

## Διεθνές Συνέδριο για την Ανοικτή & εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση

Τόμ. 10, Αρ. 1B (2019)



Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση  
διαδικτυακού περιβάλλοντος επιμόρφωσης  
εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, με  
θέμα: Ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς

Σούσμα-Σελήνη Ρούκστουλ, Μιχαήλ Καλογιαννάκης

doi: [10.12681/icodl.2291](https://doi.org/10.12681/icodl.2291)

**Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση διαδικτυακού περιβάλλοντος  
επιμόρφωσης εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, με θέμα:  
Ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς**

**Design, implementation and evaluation of an online education training for  
primary school teachers on: Mindfulness for teachers**

**Σούσμα-Σελήνη Ρούκστουλ**  
Δασκάλα, ΠΜΣ «Επιστήμες της Αγωγής - Εξ  
Αποστάσεως Εκπαίδευση με την χρήση των  
ΤΠΕ (e-Learning)» Π.Τ.Δ.Ε.  
Πανεπιστήμιο Κρήτης  
[seliniru@hotmail.com](mailto:seliniru@hotmail.com)

**Μιχαήλ Καλογιαννάκης**  
Αναπληρωτής Καθηγητής, Σχολή Επιστημών  
Αγωγής, Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής  
Εκπαίδευσης  
Πανεπιστήμιο Κρήτης  
[mkalogian@edc.uoc.gr](mailto:mkalogian@edc.uoc.gr)  
<https://orcid.org/0000-0002-9124-2245>

### Περίληψη

Η παρούσα μελέτη έχει ως βασικό σκοπό να παρουσιάσει τον σχεδιασμό, την υλοποίηση, τη μεθοδολογία εφαρμογής και την αποτίμηση ενός διαδικτυακού περιβάλλοντος εξ αποστάσεως επιμόρφωσης για εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης με θέμα την ενσυνειδητότητα για τους εκπαιδευτικούς. Το εξ αποστάσεως επιμορφωτικό πρόγραμμα, εφαρμόστηκε στην 8<sup>η</sup> Ενότητα Ηρακλείου του Π.Ε.Κ.Ε.Σ της ΠΔΕ Κρήτης και τη συμμετοχή 25 εκπαιδευτικών. Διερευνήθηκαν οι απόψεις των εκπαιδευτικών για την ενσυνειδητότητα, καθώς και για την τελική αποτίμηση του εκπαιδευτικού υλικού.

**Λέξεις - Κλειδιά:** Ενσυνειδητότητα, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση, Επιμόρφωση Εκπαιδευτικών, Αποτίμηση εξ αποστάσεως εκπαιδευτικού υλικού.

### Abstract

The purpose of this paper is to describe the approach, design, implementation and evaluation of a distance learning environment for primary school teachers on Mindfulness for Teachers. The distance learning training was implemented in the 8th Heraklion Section of PECES of the PWD of Crete, in collaboration with the coordinating counselor. The purpose of the research was to investigate the views of teachers on Mindfulness, as well as the final evaluation of the educational material.

**Key-words:** Mindfulness, distance education, teacher training, evaluation of distance learning material.

### Εισαγωγικά στοιχεία

Η έννοια της ενσυνειδητότητας (Mindfulness) αποτελεί μία από τις βασικές έννοιες της Θετικής Ψυχολογίας, που έχει ως βασικό στόχο την προαγωγή της ευημερίας, την επίτευξη της υποκειμενικής ευτυχίας και την ικανοποίηση από τη ζωή (Seligman &

Csikszentmihalyi, 2000). Η Langer (2000) ορίζει την ενσυνειδητότητα «ως μία ελέικτη κατάσταση του νου στην οποία βρισκόμαστε ενεργά συνδεδεμένοι με το παρόν παρατηρώντας νέα πράγματα με ευαισθησία και διαθεσιμότητα στο περιεχόμενο του πλαισίου στο οποίο βρισκόμαστε». Στο κείμενό μας παρουσιάζουμε το σχεδιασμό ενός εξ αποστάσεως εκπαιδευτικού υλικού για την ενσυνειδητότητα και την πιλοτική εφαρμογή του σε επιμορφούμενους εκπαιδευτικούς μέσα από ένα κατάλληλα διαμορφωμένο σύστημα διαχείρισης μάθησης (LMS, Learning Management System).

## **Θεωρητικό πλαίσιο**

### **Η ενσυνειδητότητα και τα οφέλη της**

Η ενσυνειδητότητα αναφέρεται σε μια μετέωρη επίγνωση που παρακολουθεί οτιδήποτε βιώνουμε χωρίς να κρίνει ή να αντιδρά (Goleman & Davidson, 2018). Η επίδραση της ενσυνειδητότητας στην ψυχική υγεία είναι ο τομέας στον οποίο έχει αποδειχτεί ότι έχει τα περισσότερα οφέλη τόσο στους ενήλικες (Virgili, 2013) όσο και στους νέους (Zoogman, Simon, Goldberg, Hoyt & Miller, 2015). Πρόσφατες μελέτες στον κλάδο της νευροεπιστήμης αποδεικνύουν τη συμβολή της ενσυνειδητότητας στη δομή και λειτουργία του εγκεφάλου (Goleman & Davidson, 2018; Paulson, Davidson, Jha & Kabat-Zinn, 2013). Η ενσυνειδητότητα συνδέεται με την αυξανόμενη ενεργοποίηση περιοχών του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνες για τη ρύθμιση της προσοχής και των θετικών συναισθηματικών στάσεων, όπως η ενσυναίσθηση (Davidson et al., 2003; Lutz, Greischar, Rawlings, Ricard & Davidson, 2004; Lutz, Slagter, Dunne, & Davidson, 2008, *οπ. αναφ. στο Flook, Goldberg, Pinger, Bonus & Davidson, 2013*).

Πιο συγκεκριμένα, η νευροεπιστήμη επιβεβαιώνει ότι η ενσυνειδητότητα καθησυχάζει την αμυγδαλή (Desbordes, 2012; Kral et al., 2018; Wallace, 2006). Η αμυγδαλή συνδέεται στενά με το εγκεφαλικό κύκλωμα που είναι υπεύθυνο τόσο για την εστίαση της προσοχής μας όσο και για τις έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις μας και λαμβάνει άμεσα μηνύματα από τις αισθήσεις μας, τα αποκωδικοποιεί είτε σε ασφαλή είτε σε μη ασφαλή μηνύματα (Parkers 1997, Ray 2004 *οπ. αναφ. στο Feldman, 2010*). Αν αντιληφθεί κίνδυνο το σύστημα της αμυγδαλής ενεργοποιεί την απόκριση του εγκεφάλου «ακινητοποίηση-μάχη-φυγή» και η αδρεναλίνη μας κινητοποιούν για δράση. Επομένως, όταν μας έχει κυριεύσει το άγχος, η αμυγδαλή καθλώνει την προσοχή μας σε αυτό που βρίσκει μη ασφαλές και γι' αυτό το μυαλό μας περιπλανιέται διαρκώς γύρω από αυτό (Goleman & Davidson, 2018).

### **Συναισθήματα και ενσυνειδητότητα - Ενσυνειδητότητα για τους εκπαιδευτικούς**

Όσοι ασκούνται σε πρακτικές ενσυνειδητότητας φαίνεται να βιώνουν γενικότερα περισσότερα θετικά συναισθήματα από αρνητικά, αντιμετωπίζουν καλύτερα το άγχος, έχουν καλύτερες διαπροσωπικές σχέσεις και περισσότερη ευημερία (Jennings, 2015; Roulin et al., 2008). Οι δεξιότητες που αποκτούνται μέσω της ενσυνειδητότητας μπορούν να διευκολύνουν την αποκατάσταση των επιπτώσεων που προκαλούν τα αρνητικά συναισθήματα, καθώς ενισχύουν τα θετικά συναισθήματα και αυξάνουν την αυτοεκτίμηση τόσο στους ενήλικες (Ciarrochi, Kasdhan & Harris, 2013) όσο και στους νέους (Ciarrochi & Hayes, 2016).

Το επάγγελμα του εκπαιδευτικού, θεωρείται ένα αρκετά στρεσογόνο επάγγελμα που μπορεί να οδηγήσει τον εργαζόμενο σε «επαγγελματική εξουθένωση» (Antonioni, Polychroni & Vlachakis, 2006). Ερευνητικά δεδομένα για τη συμβολή της ενσυνειδητότητας στη μείωση του στρες και τη βελτίωση της ψυχικής υγείας του διδακτικού προσωπικού, αποδεικνύουν τα οφέλη της ενσυνειδητότητας για τους εκπαιδευτικούς. Πιο συγκεκριμένα, οι παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας σε εκπαιδευτικούς φαίνεται να μειώνουν το στρες και το άγχος των εκπαιδευτικών

(Franco, et al., 2010; Jennings, 2013; Roeser et al, 2013), την εμφάνιση ψυχολογικών συμπτωμάτων και του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης (Flook et al., 2013).

### Σχεδιασμός διαδικτυακού περιβάλλοντος επιμόρφωσης

Στα πλαίσια διπλωματικής μεταπτυχιακής εργασίας στο πρόγραμμα «Επιστήμες της Αγωγής - Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση με την χρήση των ΤΠΕ (e-Learning)» του ΠΤΔΕ του Πανεπιστημίου Κρήτης, δημιουργήθηκε πολυμορφικό εκπαιδευτικό υλικό εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, το οποίο βασίστηκε στη μεθοδολογία West & Λιοναράκη (2001), στις βασικές αρχές σχεδιασμού περιβαλλόντων εξΑΕ της American Distance Education Consortium (ADEC, 2003, όπ. αναφ. στο Αναστασιάδης & Κωτσίδης, 2017) καθώς και στις βασικές αρχές εκπαίδευσης ενηλίκων (Κόκκος, 2005).

Το εκπαιδευτικό υλικό (ΕΥ) φιλοξενήθηκε στην πλατφόρμα Chamillo (<http://chamilo.datacenter.uoc.gr/metchamilo/index.php>) η οποία αποτελεί ένα ευέλικτο και ιδιαίτερα εύχρηστο και φιλικό προς το χρήστη σύστημα διαχείρισης μάθησης (LMS, Learning Management System). Για τη δημιουργία του υλικού χρησιμοποιήθηκε το συγγραφικό εργαλείο ανοικτού κώδικα H5P, το οποίο παρέχει δυνατότητες δημιουργίας διαδραστικού περιεχομένου HTML5, όπως διαδραστικές παρουσιάσεις και βίντεο.

### Δομικά στοιχεία του εκπαιδευτικού υλικού

Η αρχική σελίδα του εκπαιδευτικού υλικού εμπεριέχει ένα εισαγωγικό βίντεο, την περιγραφή επιμορφωτικού προγράμματος καθώς και τα προκείμενα (τον σκοπό, τους στόχους, τα περιεχόμενα του μαθήματος, τον οδηγό μελέτης και το γλωσσάρι των εικονιδίων) (Λιοναράκης, 2001), τον οδηγό πλοήγησης, τον χώρο επικοινωνίας (Chat) και το μονοπάτι της γνώσης, που αποτελεί το βασικό στοιχείο του εκπαιδευτικού υλικού, καθώς περιλαμβάνει τις διδακτικές ενότητες του μαθήματος.

Τα δομικά στοιχεία του εκπαιδευτικού υλικού που δημιουργήσαμε για την διδασκαλία της ενσυνειδητότητας βάσει των αρχών της εξΑΕ (Λιοναράκης, 2001) παρουσιάζονται αναλυτικά στον Πίνακα 1 που ακολουθεί:

Δομικά στοιχεία	Περιγραφή
<b>Εισαγωγικά στοιχεία</b>	Αποτελούνται από τα προκείμενα, βρίσκονται στην αρχή κάθε διδακτικής ενότητας, καθώς ενημερώνουν τον εκπαιδευόμενο για τον σκοπό, τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα, τις έννοιες-κλειδιά και τη δομή της διδακτικής ενότητας.
<b>Εισαγωγή</b>	Λειτουργεί ως αφόρμηση του θέματος που πραγματεύεται η κάθε διδακτική ενότητα.
<b>Θεωρητικό πλαίσιο</b>	Αποτελείται από τα κυρίως θέματα με τα οποία ασχολείται η κάθε διδακτική ενότητα με παρουσιάσεις με τη χρήση του H5p, οι οποίες περιλαμβάνουν τα διδακτικά κείμενα συνοδευόμενα από παρακείμενα (εικόνες, κινούμενα σχέδια σε μορφή gif), επικείμενα (επεξηγήσεις, διευκρινήσεις), περικείμενα (παραδείγματα, παράλληλα κείμενα, υπερσυνδέσμους), πολυαντικείμενα (βίντεο, ομιλίες, βίντεο σε μορφή animation) και τα διακείμενα (βασικές ασκήσεις αυτοαξιολόγησης).
<b>Βιωματικές ασκήσεις</b>	Βασικός στόχος είναι η πρακτική εφαρμογή και εξάσκηση του διδακτικού αντικείμενου, συνδυάζοντας τους μαθησιακούς στόχους με μαθησιακές εμπειρίες από την πραγματική ζωή (Adec, 2003, όπ. αναφ. στο Αναστασιάδης & Κωτσίδης, 2017).
<b>Βιβλιογραφία</b>	Αναφορές που χρησιμοποιούνται στα διδακτικά κείμενα καθώς και περικείμενα, υπερσυνδέσμοι που παραπέμπουν σε άρθρα και παρουσιάσεις για περαιτέρω μελέτη και εμπάθυνση του θέματος της ενσυνειδητότητας.

**Πίνακας 1:** Δομικά στοιχεία του εκπαιδευτικού υλικού για την ενσυνειδητότητα.

Τα δομικά στοιχεία που περιλαμβάνονται στις διδακτικές ενότητες του εκπαιδευτικού υλικού, έχουν ως στόχο την ενεργή εμπλοκή του επιμορφούμενου εκπαιδευόμενου με το διδακτικό αντικείμενο (Κόκκος, 2005) και τη διευκόλυνση της αλληλεπίδρασης του εκπαιδευόμενου τόσο με το εκπαιδευτικό υλικό όσο και με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες στην επιμόρφωση (Adec, 2003, όπ. αναφ. στο Αναστασιάδης & Κωτσίδης, 2017).

### **Σκοπός διαδικτυακού περιβάλλοντος και εφαρμογή της εξ αποστάσεως επιμόρφωσης**

Σκοπός του διαδικτυακού περιβάλλοντος ήταν η επιμόρφωση εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (ΠΕ) στην έννοια της ενσυνειδητότητας και η παρουσίαση τρόπων εφαρμογής της ενσυνειδητότητας στην καθημερινή τους ζωή, για τη μείωση του άγχους και την ενίσχυση της διδασκαλίας. Το εξ αποστάσεως επιμορφωτικό πρόγραμμα με θέμα: «*Ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς*», εφαρμόστηκε στα πλαίσια της 8<sup>ης</sup> Ενότητας Ηρακλείου του Π.Ε.Κ.Ε.Σ. της ΠΔΕ Κρήτης, σε συνεργασία με τη συντονίστρια εκπαιδευτικού έργου, υλοποιήθηκε από τις 8 Απριλίου 2019 έως 28 Μαΐου 2019. Στην επιμόρφωση αρχικά εκδήλωσαν ενδιαφέρον 30 εκπαιδευτικοί, συμμετείχαν τελικά 25 εκπαιδευτικοί, οι οποίοι την ολοκλήρωσαν επιτυχημένα.

### **Μεθοδολογία έρευνας**

#### **Σκοπός & Ερευνητικά Ερωτήματα**

Σκοπός της έρευνας αποτελεί η διερεύνηση των απόψεων των εκπαιδευτικών σχετικά με την ενσυνειδητότητα, αλλά και κατά πόσο επηρεάστηκαν οι αρχικές τους απόψεις με τη συμμετοχή τους στην επιμόρφωση, καθώς και η αποτίμηση της ποιότητας και της αποτελεσματικότητας του εξ αποστάσεως εκπαιδευτικού υλικού. Στο πλαίσιο αυτό τα ερευνητικά ερωτήματα διαμορφώθηκαν ως εξής:

(α) Ποιες είναι οι αρχικές απόψεις των επιμορφούμενων εκπαιδευτικών για την ενσυνειδητότητα και κατά πόσο επηρεάστηκαν οι αρχικές τους απόψεις με τη συμμετοχή τους στην επιμόρφωση;

(β) Ποιες είναι οι απόψεις των επιμορφούμενων σχετικά με την ποιότητα και την αποτελεσματικότητα του εξ αποστάσεως εκπαιδευτικού υλικού;

#### **Ταυτότητα έρευνας - Δείγμα**

Στην παρούσα μελέτη εφαρμόζουμε τη μεικτή μέθοδο έρευνας. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσα από τη συμπλήρωση 7 σύντομων ανώνυμων ερωτηματολογίων (αρχικό, ενδιάμεσα και τελικό), τα οποία περιελάμβαναν ερωτήσεις κλειστού και ανοικτού τύπου. Το δείγμα της έρευνας αποτελείται από 25 εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, 23 γυναίκες και 2 άντρες. Όσον αφορά τα χαρακτηριστικά του δείγματος, οι ηλικίες των συμμετεχόντων κυμαίνονται από τα 25 έως και 54 έτη, το 56% του δείγματος αποτελείται από μόνιμους εκπαιδευτικούς, ενώ το 44% είναι αναπληρωτές. Επίσης, τα χρόνια προϋπηρεσίας των εκπαιδευτικών κυμαίνονται από τα 0 έτη έως και τα 30 έτη.

#### **Αποτελέσματα**

##### **Απόψεις επιμορφούμενων για την ενσυνειδητότητα πριν και μετά την επιμόρφωση**

Οι επιμορφούμενοι είναι θετικοί στην ιδέα ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να συμβάλλει στη διαχείριση του στρες των εκπαιδευτικών, με τις απαντήσεις τους αρχικά να τείνουν στην απάντηση πολύ (3,84) και στη συνέχεια στην απάντηση πάρα πολύ (4,60), έχοντας στατιστική σημαντικότητα ίση με 0,000. Επιπλέον, είναι θετικοί στην ιδέα ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να συμβάλλει στην ενίσχυση του εκπαιδευτικού έργου των



εκπαιδευτικών, καθώς οι αρχικές τους απαντήσεις τείνουν στο πολύ (3,80) και οι τελικές τους απαντήσεις στο πάρα πολύ (4,52), μάλιστα με στατιστική σημαντικότητα ίση με 0,001 όπως παρουσιάζεται αναλυτικά στον Πίνακα 2 που ακολουθεί.

Ερωτήσεις	Φάση	N	M.O.	S.D.	Sig.
1 <sup>η</sup> Θεωρείς ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να συμβάλλει στη διαχείριση του στρες των εκπαιδευτικών;	Πριν	25	3,84	0,746	0,000
	Μετά	25	4,60	0,577	
2 <sup>η</sup> Θεωρείς ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να συμβάλλει στην ενίσχυση του εκπαιδευτικού έργου των εκπαιδευτικών;	Πριν	25	3,80	0,764	0,001
	Μετά	25	4,52	0,714	

**Πίνακας 2:** Απόψεις επιμορφούμενων για την ενσυνειδητότητα πριν και μετά την επιμόρφωση

### Αποτίμηση του Εκπαιδευτικού Υλικού

Για την αποτίμηση του εκπαιδευτικού υλικού της εξ αποστάσεως επιμόρφωσης για την ενσυνειδητότητα παρουσιάζουμε αναλυτικά τις απαντήσεις των επιμορφούμενων στον Πίνακα 3.

Το εκπαιδευτικό υλικό (ΕΥ) καθοδηγεί συστηματικά τον επιμορφούμενο στη μελέτη του;										
Ερωτήσεις	Καθόλου		Λίγο		Αρκετά		Πολύ		Πάρα πολύ	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1 <sup>η</sup> Στην περιγραφή του μαθήματος διατυπώνονται με σαφήνεια ο σκοπός και οι στόχοι του μαθήματος;	-	-	-	-	1	4	6	24	18	72
2 <sup>η</sup> Πόσο βοηθητικός πιστεύεις ότι είναι ο οδηγός μελέτης που εμπεριέχεται στην περιγραφή του μαθήματος;	-	-	1	4	4	16	7	28	13	52
3 <sup>η</sup> Διατυπώνεται με σαφήνεια ο σκοπός της κάθε διδακτικής ενότητας;	-	-	-	-	1	4	5	20	19	76
4 <sup>η</sup> Διατυπώνονται με σαφήνεια τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα της κάθε διδακτικής ενότητας;	-	-	-	-	2	8	6	24	17	68
5 <sup>η</sup> Υπάρχουν επαρκείς ασκήσεις αυτοαξιολόγησης και δραστηριότητες σε κάθε διδακτική ενότητα;	-	-	-	-	4	16	11	44	10	40
6 <sup>η</sup> Υπάρχουν επαρκείς βιωματικές ασκήσεις σε κάθε διδακτική ενότητα;	-	-	-	-	4	16	9	36	12	48
7 <sup>η</sup> Υπάρχουν επαρκείς προτάσεις για περαιτέρω μελέτη στο τέλος κάθε διδακτικής ενότητας;	-	-	2	8	2	8	9	36	12	48

**Πίνακας 3:** Απαντήσεις επιμορφούμενων για τον καθοδηγητικό ρόλο του ΕΥ για την ενσυνειδητότητα

Σύμφωνα με τις απαντήσεις των επιμορφούμενων (Πίνακας 3), το εκπαιδευτικό υλικό καθοδηγούσε συστηματικά τον επιμορφούμενο στη μελέτη του, καθώς το μεγαλύτερο ποσοστό των απαντήσεων βρίσκεται ανάμεσα στο πολύ και το πάρα πολύ, ενώ οι απαντήσεις που βρίσκονται στο καθόλου, λίγο και αρκετά ανταποκρίνονται σε μηδενικά έως μικρά ποσοστά. Πιο συγκεκριμένα, οι επιμορφούμενοι πιστεύουν ότι διατυπώνονται με σαφήνεια ο σκοπός και οι στόχοι στην περιγραφή του μαθήματος (72% - πάρα πολύ), ο οδηγός μελέτης που εμπεριέχεται στην περιγραφή του μαθήματος

είναι βοηθητικός (52% - πάρα πολύ), διατυπώνεται με σαφήνεια ο σκοπός της κάθε διδακτικής ενότητας (76% - πάρα πολύ), όπως και τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα (68% - πάρα πολύ), υπάρχουν επαρκείς ασκήσεις αυτοαξιολόγησης και δραστηριότητες σε κάθε διδακτική ενότητα (40% - πάρα πολύ), όπως και επαρκείς βιωματικές ασκήσεις (48% - πάρα πολύ), υπάρχουν επίσης επαρκείς προτάσεις για περαιτέρω μελέτη στο τέλος κάθε ενότητας (48% - πάρα πολύ). Επίσης, στην επιπρόσθετη ερώτηση για το εάν παρέχονται συμβουλές για τον τρόπο μελέτης του εκπαιδευτικού υλικού οι απαντήσεις ήταν ιδιαίτερα θετικές (96% - ναι).

Σχετικά με την αλληλεπίδραση των επιμορφούμενων εκπαιδευτικών με το εκπαιδευτικό υλικό κρίνεται ιδιαίτερα αποτελεσματική. Όπως δηλώνουν το εκπαιδευτικό υλικό που δημιουργήθηκε για την ενσυνειδητότητα παρέχει τη δυνατότητα στους επιμορφούμενους να πετύχουν τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα (56% - πάρα πολύ) και να εφαρμόσουν στην πράξη όσα μαθαίνουν (44% - πάρα πολύ). Παράλληλα, τους εμψυχώνει να συνεχίσουν τη μελέτη (56% - πάρα πολύ), ανταποκρίνεται στις ανάγκες και προσδοκίες τους (52% - πάρα πολύ) και διαθέτει επιστημονικότητα (44% - πάρα πολύ). Επίσης, οι απαντήσεις των επιμορφούμενων στην ερώτηση για το πόσο ικανοποιητική κρίνουν την αλληλεπίδρασή τους με το εκπαιδευτικό υλικό είναι πολύ θετικές (40% - πολύ, 48% - πάρα πολύ). Τα παραπάνω στοιχεία παρουσιάζονται αναλυτικά στον Πίνακα 4.

Αποτελεσματικότητα αλληλεπίδρασης επιμορφούμενων με το εκπαιδευτικό υλικό										
Ερωτήσεις	Καθόλου		Λίγο		Αρκετά		Πολύ		Πάρα πολύ	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1 <sup>η</sup> Παρέχει τη δυνατότητα στους επιμορφούμενους να πετύχουν τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα;	-	-	-	-	3	12	8	32	14	56
2 <sup>η</sup> Παρέχει τη δυνατότητα στους επιμορφούμενους να εφαρμόσουν στην πράξη όσα μαθαίνουν;	-	-	-	-	4	16	10	40	11	44
3 <sup>η</sup> Εμψυχώνει τον επιμορφούμενο να συνεχίσει;	-	-	-	-	4	16	7	28	14	56
4 <sup>η</sup> Ανταποκρίνεται στις ανάγκες και προσδοκίες των επιμορφούμενων;	-	-	1	4	1	4	10	40	13	52
5 <sup>η</sup> Διαθέτει επιστημονικότητα;	-	-	-	-	4	16	10	40	11	44
6 <sup>η</sup> Πόσο ικανοποιητική κρίνετε την αλληλεπίδρασή σας με το εκπαιδευτικό υλικό;	-	-	-	-	3	12	10	40	12	48

Πίνακας 4: Αποτελεσματικότητα αλληλεπίδρασης επιμορφούμενων με το εκπαιδευτικό υλικό

### Συζήτηση - Συμπεράσματα

Από τα αποτελέσματα της έρευνας φαίνεται ότι οι εκπαιδευτικοί είναι ιδιαίτερα θετικοί στη δήλωση ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να συμβάλει στη διαχείριση του στρες τους και στην ενίσχυση του εκπαιδευτικού έργου τους. Το συμπέρασμα αυτό ενισχύεται από τα αποτελέσματα διεθνών ερευνών (Emerson et al., 2017). Συναφείς έρευνες φανερώνουν ότι οι παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας σε εκπαιδευτικούς μειώνουν το στρες και το άγχος τους (Franco et al, 2010; Jennings, 2013; Roeser et al., 2013), ενισχύοντας έτσι το εκπαιδευτικό τους έργο και αυξάνοντας τη γενικότερη ευημερία τους (Beshai et al, 2016).

Η καθολική αποτίμηση του εκπαιδευτικού υλικού που δημιουργήθηκε για την επιμόρφωση για την ενσυνειδητότητα, με στόχο τη διερεύνηση των απόψεων των επιμορφούμενων σχετικά με τη ποιότητα και αποτελεσματικότητά του, φανερώνει ότι

οι επιμορφούμενοι συμφωνούν σε μεγάλο βαθμό με τα παρακάτω βασικά χαρακτηριστικά του:

- Υπάρχουν επαρκή και σαφώς διατυπωμένα προκείμενα (σκοπός, στόχοι, προσδοκώμενα αποτελέσματα, περιεχόμενα, ερμηνευτικοί τίτλοι, λέξεις και έννοιες κλειδιά), τα οποία εισάγουν τον εκπαιδευόμενο στο βασικό κείμενο, καθώς τον βοηθούν να ενσωματωθεί στη ροή των νέων στοιχείων (Λιοναράκης, 2001), συμβάλλουν στην αλληλεπίδραση του με το εκπαιδευτικό υλικό και στη γεφύρωση της προϋπάρχουσας γνώσης με τη νέα γνώση (ADEC, 2003, όπ. αναφ. στο Αναστασιάδης & Κωτσίδης, 2017).
- Υπάρχουν επαρκή μετακείμενα (βιβλιογραφία, παραπομπές, οδηγούς για περαιτέρω μελέτη, κλπ.) που αποτελούν μηχανισμό ελέγχου και εμπέδωσης του εκπαιδευόμενου απέναντι σε όλα τα δεδομένα της νέας γνώσης (Λιοναράκης, 2001).
- Υπάρχουν επαρκή διακείμενα (δραστηριότητες, ασκήσεις αυτοαξιολόγησης, μηχανισμούς ανατροφοδότησης και παραπομπών σε πηγές πληροφοριών και απαντήσεων, κλπ.), τα οποία βοηθάνε στη σύνδεση της προϋπάρχουσας γνώσης του εκπαιδευόμενου με τη νέα γνώση (Λιοναράκης, 2001).
- Το εκπαιδευτικό υλικό καθοδηγεί συστηματικά τον επιμορφούμενο στη μελέτη του (Κόκκος, 2005) ενισχύοντας τα θετικά συναισθήματα (Kalogiannakis & Tournlatzis, 2015).
- Η αλληλεπίδραση των επιμορφούμενων με το εκπαιδευτικό υλικό είναι αποτελεσματική, καθώς παρέχει τη δυνατότητα να πετύχουν τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα και να εφαρμόσουν στην πράξη όσα μαθαίνουν (ADEC, 2003, όπ. αναφ. στο Αναστασιάδης & Κωτσίδης, 2017). Παράλληλα, εμπνυχώνει τον επιμορφούμενο να συνεχίσει, ανταποκρίνεται στις ανάγκες και προσδοκίες των επιμορφούμενων και διαθέτει επιστημονικότητα (Κόκκος, 2005).
- Χαρακτηρίζεται από τη βιωματική του προσέγγιση, συνδυάζοντας τη μάθηση μέσα από την πράξη (ADEC, 2003, όπ. αναφ. στο Αναστασιάδης & Κωτσίδης, 2017).

Καταλήγοντας, συμπεραίνουμε ότι η εφαρμογή ενός προγράμματος εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, με θέμα την ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς, κρίνεται χρήσιμη στη διαχείριση του στρες και στην ενίσχυση του διδακτικού έργου τους. Οι εκπαιδευτικοί της έρευνας αποδέχθηκαν θετικά τη διαδικασία επιμόρφωσής τους με τη μέθοδο της εξΑΕ και το εκπαιδευτικό υλικό που δημιουργήθηκε ικανοποίησε τις ανάγκες τους.

Η παρούσα μελέτη θα μπορούσε να αποτελέσει έναυσμα για περαιτέρω έρευνες για την εξ αποστάσεως επιμόρφωση των εκπαιδευτικών για το θέμα της ενσυνειδητότητας. Στο άμεσο μέλλον, το εκπαιδευτικό υλικό που δημιουργήθηκε για την ενσυνειδητότητα θα μπορούσε να εμπλουτιστεί αλλά και να προεκταθεί με περισσότερες ενότητες, που να αφορούν την ενσυνειδητότητα στην εκπαίδευση και την ενσυνειδητότητα για παιδιά και να εφαρμοστεί στα πλαίσια ενός ευρύτερου εκπαιδευτικού προγράμματος κοινωνικής και συναισθηματικής αγωγής.

## Βιβλιογραφικές αναφορές

- Antoniou, A.-S., Polychroni, F., & Vlachakis, A.-N. (2006). Gender and age differences in occupational stress and professional burnout between primary and high-school teachers in Greece. *Journal of Managerial Psychology*, 21(7), 682-690.



- Beshai, S., McAlpine, L., Weare, K., & Kuyken, K. (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.
- Ciarrochi, J., & Hayes, L. (2016). Mindfulness-based social and emotional learning: a new approach to promoting positive development in young people. *Online Journal for Educators*, 35, 37-46.
- Ciarrochi, J., Kasdhan, T., & Harris, R. (2013). The foundations of flourishing. In T. Kashdan and J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, Acceptance, and Positive Psychology. The Seven Foundations of Well-Being* (pp 1-29). Oakland, United States: Context Press.
- Desbordes, G., Negi, L. T., Pace, T. W. W., Wallace B. A., Raison, C. L., & Schwartz, E. L. (2012). Effects of Mindful - Attention and Compassion Meditation Training on Amygdala Response to Emotional Stimuli in an Ordinary, Non Meditative State. *Frontiers in human Neuroscience*, 6, Art. 292, 1-15.
- Emerson, L.M., Leyland, A., Hudson, K., Rowse, G., Hanley, P. & Hugh-Jones, S. (2017). Teaching Mindfulness to Teachers: a Systematic Review and Narrative Synthesis. *Mindfulness*, 8(5), 1136-1149.
- Feldman, R.-S. (2010). *Εξελικτική Ψυχολογία: Δια βίου ανάπτυξη* (Τόμος 2). Αθήνα: Gutenberg.
- 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.
- Franco, C., Mañas, I., Cangas, A., Moreno, E., & Gallego, J. (2010). Reducing teachers psychological distress through mindfulness training. *Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 655-666.
- Goleman, D., & Davidson, R. J. (2018). *Ο Δρόμος προς τη μόνιμη Μεταμόρφωση: Η Επιστήμη αποκαλύπτει πώς ο Διαλογισμός αλλάζει το Νοū, τον Εγκέφαλο και το Σώμα μας*. Αθήνα: Πεδίο.
- Jennings, P. A. (2015). *Mindfulness for Teachers: Simple Skills for Peace and Productivity in the Classroom*. The Norton Series on the Social Neuroscience of Education. NYL W. W. Norton
- 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), 374-390.
- Kalogiannakis, M., & Touvlatzis, S. (2015). Emotions experienced by learners and their development through communication with the tutor-counselor. *European Journal of Open, Distance and e-Learning*, 18(2), 37-49.
- Kral, T.R. A., Schuyler, B. S., Mumford, J. A., Rosenkranz, M. A., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2018). Impact of short- and long-term mindfulness meditation training on amygdala reactivity to emotional stimuli. *NeuroImage*, 181, 301-13.
- Langer, E. J. (2000). Mindful learning. *Current Directions in Psychological Science*, 9(6), 220-223.
- Paulson, S., Davidson, R. J., Jha, A., & Kabat-Zinn, J. (2013). Becoming conscious: the science of mindfulness. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1303, 87-104.
- Poulin, P., Corey, M., & Soloway, G., & Karayolas, E. (2008). Mindfulness training as an evidence-based approach to reducing stress and promoting well-being among human service professionals. *International Journal of Health Promotion and Education*, 46(2), 72-80.
- Roeser, R.W., Schonert-Reichl, K.A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., et al. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 787-804.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychological Association*, 55(1), 5-14.
- Virgili, M. (2013). Mindfulness-based interventions reduce psychological distress in working adults: a meta-analysis of intervention studies. *Mindfulness*, 6, 326-337.
- Wallace, A. (2006). *The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Zoogman, S., Simon B., Goldberg, S., Hoyt, W., & Miller, L. (2015). Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. *Mindfulness*, 6, 290-302.
- Αναστασιάδης, Π., & Κωτσίδης, Κ. (2017). Παιδαγωγικός Σχεδιασμός και Υλοποίηση Εξ αποστάσεως προγράμματος επιμόρφωσης εκπαιδευτικών: Η Αξιοποίηση του web 2.0 στο Σύγχρονο Σχολείο» με έμφαση στη συνεργασία και την δημιουργικότητα. *Διεθνές Συνέδριο για την Ανοικτή & εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση*, 9, 116-137.

- Κόκκος, Α. (2005). Σχέσεις ανάμεσα στη δια βίου μάθηση, την εξ αποστάσεως εκπαίδευση και την εκπαίδευση ενηλίκων. Στο Α. Λιοναράκης (Επιμ.), Πρακτικά του 3<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου για την Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση, (Τόμος Α'), (368-379). Αθήνα: Προπομπός.
- Λιοναράκης, Α. (2001). Ανοικτή και εξ αποστάσεως πολυμορφική εκπαίδευση: Προβληματισμοί για μια ποιοτική προσέγγιση σχεδιασμού διδακτικού υλικού. Στο Α. Λιοναράκης (Επιμ.), *Απόψεις και Προβληματισμοί για την Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης*, (σσ. 33-52). Αθήνα: Προπομπός.