



**Πανεπιστήμιο
Κύπρου**

ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

**Η ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΗΣ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΗΣ
ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ: ΜΙΑ ΠΟΣΟΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ
ΑΠΕΥΘΥΝΟΜΕΝΗ ΣΤΟΥΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΥΣ ΤΗΣ ΚΥΠΡΟΥ**

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ

ΛΙΑΝΑ ΘΕΟΔΟΣΙΟΥ

2021



**Πανεπιστήμιο
Κύπρου**

ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

**Η ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΗΣ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΗΣ
ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ: ΜΙΑ ΠΟΣΟΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ
ΑΠΕΥΘΥΝΟΜΕΝΗ ΣΤΟΥΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΥΣ ΤΗΣ ΚΥΠΡΟΥ**

ΛΙΑΝΑ ΘΕΟΔΟΣΙΟΥ

**Διατριβή η οποία υποβλήθηκε προς απόκτηση μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών στο
Πανεπιστήμιο Κύπρου**

ΜΑΪΟΣ 2021

ΛΙΑΝΑ ΘΕΟΔΟΣΙΟΥ

© Λιάνα Θεοδοσίου, 2021

ΣΕΛΙΔΑ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ

Μεταπτυχιακή Φοιτήτρια: Λιάνα Θεοδοσίου

Τίτλος Διατριβής: Η Ενσυνειδητότητα και το Σύνδρομο της Επαγγελματικής Εξουθένωσης στον χώρο της Σχολικής Συμβουλευτικής: Μια Ποσοτική Μελέτη Απευθυνόμενη στους Σχολικούς Συμβούλους της Κύπρου.

Η παρούσα Μεταπτυχιακή Διατριβή εκπονήθηκε στο πλαίσιο των σπουδών για απόκτηση Μεταπτυχιακού διπλώματος στο Τμήμα Ψυχολογίας και εγκρίθηκε στις από τα μέλη της Εξεταστικής Επιτροπής.

Εξεταστική Επιτροπή:

Ερευνητικός Σύμβουλος: Παναγιώτης Σταυρινίδης, Αναπληρωτής Καθηγητής

Μέλος Επιτροπής: Στέλιος Γεωργίου, Καθηγητής

Μέλος Επιτροπής: Θωμάς Μπαμπάλης, Αναπληρωτής Καθηγητής

Υπεύθυνη Δήλωση

Η παρούσα διατριβή υποβάλλεται προς συμπλήρωση των απαιτήσεων για απονομή Μεταπτυχιακού Τίτλου του Πανεπιστημίου Κύπρου. Είναι προϊόν πρωτότυπης εργασίας αποκλειστικά δικής μου, εκτός των περιπτώσεων που ρητώς αναφέρονται μέσω βιβλιογραφικών αναφορών, σημειώσεων ή άλλων δηλώσεων.

Λιάνα Θεοδοσίου

ΛΙΑΝΑ ΘΕΟΔΟΣΙΟΥ

Περίληψη

Η έρευνα σχετικά με τη διερεύνηση των επιπέδων της επαγγελματικής εξουθένωσης, και ιδιαίτερα σε τομείς που έχουν το χαρακτήρα του λειτουργήματος, όπως είναι η ιατρική, η νοσηλευτική, και η εκπαίδευση, έχει αναπτυχθεί σε πολύ μεγάλο βαθμό. Όσον αφορά το χώρο της εκπαίδευσης, είναι συχνό το φαινόμενο οι εκπαιδευτικοί να αντιμετωπίζουν δυσκολίες που είναι πέραν των ορίων τους, με αποτέλεσμα να εμφανίζουν συμπτώματα που σχετίζονται με ψυχική και σωματική εξουθένωση. Στα πλαίσια της έρευνας μπορούν να εντοπιστούν αρκετές μελέτες, οι οποίες έχουν πραγματοποιηθεί σε διάφορες πληθυσμιακές ομάδες με σκοπό να εξετάσουν τη σχέση μεταξύ της ενσυνειδητότητας και της επαγγελματικής εξουθένωσης. Παρ' όλ' αυτά, δεν εντοπίζονται μελέτες που να εξετάζουν τη σχέση ανάμεσα στις δύο αυτές μεταβλητές στους σχολικούς συμβούλους. Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας λοιπόν, είναι η διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στην ενσυνειδητότητα και στην επαγγελματική εξουθένωση εξετάζοντας επαγγελματίες σχολικούς συμβούλους της Κύπρου. Στην έρευνα συμμετείχαν 78 σχολικοί σύμβουλοι από τους 180 που υπάρχουν στην Κύπρο. Οι περισσότεροι σχολικοί σύμβουλοι που συμμετείχαν ήταν γυναίκες, είχαν ηλικία από 36 – 45 ετών και τα έτη της επαγγελματικής τους εμπειρίας ήταν από 10 – 19 έτη. Από την έρευνα προέκυψε ότι η ενσυνειδητότητα των σχολικών συμβούλων ήταν σε μέτριο βαθμό, ενώ η επαγγελματική τους εξουθένωση ήταν σε χαμηλά επίπεδα. Επίσης στα αποτελέσματα φάνηκε πως τα αυξημένα επίπεδα ενσυνειδητότητας των σχολικών συμβούλων σχετίζονται με τα μειωμένα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης και των παραγόντων της όπως: υποτίμηση πελάτη/μαθητή, εξάντληση, επιδείνωση στην προσωπική ζωή, ανικανότητα. Ακόμη, από την έρευνα προέκυψε ότι οι άνδρες σχολικοί σύμβουλοι διαθέτουν σε μεγαλύτερο βαθμό ενσυνειδητότητα από τις γυναίκες. Τέλος, η ενσυνειδητότητα των σχολικών συμβούλων φάνηκε να επιδρά αρνητικά στην επαγγελματική τους εξουθένωση, δηλαδή, όσο τα επίπεδα αυτής αυξάνονται, τόσο τα επίπεδα της επαγγελματικής εξουθένωσης μειώνονται.

Abstract

Research on burnout, and especially in areas such as medicine, nursing, and education has developed to a great extent. As far as the field of education is concerned, it is a common phenomenon for teachers to face difficulties that are beyond their limits, as a result of which they show symptoms related to mental and physical exhaustion. The research can identify several studies, which have been carried out in various population groups in order to examine the relationship between mindfulness and burnout. However, no studies have been found to examine the relationship between these two variables in school counselors.

The purpose of this study is to examine the relationship between mindfulness and burnout in school counselors in Cyprus. The research involved 78 school counselors out of the 180 that exist in Cyprus. Most of the school counselors who participated in the research were women, aged 36-45 years and their years of professional experience ranged from 10-19 years. The survey found that school counselors' mindfulness was moderate, while their burnout was low. The research also showed that higher levels of mindfulness are associated with lower levels of burnout and its factors such as client/student devaluation, exhaustion, deterioration in personal life and disability. Also, the research showed that men have higher levels of mindfulness than women. Finally, the research showed that mindfulness has a negative effect on burnout, which means that, as mindfulness increases, burnout tends to decrease.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περίληψη	6
Abstract	7
Εισαγωγή	10
Κεφάλαιο 1: Βιβλιογραφική Ανασκόπηση	12
1.1 Επαγγελματική Εξουθένωση (Burnout)	12
1.1.1 Ορισμός και ιστορική αναδρομή	12
1.1.2 Μοντέλα επαγγελματικής εξουθένωσης	13
1.1.2.1 Το διαδραστικό μοντέλο του Cherniss (1980)	13
1.1.2.2 Το μοντέλο των Edelwich & Brodsky (1980)	13
1.1.2.3 Το μοντέλο των τριών διαστάσεων της Maslach (1982)	14
1.1.2.4 Το μοντέλο των Pines & Aronson (1988)	14
1.1.2.5 Το μοντέλο της Κοπεγχάγης (2005)	15
1.1.3 Παράγοντες που συνδέονται με την επαγγελματική εξουθένωση	15
1.1.4 Επιπτώσεις και συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης	17
1.1.5 Εργαλεία μέτρησης επαγγελματικής εξουθένωσης	18
1.1.5.1 Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey (MBI-HSS)	18
1.1.5.2 Maslach Burnout Inventory - Educator Survey (MBI-ES)	18
1.1.5.3 Maslach Burnout Inventory - General Survey (MBI-GS)	19
1.1.5.4 Burnout Measure Short Version (BMS)	19
1.1.5.5 Bergen Burnout Inventory (BBI)	20
1.1.5.6 Oldenburg Burnout Inventory (OLBI)	20
1.1.5.7 Shirom-Melamed Burnout Measure (SMBM)	20
1.1.5.8 Copenhagen Burnout Inventory (CBI)	20
1.2 Ενσυνειδητότητα	21
1.2.1 Ορισμός και διαστάσεις της ενσυνειδητότητας	21
1.2.2 Η ενσυνειδητότητα ως προσωρινή κατάσταση (state mindfulness) ή χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (trait mindfulness)	23
1.2.3 Πρακτική εξάσκηση ενσυνειδητότητας	24
1.2.4 Οφέλη από την εξάσκηση της ενσυνειδητότητας	25
1.2.5 Εργαλεία μέτρησης ενσυνειδητότητας	26
1.2.5.1 Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (trait mindfulness)	26

1.2.5.2 Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) (trait mindfulness)	27
1.2.5.3 Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R) (trait mindfulness)	27
1.2.5.4 Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS) (trait mindfulness)	28
1.2.5.5 Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (trait mindfulness)	29
1.2.5.6 Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) (trait mindfulness)	29
1.2.5.7 Toronto Mindfulness Scale (TMS) (state mindfulness)	30
1.2.5.8 Solloway Mindfulness Survey (SMS) (state mindfulness)	30
1.3 Σχετικές έρευνες με την ενσυνειδητότητα και την επαγγελματική εξουθένωση	30
Κεφάλαιο 2: Μεθοδολογία της έρευνας	35
2.1 Ερευνητική μέθοδος	35
2.2 Συμμετέχοντες και διαδικασία συλλογής δεδομένων	35
2.3 Ερευνητικά εργαλεία	37
2.3.1 Δημογραφικά και επαγγελματικά στοιχεία	37
2.3.2 Counselor Burnout Inventory	37
2.3.3 Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)	38
2.4 Επεξεργασία δεδομένων	39
2.5 Δυσκολίες και περιορισμοί της έρευνας	39
Κεφάλαιο 3: Αποτελέσματα	41
Κεφάλαιο 4: Συζήτηση	46
Κεφάλαιο 5: Συμπεράσματα	47
Βιβλιογραφία	48
Παράρτημα	60

Εισαγωγή

Η έρευνα σχετικά με τη διερεύνηση των επιπέδων της επαγγελματικής εξουθένωσης, και ιδιαίτερα σε τομείς που έχουν το χαρακτήρα του λειτουργήματος, όπως είναι η ιατρική, η νοσηλευτική, και η εκπαίδευση, έχει αναπτυχθεί σε πολύ μεγάλο βαθμό. Όσον αφορά το χώρο της εκπαίδευσης, είναι συχνό το φαινόμενο οι εκπαιδευτικοί να αντιμετωπίζουν δυσκολίες που είναι πέραν των ορίων τους, με αποτέλεσμα να εμφανίζουν συμπτώματα που σχετίζονται με ψυχική και σωματική εξουθένωση (Farber, 2000; Stoeber & Rennert, 2008).

Η επαγγελματική εξουθένωση χαρακτηρίζεται από σειρά συμπτωμάτων, όπως κούραση, εκνευρισμός, κνισμός, έλλειψη ενεργητικότητας, και αδιαφορία. Τα συμπτώματα αυτά εμφανίζονται σε εκπαιδευτικούς, τόσο σε προσωπικό όσο και επαγγελματικό επίπεδο, που αντιμετωπίζουν το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης. Η συμπεριφορά όμως των εκπαιδευτικών, αλλά και η εν γένει ψυχολογική τους κατάσταση, επηρεάζει το σύνολο του σχολικού πλαισίου (Kokkinos et al., 2005). Επομένως, η ανάγκη για ανάπτυξη αποτελεσματικών λύσεων και πρακτικών είναι ζωτικής σημασίας.

Ένα αντιπροσωπευτικό και δημοφιλές παράδειγμα μιας τέτοιας πρακτικής είναι η ενσυνειδητότητα που έχει χρησιμοποιηθεί ως παρέμβαση για τη μείωση του στρες και τη βελτίωση της γενικής ευημερίας των εκπαιδευτικών (Baer, 2003; Carlson et al 2003). Στα πλαίσια της έρευνας μπορούν να εντοπιστούν αρκετές μελέτες οι οποίες έχουν πραγματοποιηθεί σε διάφορες πληθυσμιακές ομάδες με σκοπό να εξετάσουν τη σχέση μεταξύ της ενσυνειδητότητας και της επαγγελματικής εξουθένωσης. Παρ' όλ' αυτά, δεν εντοπίζονται μελέτες που να διερευνούν τη σχέση ανάμεσα στις δύο αυτές μεταβλητές στους σχολικούς συμβούλους, ούτε αν τα υψηλά επίπεδα ενσυνειδητότητας του συγκεκριμένου επαγγελματία είναι ικανά να αποτρέψουν την εμφάνιση συμπτωμάτων επαγγελματικής εξουθένωσης.

Μέσα σε αυτά τα πλαίσια, σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση των επιπέδων επαγγελματικής εξουθένωσης και ενσυνειδητότητας, αλλά και η διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στις δύο αυτές μεταβλητές στους σχολικούς συμβούλους της Κύπρου. Βάσει λοιπόν των σκοπών που θέτει η εργασία, τα ερευνητικά ερωτήματα που προκύπτουν, και στα οποία καλείται να απαντήσει είναι τα ακόλουθα:

- Ποια είναι τα επίπεδα ενσυνειδητότητας και επαγγελματικής εξουθένωσης στους σχολικούς συμβούλους της Κύπρου;
- Ποια η σχέση μεταξύ της ενσυνειδητότητας και της επαγγελματικής εξουθένωσης στους σχολικούς συμβούλους της Κύπρου;
- Διαφέρουν τα επίπεδα ενσυνειδητότητας στους σχολικούς συμβούλους της Κύπρου αναλόγως του φύλου, της ηλικίας και των ετών επαγγελματικής εμπειρίας;

- Πώς η ενσυνειδητότητα των σχολικών συμβούλων της Κύπρου μπορεί να επηρεάσει την επαγγελματική τους εξουθένωση;

Προκειμένου να ερευνηθεί το συγκεκριμένο θέμα, η παρούσα εργασία δομείται σε 5 κεφάλαια. Η εργασία ξεκινάει με μία εισαγωγή, όπου γίνεται περιγραφή του θέματος, αναφέρεται η αναγκαιότητα συγγραφής, καθώς επίσης και ο σκοπός και τα ερευνητικά ερωτήματα που θέτει η παρούσα εργασία.

Το πρώτο κεφάλαιο της εργασίας αφορά στη βιβλιογραφική ανασκόπηση. Στα πλαίσια της βιβλιογραφικής ανασκόπησης γίνεται προσπάθεια να προσδιοριστεί εννοιολογικά ο όρος της επαγγελματικής εξουθένωσης και στη συνέχεια γίνεται παρουσίαση της ιστορικής αναδρομής, των θεωρητικών μοντέλων της επαγγελματικής εξουθένωσης, των παραγόντων που συνδέονται με αυτήν, των εργαλείων μέτρησης της επαγγελματικής εξουθένωσης αλλά και των επιπτώσεων και των συμπτωμάτων που σχετίζονται με την επαγγελματική εξουθένωση. Όσον αφορά την ενσυνειδητότητα, παρουσιάζεται ο ορισμός, αλλά και οι διαστάσεις της, οι πρακτικές εξάσκησης ενσυνειδητότητας, και τα οφέλη που αυτή έχει, τα εργαλεία μέτρησης της ενσυνειδητότητας, καθώς επίσης και το χαρακτήρα που έχει η ενσυνειδητότητα ως προσωρινή κατάσταση ή ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας. Το κεφάλαιο της βιβλιογραφικής ανασκόπησης κλείνει με την παρουσίαση μελετών που έχουν ασχοληθεί με την ενσυνειδητότητα και την επαγγελματική εξουθένωση σε διάφορους επαγγελματικούς τομείς.

Στη συνέχεια παρουσιάζεται η μεθοδολογία της παρούσας εργασίας, όπου περιγράφεται η ερευνητική μέθοδος, το δείγμα και ο τρόπος συλλογής των δεδομένων, τα ερευνητικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν, η διαδικασία της ανάλυσης των δεδομένων, αλλά και οι περιορισμοί που αντιμετώπισε η παρούσα εργασία. Το επόμενο κεφάλαιο αφορά στα αποτελέσματα που προέκυψαν από την ερευνητική διαδικασία, και ακολουθούν η συζήτηση και τα συμπεράσματα.

Κεφάλαιο 1: Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

Ο στόχος του κεφαλαίου της βιβλιογραφικής ανασκόπησης είναι να διαμορφώσει το θεωρητικό πλαίσιο εντός του οποίου θα αναπτυχθεί η παρούσα εργασία, προκειμένου να συζητηθούν οι βασικές έννοιες που την αφορούν, αλλά και να παρουσιαστούν προηγούμενες μελέτες, το περιεχόμενο των οποίων θα φανεί χρήσιμο στη συζήτηση των αποτελεσμάτων.

1.1 Επαγγελματική Εξουθένωση (Burnout)

1.1.1 Ορισμός και ιστορική αναδρομή

Η επαγγελματική εξουθένωση είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται όλο και περισσότερο στην έρευνα, όντας ένα θέμα που απασχολεί τους ερευνητές. Για πρώτη φορά τον όρο επαγγελματική εξουθένωση έκαναν χρήση στα μέσα της δεκαετίας του 1970 οι ψυχολόγοι Herbert Freudenberger και Christina Maslach.

Ο Freudenberger επιχειρώντας να χαρακτηρίσει την κατάσταση κατά την οποία οι επαγγελματίες στον τομέα της ψυχικής υγείας ένιωθαν συναισθηματική εξάντληση και κόπωση, έκανε χρήση του όρου επαγγελματική εξουθένωση (Freudenberger, 1974). Η Maslach (1978) σημείωσε πως η επαγγελματική εξουθένωση κάνει την εμφάνιση της σε τομείς όπως η υγεία και η εκπαίδευση. Οι επαγγελματίες σε αυτούς τους τομείς καλούνται πολλές φορές να εργαστούν με άτομα που αντιμετωπίζουν κοινωνικά, σωματικά ή και ψυχολογικά προβλήματα, γεγονός που μπορεί να είναι αρκετά στρεσογόνο συναισθηματικά.

Παρόλα αυτά, οι συνεχείς αποτυχίες όσον αφορά την αντιμετώπιση καταστάσεων που είναι αγχογόνες στον επαγγελματικό χώρο είναι δυνατόν να οδηγήσουν το άτομο σε αυξανόμενο εργασιακό άγχος. Η αδυναμία αντιμετώπισης του επαγγελματικού άγχους έχει ως αποτέλεσμα την επαγγελματική εξουθένωση, η οποία αποτελεί μία κατάσταση, κατά την οποία το άτομο βιώνει συναισθηματική, ψυχική και σωματική εξάντληση λόγω παρατεταμένης έκθεσης και εμπλοκής σε καταστάσεις με έντονες συναισθηματικές απαιτήσεις (Shaufeli et al., 1993). Η Maslach (1982) τονίζει πως η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να παρατηρηθεί τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες, ενώ περιλαμβάνει τρεις διαστάσεις, τη συναισθηματική εξάντληση, τη μειωμένη αίσθηση για προσωπικά επιτεύγματα και την αποπροσωποποίηση.

Οι Perlman και Hartman (1982) μελετώντας την επαγγελματική εξουθένωση κατέληξαν στο συμπέρασμα πως αυτή είναι αποτέλεσμα χρόνιου συναισθηματικού στρες, και αποτελείται από τρεις συνιστώσες, τη σωματική και συναισθηματική εξάντληση, την υπερβολική αποπροσωποποίηση και τα χαμηλά επίπεδα παραγωγικότητας.

1.1.2 Μοντέλα επαγγελματικής εξουθένωσης

Στα πλαίσια της έρευνας έχει επιχειρηθεί να δοθεί εξήγηση για την επαγγελματική εξουθένωση μέσα από διάφορα θεωρητικά μοντέλα, τα οποία δίνουν έμφαση είτε στην αλληλεπίδραση των ατομικών και των περιβαλλοντικών χαρακτηριστικών, είτε αποκλειστικά σε ένα από τα δύο αυτά χαρακτηριστικά. Στη συνέχεια θα παρουσιαστούν τα πιο σημαντικά από αυτά τα θεωρητικά μοντέλα.

1.1.2.1 Το διαδραστικό μοντέλο του Cherniss (1980)

Το εν λόγω μοντέλο έχει τη βάση του στην αλληλεπίδραση ανάμεσα στα ατομικά και τα περιβαλλοντικά γνωρίσματα. Ο Cherniss (1980) υποστηρίζει πως η επαγγελματική εξουθένωση δεν αποτελεί απλά ένα συμβάν, αλλά μία διαδικασία, η οποία έχει τρία στάδια.

- Στάδιο εργασιακού στρες. Το εργασιακό στρες είναι αποτέλεσμα της διατάραξης της σχέσης των απαιτούμενων και των διαθέσιμων πόρων, στα πλαίσια του εξωτερικού και του εσωτερικού περιβάλλοντος του εργαζόμενου. Η διατάραξη αυτή προκαλείται όταν οι διαθέσιμοι πόροι δεν μπορούν να ικανοποιήσουν κατά τρόπο κατάλληλο τα αιτήματα και τους προσωπικούς στόχους που προέρχονται από το περιβάλλον εργασίας.
- Στάδιο εξάντλησης. Το συγκεκριμένο στάδιο σχετίζεται με τη συγκινησιακή ανταπόκριση του εργαζόμενου στη διατάραξη της ισορροπίας που αναφέρθηκε προηγουμένως, η οποία εκδηλώνεται κατά κύριο λόγο με τη μορφή στρες, συναισθηματικής εξάντλησης, ανίας, κόπωσης, απάθειας και έλλειψης ενδιαφέροντος.
- Στάδιο αμυντικής κατάληξης. Είναι το στάδιο κατά το οποίο λαμβάνουν χώρα όλες οι αλλαγές στη συμπεριφορά και τη στάση του εργαζόμενου, ο οποίος σταδιακά διαχωρίζεται από την εργασία του συναισθηματικά, ενώ εκδηλώνει και χαρακτηριστικά απάθειας και κυνισμού για τους άλλους. Οι εν λόγω αλλαγές έχουν ως αποτέλεσμα τη μείωση των ψυχολογικών και σωματικών συνεπειών, οι οποίες ακολουθούν με την ελπίδα να καταφέρει ο εργαζόμενος να επιβιώσει στον επαγγελματικό του χώρο.

1.1.2.2 Το μοντέλο των Edelwich & Brodsky (1980)

Το εν λόγω μοντέλο περιγράφει τέσσερα στάδια για την ανάπτυξη της επαγγελματικής εξουθένωσης, τα οποία είναι τα ακόλουθα (Παπαδάτου & Αναγνωστόπουλος, 1999):

- Ενθουσιασμός. Στο στάδιο αυτό το άτομο επενδύει κόπο και χρόνο στην εργασία του, αλλά και στις σχέσεις που αναπτύσσει στο χώρο εργασίας, ενώ έχει και υψηλές προσδοκίες, οι οποίες συχνά δε μπορούν να ανταποκριθούν στην πραγματικότητα.

- Αμφιβολία και αδράνεια. Το άτομο δεν παίρνει το προσδοκώμενο, γεγονός που το οδηγεί να κατηγορεί τις συνθήκες εργασίας, τον εαυτό του, αλλά και τις σχέσεις του με τους συναδέλφους του. Το άτομο καταβάλλει προσπάθεια για να κατακτήσει αυτό που προσδοκά, ωστόσο δε λαμβάνει την επιθυμητή αναγνώριση, με αποτέλεσμα να δημιουργείται προσωπική δυσαρέσκεια.
- Ματαιώση και απογοήτευση. Γίνεται αντιληπτό στο άτομο πως ο κόπος του δεν οδηγεί σε αυτό που επιθυμεί, με αποτέλεσμα να ακολουθεί απογοήτευση, και το ίδιο να γίνεται λιγότερο συμπαθητικό και ανεκτικό. Το άτομο οδηγείται σε αδιέξοδο, από το οποίο θα μπορέσει να ξεφύγει είτε αναθεωρώντας τους στόχους του είτε εγκαταλείποντας την εργασία του.
- Απάθεια. Στο εν λόγω στάδιο το άτομο αποποιείται κάθε ευθύνης που του αναλογεί. Πλέον δεν επενδύει κόπο και χρόνο στην εργασία του, αλλά εργάζεται αποκλειστικά για βιοποριστικούς λόγους.

1.1.2.3 Το μοντέλο των τριών διαστάσεων της Maslach (1982)

Το εν λόγω μοντέλο, που εξετάζει την επαγγελματική εξουθένωση στους επαγγελματίες υγείας, θεωρεί πως η κύρια αιτία είναι οι διαπροσωπικές σχέσεις που αναπτύσσονται στα πλαίσια της θεραπευτικής σχέσης, η οποία χαρακτηρίζεται από έντονα συναισθήματα. Ο επαγγελματίας της ψυχικής υγείας λόγω των συναισθηματικών απαιτήσεων αρχίζει να απομακρύνεται από τους ασθενείς του, χάνοντας το ενδιαφέρον του για αυτούς. Αυτό βέβαια έχει ως αποτέλεσμα ο επαγγελματίας της ψυχικής υγείας να νιώθει πως δεν είναι σε θέση να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις του επαγγέλματος του, και νιώθει ανεπάρκεια και αμφιβολίες (Leiter & Maslach, 2005). Επομένως, το συγκεκριμένο μοντέλο υποστηρίζει πως η επαγγελματική εξουθένωση αποτελεί ένα σύνδρομο το οποίο χαρακτηρίζουν τρεις διαστάσεις (Maslach, 1982):

- Συναισθηματική εξάντληση. Αναφέρεται στη σωματική και στην ψυχική κόπωση του επαγγελματία αλλά και στη μειωμένη ενέργεια και διάθεση.
- Αποπροσωποποίηση. Αναφέρεται στην απομάκρυνση και αποξένωση του επαγγελματία από τους αποδέκτες των υπηρεσιών του και στην ανάπτυξη κυνικών και απρόσωπων σχέσεων.
- Μειωμένη αίσθηση προσωπικών επιτευγμάτων. Αναφέρεται στο αίσθημα ανικανότητας του επαγγελματία που οδηγεί με τη σειρά του στη μειωμένη εργασιακή απόδοση.

1.1.2.4 Το μοντέλο των Pines & Aronson (1988)

Στα πλαίσια του συγκεκριμένου μοντέλου η επαγγελματική εξουθένωση αποτελεί μία κατάσταση συναισθηματικής, σωματικής και πνευματικής εξάντλησης, η οποία οφείλεται στη μακροχρόνια έκθεση του ατόμου σε συνθήκες που είναι συναισθηματικά απαιτητικές (Pines & Aronson, 1988). Στα πλαίσια του συγκεκριμένου μοντέλου δίνεται έμφαση στις αιτίες που οδηγούν ένα άτομο να

επιλέξει ένα επάγγελμα, αλλά και τις προσδοκίες που έχει από το συγκεκριμένο επάγγελμα. Το άτομο εισέρχεται στην εργασία έχοντας υψηλές προσδοκίες και ελπίδες που συχνά δεν ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα τη βίωση αισθημάτων απογοήτευσης, επειδή δε μπορεί να νιώσει χρήσιμο μέσα από την εργασία του (Pines, 2004).

1.1.2.5 Το μοντέλο της Κοπεγγάγης (2005)

Το συγκεκριμένο μοντέλο είναι το πιο καινούριο θεωρητικό μοντέλο όσον αφορά την επαγγελματική εξουθένωση και βασίζεται στον ορισμό των Schaufeli & Greenglass (2001), οι οποίοι ορίζουν την επαγγελματική εξουθένωση ως μία κατάσταση συναισθηματικής, πνευματικής και σωματικής κόπωσης ως αποτέλεσμα μακροχρόνιας έκθεσης σε εργασιακές καταστάσεις συναισθηματικά απαιτητικές. Το συγκεκριμένο μοντέλο δίνει βαρύτητα σε τρεις διαστάσεις, την επαγγελματική εξουθένωση, την προσωπική εξουθένωση και την εξουθένωση από τη συναναστροφή με ανθρώπους.

1.1.3 Παράγοντες που συνδέονται με την επαγγελματική εξουθένωση

Οι ερευνητές έχουν εντοπίσει διάφορους παράγοντες που μπορούν να συμβάλουν στην επαγγελματική εξουθένωση, όπως το αίσθημα της απομόνωσης, η έλλειψη υποστήριξης από τους συναδέλφους, το αίσθημα συντριβής από το φόρτο εργασίας, η έλλειψη αυτονομίας, η έλλειψη σεβασμού από τους διευθυντές, οι λίγες ευκαιρίες για προαγωγή, τα προβλήματα διαχείρισης και πειθαρχίας της σχολικής τάξης και οι υψηλοί στόχοι επίτευξης (Leiter & Maslach, 2011; Marzano & Heflebower, 2012). Οι εμπειρίες των εκπαιδευτικών σχετικά με το άγχος μπορούν να προκύψουν από τις αντιλήψεις τους σχετικά με τις απαιτήσεις και μπορεί να συνδυαστεί με την αδυναμία ικανοποίησης αυτών των απαιτήσεων (Martinetz, 2012).

Η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών από μόνη της δεν είναι κάτι νέο. Αυτό που είναι νέο είναι ο αυξανόμενος ρυθμός με τον οποίο οι εκπαιδευτικοί βιώνουν εξάντληση. Συνήθως συνοδεύεται από αρνητικές και κυνικές στάσεις απέναντι στους συναδέλφους και γενικά στην εργασία (Larrivee, 2012; Gruenert & Whitaker, 2015). Οι Parker et al. (2012) υποστήριξαν ότι οι τρεις βασικές πτυχές της εξάντλησης περιλαμβάνουν τη συναισθηματική εξάντληση, την αποπροσωποποίηση και τα συναισθήματα χαμηλής επίτευξης που απορρέουν από την απώλεια του idealισμού και του ενθουσιασμού για την εργασία.

Αρχικά, ήταν αποφασισμένο ότι ο καθένας βιώνει κάποιο άγχος στη ζωή του, ειδικά στη δουλειά (Skaalvik & Skaalvik, 2011). Υπάρχουν ορισμένες θέσεις εργασίας όπου το άγχος είναι κοινό, λόγω της φύσης της θέσης, όπως η νοσηλευτική. Για μια παρατεταμένη χρονική περίοδο, το άγχος

αρχίζει να συσσωρεύεται, με αποτέλεσμα την εξάντληση (Larrivee, 2012). Τα επαγγέλματα υψηλής πίεσης όπου οι επαγγελματίες θεωρούνται υπεύθυνοι για πολλούς τομείς εκτός του ελέγχου τους μπορεί να τους προκαλέσουν άγχος και απογοήτευση. Τα συναισθήματα άγχους και απογοήτευσης, με τη σειρά τους, μπορούν να επηρεάσουν την απόδοση των εργαζομένων και την ικανότητά τους να συσχετίζονται με συναδέλφους (Sterrett et al., 2011; Brown, 2012).

Το επίπεδο επικοινωνίας μεταξύ των εργαζομένων και των εργοδοτών και η αντιληπτή έλλειψη πόρων και διοικητικής υποστήριξης αυξάνει το άγχος των εκπαιδευτικών. Μερικοί δάσκαλοι βρίσκονται σε αντίθεση με τους διευθυντές τους. Δεν αισθάνονται πως λαμβάνουν την απαραίτητη υποστήριξη, και αισθάνονται ότι τίθενται πάνω τους άδικες και μη ρεαλιστικές απαιτήσεις (Lieberman & Friedrich, 2010; Kirpps-Vaughan, 2013). Η έλλειψη υποστήριξης και σεβασμού μπορεί να οδηγήσει στην αίσθηση της εξάντλησης, επειδή οι εκπαιδευτικοί μπορεί να αισθάνονται πως δεν τους εκτιμούν οι διευθυντές τους.

Ένα από τα πιο σοβαρά προβλήματα για τους εκπαιδευτικούς είναι η αποτυχία τους να διαχειρίζονται τα περιβάλλοντα στις τάξεις τους (Reeves, 2012). Η κακή συμπεριφορά των μαθητών είναι μια συγκεκριμένη κατάσταση εργασίας που συνδέεται στενά με το εργασιακό άγχος και την εξάντληση (Ratcliff et al., 2010). Η ενδυνάμωση των δασκάλων και η αυτο-αποτελεσματικότητα επηρεάζουν την ικανοποίηση των εκπαιδευτικών, επειδή οι εκπαιδευτικοί αισθάνονται ότι εάν μπορούν να αποκτήσουν κάποια αίσθηση ελέγχου στις τάξεις τους, έχουν την ικανότητα να επηρεάσουν σημαντικά το επίτευγμα των μαθητών (Sterrett et al., 2011).

Το εργασιακό περιβάλλον και η έλλειψη συνεργασίας με τους συναδέλφους μπορούν να συμβάλουν στην αίσθηση της εξάντλησης (Dierking & Fox, 2012; Reglin et al., 2013). Όταν οι εκπαιδευτικοί αντιλαμβάνονται ότι οι σχέσεις τους με συναδέλφους είναι δυσλειτουργικές, αισθάνονται απομονωμένοι (Cooper & Conley, 2013). Όταν αισθάνονται απομονωμένοι, τα επίπεδα άγχους τους αρχίζουν να αυξάνονται και η συσσώρευση του στρες οδηγεί τελικά σε επαγγελματική εξουθένωση (Levine & Marcus, 2010; Skaalvik & Skaalvik, 2011). Οι παράγοντες προσωπικότητας παίζουν επίσης ρόλο στην απομόνωση των εκπαιδευτικών. Οι Akkerman και Meijer (2011) πρότειναν ότι τα άτομα που είναι ανασφαλή, ανήσυχα και αμφίσημα έχουν περισσότερες πιθανότητες να εξαντληθούν, επειδή τείνουν να απομονώνονται και να αποφεύγουν την αλληλεπίδραση με τους συναδέλφους τους.

1.1.4 Επιπτώσεις και συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης

Η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να έχει συνέπειες πολύ σοβαρές τόσο για τον ίδιο τον εργαζόμενο όσο και για τα άτομα του περιβάλλοντός του. Στα πλαίσια αυτά, η επαγγελματική εξουθένωση που αισθάνεται ένας εκπαιδευτικός είναι δυνατόν να έχει αρνητικές συνέπειες τόσο για τον ίδιο όσο και για τις σχέσεις του με τους συναδέλφους του και τους μαθητές του. Ένας εκπαιδευτικός που αισθάνεται επαγγελματική εξουθένωση είναι λιγότερο παραγωγικός, αποστασιοποιείται από συναδέλφους και μαθητές, αποξενώνεται, αισθάνεται δυσαρεστημένος και παρουσιάζει συχνά προβλήματα υγείας (Steinhardt et al., 2011). Ορισμένες από τις συνέπειες που προκύπτουν από την επαγγελματική εξουθένωση είναι οι συχνές απουσίες, η μείωση της ποιότητας στην παροχή υπηρεσιών, το χαμηλό ηθικό, η αλλαγή επαγγέλματος, οι πονοκέφαλοι, η σωματική εξάντληση (Steinhardt et al., 2011).

Οι Bauer et al. (2005) υποστηρίζουν πως η επαγγελματική εξουθένωση έχει σημαντική σχέση με διάφορα ψυχοσωματικά και ψυχολογικά προβλήματα, ενώ συνδέεται στενά με τις αγχώδεις διαταραχές και την κατάθλιψη. Με τη σειρά τους αυτά σχετίζονται με επιπτώσεις στον εργασιακό χώρο. Επιπρόσθετα, έχει διαπιστωθεί πως η επαγγελματική εξουθένωση σχετίζεται με την εμφάνιση ασθενειών και σωματικών προβλημάτων. Συγκεκριμένα, ορισμένα από τα σωματικά συμπτώματα, τα οποία φαίνεται να σχετίζονται με την επαγγελματική εξουθένωση είναι η ναυτία, η απώλεια βάρους, ο πονοκέφαλος, η κόπωση, η δυσκολία στην αναπνοή, η δυσκολία στον ύπνο, η αυξημένη αρτηριακή πίεση και η ταχυκαρδία (Kyriacou & Sutcliffe, 1978). Οι επιπτώσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών έχουν άμεση επίδραση και στους μαθητές, με τους οποίους οι εκπαιδευτικοί περνούν αρκετές ώρες της ημέρας (Kokkinos et al., 2005).

Ο ρόλος των εκπαιδευτικών είναι αρκετά σημαντικός, αφού οι συγκεκριμένοι επαγγελματίες συμβάλουν στη διαμόρφωση της προσωπικότητας των μελλοντικών πολιτών. Ο εκπαιδευτικός που εμφανίζει επαγγελματική εξουθένωση αντιμετωπίζει δυσκολία στη διεκπεραίωση του έργου του, με αποτέλεσμα συχνά να ευθύνεται για την απουσία κινήτρων και την απάθεια των μαθητών (Huberman, 1993). Η μελέτη των Evers et al. (2004) διαπίστωσε πως οι μαθητές εκπαιδευτικών που βιώνουν επαγγελματική εξουθένωση πιστεύουν πως οι καθηγητές τους είναι πιο κοντά στην εκδήλωση της επαγγελματικής εξουθένωσης σε σχέση με αυτό που πιστεύουν οι ίδιοι οι καθηγητές για τον εαυτό τους. Επιπλέον, από την έρευνα προέκυψε πως η ανάρμοστη συμπεριφορά των μαθητών εντός της τάξης έχει άμεση σχέση με την αποπροσωποποίηση και τη συναισθηματική εξάντληση των εκπαιδευτικών.

1.1.5 Εργαλεία μέτρησης επαγγελματικής εξουθένωσης

Προκειμένου να καταστεί εφικτή η εκτίμηση της επαγγελματικής εξουθένωσης απαιτούνται τα κατάλληλα εργαλεία. Σήμερα υπάρχουν διάφορα εργαλεία που είναι διαθέσιμα, με το καθένα να προσεγγίζει με το δικό του τρόπο τη συγκεκριμένη έννοια.

1.1.5.1 Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey (MBI-HSS)

Η έννοια της επαγγελματικής εξουθένωσης αρχικά συσχετίζεται με επαγγελματίες οι οποίοι εντάσσονται σε επαγγελματικούς τομείς παροχής υπηρεσιών και υγείας. Ως εκ τούτου, οι κλίμακες που κατασκευάζονται απευθύνονται σε τέτοιου είδους πληθυσμούς. Η κλίμακα Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey ξεχωρίζει τόσο για την αξιοπιστία της, όσο και για την εγκυρότητά (Maslach et al., 1996; Maslach et al., 2001). Το εν λόγω εργαλείο αποτελείται από 22 στοιχεία που εξετάζουν τρεις συγκεκριμένες συνιστώσες/διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης:

- Συναισθηματική εξάντληση: σχετίζεται με την έλλειψη συναισθηματικών πόρων και τη συναισθηματική αποστράγγιση.
- Αποπροσωποποίηση: σχετίζεται με τη σκληρή, απρόσωπη και κυνική στάση του επαγγελματία απέναντι στα άτομα που λαμβάνουν τις υπηρεσίες του.
- Αίσθημα προσωπικής εκπλήρωσης: σχετίζεται με την αίσθηση ικανότητας και επιτυχίας όσον αφορά την συνεργασία με άλλους ανθρώπους.

Η υψηλότερη βαθμολογία των υποκλιμάκων που αφορούν τη συναισθηματική εξάντληση και την αποπροσωποποίηση σχετίζονται με υψηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, ενώ, η υψηλότερη βαθμολογία της υποκλίμακας που αφορά την προσωπική εκπλήρωση σχετίζεται με μειωμένα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης.

1.1.5.2 Maslach Burnout Inventory - Educator Survey (MBI-ES)

Το υψηλό ενδιαφέρον της έρευνας για την επαγγελματική εξουθένωση επαγγελματιών οι οποίοι σχετίζονται με εκπαιδευτικά επαγγέλματα, οδήγησε στην κατασκευή του εργαλείου Maslach Burnout Inventory-Educators Survey (Maslach & Jackson, 1986) η οποία απευθύνεται στον συγκεκριμένο πληθυσμό. Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αξιολογεί τις ίδιες διαστάσεις με το προηγούμενο εργαλείο (MBI-HSS) με τη διαφορά ότι η λέξη “recipient” αντικαθίσταται από τη λέξη “student” καθώς, στα εκπαιδευτικά επαγγέλματα τα άτομα τα οποία λαμβάνουν τις προσφερόμενες υπηρεσίες είναι οι μαθητές. Σε περίπτωση που ο χορηγούμενος σημειώσει υψηλή βαθμολογία στην υποκλίμακα της αποπροσωποποίησης και της συναισθηματικής εξάντλησης, αυτό σχετίζεται με τα αυξημένα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, ενώ, η υψηλότερη βαθμολογία

στην υποκλίμακα που αφορά την προσωπική επίτευξη σχετίζεται με τα μειωμένα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης. Σημαντικό να αναφερθεί ότι υπάρχουν μελέτες οι οποίες υποστηρίζουν πως το συγκεκριμένο εργαλείο χαρακτηρίζεται από εγκυρότητα και αξιοπιστία (Iwanicki & Schwab, 1981).

1.1.5.3 Maslach Burnout Inventory - General Survey (MBI-GS)

Όπως αναφέρεται παραπάνω, η κλίμακα MBI-HSS απευθύνεται σε επαγγελματίες που παρέχουν ανθρώπινες υπηρεσίες. Λόγω του ότι όμως συγκεκριμένη έννοια αρχίζει να συσχετίζεται και με άλλα επαγγέλματα τα οποία δεν ανήκουν στον παραπάνω τομέα (Maslach et al., 2001), κατασκευάστηκε η κλίμακα Maslach Burnout Inventory-General Survey (Schaufeli et al., 1996), ούτως ώστε να είναι εφικτή η εκτίμηση της επαγγελματικής εξουθένωσης επαγγελματιών διαφόρων επαγγελματικών πλαισίων.

Αναλυτικότερα, η κλίμακα αυτή αποτελείται από 16 στοιχεία/δηλώσεις τα οποία είναι πιο ουδέτερα διατυπωμένα και εξετάζουν τις ακόλουθες τρεις υποκλίμακες: α) εξάντληση, β) κυνισμός, γ) επαγγελματική αποτελεσματικότητα. Ουσιαστικά, το συγκεκριμένο εργαλείο ορίζει την επαγγελματική εξουθένωση ως κρίση στη σχέση του εργαζόμενου με τη δουλειά γενικότερα και όχι ως κρίση στη σχέση του με τους εξυπηρετούμενους και γι' αυτό το λόγο τις υποκλίμακες αντιπροσωπεύουν πιο γενικοί όροι. Η υψηλότερη βαθμολογία στην εξάντληση και στον κυνισμό υποδηλώνει τα υψηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, ενώ, η υψηλότερη βαθμολογία στην επαγγελματική αποτελεσματικότητα υποδηλώνει τα χαμηλότερα επίπεδα αυτής. Η συνολική βαθμολογία σχετίζεται με τον υπολογισμό και των τριών διαστάσεων μαζί. Σημαντικό να αναφερθεί πως υπάρχουν μελέτες οι οποίες υποστηρίζουν το αναλλοίωτο της παραγοντικής δομής του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου ανάμεσα σε διάφορες επαγγελματικές ομάδες, που αυτό υποδηλώνει την εγκυρότητά του όσον αφορά τη χορήγησή του σε επαγγελματίες από διάφορους επαγγελματικούς τομείς (Demerouti et al., 2001).

1.1.5.4 Burnout Measure Short Version (BMS)

Η κλίμακα Burnout Measure Short Version (Maslach-Pines, 2005) αποτελεί τη μικρότερη αναθεωρημένη έκδοση της κλίμακας Burnout Measure (Pines & Aronson, 1988), όπου ο χορηγούμενος καλείται να απαντήσει σε δέκα στοιχεία/δηλώσεις σχετικά με τη συχνότητα σωματικής, ψυχικής και συναισθηματικής εξάντλησης. Η υψηλότερη συνολική βαθμολογία υποδηλώνει πως ο χορηγούμενος χαρακτηρίζεται από υψηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης και αντίθετα.

1.1.5.5 Bergen Burnout Inventory (BBI)

Η συγκεκριμένη κλίμακα αποσκοπεί στο να εκτιμήσει την επαγγελματική εξουθένωση επαγγελματιών από διάφορα επαγγελματικά πλαίσια αξιολογώντας τρεις διαστάσεις: α) εργασιακή εξάντληση, β) κυνισμός απέναντι στην δουλειά, γ) εργασιακή ανεπάρκεια. Σημαντικό να αναφερθεί πως η τρισδιάστατη δομή του εργαλείου παραμένει ίδια ανεξάρτητα των ιδιοτήτων του δείγματος αλλά και των χρόνων που πραγματοποιούνται οι μετρήσεις. Αυτό σημαίνει πως το συγκεκριμένο εργαλείο χαρακτηρίζεται ως έγκυρο και μπορεί να χορηγηθεί τόσο σε εργαζόμενους διαφορετικών επαγγελματικών τομέων, όσο και σε διαφορετικές χρονικές περιόδους (Feldt et al., 2014).

1.1.5.6 Oldenburg Burnout Inventory (OLBI)

Η κλίμακα Oldenburg Burnout Inventory απευθύνεται σε επαγγελματίες διάφορων επαγγελματικών πλαισίων και αξιολογεί δύο συγκεκριμένες διαστάσεις: α) εξάντληση και β) εργασιακή απεμπλοκή/αποσύνδεση. Χαρακτηρίζεται από υψηλά επίπεδα εγκυρότητας και αξιοπιστίας και σύμφωνα με τους κατασκευαστές της θα μπορούσε να αντικαταστήσει το εργαλείο Maslach Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS) (Halbesleben & Demerouti, 2005).

1.1.5.7 Shirom-Melamed Burnout Measure (SMBM)

Η κλίμακα Shirom-Melamed Burnout Measure επικεντρώνεται στην αξιολόγηση μίας συγκεκριμένης διάστασης, αυτή της εξάντλησης. Φυσικά, εξετάζει διάφορες πτυχές της: α) σωματική κόπωση, β) συναισθηματική εξάντληση και γ) γνωστική αδυναμία. Η εγκυρότητά του εργαλείου αυτού είναι αποδεδειγμένη (Shirom & Melamed, 2006).

1.1.5.8 Copenhagen Burnout Inventory (CBI)

Η κλίμακα αυτή μπορεί να χορηγηθεί σε επαγγελματίες διάφορων επαγγελματικών τομέων και εξετάζει τρεις διαστάσεις: α) προσωπική επαγγελματική εξουθένωση, β) εργασιακή επαγγελματική εξουθένωση, και γ) επαγγελματική εξουθένωση που αφορά τον πελάτη (Kristensen et al., 2005).

1.2 Ενσυνειδητότητα

1.2.1 Ορισμός και διαστάσεις της ενσυνειδητότητας

Με τον όρο ενσυνειδητότητα ορίζουμε την προσέγγιση στα πλαίσια της οποίας ένα άτομο σταματάει να πράττει και να ζει κατά τρόπο μηχανικό και αποκτά τον έλεγχο του νου και των εμπειριών του, καθώς απομακρύνεται από το φάσμα της ασυνειδητότητας (Killingsworth & Gilbert, 2010). Συγκεκριμένα, η ενσυνειδητότητα είναι η γνώση που προκύπτει από την παρατήρηση της εμπειρίας με πρόθεση στο παρόν, υιοθετώντας διαύγεια, περιέργεια, και αποδοχή, χωρίς να ασκείται κριτική στην εμπειρία που βιώνεται (Kabat-Zinn, 1982). Μέσα σε αυτά τα πλαίσια η ενσυνειδητότητα αποτελεί μία ολιστική προσέγγιση της λειτουργίας του νου και του σώματος, η οποία δίνει τη δυνατότητα στο άτομο να έχει κάθε στιγμή επίγνωση της εσωτερικής δραστηριότητας του νου, του σώματος, αλλά και του εξωτερικού του περιβάλλοντος (Lutz et al., 2008). Η ενσυνειδητότητα εστιάζει στην αμερόληπτη παρατήρηση των συναισθημάτων και των σκέψεων χωρίς κριτική στάση. Ο σκοπός της, ως εκ τούτου, δεν είναι η αποδοχή ή απόρριψη της εμπειρίας που βιώνεται στο παρόν, αλλά η απλή παρατήρηση της (Lutz et al., 2008).

Από τον ορισμό της ενσυνειδητότητας που αναφέρθηκε παραπάνω, μπορεί κανείς να οδηγηθεί στα επιμέρους συστατικά, τα οποία χαρακτηρίζουν την ενσυνειδητότητα (Baer et al., 2004). Πιο συγκεκριμένα, η προσοχή που ασκείται από ένα άτομο, είναι σε θέση να δεχτεί αλλαγές μέσα από τρεις διαστάσεις. Η πρώτη διάσταση, η οποία επηρεάζει την προσοχή σχετίζεται με την επικέντρωση. Η σκόπιμη εστίαση είναι μία βασική προϋπόθεση προκειμένου να επιτευχθεί η ενσυνειδητότητα. Ο λόγος για αυτό είναι πως η μη εστιασμένη προσοχή δίνει τη δυνατότητα στην προσοχή να εγκλωβιστεί σε μία συνεχή ροή σκέψεων που σχετίζονται είτε με παλιά γεγονότα είτε με μελλοντικές καταστάσεις (Raes & Williams, 2010). Αυτές οι σκέψεις είναι ένα συνονθύλευμα από σκέψεις με θετικό και αρνητικό περιεχόμενο, οι οποίες δεν επιτρέπουν στο άτομο να εστιάσει την προσοχή του σε σκέψεις και εμπειρίες του παρόντος, αφού τον απορροφούν σε τέτοιο βαθμό που αισθάνεται πως τις βιώνει στο παρόν (Raes & Williams, 2010).

Με βάση της αρχές της ενσυνειδητότητας, η ανάπτυξη της σκόπιμης και συνειδητής επικέντρωσης της προσοχής δίνει στο άτομο τη δυνατότητα να εστιάσει την προσοχή του σε όσα εκείνο θα επιλέξει, έχοντας έτσι τη δυνατότητα να ζήσει με πιο μεγάλη εγρήγορση (Kabat-Zinn, 2003). Με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνεται η αυτορρύθμιση της προσοχής, καθώς το άτομο εστιάζει σε ένα αντικείμενο που έχει επιλέξει, χωρίς να μεταπηδά κατά τρόπο ανεξέλεγκτο σε διάφορα εσωτερικά και εξωτερικά ερεθίσματα (Kabat-Zinn, 2003). Είναι πολύ σημαντικό το γεγονός πως η συγκέντρωση της προσοχής πραγματοποιείται κατά τρόπο διαυγή, με αποτέλεσμα η εστίαση να παραμένει ήρεμη και σταθερή (Baer, 2003). Προκειμένου το άτομο να έχει διαύγεια σε κάθε δυσκολία

που αντιμετωπίζει είναι σημαντικό να επικεντρώνει την προσοχή του στον άξονα της παρατήρησης των σκέψεων, των συναισθημάτων, των πράξεων και των επιθυμιών (Baer, 2003). Μόνο τη στιγμή που σταματάει ο στοχασμός του παρελθόντος ή ανησυχία για το μέλλον, είναι εφικτό το άνοιγμα σε ένα πλούτο πληροφοριών, που έως εκείνη τη στιγμή δε μπορούν να γίνουν αντιληπτές (Raes & Williams, 2010).

Η δεύτερη διάσταση της προσοχής, η οποία αλλάζει στα πλαίσια μίας διαδικασίας συνειδητής επίγνωσης, σχετίζεται με την ίδια τη διάσταση του χρόνου. Το μυαλό του ανθρώπου έχει την τάση να επικεντρώνεται σε γεγονότα και καταστάσεις που είτε διαδραματίστηκαν στο παρελθόν είτε αναμένεται να γίνουν στο μέλλον. Ως εκ τούτου, καταπιάνεται και υπεραναλύει γεγονότα του παρελθόντος, τα οποία βιώνει ως πραγματικά, ξεχνώντας όμως πως ζει στο παρόν (Borders et al., 2010). Επιπρόσθετα, είναι συχνό το φαινόμενο ένα άτομο να επενδύει μεγάλο μέρος της προσοχής του σε καταστάσεις που σχετίζονται με φιλοδοξίες και μελλοντικά όνειρα (Borders et al., 2010). Μέσα σε αυτά τα πλαίσια το άτομο όχι μόνο απομακρύνεται από την πραγματικότητα του παρόντος, αλλά βιώνει την αγωνία γεγονότων που είτε είναι παλιά είτε δε θα συμβούν ποτέ (Cox, 2018).

Η ενσυνειδητότητα βοηθάει το άτομο να αντιληφθεί την αξία που έχει η εστίαση στο παρόν για την ψυχική του ευημερία. Η αλλαγή αυτή δίνει τη δυνατότητα για αποδέσμευση από το στρες και την ένταση που προκαλεί το ανικανοποίητο που χαρακτηρίζει κάθε άνθρωπο, ανακουφίζοντας τον από κάθε ανησυχία (Wilson et al., 2014). Η τάση που υπάρχει σχετικά με το γεγονός πως η ζωή, αλλά και οι καταστάσεις που την διαμορφώνουν οφείλουν να είναι διαφορετικές από ότι πραγματικά συμβαίνει, προκαλούν στο άτομο στρες (Killingsworth & Gilbert, 2010; Choi et al., 2012). Αντιθέτως η πλήρης αποδοχή των εμπειριών που βιώνονται στο παρόν, όπως ακριβώς συμβαίνουν δίνει τη δυνατότητα στο άτομο να κατευθύνει το ίδιο τη ζωή του (Kabat-Zinn & Hanh, 2009). Ο στόχος είναι να επικεντρωθεί η προσοχή στο παρόν, με πλήρη επίγνωση κάθε σκέψης που μπορεί να περάσει από το νου, χωρίς όμως αυτό να επηρεάσει ιδιαίτερα τις συμπεριφορικές και τις συναισθηματικές παρορμήσεις (Ελληνική Εταιρεία Έρευνας της Συμπεριφοράς, 2014). Μέσω της εξάσκησης, το άτομο μπορεί να μάθει πως μέσα από την εμπειρία του, θα μπορέσει να φροντίσει καλύτερα τον εαυτό του, εξερευνώντας τον τρόπο που αλληλεπιδρά το μυαλό και το σώμα. Δίνοντας την προσοχή του στο παρόν είναι σε θέση να αντιμετωπίσει τις καταστάσεις και να εξελιχθεί μέσα από αυτές (Choi et al., 2012).

Το τρίτο συστατικό της ενσυνειδητότητας σχετίζεται με το επίπεδο της κριτικής στάσης, η οποία αναπτύσσεται απέναντι στα συναισθήματα, τις σκέψεις και τον τρόπο που αλληλεπιδρά το άτομο με το περιβάλλον του. Ο στόχος είναι η καλλιέργεια ενός νέου τρόπου προσοχής προς την αντίληψη της πραγματικότητας και της εμπειρίας, χωρίς καμία κριτική διάθεση (Kabat-Zinn, 2005).

Συγκεκριμένα, η τεχνική της επίγνωσης έχει στόχο στη συνειδητή παρατήρηση του παρόντος χωρίς να έχει προηγηθεί καμία ανάλυση, αξιολόγηση ή επίκριση (Kabat-Zinn, 2003). Με αυτόν τον τρόπο το άτομο μπορεί να κατανοήσει την προσωπική του νοητική και συναισθηματική διεργασία, χωρίς καμία εμπλοκή κατά τρόπο άμεσο στην παραγωγή τους. Μέσα από την αναστολή της κρίσης βρίσκεται σε μία εγρήγορση για να αποδεχτεί το παρόν όπως είναι και όχι όπως θα επιθυμούσε να είναι (Kabat-Zinn & Hanh, 2009).

Όντας παρατηρητής έχει λιγότερες πιθανότητες να αντιδράσει κατά τρόπο αυτοματοποιημένο σύμφωνα με το συνηθισμένο τρόπο σκέψης, αποκτώντας έτσι περισσότερες επιλογές. Ως εκ τούτου, η εξωτερικά παρατηρήσιμη συμπεριφορά του γίνεται πιο ανταποκριτική, αφού επιλέγει ο ίδιος πώς θα πράξει. Πλέον δεν αναρωτιέται εάν τα αισθήματα και οι αισθήσεις του είναι ορθές, αφού επιλέγει συνειδητά να τα βιώσει και όχι να τα κρίνει. Μέσα από την πρακτική της επίγνωσης το άτομο διδάσκεται πώς να αποδέχεται τις σκέψεις και τα συναισθήματα του ως επιμέρους στοιχεία της ζωής του (Kabat-Zinn & Hanh, 2009).

Η ενσυνειδητότητα λειτουργεί ως οδηγός της καθημερινότητας του ατόμου, βοηθώντας το να διαπιστώσει τί είναι πραγματικό για εκείνο την κάθε στιγμή (Choi et al., 2012). Η κατάκτηση της αυτογνωσίας είναι βασικός στόχος, καθώς εάν το άτομο γνωρίζει το περιεχόμενο των αισθήσεων, των σκέψεων, των επιθυμιών και των συναισθημάτων στο παρόν, τότε έχει περισσότερες επιλογές στη διάθεση του.

1.2.2 Η ενσυνειδητότητα ως προσωρινή κατάσταση (state mindfulness) ή χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (trait mindfulness)

Η ενσυνειδητότητα όντας μια έννοια περίπλοκη, προκαλεί έντονες συζητήσεις και διαφωνίες για το αν τελικά αφορά ένα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (trait mindfulness) ή μια κατάσταση στην οποία εισέρχεται κανείς προσωρινά (state mindfulness), με κάποιους να υποστηρίζουν τη μία άποψη και κάποιους να υποστηρίζουν την άλλη (Hill & Labbé, 2014; Medvedev et al., 2017).

Γενικότερα, ο όρος “trait” αναφέρεται στο σχετικά σταθερό χαρακτηριστικό ή στο διαρκές συμπεριφορικό μοτίβο του ατόμου, ενώ ο όρος “state” αναφέρεται στην εμπειρία που βιώνει το άτομο σε μια δεδομένη στιγμή ή κατάσταση (Hamaker et al. 2007). Επομένως, η πρώτη άποψη που επικρατεί είναι πως η ενσυνειδητότητα αφορά την προδιάθεση και την γενικότερη τάση του ατόμου να βρίσκεται στο τώρα όχι μόνο σωματικά, να αντιλαμβάνεται και να αναγνωρίζει τις εσωτερικές και εξωτερικές εμπειρίες που βιώνει και να αποφεύγει την άσκηση οποιασδήποτε κριτικής (trait mindfulness). Η δεύτερη άποψη υποστηρίζει πως η ενσυνειδητότητα δεν αποτελεί ένα σταθερό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του ατόμου, αλλά, αντιθέτως, η επίγνωση των σκέψεων και των συναισθημάτων είναι κάτι που συμβαίνει προσωρινά, το άτομο δηλαδή σε κάποια

στιγμή επιστρέφει στην προηγούμενη του κατάσταση (state mindfulness). Η ενσυνειδητότητα η οποία θεωρείται ως μια προσωρινή κατάσταση (state mindfulness) συσχετίζεται με το διαλογισμό (mindfulness meditation). Ουσιαστικά, υποστηρίζεται πως μέσω του διαλογισμού δίνεται η ευκαιρία στο άτομο να βρεθεί προσωρινά σε μια ενσυνείδητη κατάσταση (Lau et al., 2006; Thompson & Waltz, 2007).

Εξάλλου έχει αποδειχθεί και πρόσφατα πως όταν το άτομο βιώνει προσωρινές καταστάσεις ενσυνειδητότητας (state mindfulness), κάτι που πραγματοποιείται με τον διαλογισμό (meditation practise), τότε, επιτυγχάνεται η ανάπτυξη μιας γενικότερης τάσης να ζει και να πράττει τελικά πιο ενσυνείδητα. Επομένως, μπορεί κανείς να γίνει γενικότερα περισσότερο ενσυνείδητος στην καθημερινότητά του (trait mindfulness) εάν επιχειρεί τακτικά να εξασκείται στο διαλογισμό (Kiken et al. 2015), πρακτική που στη συνέχεια μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη παραγόντων οι οποίοι προβλέπουν την ψυχολογική ευημερία του ατόμου, όπως για παράδειγμα, η συναισθηματική αυτορρύθμιση (Chambers et al. 2009; Lyvers et al. 2014).

1.2.3 Πρακτική εξάσκηση ενσυνειδητότητας

Η πρακτική εξάσκηση της ενσυνειδητότητας μπορεί να συντελεστεί με δύο τρόπους. Στον πρώτο τρόπο περιλαμβάνεται η τυπική πρακτική, η οποία αναφέρεται στην τεχνική του διαλογισμού (Kabat-Zinn, 2005). Η εν λόγω τεχνική πραγματοποιείται έχοντας τα μάτια κλειστά είτε σε καθιστή στάση είτε περπατώντας και δίνοντας προσοχή στην παρατήρηση της εσωτερικής δραστηριότητας του νου και του σώματος σε συνδυασμό με τον έλεγχο της ανάσας. Επίσης, το άτομο μπορεί να επικεντρωθεί στην επανάληψη λέξεων και φράσεων ή σε μία νοητή εικόνα, που να έχει ανακουφιστική και ενισχυτική ιδιότητα για το ίδιο. Η εστίαση στην αναπνοή και ο διαλογισμός ενεργοποιούν το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα, το οποίο ευθύνεται για τη μείωση των καρδιακών παλμών και της αρτηριακής πίεσης, δημιουργώντας μία αίσθηση χαλάρωσης και ηρεμίας. Σύμφωνα με τους δημιουργούς του MBCT ο διαλογισμός είναι ένας αξιόπιστος τρόπος προκειμένου οι ασθενείς να αναγνωρίζουν τα πρώτα σημάδια υποτροπής, μέσα από τη διαρκή παρατήρηση των συναισθημάτων, των σκέψεων και των σωματικών αισθήσεων (Salmon et al., 2004).

Ο δεύτερος τρόπος για την ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας σχετίζεται με την άτυπη εξάσκηση, η οποία μπορεί να πραγματοποιηθεί εντός των δραστηριοτήτων της καθημερινότητας, εφαρμόζοντας πρακτικά τη θεωρία. Πιο αναλυτικά, οτιδήποτε λαμβάνει χώρα στην καθημερινή ζωή ενός ατόμου, έχοντας πλήρη εγρήγορση και επίγνωση, αξιολογείται ως ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας στην πράξη (Lutz et al., 2006). Οποιαδήποτε δραστηριότητα μπορεί να θεωρηθεί ως άτυπη πρακτική εξάσκηση, εάν γίνεται κατά τρόπο απόλυτα συνειδητό. Η συνεχής εξάσκηση βοηθάει το

άτομο να αποκτήσει πλήρη επίγνωση και να παρατηρήσει κάθε έκφραση της ζωής του, χωρίς να απαιτείται αντίδραση και κριτική (Robins et al., 2014).

1.2.4 Οφέλη από την εξάσκηση της ενσυνειδητότητας

Το ενδιαφέρον σχετικά με τα οφέλη που μπορούν να προκύψουν από την ενσυνειδητότητα για τη σωματική και την ψυχική ευημερία των ανθρώπων αυξάνεται ολοένα και περισσότερο. Η εκπαίδευση γύρω από τεχνικές ενσυνειδητότητας ενσωματώνεται πλέον σε εργασιακούς χώρους, στην εκπαίδευση, αλλά και στην υγεία, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη στρατηγικών για την αντιμετώπιση του στρες και τη μείωση ανέφικτων προσδοκιών (Robins et al., 2014). Από την έρευνα προκύπτει η ύπαρξη των ευεργετικών συνεπειών της ενσυνειδητότητας στην καθημερινότητα κατά τρόπο συστηματικό και αξιόπιστο. Η ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του άγχους, του στρες, αλλά και των δυσάρεστων συναισθημάτων (Taylor et al., 2011). Η ενσυνειδητότητα μπορεί να βελτιώσει την ψυχική υγεία ενός ατόμου σε περιόδους που οι συνθήκες είναι ιδιαίτερος στρεσογόνες, μέσω της ενίσχυσης της ανθεκτικότητας του στο στρες (Hülshager et al., 2013). Επίσης προάγει γενικότερα την υγεία, αφού αποτελεί ένα βασικό παράγοντα της ευτυχίας. Συγκεκριμένα, συμβάλει στη συναισθηματική νοημοσύνη, μέσα από την ανάπτυξη της έννοιας της συμπόνοιας και της ενσυναίσθησης, αναβαθμίζοντας κατ' επέκταση τις σχέσεις επικοινωνίας. Η ενσυνειδητότητα ενδυναμώνει την προσοχή και τη συγκέντρωση, ηρεμεί το μυαλό και βελτιώνει τη μνήμη. Επίσης καλλιεργεί σκέψη με μεγαλύτερη δημιουργικότητα, διαύγεια, εστίαση και ευελιξία, ενώ βελτιώνει και την αποδοτικότητα στην εργασία (Carmody & Baer, 2008; Collard et al., 2008).

Η ενσυνειδητότητα μειώνει τις εθιστικές και ψυχαναγκαστικές συμπεριφορές, καθώς και τις κρίσεις πανικού, συμβάλλοντας στη μείωση του καθημερινού άγχους (Kluepfel et al., 2013). Διαδραματίζει, επίσης, σημαντικό ρόλο στη διαχείριση του θυμού, καθώς βοηθάει το άτομο να διακόψει τη συνεχή ανάκληση γεγονότων και καταστάσεων που είναι ψυχοπιεστικές (Barnes et al., 2007). Η ενσυνειδητότητα εισάγει μια σημαντική παύση, στα πλαίσια της οποίας το άτομο μπορεί να αναλογιστεί όλα όσα θα συμβούν. Έχοντας επίγνωση του παρόντος, το άτομο μπορεί να εξασφαλίσει ηρεμία προκειμένου να δει πώς θα αντιδράσει σε δύσκολες καταστάσεις (Grossman et al., 2004; Borders et al., 2010).

Τα οφέλη από την ενσυνειδητότητα είναι εμφανή και στη σωματική υγεία, καθώς μειώνει τόσο τα ψυχολογικά όσο και τα σωματικά συμπτώματα που οφείλονται στην καταθλιπτική διαταραχή, έχοντας παρόμοια αποτελεσματικότητα με τις φαρμακευτικές θεραπείες (Day et al., 2014). Επίσης η ενσυνειδητότητα φαίνεται να είναι ιδιαίτερος αποτελεσματική στην αντιμετώπιση του χρόνιου πόνου, ενώ ενισχύει και το ανοσοποιητικό σύστημα (Wells et al., 2014). Συμβάλει στη μείωση

της αϋπνίας, του λήθαργου, και γενικά των διαταραχών του ύπνου, αφού βελτιώνει τη σωματική και ψυχική ευεξία και την ενεργητικότητα (Ong et al., 2014). Συμβάλει επίσης, στη μείωση των πονοκεφάλων, της αρτηριακής πίεσης, και του άσθματος, ενώ βοηθάει και στην απώλεια βάρους. Η εξάσκηση τεχνικών χαλάρωσης και διαλογισμού μέσα στα πλαίσια της ενσυνειδητότητας συμβάλει στην ομαλή λειτουργία της καρδιάς, ελαττώνοντας τους κινδύνους για εκδήλωση καρδιαγγειακών νόσων (Parkin et al., 2014; Levine et al., 2017).

Οι άνθρωποι εκτιμούν το γεγονός πως η ενσυνειδητότητα μπορεί να προσφέρει δυνατότητα για αυτοπερισυλλογή, σε συνδυασμό με καινούριους τρόπους επικοινωνίας με τον πνευματικό εαυτό, μακριά από σκέψεις που είναι στρεσογόνες (Nykliček & Kuijpers, 2008). Όπως πολύ εύστοχα σημειώνει η O 'Shaughnessy (2014) η συνειδητή επίγνωση αποτελεί μία διαφορετική γυμναστική που εξασκεί το μυαλό και το διατηρεί υγιές και ήρεμο, συμβάλλοντας κατ' επέκταση να ακολουθήσει την ίδια πορεία και το σώμα. Η ενσυνειδητότητα δεν αφορά μόνο στο να έχει κάποιος διαρκώς θετική αντίληψη και διάθεση, αλλά και να παρατηρεί αυτά που συμβαίνουν στο παρόν, ευχάριστα ή δυσάρεστα, δύσκολα ή εύκολα (Astin, 1998).

1.2.5 Εργαλεία μέτρησης ενσυνειδητότητας

Στη βιβλιογραφία μέχρι στιγμής γίνεται λόγος για ένα αριθμό εργαλείων αυτοαναφοράς τα οποία αποσκοπούν στην εκτίμηση της ενσυνειδητότητας. Μερικά από αυτά βασίζονται στην άποψη ότι η ενσυνειδητότητα αποτελεί μια προσωρινή κατάσταση την οποία βιώνει το άτομο (state mindfulness) και η οποία προκύπτει από τη συμμετοχή σε πρακτικές ενσυνειδητότητας, και άλλα βασίζονται στην άποψη ότι η ενσυνειδητότητα αποτελεί χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του ατόμου (trait mindfulness) και επομένως είναι κάτι το οποίο το χαρακτηρίζει γενικότερα και εμφανίζεται στην καθημερινή του ζωή. Παρακάτω λοιπόν γίνεται λόγος για τις κυριότερες/πιο συχνά χρησιμοποιούμενες κλίμακες μέτρησης της ενσυνειδητότητας.

1.2.5.1 Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (trait mindfulness)

Ο συμμετέχοντας καλείται να βαθμολογήσει πόσο συχνά βρίσκεται στο παρόν, έχει δηλαδή επίγνωση και εστιάζει την προσοχή του στην παρούσα εμπειρία που βιώνει. Αποτελείται από 15 στοιχεία/δηλώσεις τα οποία είναι διατυπωμένα με τέτοιο τρόπο που ρωτούν το πόσο συχνά ο συμμετέχοντας χαρακτηρίζεται από μειωμένη ενσυνειδητότητα. Όσο λιγότερο αντιπροσωπεύουν το συμμετέχοντα τα στοιχεία/δηλώσεις (μεγαλύτερη συχνότητα), τόσο πιο ενσυνείδητος θεωρείται. Επομένως, η χαμηλότερη βαθμολογία υποδηλώνει τα μειωμένα επίπεδα ενσυνειδητότητας του συμμετέχοντα και αντίθετα, η αυξημένη βαθμολογία, υποδηλώνει τα αυξημένα επίπεδα αυτής.

Αν και το εργαλείο αυτό δεν εξετάζει πτυχές της ενσυνειδητότητας, όπως, για παράδειγμα την αποδοχή και τη μη κριτική στάση, εντούτοις, αποτελεί το πιο συχνά χρησιμοποιούμενο εργαλείο μέτρησης της ενσυνειδητότητας και επίσης, οι ψυχομετρικές του ιδιότητες υποστηρίζονται από ένα μεγαλύτερο αριθμό μελετών από οποιοδήποτε άλλο εργαλείο εκτίμησης της ενσυνειδητότητας (Park et al. 2013).

1.2.5.2 Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) (trait mindfulness)

Η συγκεκριμένη κλίμακα (Walach et al., 2006) αποτελείται από 14 στοιχεία τα οποία αναμένεται να βαθμολογηθούν από τον ερωτώμενο. Η ενσυνειδητότητα στην παρούσα φάση, σχετίζεται με την επίγνωση και την εστίαση της προσοχής σε παροντικές εμπειρίες τις οποίες το άτομο προσεγγίζει με μια διάθεση αποδοχής, δεκτικότητας, περιέργειας και μη επικριτικότητας. Οι κατασκευαστές του εργαλείου δε συνιστούν το διαχωρισμό των δηλώσεων σε υποκλίμακες, αλλά, αντιθέτως, συνιστούν την ύπαρξη μιας συνολικής βαθμολογίας, καθώς, θεωρούν πως παρόλο που η ενσυνειδητότητα χαρακτηρίζεται από διάφορες διαστάσεις/πτυχές, αυτές είναι μεταξύ τους αλληλένδετες και επομένως δε θα μπορούσαν ή δε θα έπρεπε να διαχωριστούν. Σημαντικό να αναφερθεί ότι η πρώτη έκδοση του FMI (Buchheld et al., 2001) αποτελείται από 30 ερωτήματα τα οποία αξιολογούν την εστιασμένη προσοχή στο παρόν και τη μη επικριτική παρατήρηση της εμπειρίας αλλά και τη δεκτικότητα των αρνητικών εμπειριών. Λόγω του ότι όμως απευθύνεται μόνο σε άτομα τα οποία έχουν προηγούμενη εμπειρία σε πρακτικές διαλογισμού, οι ίδιοι οι κατασκευαστές της κλίμακας αναφέρουν πως μερικά στοιχεία ίσως να μην είναι και τόσο ξεκάθαρα για άτομα τα οποία δεν έχουν προηγούμενη εμπειρία στο διαλογισμό.

1.2.5.3 Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R) (trait mindfulness)

Οι κατασκευαστές της συγκεκριμένης κλίμακας ορίζουν την ενσυνειδητότητα βάσει του ορισμού που διατυπώνει ο Kabat-Zinn (2003) για τη συγκεκριμένη έννοια. Αποτελείται από 12 σημεία-δηλώσεις τα οποία σχετίζονται με: α) την προσοχή, β) την εστίαση στο παρόν, γ) την επίγνωση και δ) την αποδοχή/μη κριτική των σκέψεων και συναισθημάτων που ξετυλίγονται στην καθημερινότητα. Ο ερωτώμενος καλείται να αναφέρει σε ποιο βαθμό οι αναφερόμενες δηλώσεις τον αντιπροσωπεύουν. Όσον αφορά τον υπολογισμό της τελικής βαθμολογίας, οι τέσσερις πτυχές/διαστάσεις δεν εξετάζονται ξεχωριστά, αλλά μαζί (Feldman et al., 2007).

1.2.5.4 Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS) (trait mindfulness)

Για τη συμπλήρωση του συγκεκριμένου εργαλείου (Baer et al., 2004), δεν απαιτείται ο συμμετέχοντας να έχει οποιαδήποτε προηγούμενη εμπειρία με πρακτικές διαλογισμού. Χαρακτηρίζεται από 39 σημεία/δηλώσεις που εξετάζουν 4 υποκλίμακες με την καθεμία να αντιπροσωπεύει μία δεξιότητα της ενσυνειδητότητας (παρατήρηση, περιγραφή, επίγνωση, αποδοχή χωρίς κριτική).

Η υποκλίμακα που αφορά την παρατήρηση καθίσταται απαραίτητη καθώς οι πλείστες περιγραφές που έχουν δοθεί μέχρι στιγμής για την έννοια της ενσυνειδητότητας τονίζουν ως βασικότατο της χαρακτηριστικό την παρατήρηση μιας ποικιλίας εσωτερικών ερεθισμάτων όπως οι σκέψεις, τα συναισθήματα, οι σωματικές αισθήσεις, αλλά και εξωτερικών όπως για παράδειγμα μυρωδιές, ήχοι, άνθρωποι (Segal et al., 2002). Επομένως, οι δηλώσεις που αφορούν την υποκλίμακα της παρατήρησης σχετίζονται με το κατά πόσο ο χορηγούμενος παρατηρεί/παρακολουθεί τόσο τις εσωτερικές όσο και τις εξωτερικές εμπειρίες που βιώνει τη στιγμή που αυτές συμβαίνουν.

Υπάρχει η άποψη πως δεν είναι απαραίτητη η επισήμανση του τί έχει παρατηρηθεί από το άτομο (Gunaratana, 2002), αλλά και αντίθετα, η άποψη πως είναι σημαντικό το άτομο να είναι σε θέση να επισημαίνει και να περιγράφει τις εμπειρίες που έχει παρατηρήσει (Goldstein, 2002; Segal et al., 2002). Επομένως, η δεύτερη υποκλίμακα, αυτή της περιγραφής αποτελείται από δηλώσεις τις οποίες αναμένεται να βαθμολογήσει ο χορηγούμενος και οι οποίες εξετάζουν το βαθμό που αυτός είναι σε θέση να περιγράψει ή αλλιώς να επισημαίνει τις εμπειρίες που σαν πρώτο βήμα έχει παρατηρήσει.

Για την εξέταση της τρίτης υποκλίμακας (επίγνωση) υπάρχουν δηλώσεις οι οποίες εξετάζουν το κατά πόσο ο χορηγούμενος έχει πλήρη επίγνωση της τρέχουσας κατάστασης.

Τέλος, η τέταρτη υποκλίμακα, αυτή της αποδοχής χωρίς την άσκηση κριτικής, αποτελείται από δηλώσεις οι οποίες εξετάζουν το κατά πόσο ο ερωτώμενος αποδέχεται και δεν κατακρίνει τις εμπειρίες που βιώνει. Ουσιαστικά, εξετάζεται εάν έχει τη δεξιότητα να μην αξιολογεί και να μην επικρίνει τις καταστάσεις (εσωτερικές και εξωτερικές) που βιώνει και εάν αποδέχεται την παρούσα πραγματικότητα όπως έχει χωρίς να προσπαθεί να την αλλάξει με οποιοδήποτε τρόπο (Segal et al., 2002).

Αφού ολοκληρωθεί το ερωτηματολόγιο, υπολογίζονται οι βαθμολογίες κάθε υποκλίμακας με σκοπό να παραχθούν πληροφορίες για την κάθε δεξιότητα ξεχωριστά. Ο συνδυασμός των χαρακτηριστικών που εξετάζει το συγκεκριμένο εργαλείο δεν έχει εξεταστεί σε άλλα εργαλεία τα οποία έχουν κατασκευαστεί για τον ίδιο σκοπό, αφού το KIMS καθιστά την ενσυνειδητότητα ως ένα πολυδιάστατο χαρακτηριστικό. Εξάλλου, έχει υποστηριχθεί και από άλλους ερευνητές ο πολυδιάστατος χαρακτήρας της ενσυνειδητότητας (Roemer & Orsillo, 2003).

1.2.5.5 Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (trait mindfulness)

Το FFMQ (Baer et al., 2006) είναι ένα συχνά χρησιμοποιούμενο εργαλείο το οποίο αποτελείται από 39 σημεία/δηλώσεις και το οποίο εξετάζει 5 πτυχές/διαστάσεις της ενσυνειδητότητας:

- Μη αντίδραση: Η πτυχή αυτή σχετίζεται με την ικανότητα του ατόμου να παραμένει αντικειμενικός, ήρεμος και γενικότερα να μην αντιδρά σε εσωτερικές εμπειρίες (συναίσθημα και σκέψεις) που βιώνει και τα οποία προκαλούν συνήθως συναισθηματικές αντιδράσεις.
- Παρατήρηση: Η πτυχή αυτή σχετίζεται με την τάση του ατόμου να παρατηρεί/παρακολουθεί τις εμπειρίες που βιώνει.
- Επίγνωση: Η πτυχή αυτή σχετίζεται με την ικανότητα του ατόμου να παραμένει στο παρόν έχοντας επίγνωση της παρούσας κατάστασης, παραμένοντας συγκεντρωμένος στην εμπειρία που διαδραματίζεται εκείνη τη δεδομένη στιγμή και παραμερίζοντας πιθανούς περισπασμούς.
- Περιγραφή: Η πτυχή αυτή αφορά την ικανότητα του ατόμου να επισημαίνει τα συναισθήματα και τις σκέψεις που βιώνει.
- Μη επικριτική στάση: Η πέμπτη και τελευταία πτυχή που εξετάζεται αφορά την τάση του ατόμου να εξετάζει αντικειμενικά τις εμπειρίες του και να αποφεύγει την ανάθεση αξίας σ' αυτές.

Ο ερωτώμενος καλείται να βαθμολογήσει το κατά πόσο τον αντιπροσωπεύουν οι αναφερόμενες δηλώσεις.

1.2.5.6 Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) (trait mindfulness)

Το εργαλείο αυτό (Cardaciotto et al., 2008) περιλαμβάνει 20 στοιχεία/δηλώσεις και θεωρεί πως οι συνιστώσες/διαστάσεις της ενσυνειδητότητας είναι δύο: α) επίγνωση της παρούσας στιγμής και β) αποδοχή της παρούσας κατάστασης. Ο ερωτώμενος αναμένεται να βαθμολογήσει το πόσο συχνά βιώνει τις εμπειρίες που αναφέρονται στις δηλώσεις. Όσον αφορά τα αποτελέσματα, η υψηλότερη βαθμολογία στην υποκλίμακα της επίγνωσης υποδεικνύει υψηλότερα επίπεδα αυτής και αντίθετα. Το ίδιο ισχύει και για την υποκλίμακα της αποδοχής. Η υψηλότερη συνολική βαθμολογία υποδηλώνει τα υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας του ατόμου και αντίθετα.

1.2.5.7 Toronto Mindfulness Scale (TMS) (state mindfulness)

Οι Lau et al. (2006) διαπιστώνουν πως η ενσυνειδητότητα μπορεί να περιγραφεί και ως μια προσωρινή κατάσταση την οποία το άτομο βιώνει και η οποία διατηρείται μέσω της σκόπιμης καλλιέργειας της προσοχής που την χαρακτηρίζει η μη κριτική στάση. Η κλίμακα Toronto Mindfulness Scale (Lau et al., 2006) κατασκευάστηκε για τη χρησιμοποίησή της από άτομα αμέσως μετά από μια προηγούμενη εμπειρία διαλογισμού. Αφού λοιπόν το άτομο ολοκληρώσει μια σύντομη άσκηση διαλογισμού που σκοπό έχει να το βοηθήσει να βρεθεί σε μια ενσυνείδητη κατάσταση, ακολούθως συμπληρώνει το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο στο οποίο αναφέρει το κατά πόσο έχει καταφέρει κατά την άσκηση αυτή να βρεθεί σε κατάσταση ενσυνειδητότητας. Ουσιαστικά, η συγκεκριμένη κλίμακα εξετάζει την αποτελεσματικότητα της πρακτικής άσκησης διαλογισμού που έχει προηγηθεί. Βασίζεται στον ορισμό για την ενσυνειδητότητα, ο οποίος αναφέρεται στην ύπαρξη δύο συγκεκριμένων συνιστωσών: α) αυτορρύθμιση της προσοχής στις άμεσες εμπειρίες και β) δεκτική και ανοιχτόμυαλη επίγνωση των εμπειριών που διαδραματίζονται στο παρόν. Αποτελείται από 13 σημεία/δηλώσεις τα οποία εξετάζουν δύο υποκλίμακες: α) περιέργεια και β) αποκέντρωση.

1.2.5.8 Solloway Minfulness Survey (SMS) (state mindfulness)

Η παρούσα κλίμακα (Solloway & Fisher, 2007) αποτελείται από 30 στοιχεία/δηλώσεις και έχει κατασκευαστεί για να μετρήσει τις αλλαγές στην ενσυνειδητότητα του ατόμου μέσα από τη συμμετοχή του σε ένα πρόγραμμα ανάπτυξης και καλλιέργειας της δεξιότητας αυτής. Το συγκεκριμένο εργαλείο λοιπόν, είναι ένας τρόπος για να παρακολουθήσει κανείς την αποτελεσματικότητα του προγράμματος που το άτομο συμμετείχε, αν τελικά είναι ικανό να αυξήσει ή όχι τα επίπεδα ενσυνειδητότητάς του.

1.3 Σχετικές έρευνες με την ενσυνειδητότητα και την επαγγελματική εξουθένωση

Όπως έχει ήδη αναφερθεί, στη βιβλιογραφία φαίνεται να μην υπάρχουν μελέτες οι οποίες να έχουν εξετάσει το θέμα της ενσυνειδητότητας και της επαγγελματικής εξουθένωσης στους σχολικούς συμβούλους. Ως εκ τούτου, θα πρέπει να αντιπαραβάλουμε τα στοιχεία που θα προκύψουν από την παρούσα έρευνα, με σχετικές μελέτες που έχουν ήδη πραγματοποιηθεί σε άλλους τομείς, συναφείς και μη, όπως: εκπαίδευση, αθλητισμός, παροχή υπηρεσιών και υγείας.

Η μελέτη των Sun et al. (2019) χρησιμοποίησε ένα σειριακό μοντέλο πολλαπλής διαμεσολάβησης της αυτο-αποδοχής και του αντιληπτού άγχους για να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ της προσοχής και της εξάντλησης σε Κινέζους καθηγητές ειδικής αγωγής. Συνολικά, 307 συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το Mindful Attention Awareness Scale, Self-Acceptance Scaleaire, Perceived Stress

Scale και Teacher Burnout Inventory. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αυτό-αποδοχή και το αντιληπτό άγχος είχαν σημαντικές σειριακές επιδράσεις πολλαπλής διαμεσολάβησης στη σχέση μεταξύ της προσοχής και της εξάντλησης. Το αντιληπτό άγχος μεσολαβούσε επίσης εν μέρει στην επίδραση της προσοχής στην εξάντληση. Ωστόσο, η αυτό-αποδοχή δεν επηρέασε τη διαμεσολάβηση στη σχέση μεταξύ της προσοχής και της εξάντλησης. Επομένως, η αυξημένη χρήση της προσοχής και η μεγαλύτερη αυτο-αποδοχή καθώς και η μείωση του αντιληπτού άγχους, μπορεί να βοηθήσουν στην πρόληψη και / ή στην ανακούφιση της εξάντλησης μεταξύ των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής.

Η μελέτη των Sun et al. (2019) αποσκοπούσε στη διερεύνηση της μεσολαβητικής επίδρασης της αντιληπτής κοινωνικής υποστήριξης στη σχέση μεταξύ της προσοχής και της εξάντλησης των δασκάλων ειδικής αγωγής στην Κίνα. Τριακόσιοι επτά καθηγητές συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο Five-Facet Mindfulness Questionnaire, Multi-dimensional Scale of Perceived Social Support Scale, and Teacher Burnout Inventory. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η εξάντληση συσχετίστηκε αρνητικά με την προσοχή και την αντιληπτή κοινωνική υποστήριξη, ενώ η αντιληπτή κοινωνική υποστήριξη συσχετίστηκε θετικά με την προσοχή. Επιπλέον, η αντιληπτή κοινωνική υποστήριξη μεσολαβούσε εν μέρει στην επίδραση της προσοχής στην εξάντληση των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής. Αυτά τα αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι η χρήση της προσοχής σε συνδυασμό με την αντιληπτή κοινωνική υποστήριξη μπορεί να είναι ευεργετική για την πρόληψη και τον μετριασμό της εξουθένωσης μεταξύ των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής.

Η μελέτη των Ender et al. (2018) διερεύνησε το διαμεσολαβητικό ρόλο της επαγγελματικής εξουθένωσης και της ελπίδας (dispositional hope) στη σχέση της προσεκτικής συνειδητοποίησης και της αυτο-αποτελεσματικότητας σε 243 σχολικούς συμβούλους από 72 πόλεις της Τουρκίας. Με τη μοντελοποίηση δομικών εξισώσεων και τη μέθοδο bootstrap, τα αποτελέσματα αποκάλυψαν ότι τόσο η επαγγελματική εξουθένωση όσο και η ελπίδα μεσολαβούσαν πλήρως στη σχέση μεταξύ συνειδητής ενσυνειδητότητας και αυτο-αποτελεσματικότητας στους σχολικούς συμβούλους.

Η μελέτη των Amemiya και Sakairi (2019) διερεύνησε τις σχέσεις μεταξύ της προσοχής, της αλεξιθυμίας, της εξάντλησης και της αποτελεσματικότητας των επιδόσεων μεταξύ των αθλητών μέσω μιας διαχρονικής έρευνας. Συμμετείχαν στην έρευνα 125 αθλητές πανεπιστημίου (74 άνδρες, 50 γυναίκες, 1 άγνωστο φύλο, μέση ηλικία: 19.84 ετών, $SD = 1.04$) συμπληρώνοντας το ερωτηματολόγιο αθλητών Mindfulness, Sport Alexithymia Scale, Burnout Scale for University Athletes και Psychological Performance Efficacy Κλίμακα (στην οποία αξιολόγησαν τόσο τον εαυτό τους όσο και έναν συμπαίκτη τους) σε τρία χρονικά σημεία διαχωρισμένα με διαστήματα δύο μηνών. Η ενσυνειδητότητα φάνηκε να συσχετίζεται αρνητικά με την εξάντληση, τόσο άμεσα όσο και σε μια

έμμεση σχέση που προκαλείται από τις αλεξιθυμικές τάσεις. Φάνηκε επίσης να συσχετίζεται θετικά και άμεσα με την αυτό-αξιολόγηση της απόδοσης, και έμμεσα συσχετίστηκε θετικά με την απόδοση όπως αξιολογήθηκε από έναν συμπαίκτη του, μέσω της εξάντλησης. Η μοντελοποίηση δομικής εξίσωσης έδειξε ότι το υποθετικό μοντέλο αντιπροσώπευε μια αποδεκτή προσαρμογή στα δεδομένα, με βάση διάφορους δείκτες. Τα ευρήματά έδειξαν ότι η προσοχή μπορεί να βοηθήσει στην ενίσχυση της απόδοσης και στη μείωση της μελλοντικής εξάντλησης των αθλητών.

Σε μια άλλη μελέτη (Walker, 2013) διερευνήθηκε η σχέση μεταξύ της ενσυνειδητότητας και της εξουθένωσης εξετάζοντας 104 έφηβους αθλητές τένις (μέση ηλικία: 16 ετών). Η ενσυνειδητότητα συσχετίστηκε αρνητικά τόσο με τη συνολική εξουθένωση, όσο και με την κάθε διάστασή της ξεχωριστά. Επιπλέον, τα αποτελέσματα της στατιστικής ανάλυσης MANOVA έδειξαν πως διαφορετικά επίπεδα ενσυνειδητότητας (υψηλά, μέτρια, χαμηλά) σχετίζονται με διαφορετικά επίπεδα εξουθένωσης. Πιο συγκεκριμένα, οι έφηβοι αθλητές που χαρακτηρίζονταν από υψηλά επίπεδα ενσυνειδητότητας ανέφεραν χαμηλότερα επίπεδα εξουθένωσης από αυτούς που χαρακτηρίζονταν από χαμηλά επίπεδα ενσυνειδητότητας. Επίσης, οι αθλητές που χαρακτηρίζονταν από χαμηλά επίπεδα ενσυνειδητότητας ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα εξουθένωσης από τους αθλητές των άλλων δύο ομάδων. Τα ευρήματα αποκάλυψαν ότι τα υψηλά επίπεδα ενσυνειδητότητας είναι ικανά να προστατεύσουν το άτομο, και στη συγκεκριμένη περίπτωση τον έφηβο αθλητή τένις, από τα συμπτώματα εξουθένωσης.

Η μελέτη των Zhang et al. (2016) αποσκοπούσε στο να εξετάσει εάν η ενσυνειδητότητα συσχετίζεται με την εξουθένωση τόσο άμεσα, όσο και έμμεσα μέσω της μεταβλητής που αφορά την απροθυμία του ατόμου να βιώσει ανεπιθύμητα συναισθήματα, σκέψεις και αισθήσεις (experimental avoidance) (Hayes et al., 1999). Η συγκεκριμένη έρευνα πραγματοποιήθηκε στην Κίνα και σε αυτήν έλαβαν μέρος 387 έφηβοι αθλητές από 21 διαφορετικά αθλήματα (222 άνδρες, 164 γυναίκες, 1 άγνωστο φύλο, μέση ηλικία: 15.44 ετών, $SD = 1.42$). Η ενσυνειδητότητα φάνηκε να συσχετίζεται αρνητικά και με τις τρεις διαστάσεις της εξουθένωσης ξεχωριστά. Επίσης, φάνηκε να ασκεί άμεση, αλλά και έμμεση αρνητική επίδραση στην εξουθένωση μέσω της μεταβλητής experimental avoidance. Σημαντικό να αναφερθεί πως δεν υπήρξαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα όσον αφορά την έμμεση επίδραση της ενσυνειδητότητας στην εξουθένωση. Η μόνη σημαντική διαφορά που παρατηρήθηκε αφορά την άμεση επίδραση της ενσυνειδητότητας στην εξουθένωση, και συγκεκριμένα στη μία διάσταση της εξουθένωσης (Devaluation), καθώς, ο βαθμός επίδρασης στους άνδρες φάνηκε να είναι πολύ μεγαλύτερος απ' ότι στις γυναίκες.

Η μελέτη των Moen et al. (2015) διερεύνησε εάν η ενσυνειδητότητα επιδρά στο στρες, στη σχολική και αθλητική επίδοση και στην εξουθένωση. Η συγκεκριμένη έρευνα πραγματοποιήθηκε στη Νορβηγία και σε αυτήν έλαβαν μέρος 382 αθλητές διαφόρων αθλημάτων (216 άνδρες, 166

γυναίκες, μέση ηλικία: 18.5 ετών). Η ενσυνειδητότητα συσχετίστηκε αρνητικά τόσο με το στρες, όσο και με την εξουθένωση, ενώ το στρες συσχετίστηκε θετικά με την εξουθένωση και αρνητικά με τη σχολική και αθλητική επίδοση. Ακόμη, η ενσυνειδητότητα συσχετίστηκε θετικά με τη σχολική και αθλητική επίδοση, ενώ, η αθλητική επίδοση συσχετίστηκε αρνητικά με την εξουθένωση. Επιπλέον, το στρες φάνηκε να έχει διαμεσολαβητικό ρόλο στη σχέση μεταξύ ενσυνειδητότητας και εξουθένωσης. Σύμφωνα λοιπόν με τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας, η ενσυνειδητότητα είναι ικανή να εξουδετερώσει το στρες στους αθλητές, να αποτρέψει την εμφάνιση συμπτωμάτων εξουθένωσης, αλλά και να βελτιώσει τη σχολική και αθλητική τους επίδοση.

Η μελέτη των Gustafsson et al. (2015) διερεύνησε τη σχέση μεταξύ της ενσυνειδητότητας και της εξουθένωσης και αν οι μεταβλητές: στρες, αρνητικά συναισθήματα, θετικά συναισθήματα, έχουν διαμεσολαβητικό ρόλο στη σχέση της ενσυνειδητότητας και της εξουθένωσης. Στην έρευνα αυτή συμμετείχαν 233 αθλητές διαφόρων αθλημάτων (133 άνδρες, 100 γυναίκες, μέση ηλικία: 17.5 ετών, $SD=1.08$). Η ενσυνειδητότητα συσχετίστηκε αρνητικά τόσο με το στρες, όσο και με την εξουθένωση. Επίσης, η μεταβλητή των θετικών συναισθημάτων μεσολαβούσε πλήρως στη σχέση μεταξύ της ενσυνειδητότητας και της μιας διάστασης της εξουθένωσης (devaluation), ενώ τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματα μεσολαβούσαν εν μέρει στη σχέση μεταξύ της ενσυνειδητότητας και των άλλων δύο διαστάσεων της εξουθένωσης (physical/emotional exhaustion, reduced sense of accomplishment). Όσον αφορά το στρες, δεν φάνηκε να εξηγεί τη σχέση μεταξύ της ενσυνειδητότητας και της εξουθένωσης.

Η μελέτη των Amemiya & Sakairi (2020) διερεύνησε τις σχέσεις μεταξύ των μεταβλητών: ενσυνειδητότητα, εξουθένωση, αυτό-συμπόνια, εξετάζοντας 152 αθλητές οι οποίοι ανήκαν στον αθλητικό όμιλο του πανεπιστημίου τους (127 άνδρες, 25 γυναίκες, μέση ηλικία: 19.52 ετών, $SD=1.89$). Οι γυναίκες ανέφεραν χαμηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας, αυτό-συμπόνιας και χαμηλότερα επίπεδα στη μία διάσταση της εξουθένωσης από τους άνδρες, αλλά ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα συνολικής εξουθένωσης από τους άνδρες. Επίσης, μόνο στις γυναίκες η ενσυνειδητότητα επηρέασε έμμεσα στην εξουθένωση, μέσω της αυτό-συμπόνιας. Τέλος, στους άνδρες η ενσυνειδητότητα συσχετίστηκε θετικά με την αυτό-συμπόνια και αρνητικά με την εξουθένωση, ενώ η αυτό-συμπόνια δε συσχετίστηκε με την εξουθένωση.

Η μελέτη των Yang et al. (2017) διερεύνησε εάν η ενσυνειδητότητα σχετίζεται με το άγχος και την εξάντληση εξετάζοντας 224 επαγγελματίες υγείας που εργάζονται σε περιβάλλον ψυχικής υγείας στη Σιγκαπούρη. Χρησιμοποιώντας πολλαπλή παλινδρόμηση, βρέθηκαν σημαντικοί αρνητικοί συσχετισμοί μεταξύ καθεμιάς από τις πτυχές της προσοχής και: άγχος, εξάντληση και αποδέσμευση, ενώ ελέγχονταν για χρόνια εμπειρίας. Από τις πέντε πτυχές της προσοχής, η πράξη με επίγνωση απέδειξε την ισχυρότερη αρνητική σχέση με τις τρεις μεταβλητές. Αυτή η μελέτη έδειξε

ότι οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας στη Σιγκαπούρη που έχουν υψηλότερα επίπεδα προσοχής έχουν επίσης χαμηλότερα επίπεδα στρες και εξάντλησης.

Η μελέτη των Di Benedetto και Swadling (2014) όπου πραγματοποιήθηκε στην Αυστραλία και σε αυτήν συμμετείχαν 167 εγγεγραμμένοι ψυχολόγοι (145 γυναίκες, 22 άνδρες, μέση ηλικία: 42.47 ετών, $SD = 11.64$), κατέληξε να υποστηρίζει ότι η ανάπτυξη διαφόρων στρατηγικών και μεθόδων που αποσκοπούν στην αύξηση των επιπέδων ενσυνειδητότητας, θα βοηθούσε στη μείωση των επιπέδων επαγγελματικής εξουθένωσης στους ψυχολόγους, καθώς, στα αποτελέσματα φάνηκε να υπάρχει ισχυρή αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στις δύο αυτές μεταβλητές.

Η μελέτη των Westphal et al. (2015) πραγματοποιήθηκε στην Ελβετία και σε αυτήν συμμετείχαν 50 νοσηλευτές (45 γυναίκες, 5 άνδρες, μέση ηλικία: 39 ετών). Η ενσυνειδητότητα συσχετίστηκε με τα μειωμένα συμπτώματα άγχους, κατάθλιψης και επαγγελματικής εξουθένωσης. Πιο συγκεκριμένα, η ανάλυση παλινδρόμησης αποκάλυψε ότι η αύξηση της ενσυνειδητότητας προβλέπει το μειωμένο άγχος, τη μειωμένη κατάθλιψη και τη μειωμένη επαγγελματική εξουθένωση. Επιπλέον, αποκαλύφθηκε ότι η ενσυνειδητότητα είναι ικανή να μετριάσει την επίδραση των στρεσογόνων εργασιακών καταστάσεων στην επαγγελματική εξουθένωση και στην ψυχική υγεία.

Η μελέτη των Harker et al. (2016) αποσκοπούσε στο να διερευνήσει τις σχέσεις μεταξύ των μεταβλητών: ενσυνειδητότητα, επαγγελματική εξουθένωση, ψυχική ανθεκτικότητα, δευτερογενές τραυματικό στρες και ψυχολογική δυσφορία, σε 133 επαγγελματίες που εργάζονταν στους εξής επαγγελματικούς τομείς: ψυχολογία, κοινωνική εργασία, συμβουλευτική. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα που αφορούν την ενσυνειδητότητα και την επαγγελματική εξουθένωση, η αύξηση της ενσυνειδητότητας φάνηκε να προβλέπει τη μείωση της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Κεφάλαιο 2: Μεθοδολογία της έρευνας

2.1 Ερευνητική μέθοδος

Αν και έχουν πραγματοποιηθεί έρευνες που να εξετάζουν τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης στους σχολικούς συμβούλους (Stephan, 2005; Wachter, 2006; Moyer, 2011; Gnilka et al., 2015; Lambie, 2007; Butler & Costantine, 2005; Wilkerson & Bellini, 2006), δεν έχουν εντοπιστεί έρευνες που να διερευνούν τη σχέση μεταξύ της ενσυνειδητότητας και της επαγγελματικής εξουθένωσης στους συγκεκριμένους επαγγελματίες. Λαμβάνοντας λοιπόν υπόψη τις έρευνες που έχουν μέχρι στιγμής πραγματοποιηθεί σε άλλους πληθυσμούς και οι οποίες διερευνούν τη σχέση μεταξύ της ενσυνειδητότητας και της επαγγελματικής εξουθένωσης (βλ. κεφάλαιο 1), αναμένεται πως:

- Θα υπάρχει στατιστικά σημαντική αρνητική σχέση μεταξύ της ενσυνειδητότητας και της επαγγελματικής εξουθένωσης στους σχολικούς συμβούλους της Κύπρου, δηλαδή, η αύξηση του επιπέδου της μίας μεταβλητής θα σχετίζεται με τη μείωση του επιπέδου της άλλης μεταβλητής.
- Η ενσυνειδητότητα των σχολικών συμβούλων της Κύπρου θα έχει αρνητική επίδραση στην επαγγελματική τους εξουθένωση, δηλαδή, όσο τα επίπεδα αυτής θα αυξάνονται, τόσο τα επίπεδα της επαγγελματικής εξουθένωσης θα μειώνονται.

2.2 Συμμετέχοντες και διαδικασία συλλογής δεδομένων

Στην παρούσα έρευνα συμμετέχουν σχολικοί σύμβουλοι της Κύπρου και πιο συγκεκριμένα, σχολικοί σύμβουλοι δημοσίων και ιδιωτικών σχολείων μέσης εκπαίδευσης (Γυμνάσια και Λύκεια), και δημοσίων σχολείων μέσης τεχνικής και επαγγελματικής εκπαίδευσης (επαρχίες - Λευκωσία, Λεμεσός, Πάφος, Λάρνακα, Αμμόχωστος). Προτού όμως τους προωθηθούν τα σχετικά ερωτηματολόγια, η ερευνήτρια συμπληρώνει την αίτηση για διεξαγωγή έρευνας η οποία βρίσκεται στην ιστοσελίδα του Κέντρου Εκπαιδευτικής Έρευνας και Αξιολόγησης (ΚΕΕΑ), όπου ουσιαστικά, επεξηγεί αναλυτικά την έρευνα που επιθυμεί να πραγματοποιήσει. Το ΚΕΕΑ αφού εξετάσει την αίτηση και γνωμοδοτήσει, την αποστέλλει για έγκριση στις αρμόδιες διευθύνσεις του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού (Διεύθυνση Μέσης και Μέσης Τεχνικής και Επαγγελματικής εκπαίδευσης). Η προτεινόμενη έρευνα εγκρίνεται και κοινοποιείται στην ερευνήτρια (Υ.Π.Π.Α.Ν. 2021.02.01) και αμέσως μετά, τα ερωτηματολόγια προωθούνται ηλεκτρονικά στους σχολικούς συμβούλους. Για να γίνει όμως αυτό, σε πρώτο βήμα, εντοπίζονται οι κατάλογοι των δημοσίων και ιδιωτικών σχολείων μέσης εκπαίδευσης και οι κατάλογοι των σχολείων μέσης τεχνικής και επαγγελματικής εκπαίδευσης. Στη συνέχεια, αποστέλλεται στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο του κάθε σχολείου ο σχετικός σύνδεσμος (link) που περιλαμβάνει τα ερωτηματολόγια και μαζί με τον σύνδεσμο αποστέλλεται επίσης ένα ενημερωτικό μήνυμα και η έγκριση από το ΥΠΠ, έτσι ώστε η

έρευνα να περάσει πρώτα από την έγκριση του/της διευθυντή/ντριας του σχολείου πριν γίνει η προώθησή της στο/στη σχολικό/η σύμβουλο. Στην έρευνα καταλήγουν να συμμετέχουν 78 σχολικοί σύμβουλοι, από τους 180 που είναι συνολικά στην Κύπρο. Το δείγμα αποτελείται από 65 γυναίκες και 13 άντρες. Το 47.4% των σχολικών συμβούλων που συμμετέχουν στην έρευνα έχουν ηλικία από 36 – 45 ετών, το 28.2% των συμμετεχόντων έχουν ηλικία από 46 – 55 ετών, το 14.1% έχουν ηλικία 35 ετών και κάτω και το 10.3% έχουν ηλικία από 56 ετών και άνω. Ενώ όσον αφορά τα χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας, το 43.6% των σχολικών συμβούλων έχουν 10 – 19 χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας, το 32.1% έχουν έως 9 χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας, το 20.5% έχουν 20 - 29 χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας και το 3.8% έχουν 30 και πάνω χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας.

Πίνακας 1. Πίνακας συχνοτήτων για τα δημογραφικά και επαγγελματικά στοιχεία των σχολικών συμβούλων

		Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Φύλο	Άντρας	13	16.7%
	Γυναίκα	65	83.3%
Ηλικία	35 ετών και κάτω	11	14.1%
	36 - 45 ετών	37	47.4%
	46 - 55 ετών	22	28.2%
	56 ετών και άνω	8	10.3%
Χρόνια Επαγγελματικής Εμπειρίας	0 - 9 έτη	25	32.1%
	10 - 19 έτη	34	43.6%
	20 - 29 έτη	16	20.5%
	30 έτη και πάνω	3	3.8%

2.3 Ερευνητικά εργαλεία

Παρακάτω αναφέρονται τα ερευνητικά εργαλεία που έχουν αποφασιστεί να χρησιμοποιηθούν στην παρούσα έρευνα και τα οποία έχουν μεταφραστεί στα ελληνικά και έχουν τροποποιηθεί ελαφρώς. Όσον αφορά την αξιοπιστία των ερευνητικών εργαλείων, από τον ακόλουθο πίνακα προκύπτει ότι και τα δύο ερευνητικά εργαλεία είναι αξιόπιστα, διότι και στα δύο η τιμή του ελέγχου Cronbach – α είναι μεγαλύτερη του 0.7.

Πίνακας 2. Έλεγχος αξιοπιστίας των ερευνητικών εργαλείων

	Ερωτήσεις	Αριθμός ερωτήσεων	Τιμή ελέγχου αξιοπιστίας
Ενσυνειδητότητα	1 – 15	15	.88
Αρνητικό εργασιακό περιβάλλον	1 – 4	4	.80
Υποτίμηση πελάτη	5 – 8	4	.80
Επιδείνωση στην προσωπική ζωή	9 – 12	4	.78
Εξάντληση	13 – 16	4	.84
Ανικανότητα	17 – 20	4	.87
Επαγγελματική εξουθένωση	1 – 20	20	.87

2.3.1 Δημογραφικά και επαγγελματικά στοιχεία

Για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας, έχουν κατασκευαστεί από την ερευνήτρια τρία στοιχεία (items) όπου αφορούν δημογραφικά και επαγγελματικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων (ηλικία, φύλο, χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας).

2.3.2 Counselor Burnout Inventory

Το συγκεκριμένο ερευνητικό εργαλείο εξετάζει χαρακτηριστικά συμπεριφοράς σχετικά με την επαγγελματική εξουθένωση και απευθύνεται σε συμβούλους (Lee et al., 2007). Αποτελείται από 20 στοιχεία/δηλώσεις (items) που εξετάζουν πέντε συγκεκριμένες συνιστώσες: α) εξάντληση (Exhaustion), β) αρνητικό εργασιακό περιβάλλον (Negative Work Environment), γ) υποτίμηση πελάτη (Devaluing Client), δ) προσωπικό αίσθημα ανικανότητας (Incompetence), ε) επιδείνωση προσωπικής ζωής (Deterioration in Personal Life). Οι κατασκευαστές της κλίμακας μετά από

πραγματοποίηση διερευνητικής ανάλυσης (exploratory factor analysis) και ανάλυσης επιβεβαιωτικού παράγοντα (confirmatory factor analysis), καταλήγουν να υποστηρίζουν πως το εργαλείο αυτό χαρακτηρίζεται από εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής (construct validity). Επίσης, υποστηρίζουν πως χαρακτηρίζεται από συγκλίνουσα εγκυρότητα (convergent validity), αξιοπιστία ελέγχου-επανελέγχου (Test-retest reliability) και εσωτερική συνέπεια (internal consistency) (Lee et al., 2007). Με απλά λόγια, η συγκεκριμένη κλίμακα θεωρείται τόσο έγκυρη, όσο και αξιόπιστη και επομένως, μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατά τη διεξαγωγή μιας έρευνας. Αν και η συγκεκριμένη κλίμακα δεν έχει κατασκευαστεί αποσκοπώντας να εκτιμήσει την επαγγελματική εξουθένωση ειδικά στους σχολικούς συμβούλους, εντούτοις, κατά την κατασκευή της: α) στο πρώτο δείγμα, από τους 258 συμβούλους που συμμετέχουν, το 32.6% αναφέρεται σε επαγγελματίες σχολικούς συμβούλους, β) και στο δεύτερο δείγμα, από τους 132 συμβούλους που συμμετέχουν, αναφέρεται σε επαγγελματίες σχολικούς συμβούλους το 43.2% (Lee et al., 2007).

Σε μια ακόμη μελέτη όπου συμμετέχουν 272 σχολικοί σύμβουλοι, πραγματοποιείται ανάλυση επιβεβαιωτικού παράγοντα (confirmatory factor analysis) και συμπεραίνεται ότι το CBI αποτελεί κατάλληλο εργαλείο για την εκτίμηση της επαγγελματικής εξουθένωσης σχολικών συμβούλων (Gnilka et al., 2015).

Σημαντικό να αναφερθεί επίσης, πως μέχρι στιγμής το ερευνητικό εργαλείο Counselor Burnout Inventory (Lee et al., 2007) έχει χρησιμοποιηθεί από αρκετούς ερευνητές που αποσκοπούν να εκτιμήσουν τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης σχολικών συμβούλων (Bardhoshi et al., 2014; Holman et al., 2019). Για τους παραπάνω λόγους λοιπόν, αποφασίζεται στην παρούσα έρευνα να χρησιμοποιηθεί η συγκεκριμένη κλίμακα για την εκτίμηση της επαγγελματικής εξουθένωσης των σχολικών συμβούλων της Κύπρου.

2.3.3 Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

Το συγκεκριμένο ερευνητικό εργαλείο (Brown & Ryan, 2003), αποτελείται από 15 στοιχεία/δηλώσεις (items) που αφορούν καθημερινές εμπειρίες και ο συμμετέχοντας καλείται να βαθμολογήσει πόσο συχνά ή σπάνια βιώνει καθεμιά από τις εμπειρίες αυτές. Οι δηλώσεις έχουν να κάνουν με την επίγνωση (awareness) και την προσοχή (attention) του ατόμου στην παρούσα εμπειρία που βιώνεται και είναι διατυπωμένες με τέτοιο τρόπο που ρωτούν το πόσο συχνά ο συμμετέχοντας χαρακτηρίζεται από μειωμένη ενσυνειδητότητα. Επομένως, οι αυξημένες βαθμολογίες υποδηλώνουν τα αυξημένα επίπεδα ενσυνειδητότητας και οι μειωμένες βαθμολογίες, τα μειωμένα επίπεδα ενσυνειδητότητας (1= σχεδόν πάντα ως 6 = σχεδόν ποτέ). Οι ψυχομετρικές ιδιότητες της συγκεκριμένης κλίμακας υποστηρίζονται από ένα μεγαλύτερο αριθμό μελετών από οποιοδήποτε άλλο εργαλείο εκτίμησης της ενσυνειδητότητας (Park et al., 2013). Επίσης, αν μελετήσει κανείς τις

έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί μέχρι στιγμής σε διάφορους πληθυσμούς και οι οποίες αποσκοπούν στο να διερευνήσουν τη σχέση μεταξύ της ενσυνειδητότητας και της εξουθένωσης (βλ. κεφάλαιο 1), θα αντιληφθεί πως σε πολλές από αυτές χρησιμοποιείται η συγκεκριμένη κλίμακα για την εκτίμηση της ενσυνειδητότητας των συμμετεχόντων. Για τους δύο παραπάνω λόγους λοιπόν, στην παρούσα έρευνα επιλέγεται το συγκεκριμένο ερευνητικό εργαλείο για την εκτίμηση των επιπέδων ενσυνειδητότητας των σχολικών συμβούλων της Κύπρου.

2.4 Επεξεργασία δεδομένων

Η αρχική συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έχει πραγματοποιηθεί στην πλατφόρμα του Google forms και από εκεί τα δεδομένα πέρασαν στο στατιστικό πακέτο SPSS-24. Μετά την εισαγωγή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε περιγραφική ανάλυση των δημογραφικών και επαγγελματικών στοιχείων με τη χρήση συχνοτήτων και ποσοστών. Ακόμη, πραγματοποιήθηκε περιγραφική ανάλυση των ερευνητικών εργαλείων και των παραγόντων της επαγγελματικής εξουθένωσης με τη χρήση του μέσου όρου και της τυπικής απόκλισης. Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκε ο έλεγχος κανονικότητας Kolmogorov – Smirnov, σε επίπεδο σημαντικότητας 5%, όπου προέκυψε ότι οι μεταβλητές ακολουθούν την κανονική κατανομή. Όποτε πραγματοποιήθηκαν παραμετρικοί έλεγχοι t – test για ανεξάρτητα δείγματα, έλεγχος ANOVA, έλεγχος συσχέτισης Pearson και ανάλυση παλινδρόμησης σε επίπεδο σημαντικότητας 5%, για την απάντηση των ερευνητικών ερωτημάτων.

2.5 Δυσκολίες και περιορισμοί της έρευνας

Οι σχολικοί σύμβουλοι αποτελούν επαγγελματίες που μπορούν να βιώσουν συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης. Επομένως, είναι απαραίτητο να ανακαλυφθούν οι λόγοι που μπορούν να τους οδηγήσουν στο να βιώσουν μια τέτοια κατάσταση. Αν και μέχρι στιγμής έχουν πραγματοποιηθεί αρκετές έρευνες οι οποίες αναφέρονται σε προγνωστικούς παράγοντες της επαγγελματικής εξουθένωσης των σχολικών συμβούλων (Kim & Lambie, 2018), δεν έχει εντοπιστεί κάποια έρευνα που να διερευνά εάν υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στην ενσυνειδητότητα και στην επαγγελματική εξουθένωση στους συγκεκριμένους επαγγελματίες. Η παρούσα μελέτη λοιπόν, είναι η πρώτη που πραγματοποιείται με σκοπό να διερευνήσει αν οι δύο παραπάνω μεταβλητές συσχετίζονται και αν τα υψηλά επίπεδα ενσυνειδητότητας ενός σχολικού συμβούλου είναι ικανά να τον προστατεύσουν από το φαινόμενο της επαγγελματικής εξουθένωσης. Πέραν του ότι η συγκεκριμένη έρευνα πραγματοποιείται στην Κύπρο, κάτι που θα βοηθήσει στην απόκτηση μιας εικόνας όσον αφορά τα επίπεδα ενσυνειδητότητας και επαγγελματικής εξουθένωσης των σχολικών συμβούλων της Κύπρου, γενικότερα, η παρούσα μελέτη συμπληρώνει ένα κενό στη βιβλιογραφία όσον αφορά τους προγνωστικούς παράγοντες της επαγγελματικής εξουθένωσης των σχολικών

συμβούλων. Πιο συγκεκριμένα, εξετάζει αν στη λίστα των ενδοπροσωπικών παραγόντων (intrapersonal factors) (Kim & Lambie, 2018) είναι σημαντικό να συμπεριληφθούν και τα χαμηλά επίπεδα ενσυνειδητότητας.

Φυσικά, η παρούσα μελέτη παρουσιάζει και ορισμένες αδυναμίες οι οποίες είναι απαραίτητο να αναφερθούν και να ληφθούν σοβαρά υπόψη. Πιο συγκεκριμένα:

- Το δείγμα θεωρείται αρκετά μικρό για ποσοτική έρευνα (78 συμμετέχοντες). Φυσικά, οι σχολικοί σύμβουλοι στην Κύπρο ανέρχονται στους 180, οπότε στην παρούσα έρευνα συμμετέχει το 43.3% του πληθυσμού των σχολικών συμβούλων της Κύπρου. Άρα, για τα δεδομένα της Κύπρου, το μέγεθος του δείγματος δε θεωρείται και τόσο μικρό.
- Οι γυναίκες στο δείγμα είναι πολύ περισσότερες απ' ότι οι άνδρες, επομένως, τα αποτελέσματα των στατιστικών αναλύσεων που αφορούν διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα πιθανότατα να έχουν επηρεαστεί λόγω αυτής της διαφοράς ανάμεσα στα δύο φύλα.
- Τα ερευνητικά εργαλεία που χρησιμοποιούνται έχουν μεταφραστεί στα ελληνικά από την ερευνήτρια για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας. Τα στοιχεία/δηλώσεις (items) των μεταφρασμένων εργαλείων έχουν εξεταστεί από το Κέντρο Εκπαιδευτικής Έρευνας και Αξιολόγησης (ΚΕΕΑ) για να διαπιστωθεί η καταλληλότητα των εργαλείων. Επίσης, η ερευνήτρια έχει πραγματοποιήσει στατιστικές αναλύσεις με σκοπό να εξετάσει τον βαθμό αξιοπιστίας των εργαλείων. Παρ' όλ' αυτά, δεν έχουν τύχει οποιασδήποτε προηγούμενης εξέτασης όσον αφορά τον βαθμό εγκυρότητας και αξιοπιστίας τους.

Κεφάλαιο 3: Αποτελέσματα

Από τον πίνακα 3 προκύπτει ότι η ενσυνειδητότητα των σχολικών συμβούλων είναι σε μέτριο βαθμό (Μ.Ο.=4.41, Τ.Α= .77), ενώ η επαγγελματική τους εξουθένωση είναι σε χαμηλά επίπεδα (Μ.Ο.=2.22, Τ.Α= .55).

Πίνακας 3. Μέσος όρος και τυπική απόκλιση των ερευνητικών εργαλείων

	N	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
Ενσυνειδητότητα	78	4.41	.77
Αρνητικό εργασιακό περιβάλλον	78	2.39	.80
Υποτίμηση πελάτη	78	1.48	.69
Επιδείνωση στην προσωπική ζωή	78	2.72	.89
Εξάντληση	78	2.74	.92
Ανικανότητα	78	1.75	.76
Επαγγελματική εξουθένωση	78	2.22	.55

Στον πίνακα 4 παρουσιάζεται ο έλεγχος συσχέτισης του Pearson ανάμεσα στην ενσυνειδητότητα και στην επαγγελματική εξουθένωση. Οπότε από τον πίνακα 4 προκύπτει ότι υπάρχει μέτρια αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στην ενσυνειδητότητα και στην επαγγελματική εξουθένωση ($r = -.32$, $p = .00 < .01$). Αυτό σημαίνει ότι τα αυξημένα επίπεδα της μιας μεταβλητής σχετίζονται με τα μειωμένα επίπεδα της άλλης μεταβλητής.

Πίνακας 4. Έλεγχος συσχέτισης μεταξύ της Ενσυνειδητότητας και της Επαγγελματικής Εξουθένωσης

		Επαγγελματική εξουθένωση
Ενσυνειδητότητα	Pearson Correlation	-.32**
	Sig. (2-tailed)	.00
	N	78

** Έλεγχος συσχέτισης σε επίπεδο σημαντικότητας 0.01

Στον πίνακα 5 παρουσιάζεται ο έλεγχος συσχέτισης του Pearson ανάμεσα στην ενσυνειδητότητα και στους παράγοντες της επαγγελματικής εξουθένωσης. Οπότε, από τον πίνακα 5 προκύπτει ότι υπάρχει μέτρια αρνητική σχέση ανάμεσα στην ενσυνειδητότητα και στην υποτίμηση του πελάτη/μαθητή ($r = -.36$, $p = .00 < .01$). Αυτό σημαίνει ότι τα αυξημένα επίπεδα ενσυνειδητότητας των σχολικών συμβούλων σχετίζονται με τη μειωμένη υποτίμηση των πελατών/μαθητών. Ακόμη, από τον πίνακα 5 προκύπτει ότι υπάρχει ασθενής αρνητική σχέση ανάμεσα στην ενσυνειδητότητα και στους παράγοντες της επαγγελματικής εξουθένωσης: εξάντληση ($r = -.30$, $p = .01$), επιδείνωση στην προσωπική ζωή ($r = -.24$, $p = .03 < .05$), ανικανότητα ($r = -.26$, $p = .02 < .05$).

Πίνακας 5. Έλεγχος συσχέτισης μεταξύ της Ενσυνειδητότητας και των παραγόντων της Επαγγελματικής Εξουθένωσης

		Αρνητικό εργασιακό περιβάλλον	Υποτίμηση πελάτη	Επιδείνωση στην προσωπική ζωή	Εξάντληση	Ανικανότητα
Ενσυνειδητότητα	Pearson Correlation	.05	-.36**	-.24*	-.30**	-.26*
	Sig. (2-tailed)	.64	.00	.03	.01	.02
	N	78	78	78	78	78

** Έλεγχος συσχέτισης σε επίπεδο σημαντικότητας 0.01

* Έλεγχος συσχέτισης σε επίπεδο σημαντικότητας 0.05

Στον πίνακα 6 παρουσιάζεται ο έλεγχος t για ανεξάρτητα δείγματα ανάμεσα στην ενσυνειδητότητα και στο φύλο των σχολικών συμβούλων, σε επίπεδο σημαντικότητας 5%, για να διερευνηθούν τυχόν διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα όσον αφορά την ενσυνειδητότητα. Από τον πίνακα 6 προκύπτει ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα όσον αφορά την ενσυνειδητότητα ($t_{26} = 3.57$, $p = .001 < .05$) με τους άνδρες να διαθέτουν σε μεγαλύτερο βαθμό ενσυνειδητότητα από τις γυναίκες.

Πίνακας 6. Έλεγχος *t* για ανεξάρτητα δείγματα ανάμεσα στο φύλο και στην ενσυνειδητότητα

	Φύλο	N	Mean	T	df	Sig.
Ενσυνειδητότητα	Αντρας	13	4.92	3.57	26	0.001
	Γυναίκα	65	4.32			

Στον πίνακα 7 παρουσιάζεται ο έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην ενσυνειδητότητα και στην ηλικία των σχολικών συμβούλων, σε επίπεδο σημαντικότητας 5%, για να διερευνηθούν τυχόν διαφορές ανάμεσα στις ηλικίες όσον αφορά την ενσυνειδητότητα. Από τον πίνακα 7 προκύπτει ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις ηλικίες όσον αφορά την ενσυνειδητότητα ($F_{3,77} = .44, p = .73 > .05$).

Πίνακας 7. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην ηλικία και στην ενσυνειδητότητα

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.80	3	.27	.44	.73
Within Groups	44.89	74	.61		
Total	45.69	77			

Στον πίνακα 8 παρουσιάζεται ο έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην ενσυνειδητότητα και στα έτη επαγγελματικής εμπειρίας των σχολικών συμβούλων, σε επίπεδο σημαντικότητας 5%, για να διερευνηθούν τυχόν διαφορές ανάμεσα στα έτη επαγγελματικής εμπειρίας των σχολικών συμβούλων όσον αφορά την ενσυνειδητότητα. Από τον πίνακα 8 προκύπτει ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στα έτη επαγγελματικής εμπειρίας των σχολικών συμβούλων όσον αφορά την ενσυνειδητότητα ($F_{3,77} = .53, p = .66 > .05$).

Πίνακας 8. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στα έτη επαγγελματικής εμπειρίας των σχολικών συμβούλων και στην ενσυνειδητότητα

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.96	3	.32	.53	.66
Within Groups	44.73	74	.60		
Total	45.69	77			

Τέλος, εξετάστηκε αν η ενσυνειδητότητα έχει επίδραση στην επαγγελματική εξουθένωση ανάμεσα στους σχολικούς συμβούλους της Κύπρου. Αυτό υλοποιήθηκε με τη βοήθεια του ελέγχου της γραμμικής παλινδρόμησης.

Από τον πίνακα 9 προκύπτει ότι το $R^2 = .104$ που σημαίνει ότι η διασπορά της επαγγελματικής εξουθένωσης ερμηνεύεται κατά 10.4% από τη διασπορά του μοντέλου.

Πίνακας 9. Σύνοψη μοντέλου

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.323 ^a	.104	.093	.52123

a. Predictors: (Constant), Ενσυνειδητότητα

Από τον πίνακα 10 προκύπτει ότι η γραμμική παλινδρόμηση είναι στατιστικά σημαντική, αφού το επίπεδο σημαντικότητας του ελέγχου ANOVA είναι μικρότερο του 0.05 ($p = .004 < .05$).

Πίνακας 10. Έλεγχος ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2.41	1	2.41	8.87	.004 ^b
	Residual	20.65	76	.27		
	Total	23.06	77			

a. Dependent Variable: επαγγελματική_εξουθένωση

b. Predictors: (Constant), Ενσυνειδητότητα

Από τον πίνακα 11 προκύπτει η ακόλουθη σχέση:

$Επαγγελματική\ εξουθένωση = 3.24 - 0.23 * Ενσυνειδητότητα$. Αυτή η σχέση δηλώνει ότι η επαγγελματική εξουθένωση των σχολικών συμβούλων μειώνεται καθώς αυξάνεται η ενσυνειδητότητα. Πιο συγκεκριμένα, με την αύξηση της ενσυνειδητότητας κατά 1 μονάδα, προβλέπεται μείωση της επαγγελματικής εξουθένωσης κατά μέσο όρο 0.23 ($B = -.23, p = .004 < .05$).

Πίνακας 11. Πίνακας συντελεστών του μοντέλου

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	T	Sig.
1	(Constant)	3.24	.35		9.35	.00
	Ενσυνειδητότητα	-.23	.08	-.32	-2.98	.004

a. Dependent Variable: επαγγελματική_εξουθένωση

Κεφάλαιο 4: Συζήτηση

Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας είναι να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της ενσυνειδητότητας και της επαγγελματικής εξουθένωσης στους σχολικούς σύμβουλους της Κύπρου. Στην έρευνα συμμετείχαν 78 σχολικοί σύμβουλοι από τους 180 που υπάρχουν στην Κύπρο. Οι περισσότεροι σχολικοί σύμβουλοι που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν γυναίκες, είχαν ηλικία από 36 – 45 ετών και τα έτη της επαγγελματικής τους εμπειρίας ήταν από 10 – 19 έτη. Από την έρευνα προέκυψε ότι η ενσυνειδητότητα των σχολικών συμβούλων ήταν σε μέτριο βαθμό, ενώ η επαγγελματική τους εξουθένωση ήταν σε χαμηλά επίπεδα. Επίσης στην έρευνα παρουσιάστηκε ότι τα αυξημένα επίπεδα ενσυνειδητότητας των σχολικών συμβούλων σχετίζονται με τα μειωμένα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης και των παραγόντων της όπως: υποτίμηση των πελατών/μαθητών, εξάντληση, επιδείνωση στην προσωπική ζωή, ανικανότητα. Ακόμη, από την έρευνα προέκυψε ότι οι άνδρες σχολικοί σύμβουλοι διαθέτουν σε μεγαλύτερο βαθμό ενσυνειδητότητα από τις γυναίκες. Τέλος, η ενσυνειδητότητα των σχολικών συμβούλων φάνηκε να επιδρά αρνητικά στην επαγγελματική τους εξουθένωση, δηλαδή, όσο τα επίπεδα αυτής αυξάνονται, τόσο τα επίπεδα της επαγγελματικής εξουθένωσης μειώνονται. Σύμφωνα λοιπόν με τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, τα υψηλά επίπεδα ενσυνειδητότητας ενός σχολικού συμβούλου μπορούν να αποτρέψουν την εμφάνιση συμπτωμάτων επαγγελματικής εξουθένωσης.

Στο σημείο αυτό και καθώς έχει πραγματοποιηθεί η στατιστική ανάλυση είναι σημαντικό να ανατρέξουμε στις ερευνητικές υποθέσεις της παρούσας μελέτης, προκειμένου να διαπιστωθεί κατά πόσο αυτές επαληθεύονται ή απορρίπτονται από τα αποτελέσματα. Οι ερευνητικές υποθέσεις αφορούσαν τη στατιστικά σημαντική αρνητική σχέση μεταξύ της ενσυνειδητότητας και της επαγγελματικής εξουθένωσης και την αρνητική επίδραση της ενσυνειδητότητας στην επαγγελματική εξουθένωση.

Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας προκύπτει πως και οι δύο ερευνητικές υποθέσεις επιβεβαιώνονται, καθώς προέκυψε τόσο η αρνητική σχέση ανάμεσα στις δύο μεταβλητές, όσο και η αρνητική επίδραση της ενσυνειδητότητας στην επαγγελματική εξουθένωση.

Συνεπώς, τα πορίσματα της παρούσας έρευνας βρίσκονται σε συμφωνία με τα αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών που πραγματοποιήθηκαν σε άλλους πληθυσμούς (βλ. κεφάλαιο 1) και διερευνούσαν τη σχέση ανάμεσα στις δύο αυτές μεταβλητές και την επίδραση της ενσυνειδητότητας στην εξουθένωση.

Κεφάλαιο 5: Συμπεράσματα

Η παρούσα μελέτη είναι η μοναδική που εξετάζει εάν η ενσυνειδητότητα και η επαγγελματική εξουθένωση αποτελούν δύο μεταβλητές που συσχετίζονται μεταξύ τους, ανάμεσα στους σχολικούς συμβούλους. Οπότε, είναι απαραίτητο να διεξαχθούν κι άλλες παρόμοιες μελέτες με σχολικούς συμβούλους, φυσικά με μεγαλύτερο αριθμό συμμετεχόντων και με καλύτερη αναλογία ως προς το φύλο, την ηλικία και τα χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας. Επίσης, θα μπορούσαν να εξεταστούν κι άλλα δημογραφικά και επαγγελματικά χαρακτηριστικά που στην παρούσα μελέτη δεν έχουν ληφθεί υπόψη. Σημαντικό να αναφερθεί πως στη βιβλιογραφία υποστηρίζεται η άποψη ότι η ενσυνειδητότητα πέραν από άμεσα, επιδρά και έμμεσα στην επαγγελματική εξουθένωση, δηλαδή μια τρίτη μεταβλητή διαμεσολαβεί στη σχέση μεταξύ ενσυνειδητότητας και επαγγελματικής εξουθένωσης. Αναλυτικότερα, η μεταβλητή *experimental avoidance* (Zhang et al., 2016), δηλαδή, η απροθυμία βίωσης ανεπιθύμητων συναισθημάτων, σκέψεων, αισθήσεων και η προσπάθειά αλλαγής ή αποφυγής τους (Hayes et al., 1999), τα θετικά αλλά και τα αρνητικά συναισθήματα (Gustafsson et al., 2015), οι αλεξιθυμικές τάσεις (Amemiya & Sakairi, 2019) που αφορούν τη δυσκολία αναγνώρισης, διάκρισης και περιγραφής των συναισθημάτων και των φυσικών αισθήσεων και τη μειωμένη φαντασία (Taylor et al., 1997), το στρες (Moen et al., 2015) και η αυτό-συμπόνια (Amemiya & Sakari, 2020), δρουν ως διαμεσολαβητές (mediated factors) στη σχέση μεταξύ ενσυνειδητότητας και επαγγελματικής εξουθένωσης στους αθλητές. Επίσης, η αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη (perceived social support) (Sun et al., 2019), η αυτό-αποδοχή και το στρες (Sun et al., 2019) δρουν ως διαμεσολαβητές στη σχέση μεταξύ ενσυνειδητότητας και επαγγελματικής εξουθένωσης στους καθηγητές ειδικής αγωγής. Επομένως, θα ήταν χρήσιμο να πραγματοποιηθούν μελλοντικά έρευνες οι οποίες θα εξετάζουν εάν οι παραπάνω συσχετίσεις ισχύουν και στην περίπτωση που οι επαγγελματίες αναφέρονται σε σχολικούς συμβούλους, καθώς έτσι, πιθανότατα να ανακαλυφθούν καινούριες μεταβλητές που είναι ικανές να δημιουργήσουν κάποια συσχέτιση ανάμεσα στην ενσυνειδητότητα και στην επαγγελματική εξουθένωση στους σχολικούς συμβούλους.

Βιβλιογραφία

Akkerman, S. & Meijer, P. (2011). A dialogical approach to conceptualizing teacher identity. *Teaching and Teacher Education*, 27, 308-319.

Amemiya, R. & Sakairi, Y. (2019). The role of mindfulness in performance and mental health among Japanese athletes: An examination of the relationship between alexithymic tendencies, burnout, and performance. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(2), 456-468.

Amemiya, R., & Sakairi, Y. (2020). The role of self-compassion in athlete mindfulness and burnout: Examination of the effects of gender differences. *Personality and Individual Differences*, 166, 110167.

Astin, J.A. (1998). Stress reduction Through Mindfulness Meditation: Effects on Psychological Symptomatology, Sense of Control, and Spiritual Experiences. *Year Book of Psychiatry and Applied Mental Health*, 4, 113-114.

Butler, K. S., & Constantine, M. G. (2005). Collective self-esteem and burnout in professional school counselors. *Professional School Counseling*, 9(1), 55-62.

Baer, R.A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.

Baer, R.A. et al. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.

Bauer, J. et al. (2005). Correlation between burnout syndrome and psychological and psychosomatic symptoms among teachers. *International archives of occupational and environmental health*, 79(3), 199-204.

Barnes, S. et al. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of marital and family therapy*, 33(4), 482-500.

Borders, A. et al. (2010). Could mindfulness decrease anger, hostility, and aggression by decreasing rumination?. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 36(1), 28-44.

Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.

Brown, C.G.. (2012). A systematic review of the relationship between self-efficacy and burnout in teachers. *Educational and Child Psychology*, 29, 47-63.

Buchheld, N. et al. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 11-34.

Carlson, L.E. et al. (2003). Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress, and immune parameters in breast and prostate cancer outpatients. *Psychosom Med.*, 65(4), 571-581.

Carmody, J. & Baer, R.A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of behavioral medicine*, 31(1), 23-33.

Chambers, S. et al. (2009). Highly efficient neural conversion of human ES and iPS cells by dual inhibition of SMAD signaling. *Nat Biotechnol*, 27, 275-280.

Cherniss, C. (1980). *Staff burnout: Job stress in the human services*. Beverly Hills.

Choi, Y. et al. (2012). The happy face of mindfulness: Mindfulness meditation is associated with perceptions of happiness as rated by outside observers. *The Journal of Positive Psychology*, 7(1), 30-35.

Collard, P. et al. (2008). Teaching mindfulness based cognitive therapy (MBCT) to students: The effects of MBCT on the levels of mindfulness and subjective well-being. *Counselling Psychology Quarterly*, 21(4), 323-336.

Cooper, B.S. & Conley, S.C. (2013). *Moving from Teacher Isolation to Collaboration: Enhancing Professionalism and School Quality*. New York.

Cox, T. (2018). *Perceived Ethnic Discrimination, Rumination, and Hope: Implications for Sleep Quality in Minority and Non-Minority College Students*. Doctoral dissertation, Western Carolina University.

Day, M.A. et al. (2014). Mindfulness-based cognitive therapy for the treatment of headache pain: a pilot study. *The Clinical journal of pain*, 30(2), 152-161.

Demerouti, E. et al. (2001). The job demands- resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86, 499-512.

Dierking, R. & Fox, R. (2012). Changing the Way I Teach. *Journal of Teacher Education*, 64, 129-144.

Di Benedetto, M., & Swadling, M. (2014). Burnout in Australian psychologists: Correlations with work-setting, mindfulness and self-care behaviours. *Psychology, Health and Medicine*, 19(6), 705–715. <https://doi.org/10.1080/13548506.2013.861602>

Ελληνική Εταιρεία Έρευνας της Συμπεριφοράς (2014). *Νέες τάσεις στην Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία*. Αθήνα.

Ender, Z. et al. (2018). Is mindful awareness effective on hope, burnout and self-efficacy regarding school counsellors in Turkey?. *British Journal of Guidance & Counselling*, 1-16.

Evers, W.J. et al. (2004). Burnout among teachers: Students 'and teachers 'perceptions compared. *School Psychology International*, 25(2), 131-148.

Farber, B.A. (2000). Treatment strategies for different types of teacher burnout. *Journal of Clinical Psychology*, 56(5), 675-689.

Feldman, G. et al. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190.

Feldt, T. et al. (2014). The 9-item Bergen Burnout Inventory: factorial validity across organizations and measurements of longitudinal data. *Ind Health.*, 52, 102-112.

Freudenberger, H.J. (1974). Staff burn-out. *Journal of social issues*, 30(1), 159-165.

Gnilka, P.B. et al. (2015). Factor Structure of the Counselor Burnout Inventory in a Sample of Professional School Counselors. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 48(3), 177-191.

Goldstein, J. (2002). *One Dharma: The emerging Western Buddhism*. San Francisco.

Grossman, P. et al. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43.

Gruenert, S. & Whitaker, T. (2015). *School Culture Rewired: How to Define, Assess, and Transform It*. New York.

Gunaratana, B.H. (2002). *Mindfulness in plain English*. Somerville,

Gustafsson, H., Davis, P., Skoog, T., Kenttä, G., Haberl, P. (2015), Mindfulness and its Relationship with Perceived Stress, Affect and Burnout in Elite Junior Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(3), 263-281.

Harker, R., Pidgeon, A.M., Klaassen, F., & King, S. (2016). Exploring resilience and mindfulness as preventative factors for psychological distress burnout and secondary traumatic stress among human service professionals. *Work*, 54(3), 631–637.

Halbesleben, J.R.B. & Demerouti, E. (2005). The construct validity of an alternative measure of burnout: Investigating the English translation of the Oldenburg Burnout Inventory. *Work & Stress*, 19(3), 208-220.

Hamaker, E. et al. (2007). The integrated trait–state model. *Journal of Research in Personality*, 41, 295-315.

Hayes, S.C. et al. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168.

Hayes, S.C. et al. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: Understanding and treating human suffering*. New York.

Hill, B.D. & Labbé, E.E. (2014). Measuring mindfulness. In N.N. Singh (ed.). *Psychology of emotions, motivations and actions. Psychology of meditation* (p. 11-27). New York.

Huberman, M. (1993). Burnout in teaching careers. *European Education*, 25(3), 47-69.

Hülsheger, U.R. et al. (2013). Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98(2), 310.

Iwanicki, E.F. & Schwab, R.L. (1981). A cross validation study of the Maslach Burnout Inventory. *Educational and Psychological Measurement*, 41(4), 1167-1174.

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry*, 4(1), 33-47.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.

Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses*. New York.

Kabat-Zinn, J. & Hanh, T.N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.

Kiken, L. et al. (2015). From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 81, 41-46.

Killingsworth, M.A. & Gilbert, D.T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330.

Kim, N. & Lambie, G. (2018). Burnout and Implications for Professional School Counselors. *The Professional Counselor*, 8, 277-294.

Kipps-Vaughan, D. (2013). Supporting teachers through stress management. *The Education Digest*, 79(1), 43-46.

Kluepfel, L. et al. (2013). The evaluation of mindfulness-based stress reduction for veterans with mental health conditions. *Journal of Holistic Nursing*, 31(4), 248-255.

Kokkinos, C.M. et al. (2005). Correlates of teacher appraisals of student behaviors. *Psychology in the Schools*, 42(1), 79-89.

Kristensen, T.S. et al. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress*, 19(3), 192-207.

Kyriacou, C. & Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress: Prevalence, sources, and symptoms. *British Journal of Educational Psychology*, 48(2), 159-167.

Lambie, G. W. (2007). The contribution of ego development level to burnout in school counselors: Implications for professional school counseling. *Journal of Counseling and Development*, 85, 82-88.

Larrivee, B. (2012). *Cultivating Teacher Renewal: Guarding Against Stress and Burnout*. New York.

Lau, M.A. et al. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1445-1467.

- Lee, S.M. et al. (2007). Development and Initial Psychometrics of the Counselor Burnout Inventory. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 40(3), 142-154.
- Leiter, M.P. & Maslach, C. (2005). A mediation model of job burnout. In A.-S. G. Antoniou & C. L. Cooper (eds.). *New horizons in management. Research companion to organizational health psychology* (p. 544–564). New York.
- Leiter, M.P. & Maslach, C. (2011). *Areas of worklife scale manual* (5th ed.). Palo Alto.
- Levine, T.H. & Marcus, A.S. (2010). How the Structure and Focus of Teachers' Collaborative Activities Facilitate and Constrain Teacher Learning. *Teaching and Teacher Education*, 26, 389-398.
- Levine, G.N. et al. (2017). Meditation and cardiovascular risk reduction: a scientific statement from the American Heart Association. *Journal of the American Heart Association*, 6(10).
- Lieberman, A. & Friedrich, L.D. (2010). *How teachers become leaders: Learning from practice and research*. New York.
- Lutz, A. et al. (2006). Meditation and the neuroscience of consciousness: An introduction. *The Cambridge handbook of consciousness*, 19.
- Lutz, A. et al. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in cognitive sciences*, 12(4), 163-169.
- Lyvers, M. et al. (2014). Traits linked to executive and reward systems functioning in clients undergoing residential treatment for substance dependence. *Personality and Individual Differences*, 70, 194-199.
- Moyer, M. (2011). Effects of non-guidance activities, supervision, and student-to-counselor ratios on school counselor burnout. *Journal of School Counseling*, 9(5), n5.
- Malach-Pines, A. (2005). The Burnout Measure, Short Version. *International Journal of Stress Management*, 12(1), 78-88.

- Martinetz, C.F. (2012). *The stranglehold of state-mandated tests on education in the US: How to teach effectively in spite of this*. Charleston.
- Marzano, R.J. & Heflebower, T. (2012). *Teaching and assessing 21st century skills*. Bloomington.
- Maslach, C. (1978). The client role in staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 34(4), 111-124.
- Maslach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring*. Englewood Cliffs.
- Maslach, C. & Jackson, S.E. (1986). *Maslach burnout inventory manual* (2nd ed.). Palo Alto.
- Maslach, C. et al. (1996). *Maslach's burnout inventory* (3rd ed.). Palo Alto.
- Maslach, C. et al. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.
- Medvedev, O. et al. (2017). Measuring Mindfulness: Applying Generalizability Theory to Distinguish between State and Trait. *Mindfulness*, 8.
- Moen, F. et al. (2015). Examining possible relationships between mindfulness, stress, school-and sport performances and athlete burnout. *Int. J. Coach. Sci.*, 9, 3-19.
- Nyklíček, I. & Kuijpers, K.F. (2008). Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: is increased mindfulness indeed the mechanism?. *Annals of Behavioral Medicine*, 35(3), 331-340.
- Ong, J.C. et al. (2014). A randomized controlled trial of mindfulness meditation for chronic insomnia. *Sleep*, 37(9), 1553-1563.
- O'Shaughnessy, A. (2014). *Beyond "Focused and Relaxed": The Relationship Between Executive Functioning, Mindful Awareness Practices and Therapeutic Approaches in Alternative School Settings*.
- Παπαδάτου, Δ. & Αναγνωστόπουλος, Φ. (1999). Επαγγελματική Εξουθένωση. Στο Παπαδάτου, Δ. & Αναγνωστόπουλος, Φ. (Επιμ.). *Η ψυχολογία στο χώρο της υγείας* (σελ. 242-265). Αθήνα.

- Park, C.W. et al. (2013). The role of brand logos in firm performance. *Journal of Business Research*, 66(2), 180-187.
- Parker, P. et al. (2012). Teachers 'workplace well-being: Exploring a process model of goal orientation, coping behavior, engagement, and burnout. *Teaching and Teacher Education*, 28, 503-513.
- Parkin, L. et al. (2014). Exploring the relationship between mindfulness and cardiac perception. *Mindfulness*, 5(3), 298-313.
- Perlman, B. & Hartman, E.A. (1982). Burnout: Summary and future research. *Human Relations*, 35(4), 283-305.
- Pines, A.M. (2004). Adult attachment styles and their relationship to burnout: A preliminary, cross-cultural investigation. *Work & Stress*, 18(1), 66-80.
- Pines, A. & Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. New York.
- Raes, F. & Williams, J.M.G. (2010). The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness*, 1(4), 199-203.
- Ratcliff, N. et al. (2010). Teacher Classroom Management Behaviors and Student Time-on-Task: Implications for Teacher Education. *Action in Teacher Education*, 32, 38-51.
- Reeves, D. (2012). Confront teacher burnout with more safety, time, and R-E-S-P-E-C-T. *Educational Leadership*, 7(12).
- Robins, J.L.W. et al. (2014). Mindfulness: An effective coaching tool for improving physical and mental health. *Journal of the American Association of Nurse Practitioners*, 26(9), 511-518.
- Roemer, L. & Orsillo, S. M. (2003). Mindfulness: A promising intervention strategy in need of further study. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 172-178.

- Salmon, P. (2004). Mindfulness meditation in clinical practice. *Cognitive and behavioral practice*, 11(4), 434-446
- Schaufeli, W.B. et al. (1993). Historical and conceptual development of burnout. *Professional burnout: Recent developments in theory and research*, 1-16.
- Schaufeli, W.B. et al. (1996). The Maslach Burnout Inventory-General Survey. In C. Maslach et al.(eds.). *Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto.
- Schaufeli, W.B. & Greenglass, E.R. (2001). Introduction to special issue on burnout and health. *Psychology & Health*, 16(5), 501-510.
- Segal Z.V. et al. (2002). The Mindfulness-Based Cognitive Therapy Adherence Scale: Interrater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 9, 131-138.
- Shirom, A. & Melamed, S. (2006). A comparison of the construct validity of two burnout measures in two groups of professionals. *International Journal of Stress Management*, 13(2), 176-200.
- Skaalvik, E.M. & Skaalvik, S. (2011). Teacher job satisfaction and motivation to leave the teaching profession: Relations with context, feelings of belonging and emotional exhaustion. *Teaching and Teaching Education*, 27(6), 1029-1038.
- Solloway, S. et al. (2007). Mindfulness in Measurement: Reconsidering the Measurable in Mindfulness Practice. *International Journal of Transpersonal Studies*, 26, 58-81.
- Steinhardt, M.A. (2011). Chronic work stress and depressive symptoms: Assessing the mediating role of teacher burnout. *Stress and Health*, 27(5), 420-429.
- Sterrett, W. et al. (2011). Preemptive relationships: Teacher leadership in strengthening a school community. *Virginia Educational Leadership*, 8(1), 17-26.
- Stoeber, J. & Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles, and burnout. *Anxiety, Stress, and Coping*, 21(1), 37-53.

Sun, J. et al. (2019). The mediating effect of perceived social support on the relationship between mindfulness and burnout in special education teachers. *J Community Psychol.*, 47, 1799-1809.

Sun, J. et al. (2019). Mindfulness and special education teachers' burnout: The serial multiple mediation effects of self-acceptance and perceived stress. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 47(11).

Stephan, J. B. (2005). *School environment and counselor resources: A predictive model of school counselor burnout* (Doctoral dissertation). Retrieved from <https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/umi-uncg-1060.pdf>

Taylor, G.J. et al. (1997). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge.

Taylor, V.A. et al. (2011). Impact of mindfulness on the neural responses to emotional pictures in experienced and beginner meditators. *Neuroimage*, 57(4), 1524-1533.

Thompson, B.L. & Waltz, J. (2007). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlap- ping constructs or not?. *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1875-1885.

Yang, S. et al. (2017). Is mindfulness associated with stress and burnout among mental health professionals in Singapore?. *Psychol Health Med.*, 22(6), 673-679.

Walach, H. et al. (2006). Measuring mindfulness—the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality & Individual Differences*, 40, 1543-1555.

Walker, S. P. (2013). Mindfulness and burnout among competitive adolescent tennis players. *South African Journal Sports Medicine*. 25, 105-108. doi:10.7196/SAJSM.498

Wells, R.E. et al. (2014). Meditation for migraines: a pilot randomized controlled trial. *Headache: The Journal of Head and Face Pain*, 54(9), 1484-1495.

Wilson, T.D. et al. (2014). Just think: The challenges of the disengaged mind. *Science*, 345(6192), 75-77.

Westphal, M., Bingisser, M.-B., Feng, T., Wall, M., Blakley, E., Bingisser, R., et al. (2015). Protective benefits of mindfulness in emergency room personnel. *Journal of Affective Disorders*, 175, 79-85.

Wilkerson, K., & Bellini, J. (2006). Intrapersonal and organizational factors associated with burnout among school counselors. *Journal of Counseling and Development*, 84, 440-450.

Wachter, C. A., Clemens, E. V., & Lewis, T. F. (2008). Exploring school counselor burnout and school counselor involvement of parents and administrators through an Adlerian theoretical framework. *Journal of Individual Psychology*, 64, 432-449.

Zhang, C. et al. (2016). Mindfulness and burnout in elite junior athletes: The mediating role of experiential avoidance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(4), 437-451.

Παράρτημα

Ερωτηματολόγιο

Παρακάτω εξετάζονται τα δημογραφικά και επαγγελματικά στοιχεία, η ενσυνειδητότητα και η επαγγελματική εξουθένωση των σχολικών συμβούλων της Κύπρου, έτσι ώστε να μελετηθεί η μεταξύ τους σχέση. Τα ερωτηματολόγια που εξετάζουν την ενσυνειδητότητα και την επαγγελματική εξουθένωση αποτελούν δύο ευρέως διαδεδομένα εργαλεία (Brown & Ryan, 2003; Lee et al., 2007), τα οποία έχουν μεταφραστεί στα ελληνικά και έχουν τροποποιηθεί ελαφρώς για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας.

Συγκατάθεση Συμμετέχοντα

Η συμμετοχή σας στην έρευνα είναι εντελώς ανώνυμη, εθελοντική και μπορείτε να αποχωρήσετε από αυτήν οποιαδήποτε στιγμή.

Επιθυμείτε να λάβετε μέρος σε αυτή την έρευνα;

Ναι

Όχι

Δημογραφικά και Επαγγελματικά Στοιχεία
(Παρακαλώ επιλέξτε την απάντηση που σας εκφράζει)

1. ΦΥΛΟ:

1. Άνδρας 2. Γυναίκα

2. ΗΛΙΚΙΑ:

1. 35 και κάτω 2. 36 – 45 3. 46 – 55 4. 56 και άνω

3. ΧΡΟΝΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ:

1. 0-9 2. 10-19 3. 20-29 4. 30 ή περισσότερα

Ενσυνειδητότητα (Mindfulness)

Οδηγίες: Οι παρακάτω δηλώσεις αφορούν καθημερινές εμπειρίες. Παρακαλώ, όπως υποδείξετε πόσο συχνά η σπάνια βιώνετε καθεμιά από τις εμπειρίες αυτές. Επιλέξτε αυτό που ισχύει στη δική σας περίπτωση και όχι αυτό που πιστεύετε πως θα έπρεπε να ισχύει. Οι δηλώσεις είναι ανεξάρτητες μεταξύ τους, οπότε, παρακαλώ όπως λάβετε ξεχωριστά υπόψη την καθεμία. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις.

1. Θα μπορούσα να βιώνω κάποιο συναίσθημα χωρίς να το συνειδητοποιήσω μέχρι αργότερα.

Σχεδόν Πάντα 1 2 3 4 5 6 Σχεδόν ποτέ

2. Σπάζω ή χύνω πράγματα επειδή είμαι απρόσεκτος/η, ή επειδή μπορώ να σκέφτομαι κάτι άλλο.

Σχεδόν Πάντα 1 2 3 4 5 6 Σχεδόν ποτέ

3. Δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ σε κάτι που συμβαίνει την παρούσα στιγμή.

Σχεδόν Πάντα 1 2 3 4 5 6 Σχεδόν ποτέ

4. Τείνω να περπατώ γρήγορα για να φτάσω στον προορισμό μου χωρίς να δίνω προσοχή στο τί συμβαίνει γύρω μου.

Σχεδόν Πάντα 1 2 3 4 5 6 Σχεδόν ποτέ

5. Τείνω να μην παρατηρώ αισθήματα σωματικής έντασης ή δυσφορίας μέχρι να μου τραβήξουν πραγματικά την προσοχή.

Σχεδόν Πάντα 1 2 3 4 5 6 Σχεδόν ποτέ

6. Ξεχνώ το όνομα κάποιου σχεδόν αμέσως μόλις μου το αναφέρει για πρώτη φορά.

Σχεδόν Πάντα 1 2 3 4 5 6 Σχεδόν ποτέ

7. Λειτουργώ “στον αυτόματο πιλότο” και χωρίς να έχω επίγνωση του τί κάνω.

Σχεδόν Πάντα 1 2 3 4 5 6 Σχεδόν ποτέ

8. Βιάζομαι να ολοκληρώσω δραστηριότητες χωρίς να τους δίνω την απαραίτητη προσοχή.

Σχεδόν Πάντα 1 2 3 4 5 6 Σχεδόν ποτέ

9. Εστιάζω τόσο πολύ στο στόχο μου που καταλήγω να μην συγκεντρώνομαι απόλυτα σε αυτό που κάνω τη δεδομένη στιγμή για να τον επιτύχω.

Σχεδόν Πάντα 1 2 3 4 5 6 Σχεδόν ποτέ

10. Εκτελώ δουλειές ή καθήκοντα μηχανικά και χωρίς επίγνωση του τί ακριβώς κάνω.

Σχεδόν Πάντα 1 2 3 4 5 6 Σχεδόν ποτέ

11. Πιάνω τον εαυτό μου να μη δίνει πλήρη προσοχή στον ομιλητή και την ίδια στιγμή να κάνει κάτι άλλο.

Σχεδόν Πάντα 1 2 3 4 5 6 Σχεδόν ποτέ

12. Οδηγώ στον “αυτόματο πιλότο” και όταν φτάσω αναρωτιέμαι γιατί κατέληξα εκεί.

Σχεδόν Πάντα 1 2 3 4 5 6 Σχεδόν ποτέ

13. Πιάνω τον εαυτό μου να είναι απορροφημένος στο μέλλον ή στο παρελθόν.

Σχεδόν Πάντα 1 2 3 4 5 6 Σχεδόν ποτέ

14. Πιάνω τον εαυτό μου να κάνει πράγματα χωρίς να δίνει την απαιτούμενη προσοχή.

Σχεδόν Πάντα	1	2	3	4	5	6	Σχεδόν ποτέ
--------------	---	---	---	---	---	---	-------------

15. Τρώω χωρίς να έχω επίγνωση γι' αυτό.

Σχεδόν Πάντα	1	2	3	4	5	6	Σχεδόν ποτέ
--------------	---	---	---	---	---	---	-------------

Πηγή:

Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822

Επαγγελματική Εξουθένωση (Burnout)

Οδηγίες: Οι παρακάτω δηλώσεις εξετάζουν χαρακτηριστικά συμπεριφοράς σχετικά με την επαγγελματική εξουθένωση. Παρακαλώ όπως επιλέξετε αυτό που ισχύει στη δική σας περίπτωση και όχι αυτό που πιστεύετε πως θα έπρεπε να ισχύει. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις.

1. Αισθάνομαι απογοήτευση με το σύστημα στο χώρο εργασίας μου.

1 2 3 4 5
Δεν ισχύει ποτέ Ισχύει πάντα

2. Μου φέρονται με αδικία στο χώρο εργασίας μου.

1 2 3 4 5
Δεν ισχύει ποτέ Ισχύει πάντα

3. Νιώθω καταπιεσμένος/η εξαιτίας του συστήματος στο χώρο εργασίας μου.

1 2 3 4 5
Δεν ισχύει ποτέ Ισχύει πάντα

4. Νιώθω μια αρνητική ενέργεια από τον προϊστάμενό/επόπτη μου.

1 2 3 4 5
Δεν ισχύει ποτέ Ισχύει πάντα

5. Έχω χαμηλή ενσυναίσθηση προς τους μαθητές μου.

1 2 3 4 5
Δεν ισχύει ποτέ Ισχύει πάντα

6. Έχω γίνει σκληρός/η προς τους μαθητές μου.

1 2 3 4 5
Δεν ισχύει ποτέ Ισχύει πάντα

7. Δεν ενδιαφέρομαι για τους μαθητές μου και τα προβλήματά τους.

1 2 3 4 5
Δεν ισχύει ποτέ Ισχύει πάντα

8. Δεν ανησυχώ πλέον για την ευημερία των μαθητών μου.

1 2 3 4 5
Δεν ισχύει ποτέ Ισχύει πάντα

9. Νιώθω πως δεν έχω αρκετό χρόνο για τους φίλους μου.

1 2 3 4 5
Δεν ισχύει ποτέ Ισχύει πάντα

10. Νιώθω πως δεν έχω αρκετό χρόνο για να ασχοληθώ με τα προσωπικά μου ενδιαφέροντα.

1 2 3 4 5
Δεν ισχύει ποτέ Ισχύει πάντα

11. Νιώθω ότι δε θέτω κατάλληλα όρια ανάμεσα στη δουλειά μου και στην προσωπική μου ζωή.

1 2 3 4 5
Δεν ισχύει ποτέ Ισχύει πάντα

12. Οι σχέσεις μου με τα μέλη της οικογένειάς μου έχουν επηρεαστεί αρνητικά εξαιτίας του επαγγέλματός μου ως σύμβουλος.

1 2 3 4 5
Δεν ισχύει ποτέ Ισχύει πάντα

13. Εξαιτίας του επαγγέλματος μου ως σύμβουλος, νιώθω κούραση τον περισσότερο καιρό .

1 2 3 4 5
Δεν ισχύει ποτέ Ισχύει πάντα

14. Νιώθω εξάντληση εξαιτίας του επαγγέλματός μου ως σύμβουλος.

1 2 3 4 5
Δεν ισχύει ποτέ Ισχύει πάντα

15. Εξαιτίας του επαγγέλματός μου ως σύμβουλος, νιώθω υπερβολικό άγχος.

1 2 3 4 5
Δεν ισχύει ποτέ Ισχύει πάντα

16. Εξαιτίας του επαγγέλματός μου ως σύμβουλος, νιώθω σφίξιμο στην πλάτη και στους ώμους.

1 2 3 4 5
Δεν ισχύει ποτέ Ισχύει πάντα

17. Νιώθω ότι είμαι ανίκανος/η ως σύμβουλος.

1 2 3 4 5
Δεν ισχύει ποτέ Ισχύει πάντα

18. Δεν έχω αυτοπεποίθηση όσον αφορά τις συμβουλευτικές μου δεξιότητες.

1 2 3 4 5
Δεν ισχύει ποτέ Ισχύει πάντα

19. Αισθάνομαι απογοήτευση όσον αφορά την αποτελεσματικότητά μου ως σύμβουλος.

1 2 3 4 5
Δεν ισχύει ποτέ Ισχύει πάντα

20. Δεν αισθάνομαι πως βοηθώ στη βελτίωση των μαθητών μου.

Δεν ισχύει ποτέ 1 2 3 4 5 Ισχύει πάντα

Πηγή:

Lee, S.M. et al. (2007). Development and Initial Psychometrics of the Counselor Burnout Inventory. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 40(3), 142-154.

ΛΙΑΝΑ ΓΕΩΔΟΣΙΟΥ