδων μελέτη των Bailey et al. (2024) για την αποκάλυψη ψυχολογικής δυσφορίας κατά την εκπαίδευση, αναδεικνύουν την ανάγκη κατανόησης του τρόπου με τον οποίο οι εκπαιδευόμενοι βιώνουν, ερμηνεύουν και νοηματοδοτούν την ψυχική τους επιβάρυνση πέρα από τους τυποποιημένους δείκτες μέτρησης. Παρότι οι μελέτες αυτές δεν εξετάζουν ειδικά την ψυχική κόπωση, παρέχουν ένα σημαντικό συναφές πλαίσιο για την κατανόηση των απαιτήσεων και των επιβαρύνσεων που βιώνουν οι εκπαιδευόμενοι ψυχολόγοι.

Στον κυπριακό χώρο, η σχετική έρευνα παραμένει ιδιαίτερα περιορισμένη και επικεντρώνεται κυρίως σε γενικότερους δείκτες ψυχολογικής επιβάρυνσης επαγγελματιών ψυχικής υγείας (Katsounari, 2009), χωρίς να έχουν διερευνηθεί ποιοτικά οι ιδιαίτερες εμπειρίες ψυχικής κόπωσης των εκπαιδευόμενων συμβουλευτικών και κλινικών ψυχολόγων κατά τη φάση της πρακτικής τους άσκησης. Η απουσία τοπικών ποιοτικών μελετών που να εστιάζουν στη βιωμένη εμπειρία της ψυχικής κόπωσης στο πλαίσιο της πρακτικής άσκησης αναδεικνύει ένα σαφές ερευνητικό κενό.