



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ: ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ**

Η Ψυχική Ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: Η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαθητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας

Κολέτσα Κωνσταντίνα

Επιβλέπων καθηγητής: Εμβαλωτής Αναστάσιος, Καθηγητής, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

Ιωάννινα, 2023

Κολέτσα Κωνσταντίνια, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

Στον γιο μου, Γιάννη

Ευχαριστίες

Με την παρούσα διπλωματική εργασία ολοκληρώνονται οι σπουδές μου στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης και αισθάνομαι την ανάγκη να εκφράσω τις ειλικρινείς μου ευχαριστίες σε όσους με βοήθησαν να εκπληρώσω τον σκοπό αυτό.

Αρχικά, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους καθηγητές του Μεταπτυχιακού Προγράμματος, τον επιβλέποντα καθηγητή μου, κο Εμβαλωτή Αναστάσιο, καθώς και τους καθηγητές Μπρούζο Ανδρέα και Μισαηλίδη Πλουσία για τη συμβουλευτική καθοδήγηση, την ειλικρινή διάθεση για βοήθεια και τις πολύτιμες γνώσεις που μου προσέφεραν καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μου.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά όλους τους συναδέλφους εκπαιδευτικούς ειδικής αγωγής, που προθυμοποιήθηκαν να συμβάλλουν στην ολοκλήρωση της έρευνας, αφιερώνοντας χρόνο στη συμπλήρωση του εργαλείου που τους δόθηκε.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον στενό οικογενειακό και φιλικό μου περιβάλλον για την αμέριστη κατανόηση, τη συνεχή στήριξη, την υπομονή και την πίστη που μου έδειξαν στη διάρκεια αυτού του ταξιδιού.

Περίληψη

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια αύξηση του ερευνητικού ενδιαφέροντος για την ψυχική υγεία των ειδικών παιδαγωγών, καθιστώντας επιτακτική ανάγκη να βρεθούν διάφοροι προστατευτικοί παράγοντες που μπορούν να τη βελτιώσουν. Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας έχει αποδείξει πως η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα για την ψυχική υγεία των ειδικών παιδαγωγών, ενώ παράλληλα η έρευνα έχει καταδείξει πως η ενσυναίσθηση και η ενσυνειδητότητα αποτελούν βασικές ιδιότητες που αποδίδουν θετικά αποτελέσματα στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας και τη βελτίωση της ψυχικής τους υγείας. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση της ανθεκτικότητας σε Έλληνες ειδικούς παιδαγωγούς, η σχέση της με την ενσυναίσθηση και το κατά πόσο η ενσυνειδητότητα κατέχει διαμεσολαβητικό ρόλο στη σχέση αυτή. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 198 ειδικοί παιδαγωγοί που ασχολούνται με την εκπαίδευση παιδιών ηλικίας 6 – 12 ετών. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε τρία ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς: την Κλίμακα Ψυχικής ανθεκτικότητας Connor – Davidson (CD – RISK), το Ερωτηματολόγιο Ενσυναίσθησης του Τορόντο (TEQ) και το Ερωτηματολόγιο Ενσυνειδητότητας (FFMQ – 39). Τα αποτελέσματα απέδειξαν πως οι ειδικοί παιδαγωγοί εμφανίζουν κανονικά επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας, υψηλά επίπεδα ενσυναίσθησης και μέτρια προς υψηλά επίπεδα ενσυνειδητότητας. Παράλληλα, αποδείχθηκε η θετική συσχέτιση των τριών μεταβλητών, καθώς και ο ισχυρός διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας στη σχέση της ανθεκτικότητας και της ενσυναίσθησης. Τα αποτελέσματα αναδεικνύουν την ενσυναίσθηση και την ενσυνειδητότητα ως προστατευτικούς παράγοντες στην ανθεκτικότητα των ειδικών παιδαγωγών και αποτελούν αφορμή για τον σχεδιασμό παρεμβατικών προγραμμάτων που μπορούν να συνδυάζουν τις τρεις μεταβλητές με στόχο τη βελτίωση της ψυχικής υγείας των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής στην Ελλάδα.

Λέξεις – κλειδιά: ψυχική ανθεκτικότητα, ενσυναίσθηση, ενσυνειδητότητα, ειδικοί παιδαγωγοί, διαμεσολαβητικός ρόλος

Abstract

In recent years, there has been an increase in research interest in the mental health of special educators, making it imperative to find various protective factors that can enhance it. Literature review has shown that resilience is an important factor for the mental health of special educators. At the same time, empathy and mindfulness have been found to yield positive results in strengthening resilience and improving their mental health. Aim of this study is to investigate resilience in Greek special educators, its relationship with empathy and whether mindfulness has a mediating role in this relationship. A total of 198 special educators involved in the education of children aged 6 to 12 participated in the research. Participants were asked to answer three self-report questionnaires: the Connor – Davidson Resilience Scale (CD – RISK), the Toronto Empathy Questionnaire (TEQ) and the Mindfulness Questionnaire (FFMQ – 39). The results indicated that special educators show moderate levels of resilience, high levels of empathy and moderate to high levels of mindfulness. At the same time, results also demonstrate the positive correlation of the three variables, as well as the strong mediating role of mindfulness in the relationship between resilience and empathy. The results highlight empathy and mindfulness as protective factors in the resilience of special educators and provide insight for designing intervention programs that can combine the three variables with the aim of improving the mental health of special education teachers in Greece.

Keywords: resilience, empathy, mindfulness, special educators, mediation role

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες.....	3
Περίληψη	4
Abstract	5
Ευρετήριο πινάκων	9
Εισαγωγή.....	11
Κεφάλαιο 1: Ψυχική ανθεκτικότητα	14
Εισαγωγή.....	14
1.1. Εννοιολογική προσέγγιση της ψυχικής ανθεκτικότητας.....	14
1.2. Διαστάσεις της ψυχικής ανθεκτικότητας	16
1.3. Η ψυχική ανθεκτικότητα στους εκπαιδευτικούς.....	18
1.3.1. Παράγοντες που αναστέλλουν και προάγουν την ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών – Παράγοντες κινδύνου και προστατευτικοί παράγοντες.....	20
1.4. Η μελέτη της ψυχικής ανθεκτικότητας στην ειδική αγωγή.....	22
Σύνοψη	25
Κεφάλαιο 2: Ενσυναίσθηση	26
Εισαγωγή.....	26
2.1. Εννοιολογική προσέγγιση της ενσυναίσθησης	26
2.2. Διαστάσεις της ενσυναίσθησης.....	28
2.3. Η ενσυναίσθηση των εκπαιδευτικών.....	30
2.4. Η μελέτη της ενσυναίσθησης στην ειδική αγωγή	33
Σύνοψη	35
Κεφάλαιο 3: Η ενσυνειδητότητα	36
Εισαγωγή.....	36
3.1. Εννοιολογική οριοθέτηση της ενσυνειδητότητας	36
3.2. Οφέλη της ενσυνειδητότητας.....	37
3.3. Η ενσυνειδητότητα στην εκπαίδευση.....	39
3.4. Η μελέτη της ενσυνειδητότητας στην ειδική αγωγή	41
Σύνοψη	42
Κεφάλαιο 4: Η σχέση της ψυχικής ανθεκτικότητας με την ενσυναίσθηση και την ενσυνειδητότητα - Διεθνείς έρευνες.....	44

Εισαγωγή.....	44
4.1. Η σχέση της ψυχικής ανθεκτικότητας με την ενσυναίσθηση	44
4.2. Η σχέση της ψυχικής ανθεκτικότητας με την ενσυνειδητότητα.....	46
4.3. Η σχέση της ενσυνειδητότητας με την ενσυναίσθηση	48
4.4. Η σχέση μεταξύ ψυχικής ανθεκτικότητας, ενσυναίσθησης και ενσυνειδητότητας	50
Σύνοψη	51
Κεφάλαιο 5: Η αναγκαιότητα της έρευνας. Σκοπός της έρευνας και ερευνητικά ερωτήματα	53
5.1. Η αναγκαιότητα της παρούσας έρευνας	53
5.2. Σκοπός και στόχοι έρευνας	55
5.3. Ερευνητικά ερωτήματα και ερευνητικές υποθέσεις	56
Κεφάλαιο 6: Μεθοδολογία της έρευνας.....	60
Εισαγωγή.....	60
6.1. Διαδικασία συλλογής ερευνητικών δεδομένων	60
6.2. Ερευνητικά εργαλεία συλλογής δεδομένων	61
6.2.1. Αξιοπιστία κλιμάκων	62
6.3. Δείγμα	63
6.4. Στατιστική επεξεργασία δεδομένων.....	66
Κεφάλαιο 7: Αποτελέσματα	67
7.1. Επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας στους ειδικούς παιδαγωγούς	67
7.2. Επίπεδα ενσυναίσθησης στους ειδικούς παιδαγωγούς	67
7.3. Επίπεδα ενσυνειδητότητας στους ειδικούς παιδαγωγούς	68
7.4. Επίδραση δημογραφικών χαρακτηριστικών (φύλο, ηλικία, εργασιακή εμπειρία, επίπεδο σπουδών, είδος αναπηρίας ή ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών, είδος εκπαιδευτικού πλαισίου) στα επίπεδα των τριών μεταβλητών	69
7.5. Συσχέτιση ψυχικής ανθεκτικότητας, ενσυναίσθησης και ενσυνειδητότητας στους ειδικούς παιδαγωγούς.....	72
7.6. Ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας στη σχέση της ενσυναίσθησης με την ψυχική ανθεκτικότητα.....	74
7.7. Σε τι βαθμό η ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να προβλεφθεί από την ενσυνειδητότητα;.....	77
7.8. Σε τι βαθμό η ενσυναίσθηση μπορεί να προβλεφθεί από την ενσυνειδητότητα;.....	78
Κεφάλαιο 8: Συζήτηση.....	80
Εισαγωγή.....	80
8.1. Επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας, ενσυναίσθησης και ενσυνειδητότητας στους ειδικούς παιδαγωγούς.....	80

Κολέτσα Κωνσταντίνια, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

8.2. Επίδραση δημογραφικών στοιχείων στα επίπεδα των τριών μεταβλητών.....	82
8.3. Συσχέτιση της ψυχικής ανθεκτικότητας, της ενσυναίσθησης και της ενσυνειδητότητας στους ειδικούς παιδαγωγούς.....	85
8.4. Ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας	86
8.5. Ο βαθμός στον οποίο η ενσυνειδητότητα προβλέπει την ψυχική ανθεκτικότητα και την ενσυναίσθηση των ειδικών παιδαγωγών	87
Σύνοψη	88
Κεφάλαιο 9: Συμπεράσματα	89
Κεφάλαιο 10: Περιορισμοί της έρευνας και μελλοντικές προτάσεις.....	91
Βιβλιογραφία.....	93
Παράρτημα 1: Ερωτηματολόγιο για τη διερεύνηση της ψυχικής ανθεκτικότητας, της σχέσης με την ενσυναίσθηση και την ενσυνειδητότητα των ειδικών παιδαγωγών	112
Παράρτημα 2: Πίνακες επίδρασης δημογραφικών στοιχείων στις τρεις κλίμακες.....	120

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

Ευρετήριο πινάκων

Πίνακας 1: Αξιοπιστία Δεδομένων

Πίνακας 2: Δημογραφικά χαρακτηριστικά

Πίνακας 3: Επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας

Πίνακας 4: Επίπεδα ενσυναίσθησης

Πίνακας 5: Επίπεδα ενσυνειδητότητας

Πίνακας 6: Επίδραση φύλου στις τρεις κλίμακες

Πίνακας 7: Επίδραση ηλικίας στις τρεις κλίμακες

Πίνακας 8: Επίδραση διδασκαλίας σε μαθητές με αισθητηριακές αναπηρίες στις τρεις κλίμακες

Πίνακας 9: Συσχέτιση ψυχικής ανθεκτικότητας, ενσυναίσθησης και ενσυνειδητότητας

Πίνακας 10: Συσχέτιση ψυχικής ανθεκτικότητας και ενσυναίσθησης με τις πέντε πτυχές της ενσυνειδητότητας

Πίνακας 11: Ανάλυση διαμεσολάβησης με ανεξάρτητη μεταβλητή την ενσυναίσθηση, εξαρτημένη μεταβλητή την ψυχική ανθεκτικότητα και διαμεσολαβητική μεταβλητή την ενσυνειδητότητα

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

Πίνακας 12: Αποτελέσματα πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης της ψυχικής ανθεκτικότητας με ανεξάρτητες μεταβλητές τις πτυχές της ενσυνειδητότητας

Πίνακας 13: Αποτελέσματα πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης της ενσυναίσθησης με ανεξάρτητες μεταβλητές τις πτυχές της ενσυνειδητότητας

Πίνακας 14: Επίδραση εργασιακής εμπειρίας στις τρεις κλίμακες

Πίνακας 15: Επίδραση επιπέδου σπουδών στις τρεις κλίμακες

Πίνακας 16: Επίδραση εκπαιδευτικού πλαισίου στις τρεις κλίμακες

Πίνακας 17: Επίδραση διδασκαλίας σε μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες στις τρεις κλίμακες

Πίνακας 18: Επίδραση διδασκαλίας σε μαθητές με ΔΑΦ στις τρεις κλίμακες

Πίνακας 19: Επίδραση διδασκαλίας σε μαθητές με διάσπαση προσοχής στις τρεις κλίμακες

Πίνακας 20: Επίδραση διδασκαλίας σε μαθητές με νοητική υστέρηση στις τρεις κλίμακες

Πίνακας 21: Επίδραση διδασκαλίας σε μαθητές με σύνδρομο Down στις τρεις κλίμακες

Πίνακας 22: Επίδραση διδασκαλίας σε μαθητές με κινητική αναπηρία στις τρεις κλίμακες

Εισαγωγή

Η εκπαίδευση των παιδιών με ειδικές ανάγκες αποτελεί μία πολυδιάστατη διαδικασία που περιλαμβάνει πολλές προκλήσεις. Τα άτομα που αναλαμβάνουν την εκπαίδευση και θεραπεία των παιδιών με ειδικές ανάγκες πρέπει να ανταποκριθούν σε διάφορους ρόλους, με αποτέλεσμα να επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό η ψυχική και σωματική τους υγεία (Robinson, Bridges, Rollins, & Schumacker, 2019). Τα τελευταία χρόνια, παρατηρείται μία αύξηση του ερευνητικού ενδιαφέροντος για την ψυχική υγεία των ειδικών παιδαγωγών, καθώς θεωρείται ότι αυτή επηρεάζει όχι μόνο την ποιότητα ζωής των ίδιων, αλλά και την ποιότητα της παρεχόμενης εκπαίδευσης στα παιδιά (Zhang, Bai, & Li, 2020). Διάφορες έρευνες έχουν αποδείξει ότι οι ειδικοί παιδαγωγοί εμφανίζουν διάφορα θέματα στην ψυχική υγεία τους, όπως υψηλό άγχος και μεγαλύτερο κίνδυνο για επαγγελματική εξουθένωση. Μάλιστα, η επαγγελματική εξουθένωση των Ελλήνων ειδικών παιδαγωγών έχει αποδειχθεί και τονιστεί ιδιαίτερα από την έρευνα (Kamtsios & Lolis, 2016· Raikou, Konstantopoulou & Lavidas, 2021). Για αυτό, είναι επιτακτική ανάγκη να βρεθούν διάφοροι παράγοντες που μπορούν να συμβάλλουν στη βελτίωση της ψυχικής υγείας των ειδικών παιδαγωγών.

Ένας τέτοιος παράγοντας είναι η ψυχική ανθεκτικότητα. Η έρευνα έχει αποδείξει ότι η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα που σχετίζεται άμεσα με την ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών που εργάζονται στην ειδική αγωγή. Πιο συγκεκριμένα, η ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς έχει βρεθεί να επιδρά θετικά στην ψυχική τους υγεία (Zhang, Bai, & Li, 2020· Zhang, Zhang, Wang, Liu, & Cheng, 2020), καθώς και στην ικανότητά τους και τη βελτίωση του επαγγελματικού τους ευ ζην (Xu et al., 2021).

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, υπάρχουν διάφοροι προστατευτικοί παράγοντες που βοηθούν τους εκπαιδευτικούς να αναπτύξουν την ανθεκτικότητά τους, ανάμεσα στους οποίους είναι και η ενσυναίσθηση. Η ενσυναίσθηση θεωρείται ως ένα από τα πιο σημαντικά εργαλεία για την εκπαίδευση των παιδιών με ειδικές ανάγκες (Broomhead, 2013· Cooper, 2011), ενώ μαζί με την ανθεκτικότητα θεωρούνται δύο σημαντικές ικανότητες που έχουν άμεση επίδραση στην αποτελεσματική διδασκαλία (Roeser, Skinner, Beers, & Jennings, 2012). Μία ιδιότητα που μπορεί να βοηθήσει στην καλλιέργεια αυτών των ικανοτήτων είναι η ενσυνειδητότητα. Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια αύξηση

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

του ερευνητικού ενδιαφέροντος για την έννοια της ενσυνειδητότητας στο επάγγελμα των εκπαιδευτικών, αποδεικνύοντας τα θετικά αποτελέσματα διαφόρων προγραμμάτων ενσυνειδητότητας στην ανθεκτικότητα και την ενσυναίσθησή τους (Jennings, Frank, Snowberg, Coccia & Greenberg, 2013· Kowitarttawatee & Limphaibool, 2022· Matiz et. al., 2020· Rupperecht, Paulus & Walach 2017· Seo & Yuh, 2022). Ωστόσο, καμία έρευνα δε βρέθηκε να μελετά την επίδραση της ενσυνειδητότητας στην ανθεκτικότητα των ειδικών παιδαγωγών, αλλά ούτε και στην ενσυναίσθησή τους. Για να μελετηθεί αυτή η επίδραση, το πρώτο βήμα είναι να ερευνηθεί εάν η ανθεκτικότητα σχετίζεται θετικά με την ενσυναίσθηση, αλλά και με την ενσυνειδητότητα. Με βάση τα παραπάνω, σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει την ψυχική ανθεκτικότητα των ειδικών παιδαγωγών, τη σχέση της με την ενσυναίσθηση και το εάν η ενσυνειδητότητα μεσολαβεί στη σχέση των δύο μεταβλητών.

Η έρευνα αποτελείται από δύο μέρη, το θεωρητικό και το ερευνητικό και περιλαμβάνει συνολικά δέκα κεφάλαια. Στο πρώτο μέρος, το θεωρητικό, αποσαφηνίζονται οι βασικές έννοιες της μελέτης, δηλαδή η ψυχική ανθεκτικότητα, η ενσυναίσθηση και η ενσυνειδητότητα. Επιπλέον, γίνεται αναφορά σε πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα που αναδεικνύουν τη θετική σχέση της ανθεκτικότητας με την ενσυναίσθηση, καθώς και της ενσυναίσθησης με την ενσυνειδητότητα, ενώ παρέχονται και στοιχεία για την επίδραση της ενσυνειδητότητας στην ανθεκτικότητα και ενσυναίσθηση των εκπαιδευτικών. Τέλος, το θεωρητικό μέρος ολοκληρώνεται με την καταγραφή της αναγκαιότητας της έρευνας, όπως αυτή προκύπτει από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, τη διαπίστωση του ερευνητικού κενού, την καταγραφή του σκοπού και των στόχων της έρευνας, καθώς και την παράθεση των ερευνητικών ερωτημάτων και υποθέσεων.

Στο δεύτερο μέρος της εργασίας, το ερευνητικό, παρουσιάζεται αναλυτικά η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε, αναγράφεται αναλυτικά η διαδικασία συλλογής δεδομένων, περιγράφονται τα ερευνητικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν καθώς και τα χαρακτηριστικά του δείγματος που συμμετείχε στην έρευνα και παρουσιάζεται ο τρόπος ανάλυσης δεδομένων. Έπειτα, καταγράφονται τα αποτελέσματα που προέκυψαν από τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων. Τέλος, γίνεται η συζήτηση των αποτελεσμάτων, ενώ παρουσιάζονται τα συμπεράσματα, οι περιορισμοί της έρευνας και οι προτάσεις για μελλοντικές μελέτες.

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

A ΜΕΡΟΣ: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Κεφάλαιο 1: Ψυχική ανθεκτικότητα

Εισαγωγή

Στο κεφάλαιο που ακολουθεί αρχικά επιχειρείται η εννοιολογική προσέγγιση του όρου «ψυχική ανθεκτικότητα», ενώ στη συνέχεια παρουσιάζονται αναλυτικά οι διαστάσεις της ανθεκτικότητας. Έπειτα, αναλύεται ο ορισμός της ψυχικής ανθεκτικότητας στον τομέα των εκπαιδευτικών, όπως και οι παράγοντες που αναστέλλουν και προάγουν την ανθεκτικότητά τους, όπως έχουν βρεθεί από πλήθος ερευνών. Τέλος, το κεφάλαιο ολοκληρώνεται με τη μελέτη της ψυχικής ανθεκτικότητας στον τομέα της ειδικής αγωγής και την παρουσίαση πρόσφατων ερευνητικών δεδομένων.

1.1. Εννοιολογική προσέγγιση της ψυχικής ανθεκτικότητας

Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας φαίνεται να αποτελεί τα τελευταία χρόνια αντικείμενο πολλών ερευνών. Ο όρος ψυχική ανθεκτικότητα ξεκίνησε να χρησιμοποιείται πιο έντονα στον τομέα των κοινωνικών επιστημών κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του '70, όταν ο Garmezy έκανε μία πρώτη μελέτη για παιδιά που βρίσκονταν σε κίνδυνο εμφάνισης ψυχοπαθολογίας λόγω της έκθεσης τους σε τραυματικά γεγονότα και προσπάθησε να περιγράψει τη θετική προσαρμογή τους μέσα από την έννοια της ανθεκτικότητας (Garmezy, 1971· Masten, 2001). Πρόκειται για μια πολύπλοκη έννοια, για την οποία έχουν δοθεί πολλοί ορισμοί, με αρκετά σημεία σύγκλισης αλλά και διαφοροποιήσεις ως προς τη λειτουργικότητα και τη μέτρηση της έννοιας αυτής (Luthar, Cichetti & Becker, 2000).

Στους διάφορους ορισμούς της ανθεκτικότητας, παρατηρείται μια διαφωνία στη βιβλιογραφία για το εάν η ανθεκτικότητα είναι ατομικό χαρακτηριστικό, διαδικασία ή αποτέλεσμα (Pooley & Cohen, 2010). Σε ατομικό επίπεδο, συναντώνται προσεγγίσεις που περιγράφουν την ψυχική ανθεκτικότητα με τρεις διαφορετικούς τρόπους. Πρώτον, η ψυχική ανθεκτικότητα ορίζεται ως τη θετική προσαρμογή, την ανάκαμψη του ατόμου μετά από ένα αντίξοο ή τραυματικό γεγονός (Lee et. al, 2013· Luthar, Cichetti & Becker, 2000· Pooley & Cohen, 2010). Στα πλαίσια αυτού του ορισμού, η Masten όρισε την ψυχική ανθεκτικότητα ως την ικανότητα ενός δυναμικού συστήματος να προσαρμόζεται επιτυχώς σε διαταραχές που απειλούν τη λειτουργία του συστήματος, τη βιωσιμότητα ή την ανάπτυξη (Masten, 2014). Σε έναν παρόμοιο ορισμό, η Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

(APA) αποδίδει την ανθεκτικότητα ως τη διαδικασία θετικής προσαρμογής του ατόμου σε αντιξοότητες, τραυματικές εμπειρίες, απειλές ή ακόμα και σημαντικές πηγές άγχους (Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick & Yehuda, 2014).

Επιπλέον, υπάρχουν προσεγγίσεις που ερμηνεύουν την ανθεκτικότητα ως αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης του ατόμου με το περιβάλλον του. Στα πλαίσια μίας τέτοιας προσέγγισης, ο Ungar ορίζει την ψυχική ανθεκτικότητα ως την ικανότητα του ατόμου να ανταπεξέρχεται σε αντίξοες συνθήκες, ψάχνοντας πηγές στήριξης τόσο στον ίδιο του τον εαυτό, όσο και στο οικογενειακό, κοινωνικό και ενίοτε πολιτισμικό του περιβάλλον (Ungar, 2008). Παράλληλα, οι Wright και Masten (2005), στη μελέτη τους για την εννοιολογική αποσαφήνιση της ψυχικής ανθεκτικότητας, ανέδειξαν τον ρόλο των σχέσεων και των συστημάτων μεταξύ της οικογένειας και του ατόμου, αναδεικνύοντας ότι η ανθεκτικότητα αποτελεί το αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης μεταξύ του ατόμου και των διαφόρων συστημάτων μέσα στα οποία αυτό αναπτύσσεται και δραστηριοποιείται (βιολογικό, κοινωνικό και πολιτιστικό). Με βάση αυτόν τον ορισμό, η ψυχική ανθεκτικότητα δε θεωρείται ένα σταθερό χαρακτηριστικό, αλλά μία δυναμική μεταβλητή που αλλάζει με την πάροδο του χρόνου και βασίζεται σε παράγοντες που περικλείουν το άτομο (Lee et. al, 2013).

Τα τελευταία χρόνια, η έρευνα για την οριοθέτηση της ψυχικής ανθεκτικότητας έχει επικεντρωθεί σε μία τρίτη προσέγγιση, σύμφωνα με την οποία η ανθεκτικότητα αποτελεί αποτέλεσμα μιας δυναμικής διαδικασίας κατά την οποία γίνεται προσπάθεια για μείωση των παραγόντων κινδύνου ή αντίξοων συνθηκών και ενίσχυση των προστατευτικών παραγόντων και συστημάτων (Wright & Masten, 2005). Πρόκειται, δηλαδή, για μια διαδικασία που σχετίζεται άμεσα με την ισορροπία ή ανισορροπία μεταξύ των προστατευτικών παραγόντων και των παραγόντων κινδύνου.

Συμπερασματικά, η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας καταδεικνύει ότι η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί μία πολυδιάστατη και πολύπλοκη έννοια, δεδομένου των διαφοροποιήσεων που συναντώνται στις διάφορες προσεγγίσεις που έχουν προσπαθήσει να οριοθετήσουν την έννοια. Παρά την ποικιλία των ορισμών, αξίζει να σημειωθεί ότι υπάρχει ένα σημείο σύγκλισης μεταξύ των διαφόρων εννοιολογικών προσεγγίσεων. Όλες οι προσεγγίσεις υποδεικνύουν την ύπαρξη δύο βασικών διαστάσεων για την ψυχική ανθεκτικότητα. Αυτές είναι η ύπαρξη αντιξοότητας ή σοβαρής απειλής και η θετική

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

προσαρμογή και επιτυχή αντιμετώπιση μιας δύσκολης κατάστασης παρά τις δυσκολίες που συναντά κανείς στην αναπτυξιακή διαδικασία (Luthar, Cichetti & Becker, 2000).

1.2. Διαστάσεις της ψυχικής ανθεκτικότητας

Όπως προαναφέρθηκε, απαραίτητη προϋπόθεση για να υφίσταται η ψυχική ανθεκτικότητα είναι αφενός το άτομο να βρίσκεται κάτω από αντίξοες συνθήκες και αφετέρου να επιδείξει θετική προσαρμογή παρά την αντιξοότητα των συνθηκών που βιώνει. Με βάση αυτή την προσέγγιση, διακρίνονται δύο βασικές διαστάσεις της ψυχικής ανθεκτικότητας. Από τη μία πλευρά διαφαίνεται η έννοια της αντιξοότητας και από την άλλη η έννοια της θετικής προσαρμογής.

Ξεκινώντας με την έννοια της αντιξοότητας, από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας προκύπτει πως αυτή σχετίζεται άμεσα με ένα ευρύ φάσμα παραγόντων επικινδυνότητας (risk factors). Ως παράγοντες επικινδυνότητας ορίζονται μετρήσιμα χαρακτηριστικά που συναντώνται σε μία ομάδα ατόμων ή καταστάσεων τους και προβλέπουν αρνητικό αποτέλεσμα (Wright & Masten, 2005). Οι παράγοντες επικινδυνότητας είτε αποτελούν ενδοατομικά χαρακτηριστικά είτε εμφανίζονται σε διάφορα πεδία, όπως στην οικογένεια, τη σχολική κοινότητα ή την κοινωνία γενικότερα. Σε ατομικό επίπεδο, οι πιο συχνοί παράγοντες κινδύνου που συναντώνται σε νέα άτομα είναι η χαμηλή αυτοεκτίμηση, η κακή σωματική και ψυχική υγεία και οι ανασφαλείς τύποι προσκόλλησης με την οικογένεια ή τους φίλους (Kolar, 2011). Παράλληλα, στα πλαίσια της οικογένειας συναντώνται τα προβλήματα υγείας σε μέλη της οικογένειας, η παραμέληση και η σεξουαλική ή συναισθηματική κακοποίηση, ενώ στο κοινωνικό πλαίσιο ως παράγοντες επικινδυνότητας αναφέρονται η φτώχεια, οι μειωμένες ευκαιρίες εργασίας και εκπαίδευσης και η ανελλιπής δημόσια μεταφορά (Kolar, 2011· Pearce, 2007). Αντίστοιχα, στους ενήλικες η έρευνα έχει αποδείξει ότι τραυματικά γεγονότα, όπως σοβαρές ασθένειες, η απώλεια αγαπημένων προσώπων ή φυσικές καταστροφές που απειλούν τη ζωή (Bonanno & Diminich, 2013· Bonanno & Gupta, 2012· Bonanno, Moschowitz, Papa & Fortman, 2005· Masten, 2001) , καθώς και ενδοοικογενειακά ή άλλου είδους προβλήματα της καθημερινότητας, όπως η μείωση εισοδήματος, η συχνότητα μιας χρόνιας ασθένειας, η απουσία κοινωνικής στήριξης και διάφοροι παράγοντες άγχους (Bonanno, Galea, Bucchiarelli & Vlahov, 2007· Masten, 2001) μπορούν να δημιουργήσουν αντίξοες συνθήκες και να οδηγήσουν σε μειωμένη

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

ψυχική ανθεκτικότητα. Η μεταανάλυση των Lee και συν. (2013) που εξέταζε διάφορους παράγοντες επικινδυνότητας οι οποίοι σχετίζονται με την ανθεκτικότητα κατέδειξε ότι η κατάθλιψη και τα υψηλά επίπεδα άγχους σχετίζονταν περισσότερο με την ψυχική ανθεκτικότητα σε σύγκριση με άλλους παράγοντες, αποδεικνύοντας πως οι σοβαρές ψυχικές ασθένειες αποτελούν έναν ισχυρό παράγοντα που μειώνει την ψυχική ανθεκτικότητα των ανθρώπων.

Εκτός όμως από τους παράγοντες επικινδυνότητας άμεσα συνυφασμένοι με την έννοια της ανθεκτικότητας είναι και οι προστατευτικοί παράγοντες. Ο όρος προστατευτικοί παράγοντες χρησιμοποιήθηκε πρώτη φορά από τον Rutter, ο οποίος θεώρησε ότι οι προστατευτικοί παράγοντες έχουν σχέση αλληλεπίδρασης με τους παράγοντες επικινδυνότητας και έτσι παρέχουν θετικά αποτελέσματα, σε αντίθεση με αυτά που θα προκαλούσαν οι παράγοντες κινδύνου (Rutter, 1985). Ως προστατευτικοί παράγοντες ορίζονται ιδιότητες ή χαρακτηριστικά που ενισχύουν τη θετική προσαρμογή ή απλά αμβλύνουν τις αρνητικές επιπτώσεις των παραγόντων επικινδυνότητας (Masten, Lucke, Nelson & Stallworth, 2021· Lee et al., 2013). Η έρευνα έχει αποδείξει ότι οι προστατευτικοί παράγοντες έχουν μεγαλύτερη σχέση με την ψυχική ανθεκτικότητα, σε σύγκριση με τους παράγοντες κινδύνου (Lee et al., 2013).

Οι προστατευτικοί παράγοντες, όπως και οι παράγοντες κινδύνου διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες: στα ατομικά χαρακτηριστικά, τα χαρακτηριστικά που σχετίζονται με την οικογένεια και την κοινωνική υποστήριξη που παρέχεται εκτός του οικογενειακού πλαισίου (από φίλους, συγγενείς, το σχολείο, τους εκπαιδευτικούς κλπ).

Η έρευνα που έχει μελετήσει διάφορους προστατευτικούς παράγοντες στα παιδιά αναφέρει ως παράγοντες που δρουν προστατευτικά την ασφαλή προσκόλληση του παιδιού με το πρόσωπο φροντίδας, την υψηλή αυτοεκτίμηση και αυτοαποτελεσματικότητα, τις γνωστικές αντιλήψεις και την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και την αισιοδοξία (Masten et. al., 2021· Wright & Masten, 2005). Στα πλαίσια της οικογένειας ως προστατευτικοί παράγοντες συναντώνται η καλή ποιότητα σχέσης με τους γονείς, οι ζεστές σχέσεις και η οικογενειακή συνοχή, ενώ σε κοινωνικό πλαίσιο αναφέρονται οι φίλοι, οι αποτελεσματικές σχέσεις με τους εκπαιδευτικούς και τους συμμαθητές, τα θρησκευτικά πιστεύω και άλλα (Masten et. al., 2021).

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

Αντίστοιχα, στους ενήλικες η έρευνα αναφέρει ως προστατευτικούς παράγοντες την ικανοποίηση από τη ζωή (White, Driver & Warren, 2010), την αισιοδοξία (Lamond et. al., 2008), τη θετική επίδραση (Burns & Anstey, 2010), την αυτοαποτελεσματικότητα (Li & Yang, 2009), την αυτοεκτίμηση (Beutel, Glaesmer, Decker, Fischbeck, & Brahler, 2009· Lee, Brown, Mitchell, & Schiraldi, 2008) και την κοινωνική υποστήριξη (Brown, 2008· Pietrzak, Goldstein, Malley, Rivers, & Southwick, 2010). Μάλιστα, η μεταανάλυση των Lee και συν. (2013) κατέδειξε ότι η αυτοαποτελεσματικότητα σχετίζεται περισσότερο με την ανθεκτικότητα σε σύγκριση με άλλες μεταβλητές, όπως η ικανοποίηση από τη ζωή και η αισιοδοξία.

Οι παράγοντες επικινδυνότητας και οι προστατευτικοί παράγοντες θεωρούνται από πολλούς θεωρητικούς που μελετούν την ανθεκτικότητα ως οι αντίθετοι πόλοι του ίδιου συνεχούς (Windle, 2011· Wright & Masten, 2005). Αυτό συνεπάγεται πως η ψυχική ανθεκτικότητα υφίσταται μόνο εάν για κάθε παράγοντα κινδύνου υπάρχει και ένας προστατευτικός παράγοντας που να εξουδετερώνει ή να μειώνει τις αρνητικές επιπτώσεις του πρώτου.

1.3. Η ψυχική ανθεκτικότητα στους εκπαιδευτικούς

Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας έχει άμεση σχέση με την εκπαίδευση, εφόσον η έρευνα αποδεικνύει πως η εκπαίδευση είναι πολύ σημαντική για την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας. Ειδικότερα, έρευνες έχουν αποδείξει πως οι σχολικές κοινότητες, καθώς και οι εκπαιδευτικοί και η σχέση τους με τους μαθητές τους αποτελούν έναν ισχυρό προστατευτικό παράγοντα που συμβάλλουν στην ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών τους και γενικότερα στην προαγωγή της σωματικής και ψυχικής τους υγείας (Gu & Day, 2013· Hart & Heaver, 2013). Σύμφωνα με τον Gu (2014), η ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών είναι ένα δυναμικό χαρακτηριστικό, που δίνει τη δυνατότητα στους εκπαιδευτικούς να διατηρήσουν ένα αίσθημα ηθικού σκοπού και τη δέσμευση να βοηθήσουν τα παιδιά να μάθουν και να πετύχουν μέσα από τη διδασκαλία τους. Τα παραπάνω καταδεικνύουν τη σημασία ενός ψυχικά ανθεκτικού εκπαιδευτικού, που μπορεί να δημιουργήσει ψυχικά ανθεκτικά παιδιά.

Στον τομέα της εκπαίδευσης, η ψυχική ανθεκτικότητα θεωρείται ως ικανότητα, διαδικασία και ταυτόχρονα ως αποτέλεσμα. Η ανθεκτικότητα περιλαμβάνει την ικανότητα ενός δασκάλου να αξιοποιεί προσωπικές και περιβαλλοντικές πηγές για να ανταπεξέλθει

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

στις προκλήσεις καθώς και τη δυναμική διαδικασία κατά την οποία ενδοπροσωπικά χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών και χαρακτηριστικά του προσωπικού και επαγγελματικού τους πλαισίου αλληλεπιδρούν με την πάροδο του χρόνου καθώς χρησιμοποιούν συγκεκριμένες στρατηγικές, για να οδηγηθούν στο αποτέλεσμα, όπου ο εκπαιδευτικός βιώνει επαγγελματική δέσμευση και ανάπτυξη, ενθουσιασμό, ικανοποίηση και ευημερία (Beltman, 2015· Mansfield, Beltman, Weatherby-Fell & Broadley, 2016).

Υπάρχουν διάφοροι λόγοι που καθιστούν σημαντική τη μελέτη της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών. Αρχικά, η ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών είναι απαραίτητη προκειμένου να υπάρχουν και ψυχικά ανθεκτικοί μαθητές. Οι εκπαιδευτικοί αποτελούν πρότυπα για τους μαθητές τους, με αποτέλεσμα να είναι μη ρεαλιστικό να προσδοκούμε ανθεκτικούς μαθητές εάν τα πρότυπά τους, οι εκπαιδευτικοί τους, δεν εμφανίζουν ικανότητες ανθεκτικότητας (Henderson & Milstein, 2003). Επιπλέον, η διδασκαλία είναι μια απαιτητική εργασία, ειδικά στη σύγχρονη εποχή που χαρακτηρίζεται ως «εποχή διαφορετικότητας και βιωσιμότητας» (Hargreaves & Fink, 2006). Η εστίαση στην ανθεκτικότητα μας βοηθά να κατανοήσουμε τους τρόπους με τους οποίους οι εκπαιδευτικοί προσπαθούν να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις και διατηρούν τα κίνητρά τους ως προς το επάγγελμά τους σε μια συνεχή περίοδο αλλαγών. Τέλος, η ανθεκτικότητα οριζόμενη ως η ικανότητα του εκπαιδευτικού να ανακάμπτει και να ανακτά δυνάμεις γρήγορα και αποτελεσματικά για την αντιμετώπιση της αντιξοότητας, είναι στενά συνδεδεμένη με μια ισχυρή αίσθηση αυτο-αποτελεσματικότητας και κινήτρου για διδασκαλία, τα οποία είναι θεμελιώδη για την προώθηση της επίδοσης σε όλες τις πτυχές των μαθητών (Gu & Day, 2007). Γενικότερα, η έρευνα έχει αποδείξει πως στα περισσότερα μέρη του κόσμου οι εκπαιδευτικοί έρχονται αντιμέτωποι με υψηλές απαιτήσεις και δύσκολες συνθήκες που αποδυναμώνουν την ποιότητα ζωής τους και πολλές φορές τους οδηγούν στην παραίτηση από το επάγγελμα (Kelchtermans, 2017), γεγονός που αποδεικνύει τη σημαντικότητα της ψυχικής ανθεκτικότητας για το επάγγελμα των εκπαιδευτικών.

Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας καταδεικνύει πως η ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών σχετίζεται με θετικά αποτελέσματα για τους ίδιους. Μερικά από αυτά είναι η δέσμευση και η αίσθηση ηθικού σκοπού (Day & Hong, 2016), η θετική ταυτότητα (Day & Hong, 2016· Paratraianou & Le Cornu, 2014), η αυτοαποτελεσματικότητα (Hong, 2012), η

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

αίσθηση κινήτρου και η καλύτερη ποιότητα ζωής (Mansfield et al., 2016). Επιπλέον, η ψυχική ανθεκτικότητα έχει βρεθεί να παίζει έναν σημαντικό ρόλο στη μείωση των αρνητικών επιδράσεων του επαγγελματικού άγχους και της εξουθένωσης (Richards, Levesque-Bristol, Templin, & Graber, 2016). Η ύπαρξη θετικών αποτελεσμάτων υπενθυμίζει τη σημαντικότητα της ανθεκτικότητας στο επάγγελμα των εκπαιδευτικών τόσο για τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς όσο και για τους μαθητές τους.

Παρά τη σημασία της ανθεκτικότητας για το επάγγελμα των εκπαιδευτικών, στην Ελλάδα οι έρευνες επικεντρώνονται κυρίως στη διερεύνηση της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών και των εφήβων (Kourkoutas, Eleftherakis, Vitalaki & Hart, 2015· Leontopoulou, 2010· Motti-Stefanidi, 2015· Sakka et al. 2020). Τα τελευταία χρόνια, ακολουθώντας το διεθνές ενδιαφέρον προς την ανθεκτικότητα, παρατηρείται μια τάση των Ελλήνων ερευνητών για την ανάδειξη παραγόντων που δουν προστατευτικά στην ανάπτυξη της ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών καθώς και τη σχέση της με άλλες μεταβλητές (Botou, Milonakou – Keke, Kalouri & Tsergas, 2017· Brouskeli, Kaltsou & Loumakou, 2018· Konstantopoulou et al., 2022· Lazaridou & Beka, 2014· Platsidou & Daniilidou, 2021).

1.3.1. Παράγοντες που αναστέλλουν και προάγουν την ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών – Παράγοντες κινδύνου και προστατευτικοί παράγοντες

Δεδομένης της σημαντικότητας της ανθεκτικότητας στους εκπαιδευτικούς, τα τελευταία χρόνια οι περισσότερες έρευνες εστίασαν στην ανάδειξη διάφορων προστατευτικών παραγόντων και παραγόντων κινδύνου που επηρεάζουν την ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών.

Ξεκινώντας με τους παράγοντες κινδύνου, αυτοί κατηγοριοποιούνται σε ενδογενείς και περιβαλλοντικούς. Η ανασκόπηση των Beltman, Mansfield και Price (2011), μέσα από τη μελέτη περίπου 50 ερευνών, ανέδειξε τους πιο σημαντικούς ενδογενείς και περιβαλλοντικούς παράγοντες που επηρεάζουν την ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών. Σχετικά με τους ενδογενείς παράγοντες, αυτοί περιλαμβάνουν την αρνητική εικόνα του εαυτού και την έλλειψη εμπιστοσύνης σε αυτόν (Day, 2008· Kitching, Morgan, & O’Leary, 2009), τη δυσκολία για αναζήτηση βοήθειας (Jenkins, Smith, & Maxwell, 2009) και τη σύγκρουση ανάμεσα στα προσωπικά πιστεύω και τις πρακτικές που καλούνται να εφαρμόσουν οι εκπαιδευτικοί (McCormack, & Gore, 2008). Προχωρώντας στους

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

περιβαλλοντικούς παράγοντες, στη μελέτη αναφέρονται η διαχείριση της προβληματικής συμπεριφοράς των μαθητών και η κάλυψη αναγκών των μαθητών με ειδικές ανάγκες (Howard & Johnson, 2004· Kourkoutas & Giovanzolas, 2015), η έλλειψη υποστηρικτικών δομών από το σχολείο (Benjamin & Black, 2012), τα δύσκολα σχολεία, μαθήματα ή τάξεις (Brunetti, 2006), το φορτωμένο εργασιακό ωράριο και η έλλειψη ισορροπίας ανάμεσα στον χρόνο που αφιερώνουν για τη δουλειά τους και αυτόν που αφιερώνουν σε καθήκοντα εκτός εργασίας (Castro, Kelly & Shih, 2010· Kaldi, 2009) και τέλος οι σχέσεις με τους γονείς των μαθητών, που ασκούν αρνητική πίεση και οδηγούν πολλές φορές στην παραίτηση από το επάγγελμα (Olsen & Anderson, 2007).

Η ύπαρξη των παραπάνω προκλήσεων που αντιμετωπίζουν καθημερινά οι εκπαιδευτικοί μετατόπισε το ενδιαφέρον των ερευνητών στους παράγοντες που βοηθούν τους εκπαιδευτικούς στην αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων. Οι Mansfield και οι συνεργάτες της (2012) περιέγραψαν τα βασικότερα χαρακτηριστικά που διαμορφώνουν το προφίλ ενός ψυχικά ανθεκτικού εκπαιδευτικού. Τα χαρακτηριστικά αυτά διακρίνονται σε τέσσερις κατηγορίες: την επαγγελματική διάσταση, τη συναισθηματική διάσταση, την κοινωνική διάσταση και τα κίνητρα των εκπαιδευτικών.

Ακολουθεί η αναλυτική περιγραφή των διαστάσεων, όπως παρουσιάζεται από τους Mansfield και συν. (2012).

Αρχικά, η επαγγελματική διάσταση αναφέρεται σε δεξιότητες διδασκαλίας που βοηθούν τον εκπαιδευτικό να αντιμετωπίσει οποιεσδήποτε δυσκολίες και προκλήσεις συναντά μέσα στο σχολικό περιβάλλον. Ο εκπαιδευτικός που διαθέτει επαγγελματική ανθεκτικότητα είναι αυτός που χρησιμοποιεί διάφορες διδακτικές τεχνικές, ανταποκρίνεται στις ανάγκες των μαθητών του, προσπαθεί να αναπτύσσεται επαγγελματικά και χρησιμοποιεί στρατηγικές διαχείρισης για την αντιμετώπιση των διαφόρων προβλημάτων μέσα στη σχολική τάξη.

Η δεύτερη διάσταση, η συναισθηματική διάσταση, αφορά τους ατομικούς παράγοντες που βοηθούν τους εκπαιδευτικούς να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, να ελέγχουν το άγχος τους, να απολαμβάνουν τη διδασκαλία και να έχουν μια αίσθηση προσωπικής ολοκλήρωσης. Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας έχει αναδείξει χαρακτηριστικά που συνδέονται με τη συναισθηματική διάσταση, όπως ο αλτρουισμός, η αίσθηση του χιούμορ, η αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας και υπερηφάνειας και η

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

προσωπική ολοκλήρωση που αισθάνονται μέσα από την εργασία τους (Beltman, Mansfield & Price, 2011).

Η διάσταση που αφορά τα κίνητρα περιλαμβάνει χαρακτηριστικά, όπως η προσπάθεια για συνεχή βελτίωση και εκμάθηση, η υπομονή και επιμονή, η ευελιξία στη λήψη αποφάσεων κατά τη διάρκεια της καριέρας και η τοποθέτηση ρεαλιστικών προσδοκιών και στόχων. Τέλος, η κοινωνική διάσταση της ανθεκτικότητας αναφέρεται στις στενές διαπροσωπικές δεξιότητες που διευκολύνουν την ανάπτυξη δικτύων κοινωνικής υποστήριξης. Τέτοια δίκτυα είναι η στήριξη από τους συμβούλους για τους νέους δασκάλους και η επιτυχής αλληλεπίδραση και συνεργασία με τη διοίκηση του σχολείου, τους συναδέλφους, τους γονείς των μαθητών και τους φίλους. Ένας ψυχικά ανθεκτικός εκπαιδευτικός διαθέτει όλα τα παραπάνω χαρακτηριστικά, τα οποία τον βοηθούν να ανταπεξέλθει σε οποιαδήποτε δυσκολία συναντήσει κατά την επιτέλεση του έργου του.

Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, παρατηρείται πως πολλές έρευνες στην Ελλάδα έχουν εστιάσει το ενδιαφέρον τους στην ανάδειξη παραγόντων που δουν προστατευτικά στην ανάπτυξη της ανθεκτικότητας των Ελλήνων εκπαιδευτικών και στη σχέση αυτής με άλλες μεταβλητές (Botou, Milonakou – Keke, Kalouri & Tsergas, 2017· Brouskeli, Kaltsoy & Loumakou, 2018· Konstantopoulou et al., 2022· Lazaridou & Beka, 2014· Platsidou & Daniilidou, 2021). Ωστόσο, οι περισσότερες έρευνες εστιάζουν στους εκπαιδευτικούς γενικής αγωγής, ενώ ελάχιστες μόνο αφορούν τους ειδικούς παιδαγωγούς. Στο επόμενο κεφάλαιο, παρουσιάζεται η μελέτη της ψυχικής ανθεκτικότητας στην ειδική αγωγή τόσο σε διεθνές όσο και σε εθνικό επίπεδο.

1.4. Η μελέτη της ψυχικής ανθεκτικότητας στην ειδική αγωγή

Η εκπαίδευση των παιδιών με ειδικές ανάγκες αποτελεί μία πολυδιάστατη διαδικασία κατά την οποία οι εκπαιδευτικοί έρχονται αντιμέτωποι με πολλές προκλήσεις, οι οποίες μπορεί να επηρεάσουν την ανθεκτικότητά τους. Οι εκπαιδευτικοί που εργάζονται στην ειδική αγωγή δηλώνουν ότι αντιμετωπίζουν περισσότερες προκλήσεις, σε σύγκριση με τους συναδέλφους τους στη γενική αγωγή (Konstantopoulou et al., 2022), οι οποίες δρουν ανασταλτικά στην ανθεκτικότητά τους και την ψυχική υγεία γενικότερα. Πρώτα από όλα, οι ειδικοί παιδαγωγοί είναι επιφορτισμένοι με περισσότερες ευθύνες, καθώς καλούνται να γνωρίζουν τις ανάγκες του κάθε μαθητή ξεχωριστά, με αποτέλεσμα να καταρτίζουν

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

Θεραπευτικά – εκπαιδευτικά προγράμματα ατομικά για τον κάθε μαθητή και να είναι σε ετοιμότητα να τροποποιούν στόχους, τεχνικές και μεθόδους διδασκαλίας για την κάλυψη των αναγκών της κάθε εξατομικευμένης παρέμβασης (Konstantopoulou et al., 2022). Επιπλέον, άλλοι παράγοντες που δρουν ανασταλτικά στην ανθεκτικότητα των ειδικών παιδαγωγών είναι οι ανεπαρκείς υποδομές, το εργασιακό ωράριο, η πολυπλοκότητα των ρόλων που καλούνται να αναλάβουν και η στήριξη των γονιών των μαθητών τους (Konstantopoulou et al., 2022· Lai, Li, Ji, Wong, & Lo, 2016· Zee, de Jong, & Koomen, 2016).

Ακόμη, έρευνες αναφέρουν πως οι εκπαιδευτικοί ειδικής αγωγής παρουσιάζουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν υψηλότερο άγχος και επαγγελματική εξουθένωση (Garwood, Van Loan & Werts, 2018), ενώ άλλες υποστηρίζουν ότι εργάζονται κάτω από υψηλό εργασιακό άγχος (Zhang, Bai & Li, 2020). Μάλιστα, ένας μεγάλος αριθμός ερευνών έχει καταδείξει πως η τάση για συμπτώματα ψυχικής υγείας είναι μεγαλύτερη στους ειδικούς παιδαγωγούς, σε σύγκριση με άλλους επαγγελματίες (Χυ, 2004).

Όλα τα παραπάνω αναδεικνύουν πόσο σημαντικό είναι να είναι ψυχικά ανθεκτικοί οι ειδικοί παιδαγωγοί, προκειμένου να ανταπεξέλθουν σε όλες αυτές τις δυσκολίες και προκλήσεις που καλούνται να αντιμετωπίσουν καθημερινά, χωρίς να επηρεαστεί η ψυχική τους υγεία. Για αυτό, τα τελευταία χρόνια, παρατηρείται μία αύξηση του ερευνητικού ενδιαφέροντος για την ψυχική υγεία των ειδικών παιδαγωγών, καθώς θεωρείται ότι αυτή επηρεάζει όχι μόνο την ποιότητα ζωής των ίδιων, αλλά και την ποιότητα της παρεχόμενης εκπαίδευσης στα παιδιά (Zhang, Bai, & Li, 2020).

Παρά την αύξηση του ενδιαφέροντος για την ψυχική υγεία των ειδικών παιδαγωγών, παρατηρείται πως λίγες μόνο μελέτες έχουν ερευνήσει την ανθεκτικότητά τους (Daniilidou, Platsidou & Gonida, 2020· Konstantopoulou et al., 2022· Mackenzie, 2012· Ulya & Ahmad, 2018· Zhang, Bai & Li, 2020· Zhang, Zhang, Wang, Liu & Cheng, 2020). Από αυτές κάποιες επικεντρώνονται στους παράγοντες που δρουν προστατευτικά ή ανασταλτικά στην ανθεκτικότητα των ειδικών παιδαγωγών (Belknap & Taymans, 2015), ενώ άλλες ερευνούν τη σχέση της με άλλες μεταβλητές (Daniilidou, Platsidou & Gonida, 2020· Ulya & Ahmad, 2018· Zhang, Bai & Li, 2020· Zhang et al., 2020). Οι περισσότερες έρευνες διαπιστώνουν πως οι ειδικοί παιδαγωγοί διαθέτουν υψηλά επίπεδα ανθεκτικότητας (Konstantopoulou et al., 2022· Mackenzie, 2012· Ulya & Ahmad, 2018). Μάλιστα, οι

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

Belknap και Taymans (2015), σε μία ποιοτική μελέτη που έκαναν, απέδειξαν πως όταν οι εκπαιδευτικοί ειδικής αγωγής αισθάνονταν υποστήριξη και σύνδεση με τους άλλους, ένιωθαν πιο ανθεκτικοί, ενώ αντίθετα η έλλειψη στήριξης και η μοναξιά αποτελούσαν παράγοντες κινδύνου για την ανθεκτικότητα τους. Η ίδια έρευνα ανέδειξε κάποιους παράγοντες που επηρεάζουν την ανθεκτικότητα των ειδικών παιδαγωγών. Τέτοιοι παράγοντες είναι η διαχείριση μεμονωμένων διαφορετικών καταστάσεων, οι διάφοροι ρόλοι που καλούνται να αναλάβουν, η έλλειψη στήριξης και συμβουλευτικής από τους συναδέλφους τους ή τους μέντορες και η διοίκηση και το σχολικό κλίμα. Σε παρόμοια αποτελέσματα έχει καταλήξει και η μελέτη των Benjamin και Black (2012), αναδεικνύοντας τη σημασία της στήριξης στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας των ειδικών παιδαγωγών.

Άλλες έρευνες αναδεικνύουν τη σχέση της ψυχικής ανθεκτικότητας με άλλες μεταβλητές. Πιο συγκεκριμένα, η πρόσφατη μελέτη των Ulya και Ahmad (2018) κατέδειξε ότι η ψυχική ανθεκτικότητα των ειδικών παιδαγωγών έχει μία θετική σχέση με την αποτελεσματικότητα, καθώς οι ανθεκτικοί εκπαιδευτικοί φάνηκαν να κατέχουν μία αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας και να είναι περισσότεροι σίγουροι και ικανοί. Αντίστοιχα, άλλες έρευνες αναδεικνύουν τη σημασία της ψυχικής ανθεκτικότητας στην ψυχική υγεία των ειδικών παιδαγωγών. Οι έρευνες αυτές καταδεικνύουν πως τα συμπτώματα ψυχικής υγείας, όπως το άγχος και η κατάθλιψη μειώνονται με την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας (Zhang, Bai & Li, 2020· Zhang et al., 2020). Μάλιστα, έχει αποδειχθεί πως η ανθεκτικότητα μπορεί να λειτουργήσει ως μεσολαβητικός παράγοντας μεταξύ της ικανότητας και του επαγγελματικού ευ ζην (Xu, Chen, Lang, Ling-Kong & Qu, 2021), ενώ παράλληλα αποτελεί μία προσωπική ψυχολογική πηγή που διαμέσου της στήριξης συμβάλλει θετικά στην ενίσχυση της ψυχικής υγείας των ειδικών παιδαγωγών (Zhang et. al., 2020).

Στην Ελλάδα, οι περισσότερες έρευνες έχουν επικεντρωθεί στη μελέτη της ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών στη γενική αγωγή (Platsidou & Daniilidou, 2021· Kamtsios & Lolis, 2016). Ελάχιστες έρευνες έχουν μελετήσει την ψυχική ανθεκτικότητα των ειδικών παιδαγωγών. Η έρευνα των Daniilidou, Platsidou και Gonida (2020), κατέδειξε ότι οι ειδικοί παιδαγωγοί στην Ελλάδα εμφανίζουν υψηλά επίπεδα ανθεκτικότητας με πιο υψηλά τα κίνητρα, την προσαρμοστικότητα και την κοινωνική ανθεκτικότητα. Η ίδια έρευνα κατέληξε ότι η υψηλή ανθεκτικότητα σχετιζόταν με χαμηλά επίπεδα επαγγελματικής

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

εξουθένωσης, υψηλά επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας και μέτρια επίπεδα άγχους. Σε παρόμοια αποτελέσματα κατέληξε και πρόσφατη έρευνα των Konstantoroulou και συν. (2022) αναδεικνύοντας ότι οι ειδικοί παιδαγωγοί στην Ελλάδα εμφανίζουν υψηλά επίπεδα ανθεκτικότητας, τα οποία μάλιστα δεν επηρεάστηκαν στην περίοδο της πανδημίας. Ειδικότερα, οι εκπαιδευτικοί που συμμετείχαν στη μελέτη φάνηκε να κατέχουν υψηλά επίπεδα προσωπικής ικανότητας, απαιτήσεων και επιμονής καθώς και να νιώθουν ένα υψηλό αίσθημα σκοπού. Παράλληλα, η επιθυμία τους να επιτύχουν τους στόχους τους υπερέβαινε ως έναν βαθμό την αποθάρρυνση τους από προηγούμενες αποτυχίες. Τα παραπάνω αποτελέσματα αναδεικνύουν υψηλά επίπεδα ανθεκτικότητας στους Έλληνες ειδικούς παιδαγωγούς. Ωστόσο, ο αριθμός των ερευνών είναι μικρός προκειμένου να βγει ένα γενικό συμπέρασμα. Η παρούσα μελέτη έρχεται να εμπλουτίσει την υπάρχουσα βιβλιογραφία, εξετάζοντας ποια είναι τα επίπεδα της ανθεκτικότητας των ειδικών παιδαγωγών στην Ελλάδα και μελετώντας την έννοια της ανθεκτικότητας με μεταβλητές που δεν έχουν ερευνηθεί μέχρι τώρα, όπως η ενσυναίσθηση και η ενσυνειδητότητα.

Σύνοψη

Αναφορικά με τον εννοιολογικό προσδιορισμό της ψυχικής ανθεκτικότητας διαπιστώνεται ότι έχει διατυπωθεί πληθώρα ορισμών, καταδεικνύοντας πως η ανθεκτικότητα αποτελεί μία πολυδιάστατη έννοια. Ωστόσο, όλοι οι ορισμοί συγκλίνουν σε ένα κοινό σημείο, σύμφωνα με το οποίο για να υφίσταται η ψυχική ανθεκτικότητα πρέπει να υπάρχουν δύο βασικές διαστάσεις: η ύπαρξη αντιξοότητας και η θετική προσαρμογή σε αυτήν. Στον τομέα των εκπαιδευτικών, η ανθεκτικότητα ορίζεται ως ικανότητα, διαδικασία και ταυτόχρονα αποτέλεσμα. Από την ανασκόπηση καθίσταται σαφές ότι οι εκπαιδευτικοί με ψυχική ανθεκτικότητα διαθέτουν κάποιες ικανότητες που τους επιτρέπουν να αντιμετωπίσουν διάφορα απειλητικά ή στρεσογόνα ερεθίσματα στο σχολικό περιβάλλον, σε σύγκριση με αυτούς που δε διαθέτουν ανθεκτικότητα. Εκτός όμως από τους παράγοντες κινδύνου που μπορεί να εκτίθενται, υπάρχουν και οι προστατευτικοί παράγοντες, που τους βοηθούν να αντιμετωπίσουν οποιαδήποτε πρόκληση συναντήσουν στο εργασιακό τους πλαίσιο. Ένας τέτοιος παράγοντας είναι η ενσυναίσθηση, για την οποία γίνεται λόγος στο επόμενο κεφάλαιο.

Κεφάλαιο 2: Ενσυναίσθηση

Εισαγωγή

Στο κεφάλαιο που ακολουθεί αρχικά γίνεται προσπάθεια για την εννοιολογική προσέγγιση του όρου «ενσυναίσθηση», ενώ στη συνέχεια αναλύονται οι διαστάσεις της ενσυναίσθησης. Ακολούθως, παρουσιάζονται διάφορα στοιχεία που προκύπτουν από τη μελέτη της ενσυναίσθησης στον τομέα των εκπαιδευτικών. Τέλος, γίνεται ολοκλήρωση του κεφαλαίου μέσα από την παρουσίαση πρόσφατων ερευνητικών δεδομένων σχετικά με την ενσυναίσθηση των εκπαιδευτικών στην ειδική αγωγή.

2.1. Εννοιολογική προσέγγιση της ενσυναίσθησης

Η ενσυναίσθηση αποτελεί βασικό συστατικό για υγιείς ανθρώπινες σχέσεις, καθώς συμβάλλει σε επιτυχή διαπροσωπική αλληλεπίδραση και στη συναισθηματική διαχείριση του εαυτού και των άλλων (Bar-On, 2005· Peck, Maude, & Brotherson, 2015). Ο όρος «ενσυναίσθηση» χρησιμοποιήθηκε πρώτη φορά από τον Βρετανό ψυχολόγο Edward Brandford Tichener, ο οποίος μετέφρασε τον γερμανικό όρο “Einfuhlung” στα αγγλικά ως «empathy», ορίζοντας την ενσυναίσθηση ως την εκτίμηση των συναισθημάτων των άλλων και τη διαδικασία κατά την οποία τα αντικείμενα αποκτούν ανθρώπινες διαστάσεις και το άτομο προσπαθεί να διαβάσει ή να νιώσει τον εαυτό του μέσα σε αυτά (Wispe, 1986). Η ετυμολογία της προέρχεται από την ελληνική λέξη «εμπάθεια», που σημαίνει να μπαίνεις μέσα στο συναίσθημα από έξω ή να είσαι με τα συναισθήματα, τα πάθη και τις δυσκολίες ενός άλλου ατόμου (Howe, 2012).

Λίγο αργότερα ο Mead (1934) όρισε την ενσυναίσθηση ως την ικανότητα του ατόμου να μπαίνει στη θέση του άλλου και να χρησιμοποιεί εναλλακτικές προοπτικές για τον εαυτό του που βασίζονται στον τρόπο με τον οποίο οι άλλοι αντιλαμβάνονται τον κόσμο (Baggio, 2016). Αντίστοιχα, ο Piaget ανέδειξε τη γνωστική πλευρά της ενσυναίσθησης, ορίζοντας την ως την ικανότητα ανάλυσης προοπτικής των άλλων. Σύμφωνα με τον ίδιο, η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης αποτελεί μία μη συνεχή διαδικασία, που αναπτύσσεται μέσα από μια σειρά ιεραρχικών σταδίων, τα οποία προκύπτουν από τη γενικότερη γνωστική ανάπτυξη των παιδιών (Demetriou, 2018).

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

Ο πιο αποδεκτός ορισμός της ενσυναίσθησης στον τομέα της Ψυχολογίας δόθηκε από τον Αμερικανό ψυχολόγο, Carles Rogers. Για τον Rogers, η ενσυναίσθηση είναι η διαδικασία κατανόησης των συναισθημάτων του άλλου μέσω του νου, βάζοντας τη θέση του στη θέση του άλλου, χωρίς όμως να χάνει τη δική του προσωπικότητα (Rogers, 2013). Μάλιστα, ο Rogers υπήρξε ο ιδρυτής της πελατοκεντρικής προσέγγισης στη συμβουλευτική, στα πλαίσια της οποίας η ενσυναίσθηση αποτελεί βασικό συστατικό της θεραπευτικής σχέσης. Σύμφωνα με την προσέγγιση αυτή, η ενσυναίσθηση είναι η διαδικασία κατά την οποία ο θεραπευτής προσπαθεί να αντιληφθεί τον εσωτερικό κόσμο του πελάτη του «σαν» να βρισκόταν στη θέση του, χωρίς όμως να χάνει αυτή τη συνθήκη του «αν» και τη δική του προσωπικότητα (Rogers, 1957).

Μετά τον Rogers η ενσυναίσθηση αποτέλεσε αντικείμενο έρευνας για πολλούς σύγχρονους μελετητές. Ανάμεσά τους, ο Hoffmann όρισε την ενσυναίσθηση στα πλαίσια της θεωρίας του για την ηθική ανάπτυξη, θεωρώντας πως ενσυναίσθηση και ηθικές αξίες αλληλοσυμπληρώνονται για να προάγουν μια ηθική συμπεριφορά. Σύμφωνα με τον ορισμό του, η ενσυναίσθηση ορίζεται ως μία συναισθηματική απόκριση, που είναι περισσότερο κατάλληλη για την κατάσταση του άλλου ανθρώπου, παρά για τη δική μας (Hoffman, 2001). Για τον ίδιο, η ενσυναίσθηση και το ενδιαφέρον για τους άλλους είναι ζωτικής σημασίας για την επιβίωση του είδους μας και συμβάλλουν σημαντικά στην ποιότητα της ζωής των ανθρώπων και στον πλούτο των κοινωνικών τους αλληλεπιδράσεων (Eisenberg & Morris, 2001).

Σε παρόμοιο πλαίσιο κινήθηκε και η Eisenberg, η οποία ενδιαφέρθηκε για τα κίνητρα που οδηγούν το άτομο να ενδιαφερθεί για τους άλλους. Σύμφωνα με την ίδια, η ενσυναίσθηση αποτελεί μία συναισθηματική απόκριση, η οποία προέρχεται από την κατανόηση της συναισθηματικής κατάστασης του άλλου και είναι παρόμοια με αυτά που αισθάνεται το άτομο ή προσδοκάται ότι θα αισθάνεται (Eisenberg, 2000). Αντίστοιχα, ο Batson (1987) ο οποίος ασχολήθηκε ιδιαίτερα με την προκοινωνική συμπεριφορά, ορίζει την ενσυναίσθηση ως τη συναισθηματική απόκριση ενός ατόμου στο προσωπικό άγχος ενός άλλου, ενώ το προσωπικό άγχος ορίζεται ως μια αντίδραση ανησυχίας για τον εαυτό του στην αντικαταστατική εμπειρία του συναισθήματος του άλλου.

Τέλος, ο Davis (1983) αντιμετώπισε την ενσυναίσθηση ως ένα πολυδιάστατο φαινόμενο, το οποίο αποτελείται από τις ακόλουθες διαστάσεις: τη γνωστική

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

ενσυναίσθηση ή ανάλυση της προοπτικής των άλλων (cognitive empathy or perspective taking), τη φαντασική ενσυναίσθηση, το ενσυναίσθητο ενδιαφέρον και την ενσυναίσθητη ανησυχία ή προσωπικό άγχος. Οι δύο πρώτες διαστάσεις αφορούν τη γνωστική πλευρά της ενσυναίσθησης ενώ οι άλλες δύο τη συναισθηματική. Με βάση αυτή την προσέγγιση, σχεδίασε έναν δείκτη μέτρησης, τον Δείκτη Ικανότητας Άμεσης Διαπροσωπικής Αντίδρασης (Interpersonal Reactivity Index), ο οποίος μετρά καθεμία από τις πτυχές που προαναφέρθηκαν. Παράλληλα, διαμόρφωσε ένα οργανωτικό μοντέλο για τον ορισμό της ενσυναίσθησης, υποστηρίζοντας πως η ενσυναίσθηση ορίζεται ως ένα σύνολο παραγόντων που σχετίζονται με τις αποκρίσεις ενός ατόμου στις εμπειρίες ενός άλλου (Davis, 2018). Σύμφωνα με το μοντέλο, οι παράγοντες αυτοί αφορούν τους παρελθόντες παράγοντες (antecedents), τις τωρινές διαδικασίες (processes), τα ενδοπροσωπικά αποτελέσματα (intrapersonal outcomes) και τα διαπροσωπικά αποτελέσματα (interpersonal outcomes). Η συμβολή του μοντέλου θεωρείται σημαντική, καθώς επιτρέπει τους ερευνητές να εντοπίζουν τη δομή της ενσυναίσθησης που έχουν να μελετήσουν (Davis, 2015).

Από τα παραπάνω, γίνεται αντιληπτό πως η ενσυναίσθηση αποτελεί μία πολυδιάστατη έννοια, για την οποία έχουν δοθεί διάφοροι ορισμοί. Μελετώντας τους ορισμούς που έχουν διατυπωθεί κατά καιρούς, διαπιστώνεται ότι κάποιοι από αυτούς εστιάζουν στη γνωστική πλευρά της ενσυναίσθησης (π.χ. Rogers, 1959), άλλοι δίνουν έμφαση στη συναισθηματική της πλευρά (π.χ. Batson, 1987· Eisenberg, 2000), ενώ άλλοι περιλαμβάνουν στους ορισμούς τους και τις δύο πλευρές (π.χ. Hoffman, 1982).

2.2. Διαστάσεις της ενσυναίσθησης

Εξαιτίας της πολυδιάστατης φύσης της ενσυναίσθησης συναντώνται πολλές προσπάθειες ερμηνείας της έννοιας στη βιβλιογραφία. Οι κοινωνικοί ψυχολόγοι ορίζουν την ενσυναίσθηση με βάση δύο κύριες προσεγγίσεις: τη γνωστική ενσυναίσθηση (cognitive empathy) και τη συναισθηματική ενσυναίσθηση (affective empathy) (Kaya, 2016). Η γνωστική ενσυναίσθηση αναφέρεται στην ικανότητα ενός ατόμου να βλέπει, να φαντάζεται και να σκέφτεται για την κατάσταση ενός άλλου ατόμου, μέσα από την προοπτική του (Howe, 2012). Με βάση αυτόν τον ορισμό, η ενσυναίσθηση περιλαμβάνει τη σκέψη για την προοπτική του άλλου σε συνδυασμό με την ικανότητα να νιώθει κανείς τα συναισθήματα του άλλου.

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

Σύμφωνα με τον Davis (1983), η γνωστική ενσυναίσθηση αφορά την ικανότητα ενός ατόμου να αναγνωρίζει και να κατανοεί τη συναισθηματική κατάσταση του άλλου με τη βοήθεια του νου. Πολλοί ερευνητές και ψυχολόγοι υιοθέτησαν τη γνωστική πλευρά της ενσυναίσθησης. Ο πιο θερμός υποστηρικτής της είναι ο Rogers, ο οποίος όρισε την ενσυναίσθηση ως την ικανότητα ενός ατόμου να κατανοεί το εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς του άλλου με τη βοήθεια του νου, χωρίς όμως το ίδιο το άτομο να βρίσκεται στην ίδια συναισθηματική κατάσταση με εκείνον για τον οποίο δείχνει ενσυναίσθηση (Rogers, 2013).

Αντίθετα, η συναισθηματική ενσυναίσθηση αφορά τη συναισθηματική απόκριση ενός ατόμου στα συναισθήματα ενός άλλου ατόμου (Kaya, 2016). Ο Davis (1983) ονόμασε αυτό το είδος ενσυναίσθησης ως «έμμεση συναισθηματική συμμετοχή» (vicarious emotional sharing), καθώς περιλαμβάνει την κατανόηση και επικοινωνία μέσω συναισθημάτων.

Η ενσυναίσθηση είναι μια συνειδητή, εγγενής ικανότητα, η οποία μπορεί να προκληθεί με δύο τρόπους. Πρώτα από όλα, ένας άνθρωπος μπορεί να νιώσει ενσυναίσθηση, παρατηρώντας τη συναισθηματική κατάσταση του άλλου και βιώνοντας συναισθηματικό συγχρονισμό (συναισθηματική ενσυναίσθηση). Αντίστοιχα, η ενσυναίσθηση μπορεί να προκληθεί από τη σκόπιμη υιοθέτηση της προοπτικής ενός άλλου (γνωστική ενσυναίσθηση) (Segal, Cimino, Gerdes, Harmon & Wagaman, 2013).

Μια άλλη διάσταση της ενσυναίσθησης είναι η επικοινωνιακή διάσταση. Η διάσταση αυτή έχει μελετηθεί εκτενώς σε διάφορες καταστάσεις όπως οι συμβουλευτικές συνεδρίες, οι αλληλεπιδράσεις γιατρού – ασθενή και οι σύντροφοι και αναφέρεται στη σκόπιμη συμπεριφορά μέσω της οποίας το άτομο εκδηλώνει γνωστική ή και συναισθηματική ενσυναίσθηση σε άλλους (Clark, Robertson & Young, 2019). Παραδείγματα επικοινωνιακής ενσυναίσθησης είναι οι προφορικές εκφράσεις κατανόησης, όπως η παράφραση, η τοποθέτηση ερωτήσεων για σκέψεις και συναισθήματα και η μη λεκτική συμπεριφορά, όπως το κούνημα του κεφαλιού (Shapiro & Gottman, 2004).

Πολλοί υποστηρίζουν την ύπαρξη μιας τέταρτης διάστασης της ενσυναίσθησης, η οποία ονομάζεται «ενσυναισθητική κατανόηση». Αν και η κατανόηση των άλλων ακολουθεί παρόμοιες διαδικασίες με τη γνωστική ενσυναίσθηση, ωστόσο η έλλειψη αλληλεπίδρασης με τυχόν συναισθηματικές διαδικασίες φαίνεται ασυνεπής με την ευρέως αποδεκτή άποψη της ενσυναίσθησης ως συναισθηματικό γεγονός (κάτι τέτοιο δηλώνεται ρητά ή υπονοείται

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

από την πλειοψηφία των εννοιολογιών) (Cuff, Brown, Taylor, Howat, 2016). Για τον λόγο αυτόν, δημιουργήθηκε μια διαφορετική διάσταση, η οποία ονομάστηκε από τον Rogers ενσυναισθητική κατανόηση. Σύμφωνα με τον Rogers (2013), η ενσυναισθητική κατανόηση είναι απαραίτητο στοιχείο της συμβουλευτικής διαδικασίας και αναφέρεται στην προσπάθεια του θεραπευτή να κατανοήσει στον μέγιστο βαθμό τον εσωτερικό κόσμο του θεραπευόμενου.

Οι διαστάσεις της ενσυναίσθησης αποτελούν την πιο πολυσυζητημένη πτυχή της έννοιας. Όπως προαναφέρθηκε, οι περισσότεροι ορισμοί επικεντρώνονται μόνο στη γνωστική ή αντίστοιχα στη συναισθηματική της διάσταση, ενώ πολλοί είναι αυτοί που υποστηρίζουν την ύπαρξη και των δύο προσεγγίσεων στον ορισμό της ενσυναίσθησης (βλ. Hoffman). Στην παρούσα εργασία υιοθετείται η συναισθηματική διάσταση της ενσυναίσθησης, καθώς το εργαλείο μέτρησης που χρησιμοποιείται (Toronto Empathy Questionnaire) μετρά την ενσυναίσθηση ως συναισθηματική διαδικασία.

Συμπερασματικά, η ενσυναίσθηση είναι ένα σημαντικό στοιχείο για την ανάπτυξη υγιών ανθρώπινων σχέσεων (Segal et al., 2013), ενώ παράλληλα έχει τονιστεί η σπουδαιότητά της στον εργασιακό χώρο από διάφορες έρευνες με σκοπό την ανάπτυξή της στους εργαζόμενους (Waytz, 2016).

2.3. Η ενσυναίσθηση των εκπαιδευτικών

Η ενσυναίσθηση αποτελεί μία σημαντική παράμετρο για το ψυχολογικό ευ ζην και την καλή λειτουργία στον εργασιακό χώρο, ιδιαίτερα σε επαγγέλματα που βασίζονται στην κοινωνική αλληλεπίδραση, όπως είναι το επάγγελμα των εκπαιδευτικών (Platsidou & Agaliotis, 2017). Η ενσυναίσθηση των εκπαιδευτικών έχει οριστεί ως ο βαθμός στον οποίο οι δάσκαλοι εργάζονται προκειμένου να κατανοήσουν σε βάθος τις προσωπικές και κοινωνικές καταστάσεις των μαθητών τους, να νιώσουν νοιάξιμο και ανησυχία, ανταποκρινόμενοι στα θετικά και αρνητικά συναισθήματά τους και να επικοινωνήσουν την κατανόησή στους μαθητές τους μέσω της συμπεριφοράς τους (Meyers, Rowell, Wells & Smith, 2019). Σύμφωνα με τους Meyers και άλλους (2019), η ενσυναίσθηση υπάρχει ως ένα συνεχές, γεγονός που σημαίνει ότι κάποιος εκπαιδευτικός είναι περισσότερο ενσυναισθητικός από κάποιους άλλους, ενώ παράλληλα ένας δάσκαλος μπορεί να νιώσει ευκολότερα ενσυναίσθηση για κάποιους μαθητές σε σύγκριση με κάποιους άλλους.

Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας αποδεικνύει πως η ενσυναίσθηση είναι μία από τις πιο σημαντικές ικανότητες που είναι καλό να έχουν οι εκπαιδευτικοί, καθώς σχετίζεται με θετικά αποτελέσματα τόσο για τους μαθητές τους όσο και για τους ίδιους. Οι περισσότερες μελέτες έχουν επικεντρωθεί στα οφέλη που έχουν οι μαθητές από έναν δάσκαλο που επιδεικνύει ενσυναίσθηση. Γενικά, η ενσυναίσθηση του εκπαιδευτικού μπορεί να δημιουργήσει το κατάλληλο μαθησιακό περιβάλλον, όπου οι μαθητές μπορούν να νιώθουν ελεύθεροι, ικανοποιημένοι, αποδεκτοί και ενσωματωμένοι με πλήρη κατανόηση και σεβασμό (Cooper, 2010· Stojiljković, Djigić & Zlatković, 2012). Οι ενσυναισθητικοί εκπαιδευτικοί έχει βρεθεί να έχουν υψηλές ηθικές αξίες, να επικοινωνούν επιτυχώς με τους μαθητές τους, τόσο συναισθηματικά όσο και διανοητικά και να τους ενθαρρύνουν να δημιουργούν τέτοιου είδους σχέσεις με τους άλλους (Cooper, 2004), με αποτέλεσμα να ενισχύουν την αίσθηση του ανήκειν των μαθητών τους στο σχολείο και τις σχέσεις τους με τους δασκάλους και τους συνομηλίκους τους (Cooper, 2010).

Επιπλέον, η ενσυναίσθηση των εκπαιδευτικών έχει αποδειχθεί να συνεισφέρει στην αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας των μαθητών καθώς και στην κινητοποίησή τους για να μάθουν (Cooper, 2004). Μελέτες έχουν δείξει ότι όταν οι μαθητές αντιλαμβάνονται πως οι δάσκαλοί τους είναι πρόθυμοι να νοιαστούν για τα συναισθήματά τους, να κατανοήσουν τις απόψεις τους και να ανταποκριθούν στις ανάγκες τους, τότε βιώνουν υψηλότερα κίνητρα για μάθηση και δέσμευση για καλύτερα μαθησιακά αποτελέσματα (Arghode, Yalvac & Liew, 2013).

Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας αποδεικνύει μία θετική συσχέτιση μεταξύ της ενσυναίσθησης των δασκάλων και της μαθησιακής επιτυχίας των μαθητών. Η μεταανάλυση του Cornelius-White (2007) κατέδειξε πολλά θετικά αποτελέσματα της ενσυναίσθησης των εκπαιδευτικών, ανάμεσα στα οποία περιλαμβάνεται και η ακαδημαϊκή επίδοση. Παράλληλα, οι Bozkurt και Ozden (2010) σε έρευνά τους σε 497 μαθητές δημοτικού σχολείου βρήκαν ότι η ενσυναίσθηση των δασκάλων τους είχε μεγαλύτερη επίδραση στην επίδοση των μαθητών σε σχέση με τις ακαδημαϊκές τους γνώσεις. Αντίστοιχα, σε πρόσφατη έρευνά τους οι Cai, Yang, Ge και Weng (2023) απέδειξαν ότι η ενσυναίσθηση των δασκάλων σχετίζεται θετικά με την επίδοση των μαθητών στην ανάγνωση και μέσω αυτού δημιουργεί μία καλύτερη αίσθηση του ανήκειν στο σχολικό περιβάλλον.

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

Ακόμη, παρατηρείται μία συσχέτιση της ενσυναίσθησης των εκπαιδευτικών με το σχολικό κλίμα. Σε έρευνα του, ο Barr (2011) κατέληξε 'ότι όσο αυξάνονται οι ενσυναισθητικές ικανότητες των δασκάλων τόσο περισσότερο αυτοί είναι ικανοί να κατανοούν και να ανταποκρίνονται κατάλληλα στις ανάγκες των μαθητών τους. Μάλιστα, η ικανότητα ανάλυσης προοπτικής των άλλων από τους εκπαιδευτικούς συνδέθηκε θετικά με θετικές αντιλήψεις για τις σχέσεις των μαθητών μεταξύ τους, τα σχολικά πρότυπα και τις εκπαιδευτικές ευκαιρίες.

Τέλος, η ενσυναίσθηση των εκπαιδευτικών αποφέρει σημαντικά οφέλη στη διαχείριση μαθητών με προβλήματα συμπεριφοράς μέσα στην τάξη και το σχολείο γενικότερα. Η πρόσφατη έρευνα των Wink, LaRusso και Smith (2021) σε εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης ανέφερε πως οι δάσκαλοι με υψηλά επίπεδα ενσυναίσθησης απέδειξαν θετικές νοοτροπίες για τη συμπεριφορά των μαθητών, μεγαλύτερη ικανότητα στη διαχείριση των προβληματικών συμπεριφορών μέσα στην τάξη, αυξημένη χρήση αποτελεσματικών στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων και μεγαλύτερη εγγύτητα σχέσεων μεταξύ εκπαιδευτικών και μαθητών.

Γενικά, οι εκπαιδευτικοί με υψηλή ενσυναίσθηση τείνουν να είναι περισσότερο προστατευτικοί με τους μαθητές τους. Έχουν την ικανότητα να αναγνωρίσουν τις ανάγκες, τις δυσκολίες και τα συναισθήματα των μαθητών τους και με αυτόν τον τρόπο ανταποκρίνονται καλύτερα στις ανάγκες του κάθε μαθητή και τους παρακινούν να εργαστούν περισσότερο ώστε να πετύχουν τους μαθησιακούς τους στόχους και να επιδείξουν καλύτερη συμπεριφορά, οδηγώντας έτσι σε περισσότερο θετικές σχέσεις μεταξύ δασκάλων – μαθητών (McGrath & Van Bergen, 2019· Ramana, 2013).

Οι παραπάνω μελέτες αναδεικνύουν τα σημαντικά οφέλη που έχει η ενσυναίσθηση των εκπαιδευτικών για τους μαθητές τους. Αν και οι περισσότερες έρευνες έχουν επικεντρωθεί στα οφέλη της ενσυναίσθησης στους μαθητές, ωστόσο υπάρχουν και μελέτες που διαπιστώνουν ότι η ενσυναίσθηση είναι μια ικανότητα που μπορεί να επηρεάσει το ευ ζην των εκπαιδευτικών. Η έρευνα έχει αποδείξει ότι η ενσυναισθητική ικανότητα των εκπαιδευτικών σχετίζεται άμεσα με την επαγγελματική τους αυτοεκτίμηση (Aral, Gürsoy, Ceylan & Biçakçi, 2009), ενώ σε άλλη μελέτη έχει βρεθεί ότι οι ενσυναισθητικοί εκπαιδευτικοί εμφανίζουν μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα στην εκτέλεση πολλαπλών ρόλων (Stojiljković, Djigić & Zlatković, 2012). Αντίστοιχα, ο Hen (2010) έχει αποδείξει μία

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

Θετική σχέση μεταξύ της ενσυναίσθησης και της αυτοαποτελεσματικότητας των δασκάλων, αναδεικνύοντας ότι η πρώτη έχει πολλές εκπαιδευτικές και θεραπευτικές ιδιότητες.

Η ενσυναίσθηση των εκπαιδευτικών έχει βρεθεί όμως να σχετίζεται άμεσα και με τη μείωση κινδύνου για επαγγελματική εξουθένωση, καθώς οι έρευνες δείχνουν πως οι εκπαιδευτικοί που έχουν την ικανότητα να αντιλαμβάνονται τους άλλους τείνουν να έχουν λιγότερη συναισθηματική επιβάρυνση και κατ' επέκταση μικρότερο κίνδυνο για επαγγελματική εξουθένωση (Ma, Deng, Luo & Ma, 2021· Wink et. al., 2021). Επιπλέον, οι Platsidou και Agaliotis (2017) σε έρευνά τους σε Έλληνες εκπαιδευτικούς ανέδειξαν ότι η συναισθηματική διάσταση της ενσυναίσθησης μπορεί να αποτελέσει έναν ισχυρό προβλεπτικό παράγοντα του άγχους των εκπαιδευτικών. Αυτή η συσχέτιση της ενσυναίσθησης με την επαγγελματική εξουθένωση και το άγχος των δασκάλων αποδεικνύει ότι η ενσυναίσθηση μπορεί να σχετίζεται άμεσα και με την ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών, στοιχείο που μελετά η παρούσα έρευνα.

2.4. Η μελέτη της ενσυναίσθησης στην ειδική αγωγή

Η ενσυναίσθηση αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά εργαλεία στην εκπαίδευση των παιδιών με ειδικές ανάγκες (Broomhead, 2013). Οι εκπαιδευτικοί που διδάσκουν στα ειδικά σχολεία χρειάζεται να κατέχουν υψηλή ενσυναισθητική ικανότητα προκειμένου να διαχειριστούν τους μαθητές τους και τις δυσκολίες ή ιδιαιτερότητες τους (Ma et al., 2021), να αντιμετωπίζουν τους γονείς των παιδιών ως συνεργάτες (Al-Dababneh, 2018) και να εργάζονται σε συνεργασία με αυτούς και άλλους επαγγελματίες (Engelbrecht, 2013). Σύμφωνα με τους Platsidou και Agaliotis (2017), οι ειδικοί παιδαγωγοί έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν ενσυναίσθηση για τους μαθητές τους. Αυτό οφείλεται στις χαμηλές αναλογίες μαθητών εκπαιδευτικών, αλλά και στο γεγονός ότι οι εκπαιδευτικοί καλούνται να ανταποκριθούν στις ιδιαίτερες ψυχοπαιδαγωγικές και κοινωνικό - συναισθηματικές ανάγκες των μαθητών, με αποτέλεσμα να δείχνουν ενσυναίσθηση προκειμένου να εφαρμόσουν μία πιο ευέλικτη και δημιουργική διδασκαλία.

Η έρευνα έχει αποδείξει ότι η ενσυναίσθηση σχετίζεται με αυξημένες θετικές απόψεις απέναντι στα παιδιά με ειδικές ανάγκες (Barr, 2013· Platsidou & Agaliotis, 2017· Vučinić, Stanimirovic, Gligorović, Jablan & Marinović, 2022). Σύμφωνα με τον Barr (2013), αυτές οι θετικές αντιλήψεις συνιστούν έναν σημαντικό παράγοντα στις αποφάσεις των

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

ειδικών παιδαγωγών ώστε να αναλάβουν πλήρη υπευθυνότητα για τη στήριξη αυτών των παιδιών. Στη μελέτη του βρήκε πως η ικανότητα ανάλυσης προοπτικής των άλλων και η ενσυναισθητική ανησυχία σχετίζονταν με θετικές και αισιόδοξες απόψεις για τα άτομα με αναπηρίες και αντίστοιχα με χαμηλές παρανοήσεις και αρνητικές πεποιθήσεις σχετικά με τη συμπεριφορά και τη δυνατότητα εκπαίδευσης αυτών των ατόμων.

Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας προκύπτει πως λίγες έρευνες έχουν μελετήσει την ενσυναίσθηση των ειδικών παιδαγωγών. Όλες αναδεικνύουν ότι οι εκπαιδευτικοί που εργάζονται σε δομές ειδικής αγωγής εμφανίζουν υψηλή ενσυναίσθηση απέναντι στους μαθητές τους (Barr, 2013· Platsidou & Agaliotis, 2017· Vucinic et al., 2022). Μάλιστα, οι Vucinic και συν. (2022) βρήκαν πως οι εκπαιδευτικοί ειδικής αγωγής εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα φαντασίας, ικανότητας ανάλυσης προοπτικής των άλλων, ενσυναισθητικής ανησυχίας και γενικότερης ενσυναίσθησης, σε σύγκριση με τους εκπαιδευτικούς γενικής αγωγής. Επιπλέον, κάποιες μελέτες έχουν βρει συσχέτιση της ενσυναίσθησης με τη μείωση κινδύνου για επαγγελματική εξουθένωση. Οι Ma και συν. (2021) σε έρευνα τους σε 156 ειδικούς παιδαγωγούς κατέληξαν πως από τις διαστάσεις της ενσυναίσθησης η ικανότητα ανάλυσης προοπτικής των άλλων και η ενσυναισθητική ανησυχία ήταν αρνητικά συσχετιζόμενες με τη συναισθηματική εξάντληση, την αποπροσωποποίηση και τα χαμηλά προσωπικά επιτεύγματα. Αντίθετα, υπήρχε θετική συσχέτιση μεταξύ της προσωπικής δυσφορίας και της εξουθένωσης.

Άλλες έρευνες έχουν εξετάσει τη σχέση της ενσυναίσθησης με το άγχος των εκπαιδευτικών στην ειδική αγωγή. Οι Platsidou και Agaliotis (2017) σε έρευνά τους σε 190 εκπαιδευτικούς γενικής και ειδικής αγωγής βρήκαν ότι όλες οι διαστάσεις της ενσυναίσθησης μπορούσαν να προβλέψουν στους εκπαιδευτικούς διάφορα άγχη σχετικά με την εργασία τους. Σε αντίστοιχα αποτελέσματα κατέληξαν οι Vucinic και συν. (2022), σύμφωνα με τους οποίους μόνο η διάσταση της προσωπικής δυσφορίας σχετίζεται με τις διαστάσεις του άγχους των εκπαιδευτικών ειδικής και γενικής αγωγής.

Τα παραπάνω αποτελέσματα καταδεικνύουν ότι η ενσυναίσθηση μπορεί να επηρεάσει διαστάσεις που επηρεάζουν την ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής, όπως η εξουθένωση και το άγχος. Παρόλα αυτά, καμία μελέτη μέχρι τώρα δεν έχει μελετήσει τη σχέση μεταξύ της ενσυναίσθησης και της ψυχικής ανθεκτικότητας των ειδικών παιδαγωγών, στοιχείο που καλείται να ερευνηθεί η παρούσα έρευνα.

Σύνοψη

Σχετικά με την εννοιολογική οριοθέτηση της ενσυναίσθησης, προκύπτει ότι υπάρχουν πολλοί ορισμοί, καθένας από τους οποίους επικεντρώνεται σε μία διάστασή της. Οι βασικότερες διαστάσεις της ενσυναίσθησης είναι η γνωστική και η συναισθηματική διάσταση και οι περισσότεροι ορισμοί επικεντρώνονται σε μία από αυτές ή και στις δύο μαζί. Από την ανασκόπηση καθίσταται σαφή η σημασία της ενσυναίσθησης για τους εκπαιδευτικούς, προκειμένου να έχουν μια ισορροπημένη ψυχική υγεία και καλή λειτουργία στο εργασιακό τους περιβάλλον. Επιπλέον, τονίζονται τα οφέλη της ενσυναίσθησης, τα οποία είναι πολλά τόσο για τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς, όσο και για τους μαθητές τους. Τέλος, διαπιστώνεται η σημαντικότητα της ενσυναίσθησης ως εργαλείο στην εκπαίδευση των παιδιών με ειδικές ανάγκες. Παρά αυτή τη σημαντικότητα, προκύπτει πως υπάρχει έλλειψη έρευνας που να μελετά την ενσυναίσθηση στους ειδικούς παιδαγωγούς, κάτι που καθιστά αναγκαία την περαιτέρω μελέτη της εν λόγω μεταβλητής στην ειδική αγωγή.

Κεφάλαιο 3: Η ενσυνειδητότητα

Εισαγωγή

Στο παρόν κεφάλαιο προσδιορίζεται εννοιολογικά ο όρος «ενσυνειδητότητα». Ακολούθως, καταγράφονται τα οφέλη της ενσυνειδητότητας, όπως έχουν προκύψει από έρευνες στον ενήλικο πληθυσμό. Ακολουθεί η μελέτη της ενσυνειδητότητας στην εκπαίδευση, ενώ το κεφάλαιο ολοκληρώνεται με την παρουσίαση πρόσφατων ερευνητικών δεδομένων σχετικά με την αποτελεσματικότητα της ενσυνειδητότητας στην ειδική αγωγή.

3.1. Εννοιολογική οριοθέτηση της ενσυνειδητότητας

Μία ακόμα σημαντική έννοια στον τομέα της Θετικής Ψυχολογίας είναι η ενσυνειδητότητα (mindfulness). Η ενσυνειδητότητα έχει τις απαρχές της στα βουδιστικά διδάγματα και αποτελεί μία φυσική δεξιότητα που προωθεί την ανθρώπινη λειτουργικότητα (Hollis – Walker & Colosimo, 2011). Ο Kabat-Zinn (1994) ορίζει την ενσυνειδητότητα ως «τη συγκέντρωση της προσοχής με ένα συγκεκριμένο τρόπο: στο σκοπό, στη στιγμή του παρόντος χρόνου, χωρίς κριτική σκέψη» (σελ.4). Με βάση αυτόν τον ορισμό, η ενσυνειδητότητα αναφέρεται στην επικέντρωση της προσοχής σε αυτό που συμβαίνει την παρούσα χρονική στιγμή με αποδοχή, χωρίς επίκριση και χωρίς προσπάθεια αλλαγής του περιεχομένου, της μορφής και της συχνότητας. Η επίγνωση του παρόντος επιτρέπει κάθε σκέψη, συναίσθημα ή αίσθηση που πρέπει να παρατηρηθεί υπομονετικά, να γίνει αποδεκτό και να αναγνωριστεί για να λάβει μια εμπειρία υπόσταση με ξεκάθαρο και ήρεμο τρόπο (Ardiati, 2019).

Η ενσυνειδητότητα είναι έννοια με μακρά ιστορία και πηγάζει από τα διδάγματα του Βουδισμού (Baminiwatta & Solangaarachchi, 2021). Συνιστά θεμελιώδη έννοια σε όλες τις βουδιστικές παραδόσεις, τα ρεύματα και τις σχολές που δημιουργήθηκαν μετά τον θάνατο του Βούδα στην ασιατική ήπειρο (Kabat-Zinn, 2015). Σύμφωνα με τη βουδιστική θεώρηση, οι πηγές του ανθρώπινου πόνου είναι η επικριτική σκέψη, η διάκριση των εμπειριών και η προσπάθεια προσέγγισης των καλών και αποφυγής των κακών. Συνεπώς το άτομο έρχεται αντιμέτωπο με απογοήτευση, δυσφορία, ανησυχία, άγχος και κατάθλιψη (Mettler, Carsley, Joly, & Heath, 2019). Μέσω της ενσυνειδητότητας η προσέγγιση των σκέψεων και των συναισθημάτων με ειλικρίνεια, δεκτικότητα, ενδιαφέρον και αποδοχή, βοηθά στην

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

αντίληψη των έντονων συναισθημάτων ως λιγότερο απειλητικών και αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της αποφυγής δυσάρεστων συναισθημάτων ή καταπίεσης αυτών.

Στην καθημερινή μας ζωή ερχόμαστε αντιμέτωποι με μια πληθώρα σκέψεων σε μία προσπάθεια επίλυσης προβλημάτων ή λήψης αποφάσεων, η οποία μας οδηγεί σε παραίτηση και ανησυχία. Η ενσυνειδητότητα μας βοηθά να αποφύγουμε τέτοιου είδους ανησυχίες, που σχετίζονται με ένα συγκεκριμένο γεγονός (Gunaratana, 2001). Αποτελεί μία ενεργητική διαδικασία, κατά την οποία γίνεται επικέντρωση τόσο στα ερεθίσματα που παρέχει το εξωτερικό περιβάλλον (ήχοι, μυρωδιές, εικόνες), όσο και σε εσωτερικευμένες αισθήσεις, σκέψεις και συναισθήματα, οδηγώντας έτσι το άτομο στην αυτογνωσία και την πλήρη συγκέντρωση σε αυτό που συμβαίνει (Hooker & Foder, 2008· Jennings, Frank, Snowberg, Coccia & Greenberg, 2013).

Η ενσυνειδητότητα αποτελεί ένα θεμελιώδες χαρακτηριστικό της ανθρώπινης συνείδησης και μία νοητική ικανότητα που μπορεί να αναπτυχθεί με διάφορες μεθόδους (Meiklejohn et. al., 2012). Μία τέτοια μέθοδος αποτελεί η τεχνική του διαλογισμού, η οποία κατευθύνει την προσοχή μας σε μία συγκεκριμένη εστίαση, όπως η ανάσα, μία αίσθηση ή ένα συναίσθημα (Meiklejohn et. al., 2012). Εκτός όμως από τον διαλογισμό, στη βιβλιογραφία συναντώνται διάφορες παρεμβάσεις εξάσκησης στην ενσυνειδητότητα με θετικά αποτελέσματα στη θεραπεία θεμάτων ψυχικής υγείας, όπως η κατάθλιψη, οι αγχώδεις διαταραχές και ο χρόνιος πόνος (De Vibe, Bjørndal, Tipton, Hammerstrøm & Kowalski, 2012). Γενικά, η ενσυνειδητότητα διδάσκεται παραδοσιακά μέσω δομημένων στοχαστικών πρακτικών στις οποίες η προσοχή εστιάζεται σκόπιμα και χωρίς κρίση στη σωματική και νοητική εμπειρία της παρούσας στιγμής με τη μορφή σωματικών αισθήσεων, συναισθημάτων, νοητικών εικόνων και σκέψεων (Young, 2016).

3.2. Οφέλη της ενσυνειδητότητας

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μία αύξηση του ενδιαφέροντος για τα οφέλη της ενσυνειδητότητας. Ως εκ τούτου, η εκπαίδευση σε διάφορες τεχνικές ενσυνειδητότητας αρχίζει και ενσωματώνεται στο εκπαιδευτικό σύστημα, σε εργασιακούς χώρους και στον τομέα της υγείας (Robins, Kiken, Hoit & McCain, 2014). Η έρευνα έχει αποδείξει τη θετική επίδραση της ενσυνειδητότητας στην ψυχική υγεία με πολλαπλά οφέλη για τους ενήλικες (Virgili, 2013).

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

Ειδικότερα, έρευνες σε εργαζόμενους ενήλικες, που ασκούνται σε τεχνικές ενσυνειδητότητας, υποδεικνύουν μείωση του στρες, του άγχους και της κατάθλιψης και συμπεραίνουν ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να λειτουργήσει ως αποτελεσματική θεραπεία ποικίλων ψυχολογικών προβλημάτων (Jennings, 2015· Khoury et al, 2013· Virgili, 2013). Επιπλέον, το να μπορεί κανείς να εστιάσει στη δεδομένη χρονική στιγμή που συμβαίνει κάτι ενισχύει την αυτογνωσία, η οποία μπορεί να βοηθήσει στη λήψη σκόπιμων επιλογών για το πώς θα ανταποκριθούμε σε μια δεδομένη κατάσταση (Neumann & Tillott, 2022).

Ακόμη, οι ενσυνείδητες συμπεριφορικές αντιδράσεις σε στρεσογόνα γεγονότα μπορούν να βελτιώσουν την ικανότητα του ατόμου για συναισθηματική ρύθμιση, η οποία μειώνει την κορτιζόλη του στρες και βοηθάει το άτομο να αναπτύξει μια καθαρή προοπτική και να νιώσει μια αίσθηση ηρεμίας όταν προκύπτει άγχος (Lazar et al., 2005· Neumann & Tillott, 2022). Η έρευνα έχει δείξει πως τα άτομα που διαθέτουν ενσυνείδητες ικανότητες είναι λιγότερο αντιδραστικά στα συναισθηματικά ερεθίσματα και μπορούν να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους και τις αντιδράσεις τους απέναντι σε στρεσογόνα γεγονότα (Lutz et al., 2014). Μάλιστα, μέσω αυτής της ικανότητας για συναισθηματική ρύθμιση, έχει βρεθεί ότι η ενσυνειδητότητα επιδρά θετικά στην ανθεκτικότητα (Sünbül & Güneri, 2019). Άλλα οφέλη της ενσυνειδητότητας που έχουν βρεθεί στη βιβλιογραφία περιλαμβάνουν τη βελτιωμένη προσοχή και εργαζόμενη μνήμη (Jha, Krompinger & Baime, 2007), την αύξηση της θετικής διάθεσης (Jimenez, Niles & Park, 2010), ακόμα και βελτιωμένα πρότυπα ύπνου (Crain, Schonert-Reichl & Roeser, 2017).

Γενικά, ο διαλογισμός της ενσυνειδητότητας φαίνεται να αναμορφώνει τα δίκτυα νευρώνων αυξάνοντας την πυκνότητα και την πολυπλοκότητα των νευρωνικών συνδέσεων σε περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με γνωστικές ικανότητες, όπως η επίγνωση, η αυτογνωσία και η ενδοσκόπηση, αλλά και σε περιοχές που σχετίζονται με τα συναισθήματα, όπως η καλοσύνη, η συμπόνια και ο ορθολογισμός. Παράλληλα, φαίνεται να μειώνει τη δραστηριότητα και την ανάπτυξη τους σε περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με το άγχος, την ανησυχία και την παρορμητικότητα (Davidson et al., 2003· Davidson & Lutz, 2008· Hölzel et al., 2011). Έτσι, η ενσυνειδητότητα έχει βρεθεί να σχετίζεται με δεξιότητες που βοηθούν στη ρύθμιση της προσοχής και των θετικών συναισθηματικών στάσεων, όπως είναι η ενσυναίσθηση. Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

αποδεικνύει πως η εξάσκηση στην ενσυνειδητότητα έχει θετικά αποτελέσματα στην ενσυναίσθηση των ατόμων, που συμμετέχουν σε παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας (Ardenghi et al. 2021· Ardenghi et al., 2023· De la Fuente-Anuncibay, González-Barbadillo, Ortega-Sánchez & Pizarro-Ruiz, 2020· Jones, Bodie & Hughes, 2019).

3.3. Η ενσυνειδητότητα στην εκπαίδευση

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μία αυξανόμενη τάση προς τη συζήτηση και την έρευνα για την ενσυνειδητότητα στον χώρο της εκπαίδευσης. Πολλά σχολεία σε παγκόσμιο επίπεδο σχεδιάζουν και υλοποιούν όλο και περισσότερο παρεμβατικά προγράμματα βασισμένα στην ενσυνειδητότητα. Τα προγράμματα αυτά έχουν ως στόχο τη διδασκαλία της ενσυνειδητότητας στους μαθητές, ωστόσο γίνεται όλο και πιο επιτακτική η ανάγκη για επιμόρφωση και του διδακτικού προσωπικού (Jennings, 2015).

Ερευνητικά δεδομένα για την εξάσκηση στην ενσυνειδητότητα σε εκπαιδευτικά πλαίσια δείχνουν θετικά αποτελέσματα τόσο για τους μαθητές όσο και για τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς. Ξεκινώντας με τους μαθητές, σε μία ανασκόπηση της η Rempel (2012) κατέληξε στο συμπέρασμα πως οι τεχνικές βασισμένες στην ενσυνειδητότητα είχαν μία θετική επίδραση στην ακαδημαϊκή επίδοση, το ψυχολογικό ευ ζην, την αυτοεκτίμηση και τις κοινωνικές δεξιότητες σε παιδιά και εφήβους.

Επιπλέον, η έρευνα αποδεικνύει σημαντικά οφέλη σε επίπεδο της τάξης. Έχει βρεθεί πως η ενσυνειδητότητα βοηθά στην αποτελεσματικότερη και ποιοτικότερη επικοινωνία με τους μαθητές, δημιουργώντας ποιοτικές διαπροσωπικές σχέσεις στην τάξη και οδηγώντας τους μαθητές να έχουν κίνητρα συμμετοχής, ανταπόκρισης στις οδηγίες και κατάλληλης συμπεριφοράς (Rickert, Skinner & Roeser, 2020). Επιπλέον, βοηθά στην αποτελεσματική διαχείριση συγκρούσεων και στην καλλιέργεια πιο θετικών τρόπων εμπλοκής στις σχέσεις στο σχολικό πλαίσιο, οδηγώντας σε δεύτερο χρόνο σε αυξημένα ποσοστά επαγγελματικής ικανοποίησης από την πλευρά των εκπαιδευτικών (DiCarlo, Meaux & LaBiche, 2020).

Ακόμη, η ενσυνειδητότητα μπορεί να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς να διατηρήσουν την ψυχραιμία τους, να αναγνωρίσουν τα συναισθηματικά μοτίβα των μαθητών τους και να οδηγηθούν στην προληπτική ρύθμιση συμπεριφορών και αντιδράσεων που θα είναι εκούσιες και όχι αυτόματες. Με αυτόν τον τρόπο, είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν μαθητές με δύσκολη ή προκλητική συμπεριφορά (Mackenzie, Fegley,

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

Stutesman & Mills, 2020). Παράλληλα, η ενσυνειδητότητα μπορεί να οδηγήσει σε περισσότερες στιγμές συναισθηματικής σύνδεσης με τους μαθητές και σε στιγμές διαμοιρασμού της χαράς και του ενθουσιασμού αυτής της σύνδεσης (Andreu & García-Rubio, 2019).

Γενικά, οι ενσυνείδητοι εκπαιδευτικοί δημιουργούν και διατηρούν ένα αποτελεσματικό περιβάλλον μάθησης μαθαίνοντας να ελέγχουν τον εαυτό τους. Μπορούν να ελέγξουν πώς επικοινωνούν, πώς συμπεριφέρονται και πού τοποθετούν το σώμα τους στο φυσικό χώρο. Μπορούν να θέσουν και να ενισχύσουν προσδοκίες και όρια και μπορούν να ελέγξουν τον φυσικό χώρο της τάξης έτσι ώστε να υποστηρίζει τη μάθηση (Gutierrez, Krachman, Scherer, West & Gabrieli, 2019). Με αυτό τον τρόπο, ισορροπεί η κοινωνικο-συναισθηματική δυναμική, επιτυγχάνεται μια πιο αντικειμενική θέαση των γεγονότων και έρχονται αποτελεσματικότερες λύσεις στις προκλήσεις για τη ζωή της τάξης και του σχολείου.

Τα παραπάνω καταδεικνύουν τα σημαντικά οφέλη που έχει η χρήση της ενσυνειδητότητας από τους εκπαιδευτικούς τόσο για τους ίδιους τους μαθητές όσο και για τη σχολική τάξη και το πλαίσιο γενικότερα. Η έρευνα, ωστόσο, αποδεικνύει πολλαπλά οφέλη και για το ψυχολογικό ευ ζην των ίδιων των εκπαιδευτικών.

Το επάγγελμα των εκπαιδευτικών χαρακτηρίζεται από υψηλά επίπεδα άγχους και κατάθλιψης, ενώ παράλληλα εμφανίζει και αυξημένο κίνδυνο για επαγγελματική εξουθένωση (Kowitarttawatee & Limphaibool, 2022). Οι έρευνες έχουν αποδείξει πως η εξάσκηση στην ενσυνειδητότητα μπορεί να οδηγήσει σε μείωση του άγχους, της κατάθλιψης, καθώς και του κινδύνου για επαγγελματική εξουθένωση και ως αποτέλεσμα στη βελτίωση του ψυχολογικού ευ ζην, της αυτοσυμπόνοιάς τους και της αποτελεσματικότητάς τους (Beshai, McAlpine, Weare, & Kuyken, 2016· Flook, Goldberg, Pinger, Bonus, & Davidson, 2013· Meiklejohn et al., 2012· Paquette & Rieg, 2016). Άλλη έρευνα διαπίστωσε πως οι εκπαιδευτικοί που συμμετείχαν σε πρόγραμμα ενσυνειδητότητας εμφάνισαν υψηλότερη ενσυνειδητότητα μετά την παρέμβαση, περισσότερη προσοχή και καλύτερη εργαζόμενη μνήμη (Roeser et al., 2013).

Αντίστοιχα, άλλες μελέτες έχουν καταδείξει πως οι εκπαιδευτικοί που συμμετείχαν σε παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας είχαν καλύτερη επίγνωση των συναισθημάτων τους και καλύτερη ικανότητα ρύθμισης αυτών (Ben et al., 2012· Flook et al., 2013). Μάλιστα, αυτή η

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων οδηγεί σε αύξηση της αίσθησης αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών (Reiser & McCarthy, 2018· Jennings et al., 2017).

Τέλος, η έρευνα έχει αποδείξει τη θετική επίδραση της ενσυνειδητότητας στην ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών, γεγονός που διαφαίνεται από τα θετικά αποτελέσματα των παρεμβατικών προγραμμάτων στην ανθεκτικότητα. Η ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας αποδεικνύει την ενίσχυση της ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών μετά την εξάσκησή τους στην ενσυνειδητότητα (Jennings et al., 2013· Kowitarttawatee & Limphaibool, 2022· Rupperecht et al., 2017· Seo & Yuh, 2022). Σε αντίστοιχα αποτελέσματα έχουν καταλήξει και μελέτες που εξετάζουν την επίδραση της ενσυνειδητότητας στην ενσυναίσθηση των εκπαιδευτικών, αποδεικνύοντας μία αύξηση της ενσυναισθητικής τάσης των εκπαιδευτικών μετά τη συμμετοχή τους σε προγράμματα ενσυνειδητότητας (Lavy & Berkovich-Ohana, 2020· Matiz et al., 2020).

3.4. Η μελέτη της ενσυνειδητότητας στην ειδική αγωγή

Η εκπαίδευση των παιδιών με ειδικές ανάγκες αποτελεί μία πολυδιάστατη διαδικασία που περιλαμβάνει πολλές προκλήσεις. Τα άτομα που αναλαμβάνουν την εκπαίδευση και θεραπεία των παιδιών με ειδικές ανάγκες καλούνται να επιτελέσουν διάφορους ρόλους, με αποτέλεσμα να επηρεάζεται η ψυχική και σωματική τους υγεία (Robinson, Bridges, Rollins & Schumacker, 2019). Ένας από τους τρόπους με τους οποίους μπορούν οι ειδικοί παιδαγωγοί να ανταποκριθούν σε αυτούς τους ρόλους είναι η ενσυνειδητότητα. Οι δύο βασικές διαστάσεις της ενσυνειδητότητας – η ρύθμιση της προσοχής και η επικέντρωση της στην παρούσα χρονική στιγμή με αποδοχή – σχετίζεται άμεσα με τη φροντίδα των παιδιών με ειδικές ανάγκες. Σύμφωνα με τους Benn και συν. (2012), η εξάσκηση στην ενσυνειδητότητα μπορεί να ενισχύσει τη ρύθμιση των συναισθημάτων και την επίλυση προβλημάτων σε εκπαιδευτικούς παιδιών με ειδικές ανάγκες διευκολύνοντας την ικανότητα τους να ακούν περισσότερο και με ακρίβεια αυτά που επικοινωνούν τα παιδιά κι έτσι να γίνουν πιο συντονισμένοι στις δικές τους εσωτερικές αντιδράσεις και να αναλογιστούν πιο προσεκτικά καταστάσεις, απαντώντας με μεγαλύτερη επιδεξιότητα και ηρεμία όταν έρχονται αντιμέτωποι με διφορούμενα ή συναισθηματικά φορτισμένα γεγονότα.

Μέσα σε ένα εκπαιδευτικό πλαίσιο, η ενσυνειδητότητα οδηγεί τον εκπαιδευτικό σε μη επικριτική αποδοχή τόσο των δυνάμεων και των περιορισμών του όσο και των

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

συμπεριφορών των παιδιών, καθώς και στην αντιμετώπιση των απαιτήσεων των μαθητών με ειδικές ανάγκες με ενσυναίσθηση (Benn et al., 2012).

Η έρευνα έχει αποδείξει πολλαπλά οφέλη της εξάσκησης στην ενσυνειδητότητα για τους εκπαιδευτικούς που εργάζονται στην ειδική αγωγή. Η Hartigan (2017) σε έρευνά της σε εκπαιδευτικούς προσχολικής αγωγής κατέδειξε πως μετά τη συμμετοχή των εκπαιδευτικών σε παρέμβαση ενσυνειδητότητας, οι συμμετέχοντες ανέφεραν χαμηλότερα επίπεδα άγχους και αυξημένη ικανότητα να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες των μαθητών τους με λιγότερο επικριτική διάθεση. Σε παρόμοια αποτελέσματα κατέληξε και η έρευνα των Sharp Donahoo, Siegrist & Garrett-Wright (2018), αποδεικνύοντας λιγότερο άγχος και στεναχώρια μετά τη συμμετοχή τους σε τεχνικές ενσυνειδητότητας.

Αντίστοιχα, η μελέτη των Sun, Wang, Wang, Du και Zhang (2019) αποδεικνύει πως η ενσυνειδητότητα είναι αρνητικά σχετιζόμενη με την επαγγελματική εξουθένωση των ειδικών παιδαγωγών, καθώς η εξάσκηση στην ενσυνειδητότητα μειώνει τον κίνδυνο για εξουθένωση στην ειδική αγωγή. Μάλιστα, η ίδια μελέτη αποκαλύπτει πως οι ειδικοί παιδαγωγοί με υψηλά επίπεδα ενσυνειδητότητας τείνουν να λαμβάνουν περισσότερη κοινωνική στήριξη από την οικογένεια, τους φίλους και άλλα σημαντικά πρόσωπα στη ζωή τους.

Τέλος, η μελέτη των Benn και συν. (2012) έδειξαν ότι μετά την παρέμβαση οι ειδικοί παιδαγωγοί που συμμετείχαν σε παρέμβαση ενσυνειδητότητας επέδειξαν σημαντική μείωση του άγχους, αυξημένη ενσυνειδητότητα, αυτό – συμπόνοια και προσωπική εξέλιξη, ενώ παράλληλα δήλωσαν ότι ενισχύθηκε η ικανότητα τους να διδάσκουν.

Τα παραπάνω αναδεικνύουν τη σημαντικότητα της ενσυνειδητότητας στην ειδική αγωγή και τα πολλαπλά οφέλη που προσφέρει τόσο στους μαθητές με ειδικές ανάγκες όσο και στους εκπαιδευτικούς. Παρόλα αυτά, η έρευνα είναι περιορισμένη, καταδεικνύοντας την ανάγκη για περαιτέρω μελέτη σχετικά με την αποτελεσματικότητα της ενσυνειδητότητας στα πλαίσια της ειδικής αγωγής.

Σύνοψη

Σχετικά με την εννοιολογική προσέγγιση της ενσυνειδητότητας προκύπτει πως αυτή αφορά την επικέντρωση της προσοχής σε αυτό που συμβαίνει την παρούσα χρονική στιγμή με αποδοχή, χωρίς επίκριση και χωρίς προσπάθεια αλλαγής του περιεχομένου, της μορφής και

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

της συχνότητας. Τα ερευνητικά δεδομένα τονίζουν τα πολλαπλά οφέλη των προγραμμάτων ενσυνειδητότητας σε ενήλικες όλων των εργασιακών χώρων. Ανάμεσα σε αυτούς είναι και οι εκπαιδευτικοί. Η ενσυνειδητότητα στην εκπαίδευση φαίνεται να λαμβάνει χώρο, καθώς όλο και περισσότερα προγράμματα ενσυνειδητότητας σχεδιάζονται και υλοποιούνται, προσφέροντας θετικά αποτελέσματα στους εκπαιδευτικούς, τους μαθητές και το σχολικό πλαίσιο. Παρά τη θετική επίδραση της ενσυνειδητότητας, παρατηρείται έλλειψη ερευνητικών δεδομένων σχετικά με την επίδραση της στην ειδική αγωγή. Οι έρευνες που εξετάζουν την αποτελεσματικότητα προγραμμάτων ενσυνειδητότητας είναι λίγες και μελετούν κυρίως την επίδραση της στην επαγγελματική εξουθένωση και το άγχος. Αυτή η επίδραση, ωστόσο, στο άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση των ειδικών παιδαγωγών μπορεί να υπονοεί μία σχέση της ενσυνειδητότητας με την ανθεκτικότητα, στοιχείο που καλείται να ερευνηθεί η παρούσα εργασία. Στο επόμενο κεφάλαιο παρουσιάζεται αναλυτικά ερευνητική ανασκόπηση που αποδεικνύει τη σχέση μεταξύ ανθεκτικότητας και ενσυνειδητότητας, καθώς και τη σχέση μεταξύ ενσυναίσθησης και ανθεκτικότητας.

Κεφάλαιο 4: Η σχέση της ψυχικής ανθεκτικότητας με την ενσυναίσθηση και την ενσυνειδητότητα - Διεθνείς έρευνες

Εισαγωγή

Στο κεφάλαιο που ακολουθεί επιχειρείται μια βιβλιογραφική ανασκόπηση σχετικά με τη σχέση της ψυχικής ανθεκτικότητας με την ενσυναίσθηση και την ενσυνειδητότητα. Ακόμη, παρουσιάζονται ερευνητικά δεδομένα για τη σχέση της ενσυναίσθησης με την ενσυνειδητότητα, ενώ τέλος το κεφάλαιο ολοκληρώνεται με την παρουσίαση ερευνών που μελετούν τις τρεις μεταβλητές και τη σχέση τους μεταξύ τους σε διάφορα είδη πληθυσμού.

4.1. Η σχέση της ψυχικής ανθεκτικότητας με την ενσυναίσθηση

Διάφορες μελέτες έχουν αποδείξει τη θετική σχέση της ανθεκτικότητας με την ενσυναίσθηση τόσο στους έφηβους όσο και στον ενήλικο πληθυσμό. Αναφορικά με έρευνες που αφορούν την παιδική και εφηβική ηλικία, σε σχετική μελέτη που πραγματοποίησαν οι Vinayak και Judge (2018), η οποία απευθυνόταν σε 150 εφήβους (N=150) ηλικίας 13-15 ετών, βρέθηκε υψηλή θετική σύνδεση μεταξύ της ανθεκτικότητας και της ενσυναίσθησης ($r=0.67$), καθώς και η συσχέτισή τους με το ευ ζην των εφήβων.

Όσον αφορά τον ενήλικο πληθυσμό, η έρευνα των Lasota, Tomaszec και Bosacki (2020) που απευθυνόταν σε 214 ενήλικες της νεανικής και μέσης ηλικίας (N=214) κατέδειξε τη θετική συσχέτιση της ανθεκτικότητας με την ενσυναίσθηση, ενώ μάλιστα βρέθηκε ότι η ενσυναίσθηση, διαμέσου της ανθεκτικότητας προέβλεπε την ευγνωμοσύνη. Αυτός ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ανθεκτικότητας υπονοεί την ύπαρξη συσχέτισης ανθεκτικότητας με ενσυναίσθηση. Σε παρόμοια αποτελέσματα κατέληξαν και οι Batmaz, Türk, Kaya, Yildirim και Assistant (2022), οι οποίοι εξέτασαν την επίδραση της ανθεκτικότητας και της ενσυναίσθησης στον διαδικτυακό εκφοβισμό σε 506 προπτυχιακούς φοιτητές (N=506), αποδεικνύοντας την υψηλά στατιστικά σημαντική σχέση της ανθεκτικότητας με την ενσυναίσθηση.

Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας προκύπτει πως η σχέση μεταξύ ανθεκτικότητας και ενσυναίσθησης έχει μελετηθεί ιδιαίτερα στους επαγγελματίες υγείας. Ενδεικτικά, σε σχετική έρευνα που διεξήχθη από τους Wu και συν. (2022) σε 600 φοιτητές

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

ιατρικής (N=600) στην Κίνα αποδείχτηκε πως η ενσυναίσθηση προβλέπει θετικά την ψυχική ανθεκτικότητα των ιατρών, ενώ παράλληλα η ανθεκτικότητα μέσω της ενσυναίσθησης μπορούσε να απαλύνει την εξουθένωσή τους. Σε αντίστοιχα αποτελέσματα κατέληξε και η μελέτη των Sang και συν. (2022) που απευθυνόταν σε 495 φοιτητές νοσηλευτικής (N=495) της Κίνας, αποδεικνύοντας τη θετική σχέση μεταξύ της ανθεκτικότητας και της ενσυναίσθησης και την επίδραση της ενσυναίσθησης μέσω της ανθεκτικότητας στη διαμόρφωση της επαγγελματικής ταυτότητας των νοσηλευτών. Παρόμοια, οι Ruis-Fernandez και συν. (2021) σε μελέτη τους σε 506 επαγγελματίες υγείας (N=506) στην Ισπανία εξέτασαν τη σχέση της ανθεκτικότητας με την ενσυναίσθηση την περίοδο της πανδημίας και απέδειξαν τη θετική τους συσχέτιση και μάλιστα τη γενικότερη θετική επίδραση στην ποιότητα ζωής τους.

Στο επάγγελμα των εκπαιδευτικών παρατηρείται μια έλλειψη μελετών σχετικά με τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της ανθεκτικότητας και της ενσυναίσθησης. Η μοναδική έρευνα που βρέθηκε να μελετά τη σχέση των δύο μεταβλητών είναι η έρευνα των Üzar-Özçetin, Çelik και Özenç-Ira (2022), που απευθυνόταν σε 367 Τούρκους δασκάλους (N=367), οι οποίοι ασχολούνταν με την εκπαίδευση παιδιών προσφύγων από τη Συρία. Τα αποτελέσματα της μελέτης απέδειξαν τη θετική συσχέτιση μεταξύ ανθεκτικότητας και ενσυναίσθησης στους δασκάλους (r_s να κυμαίνεται μεταξύ 0.035 έως 0.193), ενώ παράλληλα βρέθηκε πως η ψυχική ανθεκτικότητα μπορούσε να αυξήσει την ενσυναισθητική τάση των εκπαιδευτικών.

Συμπερασματικά, στη διεθνή βιβλιογραφία δε βρέθηκε καμία άλλη έρευνα να μελετά τη σχέση των δύο μεταβλητών. Οι περισσότερες μελέτες έχουν επικεντρωθεί στη σχέση της ενσυναίσθησης με την επαγγελματική εξουθένωση και το άγχος των εκπαιδευτικών (Ma et. al., 2021· Platsidou & Agaliotis, 2017· Vucinik et. al., 2022), ενώ μόνο μία βρέθηκε να εξετάζει τη σχέση της ενσυναίσθησης με την ανθεκτικότητα σε εκπαιδευτικούς (Üzar-Özçetin, Çelik & Özenç-Ira, 2022). Επιπλέον, καμία έρευνα δεν έχει μελετήσει τη σχέση των δύο μεταβλητών στον τομέα της ειδικής αγωγής. Τα παραπάνω καθιστούν αναγκαία τη διερεύνηση της σχέσης της ανθεκτικότητας με την ενσυναίσθηση στους εκπαιδευτικούς ειδικής αγωγής.

4.2. Η σχέση της ψυχικής ανθεκτικότητας με την ενσυνειδητότητα

Η θετική συσχέτιση μεταξύ ανθεκτικότητας και ενσυνειδητότητας έχει αποδειχθεί από πλήθος ερευνών. Σε έρευνα που διενεργήθηκε σε 752 μαθητές ηλικίας 14 – 19 ετών (N=752) αποδείχθηκε μία μέτρια θετική συσχέτιση ανάμεσα στην ανθεκτικότητα και την ενσυνειδητότητα, με τη δεύτερη να επιδρά θετικά στην ανθεκτικότητα μέσω της αυτοσυμπόνιας και της συναισθηματικής ρύθμισης (Sünbül & Güneri, 2019).

Σε αντίστοιχα αποτελέσματα καταλήγουν και έρευνες που απευθύνονται σε φοιτητές πανεπιστημίου. Πιο συγκεκριμένα, η έρευνα των Kempfer και Khirallah (2015), που είχε ως δείγμα 12 σπουδαστές ιατρικής (N=12), κατέδειξε ότι η ενσυνειδητότητα σχετίζεται θετικά με την ανθεκτικότητα και κατ' επέκταση με την ψυχική υγεία των σπουδαστών. Παρόμοια, η μελέτη των Zubair, Kamal και Artemeva (2018), που απευθυνόταν σε 496 φοιτητές πανεπιστημίου (N=496) με διαφορετικές πολιτιστικές ταυτότητες, κατέδειξε μια ισχυρή συσχέτιση μεταξύ της ανθεκτικότητας και της ενσυνειδητότητας στους φοιτητές. Επιπλέον, η έρευνα κατέδειξε ότι η ανθεκτικότητα δρα ως διαμεσολαβητικός παράγοντας ανάμεσα στην ενσυνειδητότητα και το ευ ζην των συμμετεχόντων, καθώς όσο μεγαλύτερη ήταν η ανθεκτικότητα, τόσο αυξανόταν η ενσυνειδητότητα, με αποτέλεσμα να βελτιώνεται η ποιότητα ζωής. Τη θετική συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών σε φοιτητές πανεπιστημίου επιβεβαιώνει και η μεταανάλυση των Liu, Wang και Zhou (2022) αναδεικνύοντας μια μέτρια συσχέτιση ($r=0.465$) μεταξύ ανθεκτικότητας και ενσυνειδητότητας.

Στον τομέα των εκπαιδευτικών η σχέση μεταξύ ανθεκτικότητας και ενσυνειδητότητας αποδεικνύεται από τα θετικά αποτελέσματα που έχουν διάφορα προγράμματα εξάσκησης της ενσυνειδητότητας στην ανθεκτικότητά τους. Η έρευνα έχει δείξει πως η εξάσκηση στην ενσυνειδητότητα επιδρά στην ενίσχυση της ανθεκτικότητάς τους, καθώς βοηθάει τους εκπαιδευτικούς να επικεντρωθούν στο παρόν και έτσι βελτιώνει την προσοχή τους, την αυτό εικόνα τους και τη συναισθηματική ρύθμιση, στοιχεία που μειώνουν το άγχος και ενισχύουν την ποιότητα ζωής (Neumann & Tillott, 2022).

Για παράδειγμα, οι Jennings και συν. (2013) έδειξαν ότι μία παρέμβαση ενσυνειδητότητας σε 50 δασκάλους (N=50) ήταν μία αποτελεσματική μέθοδος για τη μείωση του άγχους των εκπαιδευτικών, τη βελτίωση της εκπαιδευτικής προετοιμασίας τους και την προώθηση του ευ ζην τους, το οποίο με τη σειρά του μπορεί να ενισχύσει την ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών. Αντίστοιχα, οι Rupperecht και συν. (2017) μελέτησαν την

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

αποτελεσματικότητα μιας παρέμβασης, βασισμένης στην ενσυνειδητότητα, σε 32 δασκάλους (N=32). Τα αποτελέσματα έδειξαν πως μετά την παρέμβαση, οι συμμετέχοντες εμφάνισαν μέτριες έως υψηλά στατιστικά σημαντικές τιμές σε διάφορες μεταβλητές, ανάμεσα στις οποίες και η ανθεκτικότητα.

Η θετική επίδραση των προγραμμάτων ενσυνειδητότητας στην ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών αποδεικνύει τη θετική συσχέτιση των δύο μεταβλητών. Η συσχέτιση αυτή επιβεβαιώνεται και από άλλες μελέτες που εξετάζουν τη σχέση των δύο μεταβλητών. Πιο συγκεκριμένα, οι Seo και Yuh (2022) σε έρευνά τους σε 370 εκπαιδευτικούς προσχολικής αγωγής (N=370) απέδειξαν μία σημαντικά θετική επίδραση της ενσυνειδητότητας στην ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών ($B=0.78$), ενώ βρήκαν πως και οι δύο μεταβλητές λειτουργούν διαμεσολαβητικά στη μείωση του άγχους των εκπαιδευτικών και στην αλληλεπίδρασή τους με τους μαθητές τους. Σε παρόμοια αποτελέσματα κατέληξε και η μελέτη των Kowitarttawatee και Limphaibool (2022), οι οποίοι εξέτασαν την επίδραση της ενσυνειδητότητας στην ανθεκτικότητα 330 εκπαιδευτικών (N=330) στην Ταϊλάνδη. Τα αποτελέσματα της έρευνας απέδειξαν πως η ενσυνειδητότητα, όπως γίνεται αντιληπτή στον δυτικό κόσμο, έχει μία θετική επίδραση στην ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών.

Παρά τη θετική επίδραση της ενσυνειδητότητας στην ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών, δε βρέθηκε καμία έρευνα να μελετά κατά πόσο η ενσυνειδητότητα επηρεάζει την ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών που εργάζονται στον τομέα της ειδικής αγωγής. Η μοναδική έρευνα που βρέθηκε εξετάζει την αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος ενσυνειδητότητας σε 32 γονείς παιδιών με αναπηρία και 38 ειδικούς παιδαγωγούς (N=38) (Benn et al., 2012). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μετά την παρέμβαση οι συμμετέχοντες επέδειξαν σημαντική μείωση του άγχους, αυξημένη ενσυνειδητότητα, αυτό – συμπόνοια και προσωπική εξέλιξη, ενώ παράλληλα δήλωσαν ότι ενισχύθηκε η ικανότητα τους να διδάσκουν. Αν και δεν υπάρχει άμεση επίδραση στην ανθεκτικότητα, η μείωση άγχους που παρατηρήθηκε μετά την εφαρμογή του προγράμματος, υπονοεί μία συσχέτιση της ενσυνειδητότητας στην ανθεκτικότητα των ειδικών παιδαγωγών. Δεδομένου ότι δεν υπάρχει καμία έρευνα που να εξετάζει τη συσχέτιση των δύο μεταβλητών στην ειδική αγωγή, η παρούσα έρευνα καλείται να καλύψει αυτό το κενό.

4.3. Η σχέση της ενσυνειδητότητας με την ενσυναίσθηση

Η σχέση μεταξύ ενσυνειδητότητας και ενσυναίσθησης και η επίδραση της πρώτης στην ενίσχυση και ανάπτυξη της δεύτερης έχει μελετηθεί από πληθώρα ερευνών σε διάφορα είδη πληθυσμού. Πιο συγκεκριμένα, οι De la Fuente-Anuncibay, González-Barbadillo, Ortega-Sánchez και Pizarro-Ruiz (2020) εξέτασαν τη σχέση της ενσυνειδητότητας και της ενσυναίσθησης σε 246 φοιτητές πανεπιστημίου της Ισπανίας (N=246). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ενσυναίσθηση σχετίζεται θετικά με την ενσυνειδητότητα, ενώ παράλληλα η εξάσκηση στην ενσυνειδητότητα είχε θετικά αποτελέσματα στην ενσυναίσθηση των συμμετεχόντων.

Σε αντίστοιχα αποτελέσματα έχουν καταλήξει έρευνες που μελετούν τη σχέση μεταξύ ενσυνειδητότητας και ενσυναίσθησης σε επαγγελματίες που εργάζονται στον τομέα της υγείας. Ειδικότερα, σε έρευνα που διενεργήθηκε από τους Surguladze και συν. (2018) σε 37 άτομα (N=37) που εργάζονται σε υπηρεσίες κοινωνικής φροντίδας, βρέθηκε πως η ενσυνειδητότητα επιδρά στην ενσυναίσθηση των κοινωνικών φροντιστών και μάλιστα μέσω αυτής της επίδρασης οδηγούν σε μικρότερο κίνδυνο για επαγγελματική εξουθένωση. Επιπλέον, οι Ardenghi και συν. (2021) εξέτασαν τη σχέση των δύο μεταβλητών σε ένα μεγάλο δείγμα φοιτητών ιατρικής στην Ιταλία (N=933). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ενσυνειδητότητα σχετίζεται με την ενσυναίσθηση και μπορεί να έχει επιπτώσεις στον σχεδιασμό παρεμβάσεων για εκπαίδευση στην ενσυνειδητότητα και τη χρήση τους στο ιατρικό εκπαιδευτικό περιβάλλον. Σε παρόμοια αποτελέσματα κατέληξαν οι ίδιοι ερευνητές εξετάζοντας τη σχέση της ενσυνειδητότητας με την ενσυναίσθηση σε 622 φοιτητές νοσηλευτικής (N=622), αποδεικνύοντας ότι οι φοιτητές με υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας ανέδειξαν μεγαλύτερη ικανότητα ανάλυσης οπτικής των άλλων και ένιωθαν περισσότερη συμπόνοια και λιγότερη στεναχώρια, όταν αντιμετώπιζαν τεταμένες διαπροσωπικές καταστάσεις (Ardenghi et al., 2023).

Παρόμοια, μελέτη που διενεργήθηκε σε 183 φοιτητές (N=183) στις Φιλιππίνες κατέληξε ότι η ενσυνειδητότητα σχετίζεται με την ενσυναίσθηση των φοιτητών, καθώς οι φοιτητές με υψηλότερη ενσυνειδητότητα ήταν περισσότερο ικανοί να αναγνωρίζουν και να αποδέχονται τις συναισθηματικές τους καταστάσεις, με αποτέλεσμα να είναι σε θέση να ακούν και να αντιμετωπίζουν με ενσυναίσθηση ένα άλλο άτομο που βρίσκεται σε δύσκολη κατάσταση (Jones, Bodie & Hughes, 2019). Η θετική σχέση μεταξύ των δύο μεταβλητών έχει

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

αποδειχθεί και μετά την επιτυχή παρέμβαση εξάσκησης στην ενσυνειδητότητα σε 30 φοιτητές στις Φιλιππίνες (Centeno & Fernandez, 2020). Τα αποτελέσματα έδειξαν πως μετά την παρέμβαση αυξήθηκαν σημαντικά η ενσυνειδητότητα καθώς και η ενσυναίσθηση των συμμετεχόντων φοιτητών.

Τα παραπάνω αποτελέσματα για τη θετική σχέση μεταξύ ενσυνειδητότητας και ενσυναίσθησης επιβεβαιώνει και μία μεταάναλυση και ανασκόπηση ερευνών που εξετάζει τη σχέση των δύο μεταβλητών σε επαγγελματίες συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας (Cooper, Yap, O'Brien & Scott, 2020). Τα αποτελέσματα της μεταανάλυσης αποκαλύπτουν πως τα υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας σχετίζονταν με μειωμένη προσωπική στεναχώρια ($r = -0.42$) και αυξημένη ικανότητα ανάλυσης οπτικής των άλλων ($r = 0.28$), υποδηλώνοντας τη συσχέτιση της ενσυνειδητότητας με κάποιες από τις διαστάσεις της ενσυναίσθησης. Σε αντίθεση με άλλες μελέτες, η συγκεκριμένη μεταανάλυση έδειξε πως η εξάσκηση στην ενσυνειδητότητα δεν επηρέαζε σημαντικά τα επίπεδα της ενσυναίσθησης.

Παρά την πληθώρα ερευνών για τη θετική συσχέτιση της ενσυνειδητότητας με την ενσυναίσθηση, στον τομέα των εκπαιδευτικών παρατηρείται πως οι μελέτες που εξετάζουν τη σχέση των δύο μεταβλητών είναι ελάχιστες. Οι μελέτες που βρέθηκαν διαπιστώνουν μια θετική συσχέτιση της ενσυνειδητότητας με την ενσυναίσθηση στους εκπαιδευτικούς. Ειδικότερα, οι Wang, Pan, Yu και Song (2023) σε έρευνά τους σε 317 εκπαιδευτικούς προσχολικής αγωγής ($N=317$) βρήκαν μία θετική σχέση των δύο μεταβλητών ($\beta=0.320$), με την ενσυναίσθηση μάλιστα να επηρεάζει το πως η ενσυνειδητότητα επιδρά στις σχέσεις μεταξύ δασκάλων και μαθητών. Σε αντίστοιχα αποτελέσματα καταλήγει και η ανασκόπηση σχετικά με την αποτελεσματικότητα ενός μοντέλου, βασισμένου στην ενσυνειδητότητα. Το μοντέλο ονομάζεται «The mindful self in school relationships (MSSR)» και υποδεικνύει στους δασκάλους έναν μειωμένο εγωκεντρικό τρόπο επεξεργασίας ως βασικό μηχανισμό υποδεικνύοντας τα θετικά αποτελέσματα της ενσυνειδητότητας τους σε διάφορες ικανότητες των εκπαιδευτικών, ανάμεσα στις οποίες είναι και η ενσυναίσθηση (Lavy & Berkovich-Ohana, 2020).

Τη θετική συσχέτιση μεταξύ ενσυνειδητότητας και ενσυναίσθησης αποδεικνύει και η μελέτη των Matiz και συν. (2020), η οποία εξέτασε την αποτελεσματικότητα μιας παρέμβασης βασισμένης στην ενσυνειδητότητα σε διάφορες ικανότητες δασκάλων γυναικών μετά την πανδημία του Covid19. Τα αποτελέσματα έδειξαν μία σημαντική

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

βελτίωση στην ενσυναίσθηση μετά την εφαρμογή της παρέμβασης (Cronbach's alpha= από 0.67 σε 0.85 για τη συναισθηματική ενσυναίσθηση και από 0.76 σε 0.80 για τη γνωστική ενσυναίσθηση). Σε αντίθεση με αυτή τη μελέτη, μία αντίστοιχη παρέμβαση ενσυνειδητότητας σε 58 φοιτητές παιδαγωγικού (N=58) δεν έδειξε σημαντικά αποτελέσματα στις διαστάσεις της ενσυναίσθησης πριν και μετά την παρέμβαση (Cochran & Peters, 2023).

Αν και οι περισσότερες έρευνες δείχνουν μία θετική συσχέτιση μεταξύ ενσυνειδητότητας και ενσυναίσθησης, ωστόσο δε βρέθηκε καμία έρευνα να μελετά τη σχέση τους στους εκπαιδευτικούς ειδικής αγωγής. Η παρούσα έρευνα καλείται να καλύψει αυτό το κενό, εξετάζοντας τη σχέση των δύο μεταβλητών σε ειδικούς παιδαγωγούς.

4.4. Η σχέση μεταξύ ψυχικής ανθεκτικότητας, ενσυναίσθησης και ενσυνειδητότητας

Λίγες έρευνες έχουν μελετήσει τη σχέση των τριών μεταβλητών. Οι περισσότερες από αυτές απευθύνονται σε επαγγελματίες υγείας και μελετούν την επίδραση της ενσυνειδητότητας στις μεταβλητές της ανθεκτικότητας και της ενσυναίσθησης. Πιο συγκεκριμένα, η συστηματική ανασκόπηση των Jiménez-Picón και συν. (2021) κατέδειξε ότι η εξάσκηση στην ενσυνειδητότητα οδήγησε σε βελτίωση στην προσωπική ανθεκτικότητα των επαγγελματιών υγείας, ενώ παράλληλα αύξησε την αυτοσυμπνοιά τους, η οποία προωθεί ενσυναισθητικές ικανότητες και νοιάξιμο για τους ασθενείς τους. Σε παρόμοια αποτελέσματα κατέληξε και η ανασκόπηση και μεταανάλυση των da Silva, Bolognani, Amorim και Imoto (2023). Η ανασκόπηση εξέταζε την επίδραση της εξάσκησης στην ενσυνειδητότητα σε διάφορες διαστάσεις που σχετίζονται με το ευ ζην των φοιτητών ιατρικής, ανάμεσα στις οποίες η ανθεκτικότητα και η ενσυναίσθηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν επίδραση της ενσυνειδητότητας στην ανθεκτικότητα και στην ενσυναίσθηση των φοιτητών, η οποία όμως ήταν χαμηλή. Αντίστοιχα, σε παλαιότερη έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 45 φοιτητές ιατρικής (N = 45) η ενσυνειδητότητα βρέθηκε να σχετίζεται στατιστικά σημαντικά με την ψυχική ανθεκτικότητα, ενώ δε βρέθηκε καμία σχέση με την ενσυναίσθηση (Olson, Kemper & Mahan, 2015).

Σε παρόμοια αποτελέσματα καταλήγουν και οι μελέτες που εξετάζουν την αποτελεσματικότητα προγραμμάτων παρέμβασης βασισμένων στην ενσυνειδητότητα στις δύο άλλες μεταβλητές. Η έρευνα των Godara και συν. (2021), που διενεργήθηκε μετά την

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

πανδημία του Covid 19, η εξέτασε την αποτελεσματικότητα μιας παρέμβασης βασισμένης στην ενσυνειδητότητα σε δείγμα 300 ατόμων ($N = 300$) σε διάφορες διαστάσεις ψυχικής υγείας, ανάμεσα στις οποίες και η ανθεκτικότητα καθώς και σε κοινωνικές δεξιότητες, όπως η ενσυναίσθηση. Τα αποτελέσματα μετά την εφαρμογή της παρέμβασης έδειξαν ότι υπήρξε μια σημαντική βελτίωση στις διαστάσεις της ψυχικής υγείας, καθώς και ενίσχυση της ανθεκτικότητας και των κοινωνικών δεξιοτήτων, ανάμεσα στις οποίες και η ενσυναίσθηση.

Σε αντίστοιχα αποτελέσματα κατέληξε και η πρόσφατη έρευνα των Möslers, Porrek, Leonhard και Collet (2022), η οποία εξέτασε την αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος αυτοπρακτικής βασισμένης στην ενσυνειδητότητα σε διάφορες δεξιότητες, ανάμεσα στις οποίες η ανθεκτικότητα και η ενσυναίσθηση σε 95 θεραπευτές συμβουλευτικής. Τα ευρήματα απέδειξαν πως η εξάσκηση στην ενσυνειδητότητα είχε θετικά αποτελέσματα στην ανθεκτικότητα και ενσυναίσθηση των θεραπευτών, αποδεικνύοντας τη θετική σχέση μεταξύ των τριών μεταβλητών.

Τα θετικά αποτελέσματα των παρεμβατικών προγραμμάτων ενσυνειδητότητας τόσο στην ανθεκτικότητα όσο και στην ενσυναίσθηση καταδεικνύουν την ύπαρξη μιας θετικής σχέσης μεταξύ των μεταβλητών. Παρά αυτά τα αποτελέσματα, δε βρέθηκε καμία έρευνα να μελετά τις τρεις μεταβλητές μαζί στον τομέα των εκπαιδευτικών και ειδικότερα στο πλαίσιο των εκπαιδευτικών που ασχολούνται με την ειδική αγωγή.

Σύνοψη

Η παραπάνω ανασκόπηση της βιβλιογραφίας αποδεικνύει μία θετική σχέση της ανθεκτικότητας τόσο με την ενσυναίσθηση όσο και με την ενσυνειδητότητα. Παράλληλα, παρατηρείται πως η ενσυναίσθηση σχετίζεται και αυτή θετικά με την ενσυνειδητότητα. Επιπλέον, από κάποιες μελέτες τονίζεται ο σημαντικός ρόλος της ενσυνειδητότητας στην ανάπτυξη της ανθεκτικότητας και της ενσυναίσθησης μέσα από την αποτελεσματικότητα διάφορων προγραμμάτων παρέμβασης, που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα. Παρά τη θετική αυτή σχέση των τριών μεταβλητών, παρατηρείται μία σοβαρή έλλειψη ερευνών που να επικεντρώνονται στους εκπαιδευτικούς. Η έλλειψη αυτή είναι ακόμα πιο έντονη στον τομέα της ειδικής αγωγής, όπου η διερεύνηση των τριών μεταβλητών και των σχέσεων μεταξύ τους είναι ελάχιστη έως μηδαμινή. Δεδομένου ότι η ανθεκτικότητα και η

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

ενσυναίσθηση αποτελούν δύο από τις βασικές ικανότητες που πρέπει να κατέχει ένας ειδικός παιδαγωγός, καθίσταται αναγκαίο να διερευνηθεί η σχέση των δύο μεταβλητών στους εκπαιδευτικούς ειδικής αγωγής. Επιπλέον, ο καθοριστικός ρόλος της ενσυνειδητότητας στην ανάπτυξη τόσο της ανθεκτικότητας, όσο και της ενσυναίσθησης δημιουργεί την ανάγκη για τη διερεύνηση της ενσυνειδητότητας ως διαμεσολαβητικός παράγοντας στις δύο μεταβλητές και στη σχέση μεταξύ τους, στοιχείο που σκοπεύει να μελετήσει η παρούσα έρευνα. Στο επόμενο κεφάλαιο καταγράφονται αναλυτικά ο σκοπός και οι στόχοι της έρευνας, καθώς και τα ερευνητικά ερωτήματα που καλείται να εξετάσει.

Κεφάλαιο 5: Η αναγκαιότητα της έρευνας. Σκοπός της έρευνας και

ερευνητικά ερωτήματα

5.1. Η αναγκαιότητα της παρούσας έρευνας

Η παραπάνω ανασκόπηση της βιβλιογραφίας αποδεικνύει ότι η ανθεκτικότητα αποτελεί σημαντική ιδιότητα για τους ειδικούς παιδαγωγούς, επηρεάζοντας τόσο την ποιότητα ζωής τους όσο και την εκπαίδευση που παρέχουν στους μαθητές τους. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, οι ειδικοί παιδαγωγοί εμφανίζουν υψηλά επίπεδα άγχους και μεγαλύτερο κίνδυνο για επαγγελματική εξουθένωση ακόμα και παραίτηση από το επάγγελμα (Lai, et. al., 2016• Zee, de Jong, & Koomen, 2016• Zhang, Bai, & Li, 2020). Δεδομένων των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι ειδικοί παιδαγωγοί, καθίσταται αναγκαία η διερεύνηση της ανθεκτικότητάς τους, στοιχείο που προσπαθεί να καλύψει η παρούσα μελέτη.

Επιπλέον, τα επίπεδα άγχους και ο κίνδυνος για επαγγελματική εξουθένωση προκύπτει ότι επηρεάζονται και από την ενσυναίσθηση (Ma et al., 2021• Platsidou & Agaliotis, 2017• Wink et. al., 2021). Δεδομένου ότι το άγχος και ο κίνδυνος για επαγγελματική εξουθένωση σχετίζονται με την ανθεκτικότητα, προκύπτει μία έμμεση σχέση μεταξύ της ενσυναίσθησης και της ανθεκτικότητας. Ωστόσο, από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας βρέθηκε μόνο μία έρευνα που να μελετά τη σχέση της ενσυναίσθησης με την ψυχική ανθεκτικότητα στους εκπαιδευτικούς (Üzar-Özçetin, Çelik & Özenc-Ira, 2022), ενώ καμία έρευνα δεν έχει μελετήσει τη σχέση των δύο μεταβλητών στους ειδικούς παιδαγωγούς. Λαμβάνοντας κανείς υπόψη τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι ειδικοί παιδαγωγοί (περισσότερο άγχος και κίνδυνος για εξουθένωση) και την επίδραση της ενσυναίσθησης στη μείωση αυτών, θεωρείται αναγκαίο να διερευνηθεί η σχέση της ενσυναίσθησης με την ανθεκτικότητα των ειδικών παιδαγωγών. Η παρούσα έρευνα έρχεται να προσφέρει στην υπάρχουσα βιβλιογραφία, μελετώντας αυτή τη σχέση.

Επιπλέον, από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας προέκυψε ότι η ενσυνειδητότητα αποτελεί μία ικανότητα που μπορεί να επιδράσει θετικά στις δύο μεταβλητές. Η εξάσκηση στην ενσυνειδητότητα έχει αποδειχθεί ότι επιφέρει θετικά αποτελέσματα στην ανθεκτικότητα των ενηλίκων (Kemper & Khirallah, 2015• Liu, Wang &

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

Zhou, 2022· Zubair, Kamal & Artemeva, 2018) και των εκπαιδευτικών (Jennings et al., 2013· Kowitarttawatee & Limphaibool, 2022· Rupprecht et al., 2017· Seo & Yuh, 2022). Ωστόσο, παρατηρείται ότι οι έρευνες είναι λίγες, για να βγουν ασφαλή συμπεράσματα. Επιπλέον, υπάρχει ερευνητικό κενό, καθώς δε βρέθηκε καμία έρευνα να εξετάζει τη σχέση της ενσυνειδητότητας με την ανθεκτικότητα στον τομέα της ειδικής αγωγής. Στη σχετική βιβλιογραφία εντοπίστηκε μόνο μία μελέτη, η οποία στόχευε στην εξέταση της αποτελεσματικότητας ενός προγράμματος ενσυνειδητότητας σε 32 γονείς παιδιών με αναπηρία και 38 ειδικούς παιδαγωγούς (Benn et al., 2012). Αν και η έρευνα αυτή έδειξε θετικά αποτελέσματα στη μείωση του άγχους των ειδικών παιδαγωγών, ωστόσο δεν εξέταζε και κατ' επέκταση δε διαπίστωσε την άμεση σχέση μεταξύ ενσυνειδητότητας και ανθεκτικότητας. Η παρούσα έρευνα έρχεται να καλύψει αυτό το κενό, προσφέροντας στην ήδη υπάρχουσα γνώση, εξετάζοντας τη σχέση μεταξύ ενσυνειδητότητας και ανθεκτικότητας.

Ένα ακόμη ερευνητικό κενό που καλείται να καλύψει η παρούσα μελέτη αφορά τη σχέση μεταξύ ενσυνειδητότητας και ενσυναίσθησης στους ειδικούς παιδαγωγούς. Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας αποδεικνύει πως υπάρχει πληθώρα ερευνών που μελετούν τη σχέση των δύο μεταβλητών. Ωστόσο, οι έρευνες αυτές επικεντρώνονται στον γενικό πληθυσμό (De la Fuente-Anuncibay et al., 2020· Centeno & Fernandez, 2020· Jones, Bodie & Hughes, 2019) ή σε επαγγελματίες υγείας (Ardenghi et al., 2021· Ardenghi et al., 2023· Cooper, Yap, O'Brien & Scott, 2020). Στον τομέα των εκπαιδευτικών, μόνο δύο έρευνες βρέθηκαν να μελετούν τη σχέση των δύο μεταβλητών, αποδεικνύοντας τη θετική τους συσχέτιση (Matiz et. al., 2020· Wang et al., 2023). Ωστόσο, η μία από αυτές τις έρευνες αφορούσε εκπαιδευτικούς προσχολικής αγωγής και η άλλη μόνο γυναίκες εκπαιδευτικούς. Καμία έρευνα δε βρέθηκε να μελετά τη σχέση των μεταβλητών στον τομέα της ειδικής αγωγής, στοιχείο που στοχεύει να εξετάσει η παρούσα μελέτη.

Παρά τη θετική επίδραση της ενσυνειδητότητας τόσο στην ανθεκτικότητα όσο και στην ενσυναίσθηση, μέχρι τώρα καμία έρευνα δεν έχει μελετήσει την άμεση σχέση των τριών μεταβλητών. Στην υπάρχουσα βιβλιογραφία, οι περισσότερες έρευνες μελετούν την αποτελεσματικότητα προγραμμάτων ενσυνειδητότητας τόσο στην ανθεκτικότητα όσο και στην ενσυναίσθηση και απευθύνονται κυρίως σε επαγγελματίες υγείας (da Silva et al., 2023· Jiménez-Picón et al., 2021· Möslers et al., 2022). Από την ανασκόπηση καμία έρευνα

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

Δε βρέθηκε να μελετά όχι μόνο τη σχέση των τριών μεταβλητών στον τομέα των εκπαιδευτικών αλλά ούτε και την επίδραση παρεμβατικών προγραμμάτων ενσυνειδητότητας στις άλλες δύο μεταβλητές ταυτόχρονα. Το ίδιο φυσικά παρατηρείται και στους ειδικούς παιδαγωγούς. Δεδομένων λοιπόν των θετικών αποτελεσμάτων που έχουν προκύψει από τα προγράμματα ενσυνειδητότητας σε άλλους πληθυσμούς, αλλά και της σχετικής έλλειψης ερευνητικής δραστηριότητας στην ειδική αγωγή, η παρούσα μελέτη επιχειρεί να εξετάσει τη σχέση των τριών μεταβλητών, υποθέτοντας ότι η ενσυνειδητότητα θα κατέχει έναν διαμεσολαβητικό ρόλο στην ενσυναίσθηση και κατ' επέκταση στην ανθεκτικότητά των ειδικών παιδαγωγών.

Συμπερασματικά, η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας αποδεικνύει πως δεν υπάρχει καμία έρευνα που να εξετάζει τη σχέση της ανθεκτικότητας με την ενσυναίσθηση και την ενσυνειδητότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς. Επιπλέον, καμία μελέτη δεν έχει εξετάσει την ενσυνειδητότητα ως παράγοντα που μεσολαβεί και μπορεί να προβλέψει την ενσυναίσθηση και διαμέσου αυτής την ανθεκτικότητα. Η παρούσα έρευνα σκοπεύει να εξετάσει τα επίπεδα των τριών μεταβλητών στους ειδικούς παιδαγωγούς και κατ' επέκταση να μελετήσει τη σχέση μεταξύ τους καθώς και εάν η ενσυνειδητότητα μεσολαβεί στη σχέση μεταξύ ενσυναίσθησης και ανθεκτικότητας και προβλέπει την ανθεκτικότητα των ειδικών παιδαγωγών. Έτσι μπορεί να δώσει τροφή για μελλοντικές έρευνες και να αποτελέσει το έναυσμα για την εφαρμογή νέων προγραμμάτων που προάγουν την ανθεκτικότητα και την ενσυναίσθηση των ειδικών παιδαγωγών μέσω της ενσυνειδητότητας.

5.2. Σκοπός και στόχοι έρευνας

Η παραπάνω ανασκόπηση της βιβλιογραφίας αποδεικνύει πως δεν υπάρχουν αρκετά ερευνητικά δεδομένα σχετικά με την ανθεκτικότητα των ειδικών παιδαγωγών καθώς και τη σχέση της με την ενσυναίσθηση και την ενσυνειδητότητα. Επιπλέον, καμία έρευνα δεν έχει μελετήσει μέχρι τώρα εάν η ενσυνειδητότητα μπορεί να επιδράσει στην ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής μέσω της ενσυναίσθησης.

Με βάση τα παραπάνω, σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση της ανθεκτικότητας στους ειδικούς παιδαγωγούς, η σχέση της με τις μεταβλητές της ενσυναίσθησης και της ενσυνειδητότητας και η εξέταση της ενσυνειδητότητας ως

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

διαμεσολαβητικός παράγοντας στη σχέση της ενσυναίσθησης με την ανθεκτικότητα. Πιο συγκεκριμένα, στόχοι της έρευνας είναι:

- α) να διερευνηθεί η ανθεκτικότητα των ειδικών παιδαγωγών.
- β) να διερευνηθεί η ενσυναίσθηση των ειδικών παιδαγωγών.
- γ) να διερευνηθεί η ενσυνειδητότητα των ειδικών παιδαγωγών.
- δ) να ερευνηθεί η επίδραση δημογραφικών χαρακτηριστικών (φύλο, ηλικία, εργασιακή εμπειρία, επίπεδο σπουδών, είδος αναπηρίας ή ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών¹, είδος εκπαιδευτικού πλαισίου²) στα επίπεδα των τριών μεταβλητών.
- ε) να διερευνηθεί η σχέση της ανθεκτικότητας με την ενσυναίσθηση.
- στ) να διερευνηθεί η σχέση της ενσυνειδητότητας με την ενσυναίσθηση.
- ζ) να εξεταστεί η ενσυνειδητότητα ως διαμεσολαβητικός παράγοντας στη σχέση μεταξύ ενσυναίσθησης και ανθεκτικότητας.
- η) να διερευνηθεί σε τι βαθμό η ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να προβλεφθεί από την ενσυνειδητότητα.
- θ) να διερευνηθεί σε τι βαθμό η ενσυναίσθηση μπορεί να προβλεφθεί από την ενσυνειδητότητα.

5.3. Ερευνητικά ερωτήματα και ερευνητικές υποθέσεις

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση της ανθεκτικότητας των ειδικών παιδαγωγών, η σχέση της με τις μεταβλητές της ενσυναίσθησης και της ενσυνειδητότητας και η εξέταση της ενσυνειδητότητας ως διαμεσολαβητικός παράγοντας στη σχέση των δύο άλλων μεταβλητών.

Για τη διερεύνηση των παραπάνω στοιχείων, τέθηκαν τα ακόλουθα ερευνητικά ερωτήματα:

1. Ποια είναι τα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας στους ειδικούς παιδαγωγούς;
2. Ποια είναι τα επίπεδα ενσυναίσθησης στους ειδικούς παιδαγωγούς;
3. Ποια είναι τα επίπεδα ενσυνειδητότητας στους ειδικούς παιδαγωγούς;

¹ Το είδος αναπηρίας ή ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών μπορεί να διακριθεί ως εξής: Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος, Νοητική υστέρηση, Σύνδρομο Down, Κινητική αναπηρία, Αισθητηριακές αναπηρίες (τύφλωση, κώφωση), Διάσπαση Προσοχής – Υπερκινητικότητας, Μαθησιακές Δυσκολίες

² Το είδος του εκπαιδευτικού πλαισίου για τους ειδικούς παιδαγωγούς μπορεί να είναι το ειδικό σχολείο, το τμήμα ένταξης ή η παράλληλη στήριξη.

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

4. Τα δημογραφικά χαρακτηριστικά (φύλο, ηλικία, εργασιακή εμπειρία, επίπεδο σπουδών, είδος αναπηρίας ή ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών, είδος εκπαιδευτικού πλαισίου) επηρεάζουν τα επίπεδα των τριών μεταβλητών;
5. Ποια είναι η σχέση μεταξύ ψυχικής ανθεκτικότητας και ενσυναίσθησης στους ειδικούς παιδαγωγούς;
6. Ποια είναι η σχέση μεταξύ ενσυναίσθησης και ενσυνειδητότητας στους ειδικούς παιδαγωγούς;
7. Η ενσυνειδητότητα αποτελεί διαμεσολαβητικό παράγοντα στη σχέση της ενσυναίσθησης με την ψυχική ανθεκτικότητα;
8. Σε τι βαθμό η ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να προβλεφθεί από την ενσυνειδητότητα;
9. Σε τι βαθμό η ενσυναίσθηση μπορεί να προβλεφθεί από την ενσυνειδητότητα;

Με βάση την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, ως υποθέσεις της έρευνας ορίζονται οι ακόλουθες:

Υπόθεση 1: Αναμένεται ότι οι ειδικοί παιδαγωγοί θα έχουν υψηλή ψυχική ανθεκτικότητα.

Υπόθεση 2: Αναμένεται ότι οι ειδικοί παιδαγωγοί θα διακρίνονται από υψηλή ενσυναίσθηση.

Υπόθεση 3: Αναμένεται ότι οι ειδικοί παιδαγωγοί θα εμφανίζουν υψηλή ενσυνειδητότητα.

Υπόθεση 4: Αναμένεται ότι το φύλο, η ηλικία, η εργασιακή εμπειρία, το επίπεδο σπουδών, το είδος αναπηρίας ή ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών των μαθητών, στους οποίους διδάσκουν οι ειδικοί παιδαγωγοί και το είδος εκπαιδευτικού πλαισίου, στο οποίο εργάζονται, θα επηρεάζουν τα επίπεδα των τριών μεταβλητών.

Υπόθεση 5: Αναμένεται ότι θα υπάρχει θετική συσχέτιση τόσο της ανθεκτικότητας με την ενσυναίσθηση και την ενσυνειδητότητα, όσο και της ενσυναίσθησης με την ενσυνειδητότητα.

Υπόθεση 6: Αναμένεται ότι η ενσυνειδητότητα θα δρα ως διαμεσολαβητικός παράγοντας στη σχέση μεταξύ ενσυναίσθησης και ψυχικής ανθεκτικότητας.

Κολέτσα Κωνσταντίνια, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

Υπόθεση 7: Αναμένεται ότι η ενσυνειδητότητα προβλέπει σε μεγάλο βαθμό τόσο την ανθεκτικότητα όσο και την ενσυναίσθηση των ειδικών παιδαγωγών.

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

B ΜΕΡΟΣ: ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Κεφάλαιο 6: Μεθοδολογία της έρευνας

Εισαγωγή

Στο κεφάλαιο αυτό αναπτύσσεται η μεθοδολογία της έρευνας, καταγράφεται η διαδικασία που ακολουθήθηκε και αιτιολογούνται τα ερευνητικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν. Έπειτα, γίνεται περιγραφή του δείγματος και τέλος παρουσιάζεται αναλυτικά ο τρόπος που έγινε η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων.

6.1. Διαδικασία συλλογής ερευνητικών δεδομένων

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε από τον Φεβρουάριο μέχρι τον Μάιο του 2023. Η συμμετοχή των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής στην έρευνα ήταν εθελοντική. Η πρόσκληση των συμμετεχόντων έγινε με δύο τρόπους, δια ζώσης και ηλεκτρονικά. Ο πρώτος τρόπος περιλάμβανε την επίσκεψη της ερευνήτριας σε δημοτικά σχολεία Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και τη διανομή έντυπων ερωτηματολογίων προσωπικά στους ειδικούς παιδαγωγούς που διέθεταν τα σχολεία, μετά τη σύμφωνη άδεια του διευθυντή. Η διανομή των ερωτηματολογίων έγινε τόσο σε ειδικά σχολεία, όσο και σε γενικά σχολεία όπου οι ειδικοί παιδαγωγοί εργάζονται σε τμήματα ένταξης ή ως παράλληλη στήριξη στους μαθητές με αναπηρία ή ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Η ερευνήτρια, αφού είχε πάρει την άδεια του διευθυντή του κάθε σχολείου, ερχόταν σε επαφή με τους ειδικούς παιδαγωγούς που εργάζονταν στο εκάστοτε σχολείο, εξηγούσε τον σκοπό της έρευνας και έδινε τα ερωτηματολόγια προς συμπλήρωση. Τα ερωτηματολόγια συμπληρώνονταν από τους εκπαιδευτικούς είτε εκείνη τη στιγμή, παρουσία της ερευνήτριας, είτε σε δικό τους προσωπικό χρόνο με την παράκληση να επιστραφούν σε μία βδομάδα. Ο δεύτερος τρόπος πρόσκλησης των συμμετεχόντων περιλάμβανε την αποστολή του ερευνητικού εργαλείου με κάθε πρόσφορο μέσο κοινωνικής δικτύωσης σε εν ενεργεία ειδικούς παιδαγωγούς, καθώς και την αποστολή του ερωτηματολογίου μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σε σχολεία της Ηπείρου και της Δυτικής Μακεδονίας. Στα μηνύματα διαφαινόταν ο σκοπός της έρευνας και καταγραφόταν μια θερμή παράκληση για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου από τους ειδικούς παιδαγωγούς. Για τη συμπλήρωση του εργαλείου ηλεκτρονικά χρησιμοποιήθηκε η εφαρμογή Googleforms. Με αυτούς τους τρόπους συμπληρώθηκαν συνολικά 198 ερωτηματολόγια, 112 (56,5 %) δια ζώσης σε έντυπη μορφή και 86 (43,4 %) ηλεκτρονικά.

6.2. Ερευνητικά εργαλεία συλλογής δεδομένων

Τα ποσοτικά δεδομένα συλλέχθηκαν χρησιμοποιώντας τρία επικυρωμένα ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς. Την Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας Connor-Davidson (CD-RISC-25), το Toronto Empathy Questionnaire (TEQ- 16) και το Ερωτηματολόγιο Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-39). Οι συμμετέχοντες απάντησαν σε αυτές τις δηλώσεις χρησιμοποιώντας κλίμακες τύπου Likert.

Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας Connor-Davidson

Το CD-RISC αποτελείται από 25 στοιχεία, τα οποία αξιολογούνται σε μια κλίμακα Likert πέντε βαθμών που κυμαίνεται από 0-4: καθόλου αληθές (0), σπάνια αληθές (1), μερικές φορές αληθές (2), συχνά αληθές (3), και ισχύει σχεδόν όλη την ώρα (4). Αυτές οι αξιολογήσεις καταλήγουν σε έναν αριθμό μεταξύ 0 και 100 και οι υψηλότερες βαθμολογίες δείχνουν υψηλότερη ανθεκτικότητα. Η κλίμακα έχει δοκιμαστεί τόσο σε γενικό πληθυσμό όσο και σε κλινικά δείγματα και έχει διαπιστωθεί ότι παρουσιάζει καλή εσωτερική συνέπεια (Cronbacha=0,89) (Connor & Davidson, 2003). Η κλίμακα έχει μεταφραστεί και σταθμιστεί στα ελληνικά από τους Δημητριάδου και Σταλικά (Dimitriadou & Stalikas, 2012).

Toronto Empathy Questionnaire

Οι υψηλότερες βαθμολογίες δείχνουν υψηλά επίπεδα αυτοαναφερόμενης ενσυναίσθησης ενώ οι βαθμολογίες κάτω από 45 είναι ενδεικτικά επίπεδα ενσυναίσθησης κάτω του μέσου όρου.

Οι απαντήσεις βαθμολογούνται σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα για τα θετικά διατυπωμένα στοιχεία του εργαλείου 1, 3, 5, 6, 8, 9, 13, 16. Ποτέ=0, Σπάνια=1, Μερικές φορές=2, Συχνά=3, Πάντα=4. Τα αρνητικά στοιχεία 2, 4, 7, 10, 11, 12, 14, 15 βαθμολογούνται με αντίστροφη βαθμολογία.

Οι βαθμολογίες αθροίζονται για να προκύψει το σύνολο για το Ερωτηματολόγιο Ενσυναίσθησης του Τορόντο, το οποίο μπορεί να κυμαίνεται από 0 έως 64. Η γενική βαθμολογία των ανδρών για αυτό το μέτρο κυμαίνεται από 43,46 έως 44,45, ενώ οι γυναίκες τείνουν να σκοράρουν στην περιοχή από 44,62 έως 48,93.

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

Το Ερωτηματολόγιο παρουσιάζει υψηλή εγκυρότητα σε σύγκριση με παρόμοια εργαλεία και αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής Cronbach's $\alpha = 0.87$ (Spreng, McKinnon, Mar & Levine, 2009). Η μετάφραση του στα ελληνικά έγινε από τους Κουρμούση και συν. (2017). Στην ελληνική εκδοχή υπάρχει ικανοποιητική αξιοπιστία με τον δείκτη Cronbach's α να είναι 0.72. (Kourmousi et. al., 2017).

Five Facet Mindfulness Questionnaire

Το Ερωτηματολόγιο Ενσυνειδητότητας (FFMQ-39) χρησιμοποιείται για τη μέτρηση αυτοβοήθειας και αυτο-βαθμολόγησης στις πέντε πτυχές της ενσυνειδητότητας και συγκεκριμένα: στην παρατήρηση των γεγονότων (στοιχεία 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36), στην περιγραφή των σκέψεων και συναισθημάτων (στοιχεία 2, 7, 12R, 16R, 22R, 27, 32, 37), στις συνειδητοποιημένες ενέργειες (στοιχεία 5R, 8R, 13R, 18R, 23R, 28R, 34R, 38R), στη μη επικριτική στάση (στοιχεία 3R, 10R, 14R, 17R, 25R, 30R, 35R, 39R) και στη μη αντιδραστικότητα (στοιχεία 4, 9, 19, 21, 24, 29, 33).

Το τεστ αποτελείται από 39 στοιχεία που μετρούν τις πέντε πτυχές και οι βαθμολογίες παρέχουν μια εκτίμηση όσον αφορά την επίγνωση και την αυτογνωσία. Το σύνολο σε κάθε κατηγορία διαιρείται με το πλήθος των στοιχείων της για να ληφθεί η μέση βαθμολογία της κατηγορίας. Το συνολικό FFMQ διαιρείται με το 39 για να ληφθεί η μέση συνολική βαθμολογία.

Το Ερωτηματολόγιο παρουσιάζει υψηλή εγκυρότητα και ο δείκτης αξιοπιστίας κυμαίνεται από 0.86 έως 0.93 (Christopher, Neuser, Michael & Baitmangalkar, 2012). Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο δεν έχει μεταφραστεί και σταθμιστεί στα ελληνικά. Για τον λόγο αυτό, μεταφράστηκε από την ερευνήτρια.

6.2.1. Αξιοπιστία κλιμάκων

Σχετικά με την αξιοπιστία των κλιμάκων, μελετήθηκε η συνοχή των δεδομένων μέσω του ελέγχου της αξιοπιστίας. Για το σκοπό αυτό υπολογίστηκε για κάθε κλίμακα ο δείκτης εσωτερικής συνοχής μέσω του τύπου Cronbach's α , όπου το α είναι ο δείκτης αξιοπιστίας, καθώς τα ερωτήματα των κλιμάκων του ερωτηματολογίου της έρευνας επιδέχονται βαθμολόγηση με περισσότερες από δύο βαθμίδες (Cronbach, 1951).

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

Ενδεικτικές τιμές του δείκτη α του Cronbach είναι οι παρακάτω:

- < 0.60 μη ικανοποιητικές και μη αποδεκτές
- 0.60 το ελάχιστο αποδεκτό όριο
- 0.61 – 0.70 επαρκής
- 0.71 – 0.80 αρκετά υψηλές
- 0.81 – 0.90 υψηλές
- >0.91 εξαιρετικές

Στον παρακάτω πίνακα παρατηρούμε ότι η αξιοπιστία όλων των κλιμάκων της παρούσας εργασίας είναι από αρκετά υψηλή έως και εξαιρετική.

Πίνακας 1: Αξιοπιστία Δεδομένων

Κλίμακες	Cronbach's Alpha	Αριθμός Προτάσεων
Ψυχική Ανθεκτικότητα	0,933	25
Ενσυναίσθηση	0,765	16
Ενσυνειδητότητα	0,839	39
Παρατήρηση Γεγονότων	0,760	8
Περιγραφή των σκέψεων και των συναισθημάτων	0,846	8
Συνειδητοποιημένες Ενέργειες	0,879	8
Μη επικριτική στάση	0,829	8
Μη αντιδραστικότητα	0,737	7

6.3. Δείγμα

Στη μελέτη συμμετείχαν 198 εκπαιδευτικοί που εργάζονται σε χώρους ειδική αγωγής, αποτελούμενοι από 45 άνδρες (22,7%) και 153 (77,3%) γυναίκες.

Η ηλικιακή κατανομή των συμμετεχόντων ήταν η εξής. 54 (27,3%) δάσκαλοι ήταν κάτω των 30 ετών, 78 (39,4%) ήταν μεταξύ 31 και 40 ετών, 33 (16,7%) ήταν μεταξύ 41 και 50 και 33 (16,7%) ήταν άνω των 50 ετών.

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

Όσον αφορά την εργασιακή εμπειρία, 93 (47,0%) δάσκαλοι είχαν από 1 έως 5 έτη προϋπηρεσίας, 39 (19,7%) είχαν μεταξύ 6 και 10 έτη προϋπηρεσίας και 66 (33,3%) είχαν εμπειρία άνω των 11 ετών.

Η κατανομή του εκπαιδευτικού επιπέδου του δείγματος έχει ως εξής. 48 (24,2%) εκπαιδευτικοί είχαν πτυχίο, 16 (8,1%) δεύτερο πτυχίο, 126 (63,6%) μεταπτυχιακό και 8 (4,0%) διδακτορικό δίπλωμα.

Αναφορικά με το εκπαιδευτικό πλαίσιο στο οποίο εργάζονται, 60 (30,3%) εκπαιδευτικοί εργάζονται σε ειδικό σχολείο, 51 (25,8%) διδάσκουν σε τμήμα ένταξης, 66 (33,3%) είναι παράλληλη στήριξη και 21 (10,6%) σε Κέντρα Διάγνωσης Αξιολόγησης Συμβουλευτικής και Υποστήριξης (ΚΕΔΑΣΥ).

Τέλος, σχετικά με το είδος της αναπηρίας των μαθητών στους οποίους διδάσκουν οι ειδικοί παιδαγωγοί, οι μαθητές 140 (70,7%) εκπαιδευτικών έχουν διαγνωσθεί με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος, 133 (67,2%) με μαθησιακές δυσκολίες, 118 (59,6%) με Διάσπαση Προσοχής – Υπερκινητικότητα, 88 (44,4%) με νοητική στέρση, 29 (14,6%) με σύνδρομο Down ή κάποιο άλλο σύνδρομο, 32 (16,2%) με αισθητηριακές αναπηρίες και 51 (25,8%) με κινητική αναπηρία. (βλ. Πίνακας 2).

Πίνακας 2: Δημογραφικά χαρακτηριστικά

Στοιχεία Δείγματος		N	N %
Φύλο	ΑΝΔΡΑΣ	45	22,7
	ΓΥΝΑΙΚΑ	153	77,3
Ηλικία	<30	54	27,3
	31-40	78	39,4
	41-50	33	16,7
	>51	33	16,7
Εργασιακή Εμπειρία	1-5 χρόνια	93	47,0
	6-10	39	19,7
	11 χρόνια και άνω	66	33,3

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

Επίπεδο Σπουδών	Βασικό Πτυχίο	48	24,2
	Δεύτερο Πτυχίο	16	8,1
	Μεταπτυχιακό δίπλωμα	126	63,6
	Διδακτορικό δίπλωμα	8	4,0
Εκπαίδευση σε μαθητές με	OXI	65	32,8
Μαθησιακές Δυσκολίες	NAI	133	67,2
Εκπαίδευση σε μαθητές με	OXI	58	29,3
Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος	NAI	140	70,7
Εκπαίδευση σε μαθητές με	OXI	80	40,4
Διάσπαση προσοχής-Υπερκινητικότητα	NAI	118	59,6
Εκπαίδευση σε μαθητές με	OXI	110	55,6
Νοητική Υστέρηση	NAI	88	44,4
Εκπαίδευση σε μαθητές με	OXI	169	85,4
Σύνδρομο Down ή άλλα σύνδρομα	NAI	29	14,6
Εκπαίδευση σε μαθητές με	OXI	166	83,8
Αισθητηριακή Αναπηρία (τύφλωση, κώφωση)	NAI	32	16,2
Εκπαίδευση σε μαθητές με	OXI	147	74,2
Κινητική Αναπηρία	NAI	51	25,8
Είδος Εκπαιδευτικού Πλαισίου	Ειδικό Σχολείο	60	30,3
	Τμήμα Ένταξης	51	25,8
	Παράλληλη Στήριξη	66	33,3
	ΚΕΔΑΣΥ	21	10,6

6.4. Στατιστική επεξεργασία δεδομένων

Η παρούσα έρευνα στηρίχθηκε στην ποσοτική μεθοδολογία ανάλυσης καθώς τα δεδομένα ήταν ποσοτικά (ερωτηματολόγια). Αρχικά ελέγχθηκε η ύπαρξη συνοχής μεταξύ των κλιμάκων μέσω του δείκτη Cronbach's alpha, ο οποίος είναι ένας από τους ευρέως χρησιμοποιούμενους δείκτες αξιοπιστίας και υπολογίστηκε από τον Cronbach (1951).

Για την περιγραφή των ποσοτικών μεταβλητών υπολογίστηκαν ο δείκτης κεντρικής τάσης, μέση τιμή (Mean), και ο δείκτης διασποράς, τυπική απόκλιση (Standard Deviation = SD). Η μέση τιμή είναι ένας δείκτης εύκολα κατανοητός ο οποίος λαμβάνει υπ' όψιν του όλες τις τιμές του δείγματος από το οποίο προήλθε. Η τυπική απόκλιση είναι ένα μέτρο που μας δείχνει πόσο πολύ απέχουν, δηλαδή συγκεντρώνονται ή απομακρύνονται οι τιμές της κατανομής από τη μέση τιμή.

Για τη σύγκριση των μέσων τιμών αριθμητικών μεταβλητών ίσων διαστημάτων με ποιοτικές μεταβλητές (μέχρι 2 κατηγοριών), χρησιμοποιήθηκε το επαγωγικό παραμετρικό στατιστικό κριτήριο t-test ανεξάρτητων δειγμάτων (Independent Samples t-test) καθώς και η γενίκευσή του για μεταβλητές με περισσότερα από δύο επίπεδα, η Ανάλυση Διακύμανσης Κατά Παράγοντα (One-Way ANOVA). Η χρήση παραμετρικών μεθόδων ανάλυσης πραγματοποιήθηκε καθώς σύμφωνα με το Κεντρικό Οριακό Θεώρημα το πλήθος των ατόμων του δείγματος (N=72) είναι αρκετά υψηλό ώστε να υποθέσουμε ότι η κατανομή των μέσων είναι η κανονική.

Για τον έλεγχο της γραμμικής συσχέτισης δύο συνεχών μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson, r. Για την εξέταση της ενσυνειδητότητας ως διαμεσολαβητικό παράγοντα στη σχέση της ενσυναίσθησης με την ανθεκτικότητα πραγματοποιήθηκε ανάλυση διαμεσολάβησης με τη διαδικασία process. Για την πρόβλεψη της τιμής μιας εξαρτημένης μεταβλητής με βάση τις τιμές ενός συνόλου ανεξάρτητων μεταβλητών εφαρμόστηκε η μέθοδος της πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης.

Για την επεξεργασία και ανάλυση των δεδομένων της έρευνας σύμφωνα με τις παραπάνω μεθόδους ανάλυσης χρησιμοποιήθηκε το SPSS for Windows, version 23.0 (Statistical Package for Social Sciences- Στατιστικό πακέτο εφαρμογών για τις Κοινωνικές Επιστήμες).

Κεφάλαιο 7: Αποτελέσματα

7.1. Επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας στους ειδικούς παιδαγωγούς

Σύμφωνα με την ερμηνεία που παρέχεται από την υπάρχουσα βιβλιογραφία, οι βαθμολογίες ανθεκτικότητας μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε τρία επίπεδα: Χαμηλή ανθεκτικότητα, Κανονική ανθεκτικότητα και Υψηλή ανθεκτικότητα. Οι βαθμολογίες που κυμαίνονται από το 0 έως το 49 ερμηνεύονται ως Χαμηλή ανθεκτικότητα, οι βαθμολογίες από 50 έως 82,5 ερμηνεύονται ως Κανονική ανθεκτικότητα και οι βαθμολογίες από 83 έως 100 ερμηνεύονται ως Υψηλή ανθεκτικότητα (Smith et al., 2013, p.177).

Στην παρούσα έρευνα η μέση βαθμολογία ανθεκτικότητας των ειδικών παιδαγωγών που συμμετείχαν βρέθηκε να είναι σε επίπεδα κανονικής ανθεκτικότητας ($M=70.31$, $TA=14.43$) με σχετικά μικρή τυπική απόκλιση η οποία υποδεικνύει μικρό βαθμό μεταβλητότητας στις βαθμολογίες ανθεκτικότητας μεταξύ των εκπαιδευτικών. (Πίνακας 3).

Πίνακας 3: Επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας

	N	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση
Ψυχική Ανθεκτικότητα	198	70,31	14,43

7.2. Επίπεδα ενσυναίσθησης στους ειδικούς παιδαγωγούς

Το εύρος βαθμολογίας για το Ερωτηματολόγιο TEQ-16 είναι από 0 έως 64, με υψηλότερες βαθμολογίες να υποδεικνύουν υψηλότερα επίπεδα ενσυναίσθησης. Χρησιμοποιείται συχνά ως κατώφλι η τιμή 45, όπου βαθμολογίες 45 ή υψηλότερες υποδηλώνουν υψηλότερη από την κανονική ενσυναίσθηση, ενώ οι χαμηλότερες βαθμολογίες υποδηλώνουν χαμηλότερα επίπεδα ενσυναίσθησης. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι περισσότεροι μη αυτιστικοί άνδρες βαθμολογούνται μεταξύ 43,46 και 44,45, ενώ οι περισσότερες μη αυτιστικές γυναίκες βαθμολογούνται μεταξύ 44,62 και 48,93.

Στην παρούσα έρευνα η μέση βαθμολογία ενσυναίσθησης των ειδικών παιδαγωγών που συμμετείχαν υποδεικνύει ότι παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα ενσυναίσθησης ($M=48,87$,

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

TA=6,44) με μικρή τυπική απόκλιση η οποία υποδεικνύει μικρό βαθμό μεταβλητότητας στις βαθμολογίες ενσυναίσθησης μεταξύ των εκπαιδευτικών. (Πίνακας 4).

Πίνακας 4: Επίπεδα ενσυναίσθησης

	N	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση
Ενσυναίσθηση	198	48,87	6,44

7.3. Επίπεδα ενσυνειδητότητας στους ειδικούς παιδαγωγούς

Για τη μέτρηση της ενσυνειδητότητας στους ειδικούς παιδαγωγούς χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο FFMQ-39 όπου υψηλότερες βαθμολογίες υποδεικνύουν μεγαλύτερο επίπεδο ενσυνειδητότητας στην καθημερινή ζωή. Ειδικότερα η μέση βαθμολογία στο εργαλείο αυτό είναι 117 με ελάχιστη τιμή το 39 και μέγιστη το 195. Στην παρούσα έρευνα οι συμμετέχοντες ειδικοί παιδαγωγοί παρουσιάζουν μέτρια προς υψηλά επίπεδα ενσυνειδητότητας (M=132,45, TA=15,13) (Πίνακας 5).

Ταυτόχρονα, το εργαλείο FFMQ-39 αποτελείται από πέντε υποκλίμακες που μετρούν διαφορετικές όψεις της ενσυνειδητότητας. Οι υψηλότερες βαθμολογίες σε καθεμία από αυτές τις υποκλίμακες δείχνουν υψηλότερο επίπεδο αυτογνωσίας και επίγνωσης στην καθημερινή ζωή. Ειδικότερα οι βαθμολογίες στις υποκλίμακες παρατήρηση γεγονότων, περιγραφή των σκέψεων και των συναισθημάτων, συνειδητοποιημένες ενέργειες και μη επικριτική στάση κυμαίνονται από 8 έως 40 ενώ στην υποκλίμακα μη αντιδραστικότητα από 7 έως 35. Οι μέσες βαθμολογίες καθώς και οι τυπικές αποκλίσεις για κάθε υποκλίμακα παρουσιάζονται στον Πίνακα 5.

Συγκεκριμένα, με βάση την ανάλυση των δεδομένων, οι δάσκαλοι στην ειδική αγωγή επέδειξαν διαφορετικά επίπεδα ενσυνειδητότητας στις πέντε υποκλίμακες. Οι υψηλότεροι μέσοι όροι βαθμολογίας παρατηρήθηκαν στις υποκλίμακες «Περιγραφή των σκέψεων και συναισθημάτων» (M=29,95, TA=5,69) και «Συνειδητοποιημένες Ενέργειες» (M=29,41, TA=5,96) ενώ ακολουθούν οι υποκλίμακες «Μη επικριτική στάση» (M=26,32, TA=5,79), «Παρατήρηση των γεγονότων» (M=25,47, TA=5,35) και «Μη αντιδραστικότητα» (M=21,27, TA=4,12).

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

Οι σχετικά μικρές τυπικές αποκλίσεις για κάθε υποκλίμακα υποδεικνύουν μικρό βαθμό μεταβλητότητας στις βαθμολογίες ενσυνειδητότητας μεταξύ των δασκάλων.

Πίνακας 5: Επίπεδα ενσυνειδητότητας

	N	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση
Ενσυνειδητότητα	198	132,45	15,13
Παρατήρηση Γεγονότων	198	25,47	5,35
Περιγραφή των σκέψεων και συναισθημάτων	198	29,95	5,69
Συνειδητοποιημένες Ενέργειες	198	29,41	5,96
Μη επικριτική στάση	198	26,32	5,79
Μη αντιδραστικότητα	198	21,27	4,12

7.4. Επίδραση δημογραφικών χαρακτηριστικών (φύλο, ηλικία, εργασιακή εμπειρία, επίπεδο σπουδών, είδος αναπηρίας ή ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών, είδος εκπαιδευτικού πλαισίου) στα επίπεδα των τριών μεταβλητών

Τα αποτελέσματα της ανάλυσης αποκάλυψαν σημαντικές διαφορές στη μέση τιμή της ψυχικής ανθεκτικότητας σε σχέση με την ηλικία και στη μέση τιμή της ενσυναίσθησης σε σχέση με το φύλο και την εκπαίδευση μαθητών με αισθητηριακές αναπηρίες. Τα υπόλοιπα δημογραφικά χαρακτηριστικά δε βρέθηκε να επιδρούν στα επίπεδα των τριών μεταβλητών (Παράρτημα 2).

Ειδικότερα, ο στατιστικός έλεγχος, σε επίπεδο σημαντικότητας 1%, κατέδειξε σημαντικές διαφορές στα επίπεδα ενσυναίσθησης μεταξύ των ανδρών δασκάλων ειδικής αγωγής ($M=46,16$, $TA=7,41$) και των γυναικών δασκάλων ειδικής αγωγής ($M=49,67$, $TA=5,91$) ($t(196)=3,297$, $p=.001$). Συγκεκριμένα, προκύπτει ότι οι γυναίκες παιδαγωγοί ειδικής αγωγής παρουσιάζουν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα ενσυναίσθησης από τους άνδρες παιδαγωγούς ειδικής αγωγής (Πίνακας 6).

Επιπρόσθετα, ο στατιστικός έλεγχος, σε επίπεδο σημαντικότητας 5%, κατέδειξε σημαντικές διαφορές στα επίπεδα ενσυναίσθησης μεταξύ των παιδαγωγών ειδικής αγωγής που διδάσκουν σε μαθητές με αισθητηριακές αναπηρίες ($M=51,18$, $TA=6,80$) και των

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

παιδαγωγών ειδικής αγωγής των οποίων οι μαθητές δεν είναι με αισθητηριακές αναπηρίες ($M=48,42$, $TA=6,28$) ($t(196)=2,249$, $p=.026$). Συγκεκριμένα, οι παιδαγωγοί ειδικής αγωγής που διδάσκουν σε μαθητές με αισθητηριακές αναπηρίες παρουσιάζουν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα ενσυναίσθησης από τους παιδαγωγούς ειδικής αγωγής των οποίων οι μαθητές δεν είναι με αισθητηριακές αναπηρίες (Πίνακας 8).

Τέλος, όσον αφορά την επίδραση της ηλικίας των ειδικών παιδαγωγών, από τον στατιστικό έλεγχο One-Way ANOVA, προκύπτει ότι σε επίπεδο σημαντικότητας 5% επηρεάζει στατιστικά σημαντικά την ψυχική τους ανθεκτικότητα. Ειδικότερα, από το post hoc κριτήριο πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni, προκύπτει ότι οι ειδικοί παιδαγωγοί ηλικίας 41 έως 50 ετών ($M=66,81$, $TA=15,61$) παρουσιάζουν σημαντικά χαμηλότερη ψυχική ανθεκτικότητα από τους ειδικούς παιδαγωγούς ηλικίας άνω των 51 ετών ($M=76,27$, $TA=10,57$) ($F(197)=2.676$, $p=0.048$) (Πίνακας 7).

Όσον αφορά τα επίπεδα της ενσυνειδητότητας τα αποτελέσματα του στατιστικού ελέγχου δεν αποκάλυψαν σημαντικές διαφορές στη μέση τιμή της ενσυνειδητότητας μεταξύ των δημογραφικών χαρακτηριστικών των παιδαγωγών ειδικής αγωγής (Παράρτημα 2).

Πίνακας 6: Επίδραση φύλου στις τρεις κλίμακες

	Φύλο	N	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση	Sig. (p)
Ψυχική Ανθεκτικότητα	ΑΝΔΡΑΣ	45	72,00	14,84	0.374
	ΓΥΝΑΙΚΑ	153	69,82	14,32	
Ενσυναίσθηση	ΑΝΔΡΑΣ	45	46,16	7,41	0.001
	ΓΥΝΑΙΚΑ	153	49,67	5,91	
Ενσυνειδητότητα	ΑΝΔΡΑΣ	45	132,87	15,70	0.838
	ΓΥΝΑΙΚΑ	153	132,34	15,01	

Πίνακας 7: Επίδραση ηλικίας στις τρεις κλίμακες

Ηλικία	N	Μέσος	Τυπική	Sig. (p)
--------	---	-------	--------	----------

Κολέτσα Κωνσταντίνια, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

			Όρος	Απόκλιση	
Ψυχική Ανθεκτικότητα	<30	54	69,94	14,78	0.048
	31-40	78	69,52	14,61	
	41-50	33	66,81	15,61	
	>51	33	76,27	10,57	
	Total	198	70,31	14,43	
Ενσυναίσθηση	<30	54	48,66	6,25	0.102
	31-40	78	50,07	6,06	
	41-50	33	46,87	7,09	
	>51	33	48,33	6,57	
	Total	198	48,86	6,43	
Ενσυνειδητότητα	<30	54	132,62	14,06	0,133
	31-40	78	132,92	14,17	
	41-50	33	127,45	16,36	
	>51	33	136,09	17,03	
	Total	198	132,45	15,13	

Πίνακας 8: Επίδραση διδασκαλίας σε μαθητές με αισθητηριακές αναπηρίες στις τρεις κλίμακες

	Αισθητηριακές Αναπηρίες	N	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση	Sig. (p)
Ψυχική Ανθεκτικότητα	OXI	166	70,2892	13,99656	0,958
	NAI	32	70,4375	16,77159	
Ενσυναίσθηση	OXI	166	48,4217	6,28538	0,026
	NAI	32	51,1875	6,80340	
Ενσυνειδητότητα	OXI	166	131,7711	15,35229	0,145
	NAI	32	136,0313	13,58957	

7.5. Συσχέτιση ψυχικής ανθεκτικότητας, ενσυναίσθησης και ενσυνειδητότητας στους ειδικούς παιδαγωγούς

Από την ανάλυση συσχέτισης Pearson's correlation προέκυψε μέτρια θετική συσχέτιση μεταξύ και των τριών κλιμάκων της παρούσας έρευνας για τους παιδαγωγούς ειδικής αγωγής. Συγκεκριμένα, υπάρχει μια θετική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της ενσυναίσθησης με την ψυχική ανθεκτικότητα ($r(198)=0,410$, $p=0.000$), μεταξύ της ενσυναίσθησης με την ενσυνειδητότητα ($r(198)=0,400$, $p=0.000$) και μεταξύ της ψυχικής ανθεκτικότητας με την ενσυνειδητότητα ($r(198)=0,424$, $p=0.000$). Το εύρημα αυτό υποδηλώνει ότι τα υψηλότερα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας συνδέονται με υψηλότερα επίπεδα ενσυναίσθησης και υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας μεταξύ των δασκάλων ειδικής αγωγής (Πίνακας 9).

Πίνακας 9: Συσχέτιση ψυχικής ανθεκτικότητας, ενσυναίσθησης και ενσυνειδητότητας

		Ψυχική Ανθεκτικότη α	Ενσυναίσθηση	Ενσυνειδητότη α
Ψυχική Ανθεκτικότητα	Pearson Correlation	1	,410**	,424**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N		198	198
Ενσυναίσθηση	Pearson Correlation		1	,400**
	Sig. (2-tailed)			,000
	N			198
Ενσυνειδητότητα	Pearson Correlation			1
	Sig. (2-tailed)			
	N			
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).				

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

Από την ανάλυση συσχέτισης Pearson's correlation για τη διερεύνηση της συσχέτισης των μεταβλητών ψυχική ανθεκτικότητα και ενσυναίσθηση με τις πέντε πτυχές της ενσυνειδητότητας προέκυψαν τα ακόλουθα: α) Η ψυχική ανθεκτικότητα παρουσιάζει θετική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την παρατήρηση των γεγονότων ($r(198)=0,369$, $p=0.000$), με την περιγραφή των σκέψεων και των συναισθημάτων ($r(198)=0,502$, $p=0.000$) και με την μη αντιδραστικότητα ($r(198)=0,402$, $p=0.000$). β) Η ενσυναίσθηση παρουσιάζει θετική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την παρατήρηση των γεγονότων ($r(198)=0,355$, $p=0.000$), με την περιγραφή των σκέψεων και των συναισθημάτων ($r(198)=0,459$, $p=0.000$), με τις συνειδητοποιημένες ενέργειες ($r(198)=0,145$, $p=0.042$) και με την μη αντιδραστικότητα ($r(198)=0,173$, $p=0.015$) (Πίνακας 10).

Πίνακας 10: Συσχέτιση ψυχικής ανθεκτικότητας και ενσυναίσθησης με τις πέντε πτυχές της ενσυνειδητότητας

		1	2	3	4	5	6	7
Ψυχική Ανθεκτικότητα (1)	Pearson	1	,410**	,369**	,502**	,080	-,095	,402**
	Sig.		,000	,000	,000	,263	,182	,000
	N		198	198	198	198	198	198
Ενσυναίσθηση (2)	Pearson		1	,355**	,459**	,145*	-,008	,173*
	Sig.			,000	,000	,042	,911	,015
	N			198	198	198	198	198
Παρατήρηση Γεγονότων (3)	Pearson			1	,364**	-,251**	-,304**	,339**
	Sig.				,000	,000	,000	,000
	N				198	198	198	198
Περιγραφή των σκέψεων και των συναισθημάτων (4)	Pearson				1	,385**	,190**	,277**
	Sig.					,000	,007	,000
	N					198	198	198
Συνειδητοποιημένες Ενέργειες (5)	Pearson					1	,584**	-,074
	Sig.						,000	,298
	N						198	198
Μη επικριτική στάση	Pearson						1	-,190**

(6)	Sig.								,007
	N								198
Μη αντιδραστικότητα (7)	Pearson								1
	Sig.								
	N								
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).									
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).									

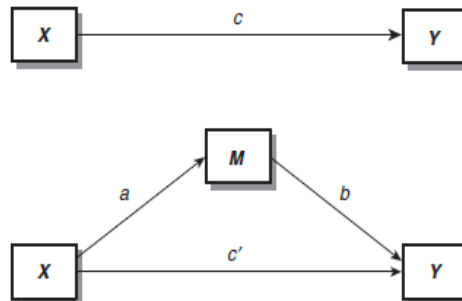
7.6. Ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας στη σχέση της ενσυναίσθησης με την ψυχική ανθεκτικότητα

Η παρούσα μελέτη αξιολόγησε τον διαμεσολαβητικό ρόλο της ενσυνειδητότητας στη σχέση της επίδρασης της ενσυναίσθησης στην ψυχική ανθεκτικότητα των ειδικών παιδαγωγών. Για τον σκοπό αυτό εφαρμόστηκε η ανάλυση διαμεσολάβησης. Η ανάλυση διαμεσολάβησης αποτελεί μία στατιστική μέθοδο, με την οποία εκτιμάται η επίδραση μιας ανεξάρτητης μεταβλητής X σε μια εξαρτημένη μεταβλητή Y διαμέσου μιας τρίτης μεταβλητής M, η οποία παρεμβαίνει στη μεταξύ τους σχέση.

Στο Σχήμα 1 παρουσιάζεται το μοντέλο απλής διαμεσολάβησης. Το μοντέλο αποτελείται από τρεις μεταβλητές, την ανεξάρτητη μεταβλητή X που αιτιωδώς επιδρά στην εξαρτημένη μεταβλητή Y και στη διαμεσολαβητική μεταβλητή M, ενώ αντίστοιχα η M αιτιωδώς επιδρά στην Y (Hayes, 2012). Το πρώτο μέρος του σχήματος 1 παρουσιάζει μία αιτιώδης σχέση στην οποία η X επηρεάζει την Y. Η διαδρομή c υπολογίζει ποσοτικά αυτή την επίδραση και ονομάζεται Συνολική Επίδραση (Total Effect) της X στην Y. Το δεύτερο μέρος του σχήματος 1 απεικονίζει τις συνιστώσες της Συνολικής Επίδρασης. Η διαδρομή a δείχνει την αιτιώδη επίδραση της X στη διαμεσολαβητική μεταβλητή M. Η διαδρομή b αντιπροσωπεύει την αιτιώδη επίδραση της M στην Y, εφόσον έχει ληφθεί υπόψη η X. Η διαδρομή c' αντιπροσωπεύει την αιτιώδη επίδραση της ανεξάρτητης μεταβλητής X στην εξαρτημένη μεταβλητή Y, εφόσον έχει ληφθεί υπόψη η διαμεσολαβητική μεταβλητή M. Η c' ονομάζεται Άμεση Επίδραση (Direct Effect) και διαφοροποιείται από τη c, διότι η c' δεν συμπεριλαμβάνει το κομμάτι της αιτιώδους επίδρασης που είναι κοινό με τη M. Την Έμμεση Επίδραση (Indirect Effect) της X στη Y αντιπροσωπεύουν οι διαδρομές a και b μαζί

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

($a \times b$). Σε αιτιώδεις αναλύσεις ποσοτικοποιείται η Έμμεση Επίδραση ως αποτέλεσμα των διαδρομών a και b . Στο Μοντέλο Απλής Διαμεσολάβησης αποδεικνύεται ότι $ab = c - c'$ (Rucker, Preacher, Tormala & Petty, 2011).



Σχήμα 1: Εννοιολογικό Διάγραμμα μοντέλου Απλής Διαμεσολάβησης

Αξίζει, βέβαια, να επισημανθεί πως για να εξεταστεί η διαμεσολάβηση μιας μεταβλητής M στη σχέση της ανεξάρτητης μεταβλητής X με την εξαρτημένη Y , πρέπει να υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση τόσο της X με τη M , όσο και της M με την Y . Εάν μετά την ανάλυση διαμεσολάβησης, η άμεση επίδραση της X στην Y μηδενιστεί ($c'=0$) και η έμμεση επίδραση είναι στατιστικά σημαντική, τότε προκύπτει πλήρης διαμεσολάβηση της M στη σχέση της X με την Y . Εάν η άμεση επίδραση δε μηδενιστεί ($c' \neq 0$), τότε η διαμεσολάβηση της M είναι μερική (Rucker, Preacher, Tormala & Petty, 2011).

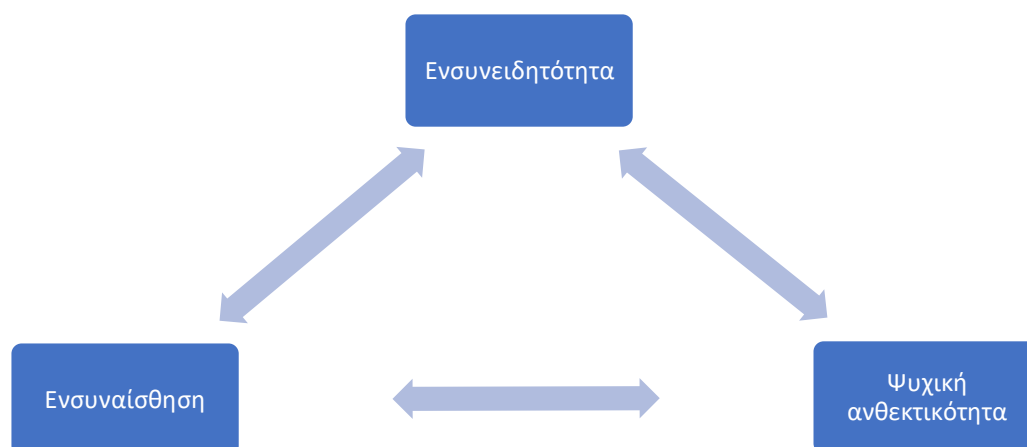
Στην παρούσα έρευνα, ως ανεξάρτητη μεταβλητή X ορίζεται η ενσυναίσθηση, ως εξαρτημένη Y η ψυχική ανθεκτικότητα και ως ενδιάμεση μεταβλητή M η ενσυνειδητότητα. Στο πλαίσιο του SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), η ανάλυση διαμεσολάβησης εκτελέστηκε με τη χρήση της διαδικασίας "PROCESS" που έχει αναπτυχθεί από τον Andrew F. Hayes (2012).

Αρχικά, εξετάστηκε η επίδραση της ανεξάρτητης μεταβλητής (ενσυναίσθηση) στη διαμεσολαβητική μεταβλητή, την ενσυνειδητότητα (διαδρομή a), η οποία προέκυψε πως είναι στατιστικά σημαντική ($p < 0.05$). Ο συντελεστής της επίδρασης αυτής είναι $a = 0,02$. Μετέπειτα, εξετάστηκε η επίδραση της ενσυνειδητότητας στην ψυχική ανθεκτικότητα (διαδρομή b), εφόσον έχει ληφθεί υπόψη η ενσυναίσθηση, η οποία βρέθηκε να είναι στατιστικά σημαντική ($p < 0.05$) με συντελεστή επίδρασης $b = 8,82$. Τέλος, βρέθηκε η συνολική επίδραση της ενσυναίσθησης στην εξαρτημένη μεταβλητή, την ψυχική

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

ανθεκτικότητα (διαδρομή ab), η οποία είναι στατιστικά σημαντική ($p < 0.05$) με συντελεστή επίδρασης 0.75.

Δεδομένου ότι βρέθηκε η στατιστικά σημαντική συσχέτιση τόσο της ενσυναίσθησης (ανεξάρτητη μεταβλητή X) με την ενσυνειδητότητα (διαμεσολαβητική μεταβλητή M), όσο και της ενσυνειδητότητας (διαμεσολαβητική μεταβλητή M) με την ανθεκτικότητα (εξαρτημένη μεταβλητή Y), πραγματοποιήθηκε η εξέταση της ενδεχόμενης διαμεσολάβησης της ενσυνειδητότητας στη σχέση των άλλων δύο μεταβλητών. Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν μια στατιστικώς σημαντική άμεση επίδραση της ενσυναίσθησης στην ψυχική ανθεκτικότητα ($c' = 0,56$, $p = .000$). Επιπλέον, βρέθηκε η έμμεση επίδραση της ενσυναίσθησης στην ψυχική ανθεκτικότητα, παρουσία του διαμεσολαβητικού παράγοντα (ενσυνειδητότητα) ($ab = 0.19$), η οποία είναι στατιστικά σημαντική, αφού το διάστημα εμπιστοσύνης (χαμηλότερο, υψηλότερο) = (0.08, 0.34) δεν περιέχει το 0. Τα παραπάνω διαπιστώνουν μία μερική διαμεσολάβηση της ενσυνειδητότητας στη σχέση της ενσυναίσθησης, ως ανεξάρτητη μεταβλητή, με την ψυχική ανθεκτικότητα, ως εξαρτημένη μεταβλητή, αφού η άμεση επίδραση της ενσυναίσθησης στην ανθεκτικότητα δεν έχει μηδενιστεί ($c' = 0,56$) και η έμμεση επίδραση είναι στατιστικά σημαντική (Πίνακας 11). Το εύρημα αυτό υποδεικνύει πως υψηλότερα επίπεδα ενσυναίσθησης σχετίζονται με υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας, η οποία με τη σειρά της οδηγεί σε υψηλότερα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας.



Εικόνα 1: Εννοιολογικό διάγραμμα μοντέλου διαμεσολάβησης

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

Πίνακας 11: Ανάλυση διαμεσολάβησης με ανεξάρτητη μεταβλητή την ενσυναίσθηση, εξαρτημένη μεταβλητή την ψυχική ανθεκτικότητα και διαμεσολαβητική μεταβλητή την ενσυνειδητότητα

	effect	Χαμηλότερο	Υψηλότερο	p
Έμμεση επίδραση (ab)	,19	,08	,34	,00
Άμεση επίδραση (c')	,56	,25	,87	,00
Συνολική επίδραση (c)	,75	,43	1,06	,00

7.7. Σε τι βαθμό η ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να προβλεφθεί από την ενσυνειδητότητα;

Προκειμένου να απαντηθεί το ερώτημα σε ποιον βαθμό η ενσυνειδητότητα μπορεί να προβλέψει την ψυχική ανθεκτικότητα δημιουργήθηκε ένα πολυπαραγοντικό μοντέλο παλινδρόμησης, το οποίο περιλαμβάνει τις μεταβλητές εκείνες που αναδείχθηκαν ότι συσχετίζονται σημαντικά με την ψυχική ανθεκτικότητα υποδεικνύοντας με αυτόν τον τρόπο μια ποσοτική σχέση μεταξύ τους.

Το μοντέλο που δημιουργήθηκε έχει ως εξαρτημένη μεταβλητή την ψυχική ανθεκτικότητα και ανεξάρτητες μεταβλητές τις πτυχές της ενσυνειδητότητας που προέκυψε ότι συσχετίζονται σημαντικά με αυτή. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση με τη μέθοδο Stepwise, η οποία έδωσε ως βέλτιστο μοντέλο πρόβλεψης το παρακάτω μοντέλο με εξίσωση:

$$\text{Ψυχική ανθεκτικότητα} = 12.961 + 0.963 (\text{Παρατήρηση των σκέψεων και των συναισθημάτων}) + 0.866 (\text{Μη αντιδραστικότητα}) + 0.395 (\text{Παρατήρηση Γεγονότων})$$

Τα αποτελέσματα της παραπάνω πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης καθώς και οι δείκτες αξιοπιστίας της παρουσιάζονται στον ακόλουθο πίνακα (Πίνακας 12). Όπως διαφαίνεται από τον πίνακα, η περιγραφή των σκέψεων και συναισθημάτων ($b=,963$, $t=5,997$ $p=,000$), η μη αντιδραστικότητα ($b=,866$, $t=3,941$, $p=,000$) και η παρατήρηση γεγονότων ($b=,395$, $t=2,265$, $p=,025$) αποτελούν προβλεπτικοί παράγοντες για την ψυχική

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

ανθεκτικότητα. Η προβλεπτική δύναμη του μοντέλου με εξαρτημένη μεταβλητή την ψυχική ανθεκτικότητα και ανεξάρτητες την περιγραφή των σκέψεων και συναισθημάτων, την μη αντιδραστικότητα και την παρατήρηση γεγονότων είναι αρκετά χαμηλή καθώς ο συντελεστής προσδιορισμού R^2 έχει τιμή .344. Δηλαδή το μοντέλο μας ερμηνεύει το 34.4% της ψυχικής ανθεκτικότητας (Πίνακας 12).

Πίνακας 12: Αποτελέσματα πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης της ψυχικής ανθεκτικότητας με ανεξάρτητες μεταβλητές τις πτυχές της ενσυνειδητότητας

	B	Std. Error	T	p-value	R ²
Σταθερά	12,961	5,809	2,231	,027	0,344
Περιγραφή των σκέψεων και των συναισθημάτων	,963	,161	5,997	,000	
Μη αντιδραστικότητα	,866	,220	3,941	,000	
Παρατήρηση Γεγονότων	,395	,175	2,265	,025	

7.8. Σε τι βαθμό η ενσυναίσθηση μπορεί να προβλεφθεί από την ενσυνειδητότητα;

Προκειμένου να απαντηθεί το ερώτημα σε ποιον βαθμό η ενσυνειδητότητα μπορεί να προβλέψει την ενσυναίσθηση δημιουργήθηκε ένα πολυπαραγοντικό μοντέλο παλινδρόμησης, το οποίο περιλαμβάνει τις μεταβλητές εκείνες που αναδείχθηκαν ότι συσχετίζονται σημαντικά με την ενσυναίσθηση υποδεικνύοντας με αυτόν τον τρόπο μια ποσοτική σχέση μεταξύ τους.

Το μοντέλο έχει ως εξαρτημένη μεταβλητή την ενσυναίσθηση και ανεξάρτητες μεταβλητές τις πτυχές της ενσυνειδητότητας που προέκυψε ότι συσχετίζονται σημαντικά με αυτή. Η ανάλυση πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης με τη μέθοδο Stepwise έδωσε ως βέλτιστο μοντέλο πρόβλεψης το μοντέλο με εξίσωση:

$$\text{Ενσυναίσθηση} = 29,366 + 0,429 (\text{Παρατήρηση των σκέψεων και των συναισθημάτων}) + 0,261 (\text{Παρατήρηση Γεγονότων})$$

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

Τα αποτελέσματα της παραπάνω πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης καθώς και οι δείκτες αξιοπιστίας της παρουσιάζονται στον ακόλουθο πίνακα (Πίνακας 13). Όπως διαφαίνεται από τον πίνακα, η περιγραφή των σκέψεων και συναισθημάτων ($b=,429$, $t=5,714$, $p=,000$) και η παρατήρηση γεγονότων ($b=,261$, $t=3,259$, $p=,001$) αποτελούν προβλεπτικοί παράγοντες της ενσυναίσθησης. Η προβλεπτική δύναμη του παλινδρομικού μοντέλου με εξαρτημένη μεταβλητή την ενσυναίσθηση και ανεξάρτητες την περιγραφή των σκέψεων και συναισθημάτων και την παρατήρηση γεγονότων είναι αρκετά χαμηλή καθώς ο συντελεστής προσδιορισμού R^2 έχει τιμή $.251$. Δηλαδή το μοντέλο μας ερμηνεύει το 25.1% της ενσυναίσθησης (Πίνακας13).

Πίνακας 13: Αποτελέσματα πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης της ενσυναίσθησης με ανεξάρτητες μεταβλητές τις πτυχές της ενσυνειδητότητας

	B	Std. Error	t	p-value	R²
Σταθερά	29,366	2,457	11,952	,000	.251
Περιγραφή των σκέψεων και των συναισθημάτων	,429	,075	5,714	,000	
Παρατήρηση Γεγονότων	,261	,080	3,259	,001	

Κεφάλαιο 8: Συζήτηση

Εισαγωγή

Η παρούσα ερευνητική μελέτη είχε ως σκοπό να εξετάσει τα επίπεδα της ψυχικής ανθεκτικότητας, της ενσυναίσθησης και της ενσυνειδητότητας στους εκπαιδευτικούς που ασχολούνται με την εκπαίδευση των παιδιών με ειδικές ανάγκες. Επιπλέον, επιδιώχθηκε να διερευνήσει τη σχέση των τριών μεταβλητών μεταξύ τους. Ακόμη, σκοπός της έρευνας ήταν να μελετήσει κατά πόσο η ενσυνειδητότητα προβλέπει την ανθεκτικότητα και την ενσυναίσθηση και εάν διαμεσολαβεί στη σχέση της ενσυναίσθησης και της ψυχικής ανθεκτικότητας των ειδικών παιδαγωγών. Τέλος, στην παρούσα μελέτη ερευνήθηκε η επίδραση κάποιων δημογραφικών χαρακτηριστικών στα επίπεδα της ανθεκτικότητας, της ενσυναίσθησης και της ενσυνειδητότητας των ειδικών παιδαγωγών.

8.1. Επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας, ενσυναίσθησης και ενσυνειδητότητας στους ειδικούς παιδαγωγούς

Με βάση τα ευρήματα, προέκυψε πως οι ειδικοί παιδαγωγοί εμφανίζουν κανονικά επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας, υψηλά επίπεδα ενσυναίσθησης και μέτρια προς υψηλά επίπεδα ενσυνειδητότητας (Ερευνητικές υποθέσεις Υ1, Υ2, Υ3). Ξεκινώντας με την ψυχική ανθεκτικότητα των ειδικών παιδαγωγών, αν και οι έρευνες που μελετούν την ανθεκτικότητα των ειδικών παιδαγωγών είναι ελάχιστες, ωστόσο τα ευρήματα της παρούσας μελέτης έρχονται να επιβεβαιώσουν και να συμφωνήσουν με τα αποτελέσματα παρόμοιων ερευνών τόσο σε διεθνές (Xu, Chen, Lang, Kong & Qu, 2023· Zhang, Zhang, Wang, Liu & Cheng, 2020), όσο και σε εθνικό επίπεδο (Daniilidou, Platsidou & Gonida, 2020· Konstantopoulou et al., 2022). Μάλιστα, αυτά τα υψηλά επίπεδα ανθεκτικότητας δε φάνηκαν να επηρεάζονται στην περίοδο της πανδημίας (Konstantopoulou et al., 2022).

Προχωρώντας στην ενσυναίσθηση των ειδικών παιδαγωγών, η παρούσα έρευνα επέδειξε πως οι ειδικοί παιδαγωγοί στην Ελλάδα διακατέχονται από υψηλή ενσυναίσθηση. Το πόρισμα αυτό έρχεται σε συμφωνία με άλλες μελέτες, που έχουν αποδείξει ότι οι εκπαιδευτικοί που εργάζονται σε δομές ειδικής αγωγής εμφανίζουν υψηλή ενσυναίσθηση απέναντι στους μαθητές τους (Barr, 2013· Ma et al., 2021· Parchomiuk, 2019· Platsidou & Agaliotis, 2017· Vucinic et al., 2022).

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

Τέλος, σχετικά με την ενσυνειδητότητα η έρευνα κατέδειξε πως οι εκπαιδευτικοί που εργάζονται σε δομές ειδικής αγωγής στην Ελλάδα κατέχουν μέτρια προς υψηλά επίπεδα ενσυνειδητότητας. Στην υπάρχουσα βιβλιογραφία δε βρέθηκε καμία έρευνα να μελετά τα επίπεδα ενσυνειδητότητας σε εκπαιδευτικούς. Οι περισσότερες μελέτες εξετάζουν είτε τη σχέση της ενσυνειδητότητας με άλλες μεταβλητές είτε την αποτελεσματικότητα διάφορων παρεμβατικών προγραμμάτων, που βασίζονται σε τεχνικές ενσυνειδητότητας. Η παρούσα μελέτη κατέδειξε μέτρια έως υψηλά επίπεδα ενσυνειδητότητας, κάτι που συμπίπτει με τα αποτελέσματα των ερευνών που εξετάζουν την αποτελεσματικότητα προγραμμάτων παρέμβασης ενσυνειδητότητας, αποδεικνύοντας ότι μετά την παρέμβαση η ενσυνειδητότητα των εκπαιδευτικών αυξάνεται σε μέτριο έως υψηλό βαθμό (Benn et al., 2012· Beshai et al., 2016· Flook et al., 2013· Frank et al., 2015· Jennings, Snowberg, Coccia & Greenberg, 2011· Jennings et al., 2013· Poulin, Mackenzie, Soloway & Karayolas, 2008· Roeser et al., 2013· Tarrasch, 2015).

Μάλιστα, από τις πέντε πτυχές της ενσυνειδητότητας οι ειδικοί παιδαγωγοί που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα ανέφεραν υψηλότερους μέσους όρους αποτελεσμάτων στην περιγραφή των σκέψεων και συναισθημάτων και στις συνειδητοποιημένες ενέργειες. Το πόρισμα αυτό έρχεται σε συμφωνία με μελέτες των Flook και συν. (2013) και Jennings και συν. (2011), κατά τις οποίες η παρέμβαση στην ενσυνειδητότητα είχε περισσότερο θετικά αποτελέσματα στην περιγραφή σκέψεων και συναισθημάτων. Αντίστοιχα, επιβεβαιώνει τα αποτελέσματα των ερευνών των Frank και συν. (2015) και των Poulin και συν. (2008), οι οποίοι απέδειξαν ότι οι παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας είχαν μεσαίου έως μεγάλου μεγέθους επιδράσεις στη διάσταση των συνειδητοποιημένων ενεργειών. Η πλειονότητα των ερευνών που έχουν μελετήσει την αποτελεσματικότητα παρεμβάσεων ενσυνειδητότητας έχουν αποδείξει μέτρια έως υψηλά και στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα στις διαστάσεις της παρατήρησης (Flook et al., 2013· Frank et al., 2015· Jennings et al., 2011· Jennings et al., 2013· Poulin et al., 2008) και μη αντιδραστικότητας (Frank et al., 2015· Jennings et al., 2011· Jennings et al., 2013). Τα αποτελέσματα αυτά έρχονται σε αντίθεση με την παρούσα μελέτη, όπου στις διαστάσεις της παρατήρησης και της μη αντιδραστικότητας οι εκπαιδευτικοί ειδικής αγωγής επέδειξαν τις χαμηλότερες τιμές. Αξίζει να σημειωθεί ότι τα πορίσματα των παραπάνω ερευνών μπορούν να ερμηνεύσουν ως έναν βαθμό τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, καθώς σε αυτές τις

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

έρευνες τα μέτρια με υψηλά επίπεδα ενσυνειδητότητας προέκυψαν μετά από παρέμβαση σε τεχνικές ενσυνειδητότητας, ενώ στην παρούσα έρευνα δεν είναι γνωστό εάν κάποιος ή όλοι από τους συμμετέχοντες έχουν λάβει μέρος σε τέτοιες παρεμβάσεις, με αποτέλεσμα να έχουν επηρεαστεί τα επίπεδα ενσυνειδητότητάς τους. Επιπλέον, οι έρευνες αυτές αφορούν κυρίως εκπαιδευτικούς γενικής αγωγής, με αποτέλεσμα να μην έχουμε αρκετά δεδομένα για τα επίπεδα ενσυνειδητότητας στην ειδική αγωγή. Η ύπαρξη ωστόσο αυτών των θετικών αποτελεσμάτων στους εκπαιδευτικούς μετά από συμμετοχή τους σε παρεμβατικό πρόγραμμα ενσυνειδητότητας μπορούν να ερμηνεύσουν ως έναν βαθμό τα μέτρια προς υψηλά επίπεδα ενσυνειδητότητας που προέκυψαν για τους συμμετέχοντες της παρούσας μελέτης.

8.2. Επίδραση δημογραφικών στοιχείων στα επίπεδα των τριών μεταβλητών

Στην παρούσα έρευνα εξετάστηκε εάν κάποια δημογραφικά στοιχεία, όπως το φύλο, η ηλικία, τα χρόνια εμπειρίας, το επίπεδο σπουδών, το εκπαιδευτικό πλαίσιο στο οποίο εργάζονται οι ειδικοί παιδαγωγοί και ο τύπος αναπηρίας ή ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών των μαθητών τους, επηρεάζουν τόσο την ψυχική ανθεκτικότητα όσο και την ενσυναίσθηση και την ενσυνειδητότητα. Από τα αποτελέσματα προέκυψε πως ελάχιστα μόνο δημογραφικά χαρακτηριστικά επηρεάζουν τα επίπεδα μίας ή και περισσότερων μεταβλητών (Υπόθεση Υ4).

Ξεκινώντας με την ψυχική ανθεκτικότητα των ειδικών παιδαγωγών, βρέθηκε πως το φύλο, τα χρόνια εμπειρίας, το επίπεδο σπουδών, το εκπαιδευτικό πλαίσιο στο οποίο εργάζονται οι ειδικοί παιδαγωγοί και ο τύπος της αναπηρίας των μαθητών τους δεν επηρεάζει την ανθεκτικότητά τους. Όσον αφορά το φύλο και την εργασιακή εμπειρία, σε μία έρευνα που διενεργήθηκε σε εκπαιδευτικούς δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στην Ελλάδα βρέθηκε ότι το φύλο και η εργασιακή εμπειρία δεν επηρεάζουν την ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών (Brouskeli, Kaltsi & Loumakou, 2018), στοιχείο με το οποίο συμφωνεί και η παρούσα έρευνα. Ωστόσο, η μη επίδραση του φύλου και της εργασιακής εμπειρίας στην ανθεκτικότητα των ειδικών παιδαγωγών έρχεται σε αντίθεση με μελέτες που εξετάζουν την ανθεκτικότητα ειδικών παιδαγωγών στην Κίνα, σύμφωνα με τις οποίες, το φύλο, η ηλικία, τα χρόνια υπηρεσίας και το επίπεδο σπουδών επιδρούν στην ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής, με τους άντρες, τους μεγαλύτερους σε

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

ηλικία εκπαιδευτικούς και αυτούς με περισσότερη εμπειρία και μεταπτυχιακό δίπλωμα να εμφανίζουν υψηλότερη ανθεκτικότητα (Xu et al., 2021· Zhang et al., 2020). Αντίθετα, το αποτέλεσμα της παρούσας έρευνας, σύμφωνα με το οποίο ο τύπος αναπηρίας δεν επιδρά στην ανθεκτικότητα των ειδικών παιδαγωγών συμφωνεί με την έρευνα των Xu και συν. (2021), όπου επίσης δε βρέθηκε καμία επίδραση του τύπου αναπηρίας των μαθητών στην ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής στην Κίνα.

Στην παρούσα έρευνα, το μοναδικό δημογραφικό χαρακτηριστικό που βρέθηκε να επιδρά στην ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής είναι η ηλικία, με τους ειδικούς παιδαγωγούς ηλικίας 41 έως 50 ετών να παρουσιάζουν σημαντικά χαμηλότερη ψυχική ανθεκτικότητα από τους ειδικούς παιδαγωγούς ηλικίας άνω των 51 ετών. Το πόρισμα αυτό έρχεται σε συμφωνία με άλλες μελέτες, που έχουν αποδείξει ότι οι μεγαλύτεροι σε ηλικία εκπαιδευτικοί (είτε γενικής είτε ειδικής αγωγής) εμφανίζουν υψηλότερη ανθεκτικότητα σε σύγκριση με τους μικρότερους ηλικιακά συναδέλφους τους (Botou et al., 2017· Platsidou & Daniilidou, 2021· Zhang et al., 2020).

Προχωρώντας στην ενσυναίσθηση, διαπιστώθηκε πως η ηλικία, η εργασιακή εμπειρία και το εκπαιδευτικό πλαίσιο στο οποίο εργάζονται οι ειδικοί παιδαγωγοί δεν επιδρούν στην ενσυναίσθησή τους. Το αποτέλεσμα αυτό έρχεται σε συμφωνία με την έρευνα των Platsidou και Agaliotis (2017), όπου αντίστοιχα τα παραπάνω στοιχεία δε φάνηκαν να επηρεάζουν τα επίπεδα ενσυναίσθησης των εκπαιδευτικών γενικής και ειδικής αγωγής στην Ελλάδα. Αντίθετα, έρχεται σε διαφωνία με τη μελέτη των Huang, Liu και Su (2020), όπου βρέθηκε ότι τα χρόνια εμπειρίας των εκπαιδευτικών επιδρούν στην ενσυναίσθησή τους. Η μη επίδραση δημογραφικών χαρακτηριστικών στην ενσυναίσθηση των ειδικών παιδαγωγών στην παρούσα έρευνα μπορεί να οφείλεται στα υψηλά επίπεδα ενσυναίσθησης που εμφάνισε όλο το δείγμα, με αποτέλεσμα η ενσυναίσθησή τους να μην επηρεάζεται από ατομικές διαφορές τους. Το στοιχείο που βρέθηκε να επηρεάζει την ενσυναίσθηση των ειδικών παιδαγωγών την παρούσα μελέτη είναι το φύλο, καθώς αποδείχθηκε πως οι γυναίκες ειδικοί παιδαγωγοί εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα ενσυναίσθησης, συγκριτικά με τους άντρες. Το πόρισμα αυτό έρχεται σε συμφωνία με άλλες έρευνες, που έχουν αποδείξει ότι οι γυναίκες εκπαιδευτικοί εμφανίζουν υψηλότερη ενσυναίσθηση, σε σχέση με τους άντρες (Barr, 2013· Goroshit & Hen, 2016).

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

Επιπλέον, η έρευνα αυτή μελέτησε εάν το είδος αναπηρίας ή ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών των μαθητών, στους οποίους διδάσκουν οι ειδικοί παιδαγωγοί επηρεάζει τα επίπεδα ενσυναίσθησής τους. Από τα αποτελέσματα προέκυψε πως οι εκπαιδευτικοί ειδικής αγωγής που διδάσκουν σε μαθητές με αισθητηριακές αναπηρίες παρουσιάζουν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα ενσυναίσθησης από τους εκπαιδευτικούς ειδικής αγωγής των οποίων οι μαθητές δεν έχουν αισθητηριακές αναπηρίες. Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας αποδεικνύεται πως ο τύπος αναπηρίας ή ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών έχει εξεταστεί για το εάν επιδρά σε διάφορες μεταβλητές, όπως η ανθεκτικότητα, χωρίς στατιστικά θετικά αποτελέσματα (Xu et al., 2021). Δε βρέθηκε, ωστόσο, η εξέταση αυτής της παραμέτρου στην ενσυναίσθηση των ειδικών παιδαγωγών. Η υψηλότερη ενσυναίσθηση στους ειδικούς παιδαγωγούς που ασχολούνται με την εκπαίδευση παιδιών με αισθητηριακές αναπηρίες ίσως οφείλεται στο γεγονός ότι οι αισθητηριακές αναπηρίες μπορούν να προσεγγιστούν πιο εύκολα, σε σύγκριση με άλλες αναπηρίες. Σύμφωνα με τους Bennett και Rosner (2019), η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης για τα άτομα που συναναστρέφονται με μαθητές με αναπηρία είναι πολύ σημαντική και μπορεί να επιτευχθεί μέσα από διάφορες μεθόδους, που βάζουν το άτομο στη διαδικασία να μπει στη θέση του άλλου. Μία τέτοια μέθοδος, για παράδειγμα, είναι η προσομοίωση, κατά την οποία το άτομο που δεν έχει αναπηρία αποκτά μία σωματική αδυναμία για να κατανοήσει πως θα ήταν εάν είχε. Ένας εκπαιδευτικός μπορεί να μπει πιο εύκολα στη θέση ενός τυφλού ή κωφού ατόμου, κλείνοντας τα μάτια του ή τα αυτιά του συγκριτικά με το να κατανοήσει ένα άτομο με χαμηλή νοημοσύνη ή αναπτυξιακές διαταραχές. Με βάση αυτή την προσέγγιση, θα μπορούσαν να ερμηνευτούν τα υψηλότερα επίπεδα ενσυναίσθησης στους ειδικούς παιδαγωγούς που ασχολούνται με την εκπαίδευση παιδιών με αισθητηριακές αναπηρίες.

Τέλος, όσον αφορά την επίδραση δημογραφικών χαρακτηριστικών στα επίπεδα ενσυνειδητότητας των ειδικών παιδαγωγών, προέκυψε πως κανένα δημογραφικό χαρακτηριστικό δεν επηρεάζει την ενσυνειδητότητά τους. Το αποτέλεσμα αυτό έρχεται σε αντίθεση με άλλες μελέτες, που έχουν αποδείξει πως το φύλο και η ηλικία επιδρούν στα επίπεδα ενσυνειδητότητας στον γενικό πληθυσμό (Alisrahic & Hasanbegovic-Anic, 2017· Wang & Chopel, 2017). Αντίθετα, έρχεται σε συμφωνία με τη μελέτη των Beshai και συν. (2016), όπου κανένα δημογραφικό χαρακτηριστικό δε βρέθηκε να επηρεάζει τα επίπεδα

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

ενσυνειδητότητας πριν και μετά την εφαρμογή ενός παρεμβατικού προγράμματος σε εκπαιδευτικούς.

8.3. Συσχέτιση της ψυχικής ανθεκτικότητας, της ενσυναίσθησης και της ενσυνειδητότητας στους ειδικούς παιδαγωγούς

Όσον αφορά τη συσχέτιση μεταξύ των τριών μεταβλητών, η έρευνα κατέδειξε πως υπάρχει μια μέτρια θετική συσχέτιση μεταξύ και των τριών κλιμάκων για τους παιδαγωγούς ειδικής αγωγής (Υπόθεση 5). Συγκεκριμένα, βρέθηκε να υπάρχει μια θετική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της ενσυναίσθησης με την ψυχική ανθεκτικότητα, μεταξύ της ενσυναίσθησης με την ενσυνειδητότητα, καθώς και μεταξύ της ψυχικής ανθεκτικότητας με την ενσυνειδητότητα. Το εύρημα αυτό υποδηλώνει ότι τα υψηλότερα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας συνδέονται με υψηλότερα επίπεδα ενσυναίσθησης και υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας μεταξύ των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής. Η θετική σχέση μεταξύ ανθεκτικότητας και ενσυναίσθησης, που βρέθηκε στην παρούσα μελέτη, έρχεται σε συμφωνία με την έρευνα των Üzar-Özçetin, Çelik και Özenç-Ira (2022), που έχει διαπιστώσει τη θετική συσχέτιση μεταξύ των δύο μεταβλητών σε εκπαιδευτικούς της Τουρκίας.

Επιπλέον, το πόρισμα για τη θετική σχέση μεταξύ ανθεκτικότητας και ενσυνειδητότητας συμφωνεί με πληθώρα ερευνητικών προγραμμάτων που καταδεικνύουν πως τα υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας οδηγούν σε αυξημένη ψυχική ανθεκτικότητα (Jennings et al., 2013· Kowitarttawatee & Limphaibool, 2022· Rupprecht et al. 2017· Seo & Yuh, 2022). Ακόμη, βρέθηκε πως από τις πέντε πτυχές της ενσυνειδητότητας αυτές που παρουσιάζουν σημαντική συσχέτιση με την ψυχική ανθεκτικότητα είναι η παρατήρηση των γεγονότων, η περιγραφή των σκέψεων και των συναισθημάτων και η μη αντιδραστικότητα. Το αποτέλεσμα αυτό έρχεται σε συμφωνία με τη μετα ανάλυση των Liu, Whang και Zhou (2022), όπου η μη αντιδραστικότητα είχε τη μεγαλύτερη συσχέτιση με την ανθεκτικότητα φοιτητών πανεπιστημίου. Παράλληλα, έρχεται σε διαφωνία με την ίδια μελέτη, καθώς η παρατήρηση είχε τη χαμηλότερη συσχέτιση στην ανθεκτικότητα των φοιτητών.

Όσον αφορά τη θετική σχέση ενσυνειδητότητας και ενσυναίσθησης αυτή έρχεται να συμπληρώσει τα ήδη υπάρχοντα ερευνητικά ευρήματα, που καταδεικνύουν πως η

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

υψηλότερη ενσυνειδητότητα οδηγεί σε υψηλή ενσυναίσθηση (Lavy & Berkovich-Ohana, 2020· Matiz et al., 2020· Wang et al., 2023). Από τις πέντε πτυχές της ενσυνειδητότητας βρέθηκε πως η παρατήρηση των γεγονότων, η περιγραφή των σκέψεων και των συναισθημάτων, οι συνειδητοποιημένες ενέργειες και η μη αντιδραστικότητα παρουσιάζουν θετικά στατιστικά σημαντική σχέση με την ενσυναίσθηση. Το πόρισμα αυτό έρχεται σε συμφωνία με άλλες έρευνες, που διαπιστώνουν τη συσχέτιση αυτών των πτυχών της ενσυνειδητότητας με την ενσυναίσθηση σε φοιτητές ιατρικής και νοσηλευτικής (Ardenghi et al., 2021· Ardenghi et al., 2023). Σε άλλη μελέτη έχει βρεθεί πως μόνο η παρατήρηση γεγονότων και η περιγραφή σκέψεων και συναισθημάτων σχετίζονται θετικά με την ενσυναίσθηση (De la Fuente- Anuncibay et al., 2020).

8.4. Ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας στη σχέση της ενσυναίσθησης με την ψυχική ανθεκτικότητα

Από την παρούσα μελέτη προέκυψε πως η ενσυνειδητότητα αποτελεί διαμεσολαβητικό παράγοντα στη σχέση της ενσυναίσθησης με την ψυχική ανθεκτικότητα των ειδικών παιδαγωγών, καθώς βρέθηκε πως η ενσυναίσθηση επιδρά στην ενσυνειδητότητα και μέσω αυτής η ενσυναίσθηση επιδρά στην ψυχική ανθεκτικότητα (Υπόθεση 6). Αυτό σημαίνει πως η υψηλή ενσυναίσθηση μπορεί να οδηγήσει σε υψηλή ενσυνειδητότητα και αυτή με τη σειρά της σε υψηλά επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας στους Έλληνες ειδικούς παιδαγωγούς. Το πόρισμα αυτό έρχεται σε συμφωνία με τη μελέτη των Surguladze και συν. (2018), όπου αποδείχθηκε ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας στη σχέση της ενσυναίσθησης και της επαγγελματικής εξουθένωσης ατόμων που εργάζονται ως φροντιστές των άλλων. Επιπλέον, το αποτέλεσμα αυτό επιβεβαιώνει το πόρισμα των Seo & Yuh (2022), όπου βρέθηκε η άμεση θετική επίδραση της ενσυνειδητότητας στην ψυχική ανθεκτικότητα εκπαιδευτικών προσχολικής αγωγής. Καμία μελέτη δε βρέθηκε να εξετάζει τον διαμεσολαβητικό ρόλο της ενσυνειδητότητας στη σχέση της ενσυναίσθησης με την ανθεκτικότητα, προκειμένου να μπορεί να ερμηνευθεί το συγκεκριμένο αποτέλεσμα με παρόμοιες έρευνες. Η παρούσα έρευνα προσφέρει νέα δεδομένα, αναδεικνύοντας τον σημαντικό ρόλο της ενσυνειδητότητας τόσο στην ενσυναίσθηση όσο και στην ψυχική ανθεκτικότητα των ειδικών παιδαγωγών.

8.5. Ο βαθμός στον οποίο η ενσυνειδητότητα προβλέπει την ψυχική ανθεκτικότητα και την ενσυναίσθηση των ειδικών παιδαγωγών

Σχετικά με το κατά πόσο η ενσυνειδητότητα προβλέπει την ανθεκτικότητα, η ανάλυση των αποτελεσμάτων κατέδειξε πως από τις πέντε πτυχές της ενσυνειδητότητας μόνο η περιγραφή των σκέψεων και συναισθημάτων, η μη αντιδραστικότητα και η παρατήρηση γεγονότων προβλέπουν την ανθεκτικότητα των ειδικών παιδαγωγών (Υπόθεση 7). Ωστόσο, βρέθηκε πως η πρόβλεψη είναι μικρή (34.4 %). Αυτό σημαίνει πως αν και υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ αυτών των πτυχών της ενσυνειδητότητας και της ανθεκτικότητας φαίνεται πως αυτές οι πτυχές έχουν μικρή προβλεπτική δύναμη στην ανθεκτικότητα των ειδικών παιδαγωγών. Το αποτέλεσμα αυτό έρχεται σε αντίθεση με την έρευνα των Ghanizadeh, Makiabadi & Navokhi (2019), σύμφωνα με τους οποίους η ενσυνειδητότητα αποτελεί ισχυρό προβλεπτικό παράγοντα της ανθεκτικότητας των φοιτητών πανεπιστημίου. Ωστόσο, η έρευνα αυτή δε μας επιτρέπει να ερμηνεύσουμε το αποτέλεσμα της παρούσας μελέτης, καθώς απευθύνεται σε διαφορετικό είδος πληθυσμού (φοιτητές πανεπιστημίου), ενώ η παρούσα έρευνα απευθύνεται σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας, εν ενεργεία εκπαιδευτικούς. Γι' αυτό, ίσως, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έρχονται σε αντίθεση με τα πορίσματα της μελέτης των Ghanizadeh, Makiabadi & Navokhi (2019), που εξέτασε τις ίδιες μεταβλητές σε άλλον πληθυσμό.

Όσον αφορά τον βαθμό στον οποίο η ενσυνειδητότητα προβλέπει την ενσυναίσθηση, βρέθηκε πως μόνο η περιγραφή των σκέψεων και συναισθημάτων και η παρατήρηση γεγονότων προβλέπουν την ενσυναίσθηση. Ωστόσο, ο βαθμός πρόβλεψης βρέθηκε να είναι χαμηλός (24.3 %) (Υπόθεση 7). Σε αυτή την περίπτωση παρατηρείται πως ακόμα και αν η περιγραφή των σκέψεων και η παρατήρηση γεγονότων έχουν θετική συσχέτιση με την ενσυναίσθηση των ειδικών παιδαγωγών, ωστόσο δεν μπορούν να την προβλέψουν σε μεγάλο βαθμό. Το αποτέλεσμα αυτό έρχεται σε συμφωνία και με άλλες μελέτες, όπου η παρατήρηση και η περιγραφή σκέψεων και συναισθημάτων έχουν βρεθεί να προβλέπουν την ενσυναίσθηση, ωστόσο η δύναμη της πρόβλεψης είναι χαμηλή (Ardenghi et al., 2021· Ardenghi et al., 2023).

Σύνοψη

Συνοπτικά, τα αποτελέσματα της έρευνας καταδεικνύουν πως οι ειδικοί παιδαγωγοί στην Ελλάδα κατέχουν το προφίλ ενός ψυχικά ανθεκτικού εκπαιδευτικού με μέτρια επίπεδα ανθεκτικότητας, ενώ ταυτόχρονα χαρακτηρίζονται από υψηλή ενσυναίσθηση και υψηλή ενσυνειδητότητα. Η ψυχική ανθεκτικότητα των ειδικών παιδαγωγών σχετίζεται θετικά τόσο με την ενσυναίσθηση όσο και με την ενσυνειδητότητα, ενώ παράλληλα η τελευταία φαίνεται να κατέχει ισχυρό διαμεσολαβητικό ρόλο στη σχέση της ενσυναίσθησης με την ανθεκτικότητα. Τα αποτελέσματα είναι αρκετά ενθαρρυντικά, καθώς συνδέουν τρεις μεταβλητές που αποτελούν σημαντικές δεξιότητες για έναν ειδικό παιδαγωγό, αποδεικνύοντας πως οι εκπαιδευτικοί που ασχολούνται με την ειδική αγωγή στην Ελλάδα τις κατέχουν. Τέλος, ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας μπορεί να δώσει έναυσμα για τον σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων, ώστε μέσα από αυτήν να καλλιεργείται η ενσυναίσθηση και η ψυχική ανθεκτικότητα των ειδικών παιδαγωγών.

Κεφάλαιο 9: Συμπεράσματα

Η παρούσα έρευνα είχε ως σκοπό να εξετάσει τα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας των Ελλήνων ειδικών παιδαγωγών, τη σχέση της με την ενσυναίσθηση και την ενσυνειδητότητα, καθώς και τον διαμεσολαβητικό ρόλο της ενσυνειδητότητας στη σχέση των άλλων δύο μεταβλητών. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της μελέτης απέδειξαν πως οι ειδικοί παιδαγωγοί στην Ελλάδα διακατέχονται από μέτρια επίπεδα ανθεκτικότητας, υψηλά επίπεδα ενσυναίσθησης και μέτρια προς υψηλά επίπεδα ενσυνειδητότητας, με πιο υψηλές τις πτυχές της περιγραφής των σκέψεων και συναισθημάτων και τις Συνειδητοποιημένες Ενέργειες. Επιπλέον, αποδείχθηκε η θετική συσχέτιση μεταξύ της ανθεκτικότητας και της ενσυναίσθησης, καθώς και της ανθεκτικότητας με την ενσυνειδητότητα, υποδηλώνοντας ότι τα υψηλότερα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας συνδέονται με υψηλότερα επίπεδα ενσυναίσθησης και υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας μεταξύ των δασκάλων ειδικής αγωγής.

Ακόμη, η έρευνα κατέδειξε τον διαμεσολαβητικό ρόλο της ενσυνειδητότητας στη σχέση μεταξύ ενσυναίσθησης και ψυχικής ανθεκτικότητας, αποδεικνύοντας ότι η ενσυναίσθηση μπορεί να επιδράσει στην ανθεκτικότητα των ειδικών παιδαγωγών διαμέσου της ενσυνειδητότητας.

Ένα άλλο εύρημα της παρούσας έρευνας είναι ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να προβλέψει τόσο την ανθεκτικότητα όσο και την ενσυναίσθηση των ειδικών παιδαγωγών. Ωστόσο, η πρόβλεψη αυτή και στις δύο περιπτώσεις είναι χαμηλή. Πιο συγκεκριμένα, αποδείχθηκε πως η περιγραφή των σκέψεων και συναισθημάτων, η μη αντιδραστικότητα και η παρατήρηση γεγονότων μπορούν να προβλέψουν την ψυχική ανθεκτικότητα, ενώ αντίστοιχα η περιγραφή των σκέψεων και συναισθημάτων και η παρατήρηση γεγονότων είναι σε θέση να προβλέψουν την ενσυναίσθηση των ειδικών παιδαγωγών.

Στην παρούσα έρευνα, τα δημογραφικά χαρακτηριστικά δεν αποδείχθηκε να επηρεάζουν στατιστικά σημαντικά τα επίπεδα των μεταβλητών. Τα μοναδικά στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα αφορούσαν το φύλο, την ηλικία και τον τύπο αναπηρίας, με τον οποίο δουλεύουν οι ειδικοί παιδαγωγοί. Ειδικότερα, όσον αφορά την ηλικία, αυτή βρέθηκε να επηρεάζει την ανθεκτικότητα των ειδικών παιδαγωγών, με τους εκπαιδευτικούς ηλικίας

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

41 έως 50 ετών να παρουσιάζουν σημαντικά χαμηλότερη ψυχική ανθεκτικότητα από τους ειδικούς παιδαγωγούς ηλικίας άνω των 51 ετών.

Επιπλέον, το φύλο βρέθηκε να επιδρά στην ενσυναίσθηση των ειδικών παιδαγωγών, καθώς οι γυναίκες εκπαιδευτικοί παρουσιάζουν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα ενσυναίσθησης από τους άνδρες παιδαγωγούς ειδικής αγωγής. Αξιοσημείωτο είναι το πόρισμα ότι ο τύπος της αναπηρίας των μαθητών, των οποίων την εκπαίδευση αναλαμβάνουν οι ειδικοί παιδαγωγοί επιδρά στην ενσυναίσθηση των εκπαιδευτικών, με τους παιδαγωγούς ειδικής αγωγής που διδάσκουν σε μαθητές με αισθητηριακές αναπηρίες να παρουσιάζουν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα ενσυναίσθησης από τους παιδαγωγούς ειδικής αγωγής των οποίων οι μαθητές δεν είναι με αισθητηριακές αναπηρίες.

Τα παραπάνω αποτελέσματα έρχονται να αναδείξουν δύο ακόμη προστατευτικούς παράγοντες για την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας, αυτόν της ενσυναίσθησης και της ενσυνειδητότητας. Η έρευνα αναδεικνύει τη θετική σχέση της ψυχικής ανθεκτικότητας με την ενσυναίσθηση και την ενσυνειδητότητα. Το εύρημα αυτό μπορεί να αποτελέσει το πρώτο βήμα για τον σχεδιασμό και την εφαρμογή παρεμβατικών και εκπαιδευτικών προγραμμάτων, βασισμένων στην ενσυναίσθηση και την ενσυνειδητότητα με στόχο την ενίσχυση της ανθεκτικότητας των ειδικών παιδαγωγών.

Κεφάλαιο 10: Περιορισμοί της έρευνας και μελλοντικές προτάσεις

Με την ολοκλήρωση της έρευνας κρίνεται σκόπιμο να αναφερθούν κάποιοι περιορισμοί, οι οποίοι μπορούν να ληφθούν υπόψη για τη διεκπεραίωση μελλοντικών μελετών.

Πρώτα από όλα, ένας βασικός περιορισμός της παρούσας μελέτης σχετίζεται με το δείγμα. Ο αριθμός των συμμετεχόντων (198 άτομα) δεν επαρκεί προκειμένου να μπορούν να γενικευθούν τα αποτελέσματα στην ελληνική επικράτεια. Επιπλέον, για την εύρεση του δείγματος αξιοποιήθηκε ο βολικός τρόπος δειγματοληψίας, καθώς τα εργαλεία αυτοαναφοράς δόθηκαν σε άτομα, που είτε γνώριζε η ερευνήτρια, είτε ήταν εύκολα προσβάσιμα για αυτήν. Ο βολικός τρόπος δειγματοληψίας είναι μία αρκετά διαδεδομένη μέθοδος δειγματοληψίας, καθώς δίνει τη δυνατότητα στον ερευνητή να επιλέξει άτομα για το δείγμα του, τα οποία είναι εύκολα προσβάσιμα και διαθέσιμα να συμμετέχουν (Tacherdoost, 2016). Ωστόσο, αυτός ο τρόπος δειγματοληψίας δημιουργεί αρκετούς περιορισμούς στη μελέτη, καθώς τα αποτελέσματα δεν μπορούν να γενικευθούν στον ευρύτερο πληθυσμό. Ακόμη, δεν υπάρχει ομοιογένεια του δείγματος σχετικά με τον τόπο εργασίας, καθώς στη μελέτη ένα μεγάλο ποσοστό των συμμετεχόντων εργάζονται σε συγκεκριμένες περιοχές, που ήταν πιο εύκολο να προσεγγιστούν από την ερευνήτρια. Παράλληλα, όμως, στην έρευνα συμμετείχαν και ειδικοί παιδαγωγοί από άλλες περιοχές της Ελλάδας. Αυτό προκαλεί ανομοιογένεια στο δείγμα, με αποτέλεσμα να μην μπορούν να γενικευθούν στο ευρύτερο δείγμα. Όλα τα παραπάνω εμποδίζουν τη γενίκευση των αποτελεσμάτων. Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να πραγματοποιηθούν, εξετάζοντας ένα μεγαλύτερο δείγμα ειδικών παιδαγωγών που θα επιλεγεί με πιο τυχαίο τρόπο και θα περιλαμβάνει όλες τις περιοχές της χώρας, ώστε να μπορούν να γενικευθούν τα αποτελέσματα στον ευρύτερο πληθυσμό των Ελλήνων ειδικών παιδαγωγών.

Επιπλέον, στη μελέτη για τη συλλογή δεδομένων αξιοποιήθηκαν εργαλεία αυτοαναφοράς. Οι κλίμακες αυτοαναφοράς ενέχουν ορισμένους μεθοδολογικούς κινδύνους, καθώς οι απαντήσεις των συμμετεχόντων σε αυτές τις κλίμακες μπορούν να αποδοθούν μηχανικά, τυχαία ή διαισθητικά, ενώ ακόμη ελλοχεύει και ο κίνδυνος των κοινωνικά αποδεικτών απαντήσεων ή της μη κατανόησης του περιεχομένου των απαντήσεων (Paulhus & Vazire, 2007). Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να αξιοποιήσουν ποιοτικές μεθόδους συλλογής δεδομένων, όπως οι συνεντεύξεις ή

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

συνδυασμό ποσοτικών και ποιοτικών μεθόδων για την εξαγωγή περισσότερο αξιόπιστων αποτελεσμάτων. Επιπλέον, σημαντικός περιορισμός αποτελεί το γεγονός ότι το Ερωτηματολόγιο για τη μέτρηση της ενσυνειδητότητας μεταφράστηκε από την ίδια την ερευνήτρια, με τη βοήθεια καθηγητών αγγλικής γλώσσας. Καλό θα ήταν σε μελλοντικές έρευνες να πραγματοποιηθεί η διαδικασία της αντίστροφης μετάφρασης από επίσημους μεταφραστές πριν τη χορήγηση του εργαλείου.

Παρά τους περιορισμούς, η συγκεκριμένη έρευνα προσφέρει σημαντικά στοιχεία στον ερευνητικό χώρο. Δεδομένου ότι στην υπάρχουσα βιβλιογραφία υπάρχουν ελάχιστα δεδομένα σχετικά με το ψυχολογικό ευ ζην των ειδικών παιδαγωγών, η παρούσα μελέτη έρχεται να προσφέρει σημαντικές πληροφορίες για τα επίπεδα της ψυχικής ανθεκτικότητας των Ελλήνων ειδικών παιδαγωγών και τη σχέση της με την ενσυναίσθηση και την ενσυνειδητότά τους. Επιπλέον, μέσα από τη μελέτη αναδεικνύεται ο σημαντικός ρόλος της ενσυνειδητότητας, καθώς αποδεικνύεται για πρώτη φορά στα ελληνικά δεδομένα ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να μεσολαβήσει στην ανάπτυξη της ανθεκτικότητας μέσω της ενσυναίσθησης. Τα στοιχεία αυτά είναι πολύ σημαντικά και μπορούν να αξιοποιηθούν για τον σχεδιασμό και την εφαρμογή παρεμβατικών προγραμμάτων, με στόχο την ενίσχυση της ανθεκτικότητας των ειδικών παιδαγωγών και της ενσυναίσθησής τους μέσω της ενσυνειδητότητας.

Βιβλιογραφία

- Al-Dababneh, K. A. (2018). Barriers preventing parental involvement in mainstream education of children with specific learning disabilities: parent perspectives. *European Journal of Special Needs Education, 33*(5), 615-630.
- Alispahic, S., & Hasanbegovic-Anic, E. (2017). Mindfulness: Age and gender differences on a Bosnian sample. *Psychological Thought, 10*(1).
- Andreu, C. I., & García-Rubio, C. (2019). How does mindfulness work in schools? An integrative model of the outcomes and the mechanisms of change of mindfulness-based interventions in the classroom. *Enhancing Resilience in Youth: Mindfulness-Based Interventions in Positive Environments, 139-157*.
- Aral, N., Gürsoy, F., Ceylan, R., & Biçakçi, M. Y. (2009). Examination of the professional self-esteem of teacher candidates studying at a faculty of education. *Policy Futures in Education, 7*(4), 423-429.
- Ardenghi, S., Rampoldi, G., Pepe, A., Bani, M., Salvarani, V., & Strepparava, M. G. (2021). An exploratory cross-sectional study on the relationship between dispositional mindfulness and empathy in undergraduate medical students. *Teaching and Learning in Medicine, 33*(2), 154-163.
- Ardenghi, S., Russo, S., Luciani, M., Salvarani, V., Rampoldi, G., Bani, M., ... & Strepparava, M. G. (2023). The association between dispositional mindfulness and empathy among undergraduate nursing students: A multicenter cross-sectional study. *Current Psychology, 42*(18), 15132-15140.
- Ardiati, S. S. (2019). Effectiveness mindful teaching to improve teacher happiness. *EDUCARE, 11*(2), 109-126.
- Arghode, V., Yalvac, B., & Liew, J. (2013). Teacher empathy and science education: A collective case study. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education, 9*(2), 89-99.
- Baggio, G. (2016). Sympathy and Empathy: GH Mead and the Pragmatist Basis of (Neuro) economics. *Pragmatism and Embodied Cognitive Science: From Bodily Interaction to Symbolic Articulation, 185-210*.

- Baminiwatta, A., & Solangaarachchi, I. (2021). Trends and Developments in Mindfulness Research over 55 Years: A Bibliometric Analysis of Publications Indexed in Web of Science. *Mindfulness*, 1-18
- Bar-On, R. (2005). The impact of emotional intelligence on subjective well-being. *Perspectives in Education*, 23(1), 41-62.
- Barr, J. J. (2011). The relationship between teachers' empathy and perceptions of school culture. *Educational Studies*, 37(3), 365-369.
- Barr, J. J. (2013). Student-teachers' attitudes toward students with disabilities: Associations with contact and empathy. *International Journal of Education and Practice*, 1(8), 87-100.
- Batmaz, H., Türk, N., Kaya, A., & Yıldırım, M. (2022). Cyberbullying and cyber victimization: Examining mediating roles of empathy and resilience. *Current Psychology*, 1-11.
- Batson, C. D. (1987). Prosocial motivation: Is it ever truly altruistic?. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 20, pp. 65-122). Academic Press.
- Belknap, B., & Taymans, J. (2015). Risk and resilience in beginning special education teachers. *The Journal of Special education apprenticeship*, 4(1), 1.
- Beltman, S. (2015). Teacher professional resilience: Thriving not just surviving. *Learning to teach in the secondary school*, 20-38.
- Beltman, S., Mansfield, C., & Price, A. (2011). Thriving not just surviving: A review of research on teacher resilience. *Educational research review*, 6(3), 185-207.
- Benjamin, T. L., & Black, R. S. (2012). Resilience Theory: Risk and Protective Factors for Novice Special Education Teachers. *Journal of the American Academy of Special Education Professionals*, 5, 27.
- Benn, R., Akiva, T., Arel, S., & Roeser, R. W. (2012). Mindfulness training effects for parents and educators of children with special needs. *Developmental psychology*, 48(5), 1476.
- Bennett, C. L., & Rosner, D. K. (2019, May). The promise of empathy: Design, disability, and knowing the "other". In *Proceedings of the 2019 CHI conference on human factors in computing systems* (pp. 1-13).
- Beshai, S., McAlpine, L., Weare, K., & Kuyken, W. (2016). A non-randomised feasibility trial assessing the efficacy of a mindfulness-based intervention for teachers to reduce stress and improve well-being. *Mindfulness*, 7, 198-208.

- Beutel, M. E., Glaesmer, H., Decker, O., Fischbeck, S., & Brähler, E. (2009). Life satisfaction, distress, and resiliency across the life span of women. *Menopause*, *16*(6), 1132-1138.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, *11*(3), 230.
- Bonanno, G. A., & Diminich, E. D. (2013). Annual Research Review: Positive adjustment to adversity—trajectories of minimal–impact resilience and emergent resilience. *Journal of child psychology and psychiatry*, *54*(4), 378-401.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucchiarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of consulting and clinical psychology*, *75*(5), 671.
- Bonanno, G. A., & Gupta, S. (2012). Resilience after disaster. In Y. Neria, S. Galea, & F. H. Norris (Eds.), *Mental health and disasters* (pp. 145–160). Cambridge University Press.
- Bonanno, G. A., Moskowitz, J. T., Papa, A., & Folkman, S. (2005). Resilience to loss in bereaved spouses, bereaved parents, and bereaved gay men. *Journal of personality and social psychology*, *88*(5), 827.
- Botou, A., Mylonakou-Keke, I., Kalouri, O., & Tsergas, N. (2017). Primary school teachers' resilience during the economic crisis in Greece. *Psychology*, *8*(01), 131.
- Bozkurt, T., & Ozden, M. S. (2010). The relationship between empathetic classroom climate and students' success. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *5*, 231-234.
- Broomhead, K. E. (2013). 'You cannot learn this from a book'; pre-service teachers developing empathy towards parents of children with Special Educational Needs (SEN) via parent stories. *European Journal of Special Needs Education*, *28*(2), 173-186.
- Brouskeli, V., Kaltsi, V., & Maria, L. (2018). Resilience and occupational well-being of secondary education teachers in Greece. *Issues in Educational Research*, *28*(1), 43-60.
- Brown, D. L. (2008). African American resiliency: Examining racial socialization and social support as protective factors. *Journal of Black Psychology*, *34*(1), 32-48.
- Brunetti, G. J. (2006). Resilience under fire: Perspectives on the work of experienced, inner city high school teachers in the United States. *Teaching and teacher education*, *22*(7), 812-825.

- Burns, R. A., & Anstey, K. J. (2010). The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Testing the invariance of a uni-dimensional resilience measure that is independent of positive and negative affect. *Personality and Individual Differences, 48*(5), 527-531.
- Cai, Y., Yang, Y., Ge, Q., & Weng, H. (2023). The interplay between teacher empathy, students' sense of school belonging, and learning achievement. *European journal of psychology of education, 38*(3), 1167-1183.
- Castro, A. J., Kelly, J., & Shih, M. (2010). Resilience strategies for new teachers in high-needs areas. *Teaching and teacher education, 26*(3), 622-629.
- Centeno, R. P. R., & Fernandez, K. T. G. (2020). Effect of mindfulness on empathy and self-compassion: An adapted MBCT program on Filipino college students. *Behavioral sciences, 10*(3), 61.
- Christopher, M. S., Neuser, N. J., Michael, P. G., & Baitmangalkar, A. (2012). Exploring the psychometric properties of the five facet mindfulness questionnaire. *Mindfulness, 3*, 124-131.
- Clark, M. A., Robertson, M. M., & Young, S. (2019). "I feel your pain": A critical review of organizational research on empathy. *Journal of Organizational Behavior, 40*(2), 166-192.
- Cochran, L. M., & Peters, M. P. (2023). Mindful preparation: An exploration of the effects of mindfulness and SEL training on pre-service teacher efficacy and empathy. *Teaching and Teacher Education, 123*, 103986.
- Cooper, B. (2004). Empathy, interaction and caring: Teachers' roles in a constrained environment. *Pastoral Care in Education, 22*(3), 12-21.
- Cooper, B. (2010). In search of profound empathy in learning relationships: Understanding the mathematics of moral learning environments. *Journal of Moral Education, 39*(1), 79-99.
- Cooper, P. (2011). Teacher strategies for effective intervention with students presenting social, emotional and behavioural difficulties: Implications for policy and practice. *European Journal of Special Needs Education, 26*(1), 87–92.
- Cooper, D., Yap, K., O'Brien, M., & Scott, I. (2020). Mindfulness and empathy among counseling and psychotherapy professionals: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness, 11*, 2243-2257.
- Cornelius-White, J. (2007). Learner-centered teacher-student relationships are effective: A meta-analysis. *Review of educational research, 77*(1), 113-143.

- Crain, T. L., Schonert-Reichl, K. A., & Roeser, R. W. (2017). Cultivating teacher mindfulness: Effects of a randomized controlled trial on work, home, and sleep outcomes. *Journal of occupational health psychology, 22*(2), 138.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *psychometrika, 16*(3), 297-334.
- Cuff, B. M., Brown, S. J., Taylor, L., & Howat, D. J. (2016). Empathy: A review of the concept. *Emotion review, 8*(2), 144-153.
- Daniilidou, A., Platsidou, M., & Gonida, E. (2020). Primary school teachers resilience: association with teacher self-efficacy, burnout and stress. *Electronic Journal of Research in Education Psychology, 18*(52), 549-582.
- da Silva, C. C. G., Bolognani, C. V., Amorim, F. F., & Imoto, A. M. (2023). Effectiveness of training programs based on mindfulness in reducing psychological distress and promoting well-being in medical students: a systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews, 12*(1), 1-28.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M. A., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine, 65*, 564-570. doi:10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3
- Davidson, R. J., & Lutz, A. (2008). Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation. *IEEE signal processing magazine, 25*(1), 176-174.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of personality and social psychology, 44*(1), 113.
- Davis, M. H. (2015). Empathy and prosocial behavior. *The Oxford handbook of prosocial behavior, 282-306*.
- Davis, M. H. (2018). *Empathy: A social psychological approach*. Routledge.
- Day, C. (2008). Committed for life? Variations in teachers' work, lives and effectiveness. *Journal of educational change, 9*(3), 243-260.
- Day, C., & Hong, J. (2016). Influences on the capacities for emotional resilience of teachers in schools serving disadvantaged urban communities: Challenges of living on the edge. *Teaching and Teacher education, 59*, 115-125.

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

- De la Fuente-Anuncibay, R., González-Barbadillo, Á., Ortega-Sánchez, D., & Pizarro-Ruiz, J. P. (2020). Mindfulness and empathy: Mediating factors and gender differences in a Spanish sample. *Frontiers in Psychology, 11*, 1915.
- Demetriou, H. (2018). *Empathy, emotion and education*. Springer.
- De Vibe, M., Bjørndal, A., Tipton, E., Hammerstrøm, K., & Kowalski, K. (2012). Mindfulness based stress reduction (MBSR) for improving health, quality of life, and social functioning in adults. *Campbell Systematic Reviews, 8*(1), 1-127.
- DiCarlo, C. F., Meaux, A. B., & LaBiche, E. H. (2020). Exploring mindfulness for perceived teacher stress and classroom climate. *Early Childhood Education Journal, 48*, 485-496.
- Dimitriadou, D., & Stalikas, A. (2012). Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). In A. Stalikas, S. Triliva, & P. Roussi (Eds.), *Psychometric Instruments in Greece* (2nd ed., p. 717). Athens: Pedio.
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation, and moral development. *Annual review of psychology, 51*(1), 665-697.
- Eisenberg, N., & Morris, A. S. (2001). The origins and social significance of empathy-related responding. A review of empathy and moral development: implications for caring and justice by ML Hoffman.
- Engelbrecht, P. (2013). Teacher education for inclusion, international perspectives. *European Journal of Special Needs Education, 28*(2), 115-118.
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education, 7*(3), 182-195.
- Frank, J. L., Reibel, D., Broderick, P., Cantrell, T., & Metz, S. (2015). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on educator stress and well-being: Results from a pilot study. *Mindfulness, 6*, 208-216.
- Garnezy, N. (1971). Vulnerability research and the issue of primary prevention. *American Journal of orthopsychiatry, 41*(1), 101.
- Garwood, J. D., Van Loan, C. L., & Werts, M. G. (2018). Mindset of paraprofessionals serving students with emotional and behavioral disorders. *Intervention in School and Clinic, 53*(4), 206-211.

- Ghanizadeh, A., Makiabadi, H., & Navokhi, S. A. (2019). Relating EFL university students' mindfulness and resilience to self-fulfilment and motivation in learning. *Issues in Educational Research, 29*(3), 695-714.
- Godara, M., Silveira, S., Matthäus, H., Heim, C., Voelke, M., Hecht, M., ... & Singer, T. (2021). Investigating differential effects of socio-emotional and mindfulness-based online interventions on mental health, resilience and social capacities during the COVID-19 pandemic: The study protocol. *PLoS One, 16*(11), e0256323.
- Goroshit, M., & Hen, M. (2016). Teachers' empathy: can it be predicted by self-efficacy?. *Teachers and teaching, 22*(7), 805-818.
- Gu, Q. (2014). The role of relational resilience in teachers' career-long commitment and effectiveness. *Teachers and Teaching, 20*(5), 502-529.
- Gu, Q., & Day, C. (2007). Teachers resilience: A necessary condition for effectiveness. *Teaching and Teacher education, 23*(8), 1302-1316.
- Gu, Q., & Day, C. (2013). Challenges to teacher resilience: Conditions count. *British educational research journal, 39*(1), 22-44.
- Gunaratana, H. (2001). *Eight mindful steps to happiness: Walking the Buddha's path*. Simon and Schuster.
- Gutierrez, A. S., Krachman, S. B., Scherer, E., West, M. R., & Gabrieli, J. D. (2019). Mindfulness in the Classroom: Learning from a School-Based Mindfulness Intervention through the Boston Charter Research Collaborative. *Transforming Education*.
- Hargreaves, A., & Fink, D. (2006). Redistributed leadership for sustainable professional learning communities. *Journal of school leadership, 16*(5), 550-565.
- Hart, A., & Heaver, B. (2013). Evaluating resilience-based programs for schools using a systematic consultative review. *Journal of Child and Youth Development, 1*(1), 27-53.
- Hartigan, B. F. (2017). Mindfulness in teacher education: A constructivist approach to stress reduction for teacher candidates and their students. *Childhood Education, 93*(2), 153-158.
- Hen, M. (2010). Sense of self-efficacy and empathy among teachers who include in their classrooms students with special needs. *Journal of Study and Research: Vision and Practice, 13*, 134-165.
- Henderson, N., & Milstein, M. M. (2003). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Corwin press.

- Hayes, A. F. (2012). PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling.
- Hoffman, M. L. (2001). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. Cambridge University Press.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences, 50*(2), 222-227.
- Hölzel, B.K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research Neuroimaging, 191*(1), 36-43.
- Hong, J. Y. (2012). Why do some beginning teachers leave the school, and others stay? Understanding teacher resilience through psychological lenses. *Teachers and teaching, 18*(4), 417-440.
- Hooker, K. E., & Fodor, I. E. (2008). Teaching mindfulness to children. *Gestalt review, 12*(1), 75-91.
- Howard, S., & Johnson, B. (2004). Resilient teachers: Resisting stress and burnout. *Social Psychology of education, 7*(4), 399-420.
- Howe, D. (2012). *Empathy: What it is and why it matters*. Bloomsbury Publishing.
- Huang, H., Liu, Y., & Su, Y. (2020). What is the relationship between empathy and mental health in preschool teachers: The role of teaching experience. *Frontiers in Psychology, 11*, 1366.
- Jenkins, K., Smith, H., & Maxwell, T. (2009). Challenging experiences faced by beginning casual teachers: Here one day and gone the next!. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education, 37*(1), 63-78.
- Jennings, P. A. (2015). Early childhood teachers' well-being, mindfulness, and self-compassion in relation to classroom quality and attitudes towards challenging students. *Mindfulness, 6*, 732-743.
- Jennings, P. A., Snowberg, K. E., Coccia, M. A., & Greenberg, M. T. (2011). Improving classroom learning environments by cultivating awareness and resilience in education (CARE): Results of two pilot studies. *The Journal of classroom interaction, 37*-48.
- Jennings, P. A., Frank, J. L., Snowberg, K. E., Coccia, M. A., & Greenberg, M. T. (2013). Improving classroom learning environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): results of a randomized controlled trial. *School Psychology Quarterly, 28*(4), 374.

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

- Jennings, P. A., Brown, J. L., Frank, J. L., Doyle, S., Oh, Y., Davis, R., ... & Greenberg, M. T. (2017). Impacts of the CARE for Teachers program on teachers' social and emotional competence and classroom interactions. *Journal of educational psychology, 109*(7), 1010.
- Jha, A. P., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience, 7*(2), 109-119.
- Jimenez, S. S., Niles, B. L., & Park, C. L. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Personality and individual differences, 49*(6), 645-650.
- Jiménez-Picón, N., Romero-Martín, M., Ponce-Blandón, J. A., Ramirez-Baena, L., Palomo-Lara, J. C., & Gómez-Salgado, J. (2021). The relationship between mindfulness and emotional intelligence as a protective factor for healthcare professionals: Systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(10), 5491.
- Jones, S. M., Bodie, G. D., & Hughes, S. D. (2019). The impact of mindfulness on empathy, active listening, and perceived provisions of emotional support. *Communication Research, 46*(6), 838-865.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Mindfulness Meditation for Everyday Life*. Piatkus.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hachette UK.
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness, 6*(6), 1481-1483.
- Kaldi, S. (2009). Student teachers' perceptions of self-competence in and emotions/stress about teaching in initial teacher education. *Educational studies, 35*(3), 349-360.
- Kamtsios, S., & Lolis, T. (2016). Do Greek teachers experience professional burnout? The role of demographic characteristics and daily stressful events. *Journal of Research in Education and Training, 9*, 40-87.
- Kaya, B. (2016). An evaluation of the empathy levels of pre-service social studies teachers. *Educational Research and Reviews, 11*(6), 229-237.
- Kelchtermans, G. (2017). 'Should I stay or should I go?': Unpacking teacher attrition/retention as an educational issue. *Teachers and Teaching, 23*(8), 961-977.

- Kemper, K. J., & Khirallah, M. (2015). Acute effects of online mind–body skills training on resilience, mindfulness, and empathy. *Journal of evidence-based complementary & alternative medicine*, 20(4), 247-253.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., ... & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. *Clinical psychology review*, 33(6), 763-771.
- Kitching, K., Morgan, M., & O’Leary, M. (2009). It’s the little things: exploring the importance of commonplace events for early-career teachers’ motivation. *Teachers and Teaching: theory and practice*, 15(1), 43-58.
- Kolar, K. (2011). Resilience: Revisiting the concept and its utility for social research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9, 421-433.
- Konstantopoulou, G., Dimitra, V., Papakala, I., Styliani, R., Vasiliki, T., Ioakeimidi, M., ... & Iliou, T. (2022). The mental resilience of employees in special education during the pandemic Covid-19. *Advances in Mobile Learning Educational Research*, 2(1), 246-250.
- Kourkoutas, E., Eleftherakis, T. G., Vitalaki, E., & Hart, A. (2015). Family-School-Professionals Partnerships: An Action Research Program to Enhance the Social, Emotional, and Academic Resilience of Children at Risk. *Journal of Education and Learning*, 4(3), 112-122.
- Kourkoutas, E., & Giovazolias, T. (2015). School-based counselling work with teachers: An integrative model. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(2), 137-158.
- Kourmoussi, N., Amanaki, E., Tzavara, C., Merakou, K., Barbouni, A., & Koutras, V. (2017). The Toronto empathy questionnaire: reliability and validity in a nationwide sample of Greek teachers. *Social Sciences*, 6(2), 62.
- Kowitarttawatee, P., & Limphaibool, W. (2022). Fostering and sustaining teacher resilience through integration of eastern and western mindfulness. *Cogent Education*, 9(1), 2097470.
- Lai, F. T., Li, E. P., Ji, M., Wong, W. W., & Lo, S. K. (2016). What are the inclusive teaching tasks that require the highest self-efficacy?. *Teaching and Teacher Education*, 59, 338-346.
- Lamond, A. J., Depp, C. A., Allison, M., Langer, R., Reichstadt, J., Moore, D. J., ... & Jeste, D. V. (2008). Measurement and predictors of resilience among community-dwelling older women. *Journal of psychiatric research*, 43(2), 148-154.
- Lasota, A., Tomaszek, K., & Bosacki, S. (2020). How to become more grateful? The mediating role of resilience between empathy and gratitude. *Current Psychology*, 1-10.

- Lavy, S., & Berkovich-Ohana, A. (2020). From teachers' mindfulness to students' thriving: the Mindful Self in School Relationships (MSSR) model. *Mindfulness*, 11, 2258-2273.
- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., ... & Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16(17), 1893.
- Lazaridou, A., & Beka, A. (2015). Personality and resilience characteristics of Greek primary school principals. *Educational Management Administration & Leadership*, 43(5), 772-791.
- Lee, H. S., Brown, S. L., Mitchell, M. M., & Schiraldi, G. R. (2008). Correlates of resilience in the face of adversity for Korean women immigrating to the US. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 10, 415-422.
- Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A. R., Kim, B., Lee, M. Y., & Lee, S. M. (2013). Resilience: a meta-analytic approach. *Journal of counseling & development*, 91(3), 269-279.
- Leontopoulou, S (2010). An exploratory study of altruism in Greek children: relations with empathy, resilience, and classroom climate. *Psychology* 1, 377 – 385.
- Li, M. H., & Yang, Y. (2009). Determinants of problem solving, social support seeking, and avoidance: A path analytic model. *International Journal of Stress Management*, 16(3), 155.
- Liu, X., Wang, Q., & Zhou, Z. (2022). The association between mindfulness and resilience among university students: a meta-analysis. *Sustainability*, 14(16), 10405.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). Research on resilience: Response to commentaries. *Child development*, 71(3), 573-575.
- Lutz, J., Herwig, U., Opialla, S., Hittmeyer, A., Jäncke, L., Rufer, M., ... & Brühl, A. B. (2014). Mindfulness and emotion regulation—an fMRI study. *Social cognitive and affective neuroscience*, 9(6), 776-785.
- Ma, X., Deng, T., Luo, D., & Ma, J. (2021). Analysis of the relationship between burnout and empathy ability among teachers in special education schools. In *SHS Web of Conferences* (Vol. 123, p. 01002). EDP Sciences.
- Mackenzie, S. (2012). I can't imagine doing anything else': why do teachers of children with SEN remain in the profession? Resilience, rewards and realism over time. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 12(3), 151-161.

- Mackenzie, E. R., Fegley, S., Stutesman, M., & Mills, J. (2020). Present-moment awareness and the prosocial classroom: Educators' lived experience of mindfulness. *Mindfulness, 11*, 2755-2764.
- Mansfield, C. F., Beltman, S., Price, A., & McConney, A. (2012). "Don't sweat the small stuff:" Understanding teacher resilience at the chalkface. *Teaching and Teacher Education, 28*(3), 357-367.
- Mansfield, C. F., Beltman, S., Broadley, T., & Weatherby-Fell, N. (2016). Building resilience in teacher education: An evidenced informed framework. *Teaching and teacher education, 54*, 77-87.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist, 56*(3), 227.
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child development, 85*(1), 6-20.
- Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology, 17*, 521-549.
- Matiz, A., Fabbro, F., Paschetto, A., Cantone, D., Paolone, A. R., & Crescentini, C. (2020). Positive impact of mindfulness meditation on mental health of female teachers during the COVID-19 outbreak in Italy. *International journal of environmental research and public health, 17*(18), 6450.
- McCormack, A., & Gore, J. (2008, November). If only I could just teach": Early career teachers, their colleagues, and the operation of power. In *Paper presented December 2008 at the Annual Conference of the Australian Association for Research in Education. Queensland University of Technology, Brisbane, Australia.*
- McGrath, K. F., & Van Bergen, P. (2019). Attributions and emotional competence: why some teachers experience close relationships with disruptive students (and others don't). *Teachers and Teaching, 25*(3), 334-357.
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., ... & Saltzman, A. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness, 3*, 291-307.

- Mettler, J., Carsley, D., Joly, M., & Heath, N. L. (2019). Dispositional mindfulness and adjustment to university. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 21(1), 38-52.
- Meyers, S., Rowell, K., Wells, M., & Smith, B. C. (2019). Teacher empathy: A model of empathy for teaching for student success. *College Teaching*, 67(3), 160-168.
- Mösler, T., Poppek, S., Leonhard, C., & Collet, W. (2022). Reflective Skills, Empathy, Wellbeing, and Resilience in Cognitive-Behavior Therapy Trainees Participating in Mindfulness-Based Self-Practice/Self-Reflection. *Psychological Reports*, 00332941221094482.
- Motti-Stefanidi, F. (2015). Risks and resilience in immigrant youth adaptation: Who succeeds in the Greek school context and why?. *European Journal of Developmental Psychology*, 12(3), 261-274.
- Neumann, M. M., & Tillott, S. (2022). Why should teachers cultivate resilience through mindfulness?. *Journal of Psychologists and Counsellors in schools*, 32(1), 3-14.
- Olsen, B., & Anderson, L. (2007). Courses of action: A qualitative investigation into urban teacher retention and career development. *Urban Education*, 42(1), 5-29.
- Olson, K., Kemper, K. J., & Mahan, J. D. (2015). What factors promote resilience and protect against burnout in first-year pediatric and medicine-pediatric residents?. *Journal of evidence-based complementary & alternative medicine*, 20(3), 192-198.
- Papatraianou, L. H., & Le Cornu, R. (2014). Problematising the role of personal and professional relationships in early career teacher resilience. *Australian Journal of Teacher Education*, 39(1), 100-116.
- Paquette, K. R., & Rieg, S. A. (2016). Stressors and coping strategies through the lens of early childhood/special education pre-service teachers. *Teaching and Teacher Education*, 57, 51-58.
- Parchomiuk, M. (2019). Teacher empathy and attitudes towards individuals with disabilities. *International Journal of Disability, Development and Education*, 66(1), 56-69.
- Paulhus, D. L., & Vazire, S. (2007). The self-report method. *Handbook of research methods in personality psychology*, 1(2007), 224-239.
- Pearce, J. J. (2007). Sex and risk. In J. Coleman & A. Hagell (Eds.), *Adolescence, risk and resilience: Against the odds*, 63-88.

- Peck, N. F., Maude, S. P., & Brotherson, M. J. (2015). Understanding preschool teachers' perspectives on empathy: A qualitative inquiry. *Early Childhood Education Journal*, 43, 169-179.
- Pietrzak, R. H., Goldstein, M. B., Malley, J. C., Rivers, A. J., & Southwick, S. M. (2010). Structure of posttraumatic stress disorder symptoms and psychosocial functioning in Veterans of Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom. *Psychiatry Research*, 178(2), 323-329.
- Platsidou, M., & Agaliotis, I. (2017). Does empathy predict instructional assignment-related stress? A study in special and general education teachers. *International Journal of Disability, Development and Education*, 64(1), 57-75.
- Platsidou, M., & Daniilidou, A. (2021). Meaning in life and resilience among teachers. *Journal of Positive School Psychology*, 5, 97 – 109.
- Pooley, J. A., & Cohen, L. (2010). Resilience: A definition in context. *Australian Community Psychologist*, 22(1), 30-37.
- Poulin, P. A., Mackenzie, C. S., Soloway, G., & Karayolas, E. (2008). Mindfulness training as an evidenced-based approach to reducing stress and promoting well-being among human services professionals. *International Journal of Health Promotion and Education*, 46(2), 72-80.
- Raikou, N., Konstantopoulou G., & Lavidas K. (2021). Stress and skills teachers in the management of the educational crisis due to the COVID-19 pandemic, 1st International Internet Conference, 1, 521-531.
- Ramana, T. V. (2013). Emotional intelligence and teacher effectiveness: An analysis. *Voice of research*, 2(2), 18-22.
- Reiser, J. E., & McCarthy, C. J. (2018). Preliminary investigation of a stress prevention and mindfulness group for teachers. *The Journal for Specialists in Group Work*, 43(1), 2-34.
- Rempel, K. (2012). Mindfulness for children and youth: A review of the literature with an argument for school-based implementation. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 46(3).
- Richards, K. A. R., Levesque-Bristol, C., Templin, T. J., & Graber, K. C. (2016). The impact of resilience on role stressors and burnout in elementary and secondary teachers. *Social Psychology of Education*, 19, 511-536.

- Rickert, N. P., Skinner, E. A., & Roeser, R. W. (2020). Development of a multidimensional, multi-informant measure of teacher mindfulness as experienced and expressed in the middle school classroom. *International Journal of Behavioral Development, 44*(1), 5-19.
- Robins, J. L. W., Kiken, L., Holt, M., & McCain, N. L. (2014). Mindfulness: An effective coaching tool for improving physical and mental health. *Journal of the American Association of Nurse Practitioners, 26*(9), 511-518.
- Robinson, O. P., Bridges, S. A., Rollins, L. H., & Schumacker, R. E. (2019). A study of the relation between special education burnout and job satisfaction. *Journal of Research in Special Educational Needs, 19*(4), 295-303.
- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., ... & Harrison, J. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of educational psychology, 105*(3), 787.
- Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Jennings, P. A. (2012). Mindfulness training and teachers' professional development: An emerging area of research and practice. *Child development perspectives, 6*(2), 167-173.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of consulting psychology, 21*(2), 95.
- Rogers, C. R. (2013). A theory of therapy and personality change: As developed in the client-centered framework". *Perspectives in Abnormal Behavior: Pergamon General Psychology Series, 341*.
- Rucker, D. D., Preacher, K. J., Tormala, Z. L., & Petty, R. E. (2011). Mediation analysis in social psychology: Current practices and new recommendations. *Social and personality psychology compass, 5*(6), 359-371.
- Ruiz-Fernández, M. D., Ramos-Pichardo, J. D., Ibáñez-Masero, O., Carmona-Rega, M. I., Sánchez-Ruiz, M. J., & Ortega-Galán, Á. M. (2021). Professional quality of life, self-compassion, resilience, and empathy in healthcare professionals during COVID-19 crisis in Spain. *Research in Nursing & Health, 44*(4), 620-632.
- Rupprecht, S., Paulus, P., & Walach, H. (2017). Mind the teachers! The impact of mindfulness training on self-regulation and classroom performance in a sample of German school teachers. *European journal of educational research, 6*(4), 565-581.

- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British journal of psychiatry*, 147(6), 598-611.
- Sakka, S., Nikopoulou, V. A., Bonti, E., Tatsiopoulou, P., Karamouzi, P., Giaskoulidou, A., ... & Diakogiannis, I. (2020). Assessing test anxiety and resilience among Greek adolescents during COVID-19 pandemic. *Journal of Mind and Medical Sciences*, 7(2), 173-178.
- Sang, N., Zhu, Z. Z., Wu, L., Shi, P. L., Wang, L. W., Kan, H. Y., & Wu, G. C. (2022). The mediating effect of psychological resilience on empathy and professional identity of Chinese nursing students: A structural equation model analysis. *Journal of Professional Nursing*, 43, 53-60.
- Segal, E. A., Cimino, A. N., Gerdes, K. E., Harmon, J. K., & Wagaman, M. A. (2013). A confirmatory factor analysis of the interpersonal and social empathy index. *Journal of the Society for Social Work and Research*, 4(3), 131-153.
- Seo, S., & Yuh, J. (2022). Mindfulness and resilience as mediators in the relationship between job-related stress and teacher-child interaction among early childhood educators. *Early Childhood Education Journal*, 50(7), 1209-1219.
- Shapiro, A. F., & Gottman, J. M. (2004). The specific affect coding system. In *Couple observational coding systems* (pp. 205-222). Routledge.
- Sharp Donahoo, L. M., Siegrist, B., & Garrett-Wright, D. (2018). Addressing compassion fatigue and stress of special education teachers and professional staff using mindfulness and prayer. *The Journal of School Nursing*, 34(6), 442-448.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*, 5(1), 25338.
- Spreng, R. N., McKinnon, M. C., Mar, R. A., & Levine, B. (2009). The Toronto Empathy Questionnaire: Scale development and initial validation of a factor-analytic solution to multiple empathy measures. *Journal of personality assessment*, 91(1), 62-71.
- Stojiljković, S., Djigić, G., & Zlatković, B. (2012). Empathy and teachers' roles. *Procedia-social and behavioral sciences*, 69, 960-966.
- Sun, J., Wang, X., Wang, Y., Du, X., & Zhang, C. (2019). The mediating effect of perceived social support on the relationship between mindfulness and burnout in special education teachers. *Journal of community psychology*, 47(7), 1799-1809.

- Sünbül, Z. A., & Güneri, O. Y. (2019). The relationship between mindfulness and resilience: The mediating role of self compassion and emotion regulation in a sample of underprivileged Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences, 139*, 337-342.
- Surguladze, S., Chikovani, G., Revazishvili, T., Dzadzamia, N., Razmadze, T., Iashvili, N., & Bergencico, D. (2018). Mindfulness as a mediating factor between empathy and burnout in people of caring professions. *International Journal of Psychology and Psychoanalysis, 4*(1), 1-6.
- Taherdoost, H. (2016). Sampling methods in research methodology; how to choose a sampling technique for research. *How to choose a sampling technique for research (April 10, 2016)*.
- Tarrasch, R. (2015). Mindfulness meditation training for graduate students in educational counseling and special education: A qualitative analysis. *Journal of Child and Family Studies, 24*, 1322-1333.
- Ulya, A., & Ahmad, N. A. (2018). Enhancing efficacy of special education early teachers: The external and psychological resilience factors perspectives. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 8*(7), 737-749.
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British journal of social work, 38*(2), 218-235.
- Üzar-Özçetin, Y. S., Çelik, S., & Özenç-Ira, G. (2022). The relationships among psychological resilience, intercultural sensitivity and empathetic tendency among teachers of Syrian refugee children in Turkey. *Health & Social Care in the Community, 30*(2), e410-e419.
- Vinayak, S., & Judge, J. (2018). Resilience and empathy as predictors of psychological wellbeing among adolescents. *International Journal of Health Sciences and Research, 8*(4), 192-200.
- Virgili, M. (2015). Mindfulness-based interventions reduce psychological distress in working adults: a meta-analysis of intervention studies. *Mindfulness, 6*(2), 326-337.
- Vučinić, V., Stanimirovic, D., Gligorović, M., Jablan, B., & Marinović, M. (2022). Stress and empathy in teachers at general and special education schools. *International Journal of Disability, Development and Education, 69*(2), 533-549.
- Wang, W., & Chopel, T. (2017). Mindfulness and gender: A pilot quantitative study. *Issues in Information Systems, 18*(4).
- Wang, Y., Pan, B., Yu, Z., & Song, Z. (2023). The relationship between preschool teacher trait mindfulness and teacher-child relationship quality: the chain mediating role of emotional intelligence and empathy. *Current Psychology, 1-12*.
- Waytz, A. (2016). The limits of empathy. *Harvard Business Review, 94*(1), 68-73.

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

- White, B., Driver, S., & Warren, A. M. (2010). Resilience and indicators of adjustment during rehabilitation from a spinal cord injury. *Rehabilitation psychology, 55*(1), 23.
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in clinical gerontology, 21*(2), 152-169.
- Wink, M. N., LaRusso, M. D., & Smith, R. L. (2021). Teacher empathy and students with problem behaviors: Examining teachers' perceptions, responses, relationships, and burnout. *Psychology in the Schools, 58*(8), 1575-1596.
- Wispé, L. (1986). The distinction between sympathy and empathy: To call forth a concept, a word is needed. *Journal of personality and social psychology, 50*(2), 314.
- Wright, M. O. D., & Masten, A. S. (2005). Resilience processes in development: Fostering positive adaptation in the context of adversity. In S. Goldstein & R.B. Brooks (eds) *Handbook of resilience in children, 17-37*.
- Wu, W., Ma, X., Liu, Y., Qi, Q., Guo, Z., Li, S., ... & Zeng, Y. (2022). Empathy alleviates the learning burnout of medical college students through enhancing resilience. *BMC Medical Education, 22*(1), 1-11.
- Xu MZ. (2004). Status of teachers' mental health in the special education schools. *Chin J Spec Educ, 2, 64-67*.
- Xu, N., Chen, P., Lang, R., Kong, L. L., & Qu, H. Y. (2021). The effect of Chinese special education teachers' competence on their occupational well-being: The mediating effect of resilience. *International Journal of Disability, Development and Education, 1-16*.
- Young, S. (2016). What is mindfulness? A contemplative perspective. *Handbook of mindfulness in education: Integrating theory and research into practice, 29-45*.
- Zee, M., de Jong, P. F., & Koomen, H. M. (2016). Teachers' self-efficacy in relation to individual students with a variety of social-emotional behaviors: A multilevel investigation. *Journal of Educational Psychology, 108*(7), 1013.
- Zhang, M., Bai, Y., & Li, Z. (2020). Effect of resilience on the mental health of special education teachers: Moderating effect of teaching barriers. *Psychology Research and Behavior Management, 13, 537*.

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

Zhang, M., Zhang, Y., Wang, L., Liu, H., & Cheng, P. (2020). Occupational support and mental health in special education teachers: resilience and years of teaching experience as mediator and moderator. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 29(5), 420.

Zubair, A., Kamal, A., & Artemeva, V. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of subjective well-being among university students: A cross cultural perspective. *Journal of behavioural sciences*, 28(2), 1.

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

Παράρτημα 1: Ερωτηματολόγιο για τη διερεύνηση της ψυχικής ανθεκτικότητας, της σχέσης με την ενσυναίσθηση και την ενσυνειδητότητα των ειδικών παιδαγωγών

Αγαπητοί συνάδελφοι,

Το παρόν ερωτηματολόγιο αποτελεί εργαλείο έρευνας που πραγματοποιείται στα πλαίσια διπλωματικής εργασίας για το Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών στην Εφαρμοσμένη Συμβουλευτική του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Απευθύνεται σε ειδικούς παιδαγωγούς που ασχολούνται με την εκπαίδευση παιδιών σχολικής ηλικίας (6 – 12 ετών) και αποσκοπεί στη διερεύνηση της ψυχικής ανθεκτικότητας των ειδικών παιδαγωγών και της σχέσης της με την ενσυναίσθηση και την ενσυνειδητότητα. Οφείλω να τονίσω ότι η συμμετοχή σας στην έρευνα είναι εθελοντική. Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο και τα δεδομένα του προορίζονται αποκλειστικά για ερευνητική χρήση. Η συμμετοχή σας θεωρείται ιδιαίτερα χρήσιμη και η αφιέρωση λίγου χρόνου αποτελεί ιδιαίτερη συμβολή στην παρούσα έρευνα.

Σας ευχαριστώ για την πολύτιμη βοήθειά σας!

Η ερευνήτρια,
Κολέτσα Κωνσταντίνα
Email: konskol90@gmail.com

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

A ΜΕΡΟΣ: ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Φύλο (σημειώστε το κατάλληλο τετράγωνο)

Άντρας

Γυναίκα

Ηλικία (σημειώστε το κατάλληλο τετράγωνο)

< 30

31 – 40

41 – 50

> 51

Εργασιακή εμπειρία στην ειδική αγωγή (χρόνια προϋπηρεσίας) (σημειώστε το κατάλληλο τετράγωνο)

1 – 5 χρόνια

6 – 10 χρόνια

11 χρόνια και άνω

Επίπεδο σπουδών (σημειώστε το ανώτερο επίπεδο σπουδών)

Βασικό πτυχίο

Δεύτερο πτυχίο

Μεταπτυχιακό δίπλωμα

Διδακτορικό δίπλωμα

Είδος αναπηρίας ή ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών (σημειώστε το κατάλληλο τετράγωνο.

Μπορούν να συμπληρωθούν πάνω από ένα)

Μαθησιακές Δυσκολίες

Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος

Διάσπαση Προσοχής – Υπερκινητικότητα

Νοητική Υστέρηση

Σύνδρομο Down ή άλλα σύνδρομα

Αισθητηριακές αναπηρίες (τύφλωση, κώφωση)

Κινητική αναπηρία

Είδος εκπαιδευτικού πλαισίου (σημειώστε το κατάλληλο τετράγωνο)

Ειδικό σχολείο Παράλληλη στήριξη

Τμήμα Ένταξης ΚΕΔΑΣΥ

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

Β ΜΕΡΟΣ

Παρακάτω ακολουθούν 25 δηλώσεις. Παρακαλώ περιγράψτε τη δήλωση που περιγράφει καλύτερα τη δική σας κατάσταση κατά τη διάρκεια των τελευταίων 30 ημερών.

Να θυμάστε πως δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Κυκλώστε την απάντηση που σας ταιριάζει περισσότερο σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα.

Καθόλου αληθές	Σπάνια αληθές	Κάποιες φορές αληθές	Συχνά αληθές	Σχεδόν πάντα αληθές
0	1	2	3	4

1	Μπορώ να προσαρμόζομαι στην αλλαγή.	0	1	2	3	4
2	Έχω στενές και ασφαλείς σχέσεις.	0	1	2	3	4
3	Μερικές φορές η μοίρα και ο Θεός μπορούν να με βοηθήσουν.	0	1	2	3	4
4	Μπορώ να τα βγάλω πέρα με ό,τι μου προκύπτει.	0	1	2	3	4
5	Προηγούμενες επιτυχίες μου δίνουν αυτοπεποίθηση για καινούργιες προκλήσεις.	0	1	2	3	4
6	Βλέπω την εύθυμη πλευρά των πραγμάτων.	0	1	2	3	4
7	Το να ανταπεξέρχομαι στο στρες μου δίνει δύναμη.	0	1	2	3	4
8	Έχω την τάση να ανακάμπτω μετά από κάποια δοκιμασία ή ασθένεια.	0	1	2	3	4
9	Τα πράγματα συμβαίνουν για κάποιον λόγο.	0	1	2	3	4
10	Κάνω την καλύτερη δυνατή προσπάθεια ό,τι και να γίνει.	0	1	2	3	4
11	Μπορώ να επιτυγχάνω τους στόχους μου.	0	1	2	3	4
12	Όταν τα πράγματα φαίνονται χωρίς ελπίδα, εγώ δεν παραιτούμαι.	0	1	2	3	4
13	Ξέρω που να στραφώ για βοήθεια.	0	1	2	3	4
14	Όταν βρίσκομαι κάτω από πίεση, συγκεντρώνομαι και σκέφτομαι καθαρά.	0	1	2	3	4
15	Προτιμώ να παίρνω το προβάδισμα στην επίλυση προβλημάτων.	0	1	2	3	4
16	Δεν αποθαρρύνομαι εύκολα από την αποτυχία.	0	1	2	3	4
17	Με θεωρώ δυνατό άτομο.	0	1	2	3	4
18	Μπορώ να παίρνω μη δημοφιλείς ή δύσκολες αποφάσεις.	0	1	2	3	4
19	Μπορώ να χειρίζομαι δυσάρεστα συναισθήματα.	0	1	2	3	4
20	Έχω ανάγκη να ακολουθώ τη διαίσθησή μου.	0	1	2	3	4
21	Έχω ισχυρή αίσθηση σκοπού.	0	1	2	3	4
22	Νιώθω ότι έχω τον έλεγχο της ζωής.	0	1	2	3	4
23	Μου αρέσουν οι προκλήσεις.	0	1	2	3	4
24	Εργάζομαι για να επιτυγχάνω τους στόχους μου.	0	1	2	3	4
25	Καμαρώνω για τις επιτεύξεις μου.	0	1	2	3	4

Παρακάτω υπάρχει μια λίστα με καταστάσεις. Παρακαλώ διαβάστε προσεκτικά την κάθε κατάσταση και σημειώστε πόσο συχνά αισθάνεστε ή ενεργείτε με τον τρόπο που

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

περιγράφεται. Κυκλώστε την απάντηση που σας ταιριάζει περισσότερο. Να θυμάστε πως δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

		Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
1	Όταν κάποιος ενθουσιάζεται, τείνω να ενθουσιάζομαι κι εγώ.	0	1	2	3	4
2	Οι ατυχίες των άλλων δε με ενοχλούν ιδιαίτερα.	0	1	2	3	4
3	Όταν συμπεριφέρονται με ασέβεια σε κάποιο άτομο αναστατώνομαι.	0	1	2	3	4
4	Δε συμμερίζομαι τη χαρά κάποιου ατόμου που βρίσκεται κοντά μου.	0	1	2	3	4
5	Χαίρομαι να κάνω τους άλλους ανθρώπους να νιώθουν καλύτερα.	0	1	2	3	4
6	Έχω τρυφερά συναισθήματα και νοιάζομαι για τους ανθρώπους που είναι λιγότερο τυχεροί από μένα.	0	1	2	3	4
7	Όταν ένας φίλος αρχίζει να μου μιλά για τα προβλήματά του/της, προσπαθώ να αλλάξω συζήτηση.	0	1	2	3	4
8	Μπορώ να καταλάβω πότε οι άλλοι είναι λυπημένοι ακόμα κι αν δε μου το πουν.	0	1	2	3	4
9	Ανακαλύπτω ότι συντονίζομαι με τα συναισθήματα των άλλων.	0	1	2	3	4
10	Δε συμπονώ τους ανθρώπους που ευθύνονται οι ίδιοι για τις σοβαρές ασθένειες.	0	1	2	3	4
11	Αναστατώνομαι/ταράζομαι όταν κάποιος κλαίει.	0	1	2	3	4
12	Δεν ενδιαφέρομαι πραγματικά για το πως νιώθουν οι άλλοι.	0	1	2	3	4
13	Νιώθω μια ισχυρή παρότρυνση να βοηθήσω κάποιο άτομο που φαίνεται αναστατωμένο.	0	1	2	3	4
14	Δε στεναχωριέμαι για κάποιο άτομο που μεταχειρίζονται άδικα.	0	1	2	3	4
15	Θεωρώ χαζό οι άνθρωποι να κλαίνε από ευτυχία.	0	1	2	3	4
16	Όταν βλέπω να εκμεταλλεύονται κάποιο άτομο, νιώθω την ανάγκη να το προστατεύσω.	0	1	2	3	4

Παρακάτω υπάρχει μια λίστα με καταστάσεις. Παρακαλώ διαβάστε προσεχτικά την κάθε κατάσταση και σημειώστε πόσο συχνά αισθάνεστε ή ενεργείτε με τον τρόπο που

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

περιγράφεται. Κυκλώστε την απάντηση που σας ταιριάζει περισσότερο. Να θυμάστε πως δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

		Ποτέ ή πολύ σπάνια	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πολύ συχνά ή πάντα
1	Όταν περπατώ, παρατηρώ σκόπιμα τις αισθήσεις του σώματός μου.	1	2	3	4	5
2	Είμαι καλός στο να βρίσκω λέξεις για να περιγράψω τα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5
3	Κατακρίνω τον εαυτό μου όταν έχω παράλογα ή ανάρμοστα συναισθήματα.	1	2	3	4	5
4	Αντιλαμβάνομαι τα συναισθήματά μου χωρίς να πρέπει να αντιδράσω σε αυτά.	1	2	3	4	5
5	Όταν κάνω διάφορα πράγματα, το μυαλό μου περιπλανιέται και αποσπώμαι εύκολα.	1	2	3	4	5
6	Όταν κάνω ντουζ ή μπάνιο, νιώθω την αίσθηση του νερού στο σώμα μου.	1	2	3	4	5
7	Μπορώ εύκολα να περιγράψω με λέξεις τα πιστεύω μου, τις απόψεις και τις προσδοκίες μου.	1	2	3	4	5
8	Δε δίνω σημασία στο τι κάνω επειδή είτε είμαι αφηρημένος είτε ανήσυχος.	1	2	3	4	5
9	Παρακολουθώ τα συναισθήματά μου χωρίς να χάνομαι σε αυτά.	1	2	3	4	5
10	Λέω στον εαυτό μου ότι δε θα έπρεπε να νιώθω όπως νιώθω.	1	2	3	4	5
11	Αντιλαμβάνομαι πως το φαγητό και το ποτό επηρεάζει τις σκέψεις μου, τις αισθήσεις του σώματός μου και τα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5

12	Μου είναι δύσκολο να βρω τις λέξεις να περιγράψω αυτό που σκέφτομαι.	1	2	3	4	5
13	Η σκέψη μου αποσπάται εύκολα.	1	2	3	4	5
14	Πιστεύω πως κάποιες από τις σκέψεις μου είναι αφύσικες ή κακές και δε θα έπρεπε να σκέφτομαι με αυτόν τον τρόπο.	1	2	3	4	5
15	Δίνω προσοχή σε αισθήσεις, όπως ο άνεμος στα μαλλιά μου ή ο ήλιος στο πρόσωπό μου.	1	2	3	4	5
16	Έχω πρόβλημα στο να σκέφτομαι τις σωστές λέξεις για να εκφράσω πώς νιώθω για κάποια πράγματα.	1	2	3	4	5
17	Κρίνω αν οι σκέψεις μου είναι καλές ή κακές.	1	2	3	4	5
18	Μου είναι δύσκολο να μείνω επικεντρωμένος στο τι συμβαίνει τώρα.	1	2	3	4	5
19	Όταν έχω θλιβερές σκέψεις ή εικόνες, κάνω ένα «βήμα πίσω» και έχοντας επίγνωση των σκέψεων ή των εικόνων δεν επηρεάζομαι από αυτές.	1	2	3	4	5
20	Δίνω σημασία σε ήχους, όπως τους χτύπους του ρολογιού, το κελάηδημα των πουλιών ή το θόρυβο των αυτοκινήτων που περνούν.	1	2	3	4	5
21	Σε δύσκολες καταστάσεις, κάνω παύση και δεν αντιδρώ αμέσως.	1	2	3	4	5
22	Όταν νιώθω κάτι στο σώμα μου, είναι δύσκολο να το περιγράψω γιατί δε βρίσκω τις κατάλληλες λέξεις.	1	2	3	4	5
23	Φαίνεται να «τρέχω στον αυτόματο» χωρίς να έχω πολύ συνείδηση του τι κάνω.	1	2	3	4	5
24	Όταν έχω θλιβερές σκέψεις ή εικόνες, νιώθω ήρεμος σύντομα μετά από αυτές.	1	2	3	4	5

25	Λέω στον εαυτό μου ότι δε θα έπρεπε να σκέφτεται με τον τρόπο που σκέφτεται.	1	2	3	4	5
26	Παρατηρώ τη μυρωδιά και το άρωμα των πραγμάτων.	1	2	3	4	5
27	Ακόμα και όταν αισθάνομαι τρομερά στεναχωρημένος, μπορώ να το περιγράψω με λέξεις.	1	2	3	4	5
28	Ασχολούμαι με δραστηριότητες, χωρίς να δίνω πραγματικά προσοχή σε αυτές.	1	2	3	4	5
29	Όταν έχω θλιβερές σκέψεις ή εικόνες, μπορώ να τις αντιληφθώ χωρίς να αντιδράσω.	1	2	3	4	5
30	Πιστεύω ότι κάποια από τα συναισθήματά μου είναι άσχημα ή ανάρμοστα και δε θα έπρεπε να τα νιώθω.	1	2	3	4	5
31	Παρατηρώ οπτικά στοιχεία στην τέχνη ή τη φύση, όπως χρώματα, σχήματα, υφές ή μοτίβα χρωμάτων και σκιών.	1	2	3	4	5
32	Η φυσική μου τάση είναι να περιγράψω τις εμπειρίες μου με λέξεις.	1	2	3	4	5
33	Όταν έχω θλιβερές σκέψεις ή εικόνες, τις αντιλαμβάνομαι και τις αφήνω να φύγουν.	1	2	3	4	5
34	Κάνω διάφορες εργασίες αυτόματα χωρίς να σκέφτομαι τι ακριβώς κάνω.	1	2	3	4	5
35	Όταν έχω άσχημες σκέψεις ή εικόνες, κρίνω τον εαυτό μου καλό ή κακό, ανάλογα με το περιεχόμενο των σκέψεων/εικόνων.	1	2	3	4	5
36	Δίνω προσοχή στο πως τα συναισθήματά μου επηρεάζουν τις σκέψεις μου και τη συμπεριφορά μου.	1	2	3	4	5
37	Μπορώ να περιγράψω πώς νιώθω αυτή τη στιγμή με ακριβείς λεπτομέρειες.	1	2	3	4	5

Κολέτσα Κωνσταντίνια, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

38	Πιάνω τον εαυτό μου να κάνει πράγματα χωρίς να δίνει προσοχή.	1	2	3	4	5
39	Κατακρίνω τον εαυτό μου όταν έχω παράλογες ιδέες.	1	2	3	4	5

Παράρτημα 2: Πίνακες επίδρασης δημογραφικών στοιχείων στις τρεις κλίμακες

Πίνακας 14: Επίδραση εργασιακής εμπειρίας στις τρεις κλίμακες

Εργασιακή εμπειρία		N	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση	Sig. (p)
Ψυχική Ανθεκτικότητα	1-5 χρόνια	93	68,44	15,74143	0,140
	6-10	39	70,15	13,28739	
	11 χρόνια και άνω	66	73,04	12,84156	
	Total	198	70,31	14,43427	
Ενσυναίσθηση	1-5 χρόνια	93	48,64	6,07676	0,590
	6-10	39	49,82	6,96560	
	11 χρόνια και άνω	66	48,62	6,64892	
	Total	198	48,86	6,43538	
Ενσυνειδητότητα	1-5 χρόνια	93	132,32	14,67856	0,436
	6-10	39	135,05	14,17550	
	11 χρόνια και άνω	66	131,12	16,29584	
	Total	198	132,45	15,13076	

Πίνακας 15: Επίδραση επιπέδου σπουδών στις τρεις κλίμακες

Επίπεδο Σπουδών		N	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση	Sig. (p)
Ψυχική Ανθεκτικότητα	Βασικό Πτυχίο	48	69,89	13,93	0,901
	Δεύτερο Πτυχίο	16	68,25	13,74	

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

	Μεταπτυχιακό δίπλωμα	126	70,81	15,07	
	Διδακτορικό δίπλωμα	8	69,00	8,71	
	Total	198	70,31	14,43	
Ενσυναίσθηση	Βασικό Πτυχίο	48	47,20	5,89	0,206
	Δεύτερο Πτυχίο	16	50,18	6,45	
	Μεταπτυχιακό δίπλωμα	126	49,34	6,69	
	Διδακτορικό δίπλωμα	8	48,62	3,77	
	Total	198	48,86	6,43	
Ενσυνειδητότητα	Βασικό Πτυχίο	48	132,93	14,37	0,315
	Δεύτερο Πτυχίο	16	129,37	15,89	
	Μεταπτυχιακό δίπλωμα	126	132,10	15,18	
	Διδακτορικό δίπλωμα	8	141,37	16,78	
	Total	198	132,45	15,13	

Πίνακας 16: Επίδραση εκπαιδευτικού πλαισίου στις τρεις κλίμακες

Πλαίσιο	Εκπαιδευτικό	N	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση	Sig. (p)
Ψυχική Ανθεκτικότητα	Ειδικό Σχολείο	60	71,1500	15,16444	0,878
	Τμήμα Ένταξης	51	70,8039	11,41406	
	Παράλληλη Στήριξη	66	69,1515	16,55038	
	ΚΕΔΑΣΥ	21	70,3810	12,27793	
	Total	198	70,3131	14,43427	

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

Ενσυναίσθηση	Ειδικό Σχολείο	60	48,3833	7,01353	0,601
	Τμήμα Ένταξης	51	48,3333	5,80230	
	Παράλληλη Στήριξη	66	49,3030	6,44019	
	ΚΕΔΑΣΥ	21	50,1905	6,32154	
	Total	198	48,8687	6,43538	
Ενσυνειδητότητα	Ειδικό Σχολείο	60	131,9000	14,91524	0,387
	Τμήμα Ένταξης	51	132,8235	15,73367	
	Παράλληλη Στήριξη	66	134,1970	15,71596	
	ΚΕΔΑΣΥ	21	127,7143	11,92956	
	Total	198	132,4596	15,13076	

Πίνακας 17: Επίδραση διδασκαλίας σε μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες στις τρεις κλίμακες

	Μαθησιακές Δυσκολίες	N	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση	Sig. (p)
Ψυχική Ανθεκτικότητα	OXI	65	70,33	13,18	0,986
	NAI	133	70,30	15,05	
Ενσυναίσθηση	OXI	65	47,92	7,22	0,149
	NAI	133	49,33	5,98	
Ενσυνειδητότητα	OXI	65	129,70	14,20	0,074
	NAI	133	133,80	15,43	

Πίνακας 18: Επίδραση διδασκαλίας σε μαθητές με ΔΑΦ στις τρεις κλίμακες

	ΔΑΦ	N	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση	Sig. (p)
Ψυχική Ανθεκτικότητα	OXI	58	71,03	13,10	0,652
	NAI	140	70,01	14,98	
Ενσυναίσθηση	OXI	58	48,37	6,10	0,492
	NAI	140	49,07	6,57	

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

Ενσυνειδητότητα	OXI	58	132,39	15,44	0,970
	NAI	140	132,48	15,05	

Πίνακας 19: Επίδραση διδασκαλίας σε μαθητές με διάσπαση προσοχής στις τρεις κλίμακες

	Διάσπαση Προσοχής	N	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση	Sig. (p)
Ψυχική Ανθεκτικότητα	OXI	80	70,47	12,70	0,897
	NAI	118	70,20	15,54	
Ενσυναίσθηση	OXI	80	48,43	6,65	0,439
	NAI	118	49,16	6,29	
Ενσυνειδητότητα	OXI	80	132,08	15,74	0,777
	NAI	118	132,71	14,76	

Πίνακας 20: Επίδραση διδασκαλίας σε μαθητές με νοητική υστέρηση στις τρεις κλίμακες

	Νοητική Υστέρηση	N	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση	Sig. (p)
Ψυχική Ανθεκτικότητα	OXI	110	69,55	14,52	0,410
	NAI	88	71,26	14,34	
Ενσυναίσθηση	OXI	110	48,84	6,51	0,955
	NAI	88	48,89	6,37	
Ενσυνειδητότητα	OXI	110	132,45	15,13	0,996
	NAI	88	132,46	15,21	

Πίνακας 21: Επίδραση διδασκαλίας σε μαθητές με σύνδρομο Down στις τρεις κλίμακες

	Σύνδρομο Down	N	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση	Sig. (p)
Ψυχική Ανθεκτικότητα	OXI	169	70,37	14,20	0,889
	NAI	29	69,96	15,97	

Κολέτσα Κωνσταντίνα, «Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ειδικούς παιδαγωγούς: η σχέση της με την ενσυναίσθηση και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνειδητότητας»

Ενσυναίσθηση	OXI	169	48,97	6,52	0,593
	NAI	29	48,27	5,95	
Ενσυνειδητότητα	OXI	169	132,36	15,24	0,825
	NAI	29	133,03	14,69	

Πίνακας 22: Επίδραση διδασκαλίας σε μαθητές με κινητική αναπηρία στις τρεις κλίμακες

	Κινητική Αναπηρία	N	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση	Sig. (p)
Ψυχική Ανθεκτικότητα	OXI	147	70,7279	13,84531	0,494
	NAI	51	69,1176	16,09925	
Ενσυναίσθηση	OXI	147	48,6599	6,38008	0,440
	NAI	51	49,4706	6,61922	
Ενσυνειδητότητα	OXI	147	132,6395	14,91802	0,777
	NAI	51	131,9412	15,86873	