ΔΙΕΘΝΕΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΤΜΗΜΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΣΤΗ ΔΗΜΟΣΙΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗ

ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΝΕΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΟΥ covid-19: ΜΕΛΕΤΗ ΣΤΟΝ ΝΟΜΟ ΣΕΡΡΩΝ

Χούνου Βασιλική

ΣΕΡΡΕΣ, 2025

Πίνακας περιεχομένων

1.ΠΕΡΙΛΗΨΗ....4

2. ΕΙΣΑΓΩΓΗ....5

2.1 Στόχος-Αντικείμενο της εργασίας....5

3. ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ....7

4. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ....9

4.1 Ενσυνειδητότητα-Ιστορικό υπόβαθρο και αναδρομή....9

4.2 Τι αποτελεί ενσυνειδητότητα....12

4.3 Οι Νέοι Τρόποι Εργασίας κατά την πανδημία, η καραντίνα και οι ψυχολογικές επιπτώσεις....15

4.4 Η ενσυνειδητότητα και οι προκλήσεις της εργασίας από το σπίτι....16

4.5 Πώς μπορεί η ενσυνειδητότητα να βοηθήσει όσους εργάζονται από το σπίτι....17

5. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ....20

5.1 Πώς μετριούνται και αποτυπώνονται όμως όλα αυτά;....21

6. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ....23

6.1 Συλλογή δεδομένων....23

6.2 Δείγμα....24

6.3 Δομή του ερωτηματολογίου....24

6.4 Ερωτήσεις....25

6.5. Στατιστική ανάλυση....26

7. ΑΝΑΛΥΣΗ, ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ....27

7.1 ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ....27

7.1.1 Περιγραφική στατιστική παρουσίαση δεδομένων πρώτης και δεύτερης ομάδας του ερωτηματολογίου....27

Πίνακας 7.8 Περιγραφικά στατιστικά μέτρα ποιοτικών μεταβλητών διάταξης δεύτερης ομάδας ερωτηματολογίου....34

Ανάλυση Αποτελεσμάτων:....35

7.1.2 Περιγραφική στατιστική παρουσίαση δεδομένων τρίτης ομάδας του ερωτηματολογίου....37

Πίνακας 7.18 Περιγραφικά στατιστικά μέτρα ποιοτικών μεταβλητών διάταξης τρίτης ομάδας ερωτηματολογίου....46

Ανάλυση Αποτελεσμάτων:....47

7.2 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ....49

7.2.1 Έλεγχος συνάφειας μεταξύ της άποψης των ατόμων για τις υποδομές του φορέα και της κατανομής του χρόνου εργασιακής και προσωπικής ζωής....49

7.2.2 Έλεγχος συνάφειας μεταξύ της άποψης των ατόμων για τις υποδομές του φορέα και της ισορροπίας που διατήρησαν μεταξύ εργασιακής και προσωπικής ζωής....51

7.2.3 Έλεγχος συνάφειας μεταξύ των ανησυχιών που βίωσαν τα άτομα και του κατά πόσο κατάφεραν να διατηρήσουν την ισορροπία μεταξύ εργασιακής και προσωπικής ζωής....53

7.2.4 Έλεγχος συνάφειας μεταξύ των ανησυχιών που βίωσαν τα άτομα και της αποτελεσματικότητας που είχαν οι πρακτικές ενσυνειδητότητας....55

7.2.5 Έλεγχος συνάφειας μεταξύ των συναισθημάτων που βίωσαν τα άτομα και της αποτελεσματικότητας που είχαν οι πρακτικές ενσυνειδητότητας....57

7.2.6 Έλεγχος συνάφειας μεταξύ της στάσης που κράτησε ο φορέας και των κατευθύνσεων που έδωσε (ή όχι) για θέματα που αφορούσαν την σωματική υγεία των εργαζομένων σε σχέση με το πόσο αποτελεσματικές ήταν οι πρακτικές ενσυνειδητότητας....59

7.2.7 Έλεγχος εξάρτησης της άποψης των ερωτώμενων για τη μέριμνα του φορέα και του φύλου....60

7.2.8 Έλεγχος εξάρτησης της κατανομής του χρόνου των ερωτώμενων και του φύλου....62

7.2.9 Έλεγχος εξάρτησης της άποψης των ερωτώμενων για τη μέριμνα του φορέα για τη σωματική υγεία και του φύλου....64

7.2.10 Έλεγχος εξάρτησης του ενδιαφέροντος των ερωτώμενων για να γνωρίσουν κάποια μέθοδο διαχείρισης συναισθημάτων και του φύλου....65

7.2.11 Έλεγχος εξάρτησης των ενεργειών τόνωσης και ενίσχυσης που επέλεξαν οι ερωτώμενοι και του φύλου....66

8. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ....68

9. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΕΡΕΥΝΑ και ΣΥΖΗΤΗΣΗ....74

9.1 Πιθανοί τρόποι βοήθειας και ενίσχυσης σε επίπεδο φορέα....75

10. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ....76

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ- ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ....80

1. ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα εργασία εξετάζει την αποτελεσματικότητα παρεμβάσεων που βασίζονται στην θεωρία της ενσυνειδητότητας και την εφαρμογή τους ή μη (σε προσωπικό και συλλογικό επίπεδο) για τη διαχείριση του στρες (εργασιακού και ατομικού), κυρίως μετά τις νέες συνθήκες εργασίας που διαμορφώθηκαν κατά την πανδημία COVID-19 στην Ελλάδα σε συνέχεια των μέτρων του κατ' οίκον περιορισμού (καραντίνα) και της τηλεργασίας.

Η ενσυνειδητότητα, τόσο ως πρακτική όσο και ως χαρακτηριστικό της ανθρώπινης προσωπικότητας, εστιάζει πρωτίστως «στον τρόπο λειτουργίας και όχι στο περιεχόμενο» με βασικό σκοπό την «τροποποίηση της σχέσης του ατόμου με την εκάστοτε πεποίθηση» και όχι την αναδιαμόρφωση δυσλειτουργικών πεποιθήσεων (Παλαιολόγου, 2019). Επιπλέον, υπάρχουν αρκετές έρευνες που συνδέουν την συστηματική εξάσκηση πρακτικών ενσυνειδητότητας με την μείωση του άγχους και των συνδεόμενων με την πανδημία ψυχολογικών επιπτώσεων (Zhu et al, 2021).

2. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

2.1 Στόχος-Αντικείμενο της εργασίας

Στην Ελλάδα, ο κατ' οίκον περιορισμός ως συνθήκη διαβίωσης και η εξ αποστάσεως παροχή εργασίας και εκπαίδευσης κατά την περίοδο του COVID-19 επιβλήθηκαν εντός μικρού χρονικού διαστήματος και χωρίς επαρκή προετοιμασία και υποδομή.

Πιο συγκεκριμένα, κάποια από τα μέτρα που λήφθηκαν στη χώρα μας, αρχής γενομένης τον Μάρτιο του 2020, περιελάμβαναν: τον περιορισμό των μετακινήσεων, την θέσπιση ειδικών μέτρων για την προστασία των ευπαθών ομάδων, την εφαρμογή κανόνων υγιεινής και τήρησης αποστάσεων για την αποτροπή συναθροίσεων ή συγχρωτισμού, την χρήση μάσκας σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους, το κλείσιμο των σχολείων, *την καθιέρωση της τηλεργασίας και της τηλεκπαίδευσης*, τον κατά περιπτώσεις υποχρεωτικό εμβολιασμό κατά του COVID-19, τη θέσπιση ειδικών ταξιδιωτικών οδηγιών και κατά περίπτωση περιορισμών για μετακινήσεις από και προς την χώρα, το κλείσιμο όλων των εμπορικών καταστημάτων εκτός από τις επιχειρήσεις τροφίμων κ.ά.

Επιπλέον, αρχικά σε ημερήσια βάση και στη συνέχεια με μικρότερη συχνότητα, καθιερώθηκε *η καθημερινή ενημέρωση για την πορεία της πανδημίας και των κρουσμάτων από στελέχη των Υπουργείων Υγείας και Πολιτικής Προστασίας και Διαχείρισης Κρίσεων*. Το καλοκαίρι του 2020 ξεκίνησε σταδιακά η άρση των μέτρων, ωστόσο το δεύτερο κύμα της πανδημίας τον Νοέμβριο του 2020, κατέστησε αναγκαία την επαναφορά τους. Παράλληλα, η δημιουργία και η ευρεία διάθεση των εμβολίων κατά του COVID-19 και ο μαζικός εμβολιασμός οδήγησαν σε ελάφρυνση των μέτρων.

Όλα τα παραπάνω, σε συνδυασμό με τις παγκοσμίως πρωτόγνωρες συνθήκες μίας πανδημίας γιγάντωσαν τη γενικότερη ανασφάλεια και άγχος. Το αποτέλεσμα ήταν πολυάριθμες αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχολογική και σωματική ευεξία των ανθρώπων, καθώς επίσης και κατακόρυφη αύξηση των ψυχολογικών προβλημάτων, της κατάθλιψης και των διαταραχών άγχους.

Στόχος της εργασίας είναι να αναδείξει κατά πόσο αξιοποιήθηκαν οι πρακτικές ενσυνειδητότητας τόσο από τους εργαζομένους, όσο και από τους φορείς παροχής εργασίας, για την καλύτερη προσαρμογή στα νέα εργασιακά δεδομένα, όπως διαμορφώθηκαν στην Ελλάδα και όχι μόνο, μετά το μέτρο της υποχρεωτικής παροχής εξ αποστάσεως εργασίας σε διάφορους τομείς. Για ερευνητικούς σκοπούς καταρτίστηκε σχετικό ερωτηματολόγιο, το οποίο παρατίθεται στο Παράρτημα και το οποίο διανεμήθηκε σε εργαζόμενους του δημοσίου τομέα, κυρίως υπηρεσιών με έδρα τον Νομό Σερρών.

3. ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ

Ως «***ενσυνειδητότητα***» σύμφωνα με τον Jon Kabat Zinn, τον άνθρωπο που εισήγαγε τον όρο, ορίζεται «η με πρόθεση παρατήρηση της εμπειρίας με συγκεκριμένο τρόπο στο παρόν, χωρίς κριτική» (Παλαιολόγου, 2019). Ένας ακόμα ορισμός της ενσυνειδητότητας είναι, η «επικέντρωση της προσοχής σε αυτό που συμβαίνει την παρούσα χρονική στιγμή με αποδοχή και χωρίς επίκριση» (Raab, 2014).

Οι μέθοδοι που σχετίζονται με την ενσυνειδητότητα εστιάζουν κυρίως «στον τρόπο λειτουργίας και όχι στο περιεχόμενο» με βασικό σκοπό την «τροποποίηση της σχέσης του ατόμου με την εκάστοτε πεποίθηση» και όχι την αναδιαμόρφωση δυσλειτουργικών πεποιθήσεων (Παλαιολόγου, 2019). Επιπλέον, υπάρχουν αρκετές έρευνες που συνδέουν την συστηματική εξάσκηση πρακτικών ενσυνειδητότητας με την μείωση του άγχους και των συνδεόμενων με την πανδημία ψυχολογικών επιπτώσεων (Zhu et al, 2021).

Στον όρο «***πρακτικές ενσυνειδητότητας***» περιλαμβάνονται οι δραστηριότητες που εξασκούν την προσοχή και την συγκέντρωση, όπως: ο συνειδητός διαλογισμός παρατήρησης, η συγκέντρωση στην αναπνοή, η τήρηση ημερολογίου, η σωματική άσκηση με επικέντρωση στο παρόν (π.χ. γιόγκα, τάι τσι ή συνειδητό περπάτημα) κ.ά. Ο διαλογισμός ενσυνειδητότητας δίνει έμφαση στην παρατήρηση των γεγονότων που συμβαίνουν κάθε στιγμή και κανένα από αυτά (είτε είναι συναισθήματα, είτε ήχοι, είτε αισθήσεις) δεν αποτελεί περίσπαση, αφού τα πάντα υπόκεινται σε παρατήρηση με δεκτικότητα, ακριβώς όπως συμβαίνουν, χωρίς να υπάρχει χαρακτηρισμός, κρίση και αξιολόγηση («καλά» ή «άσχημα»). Η εξάσκηση της ενσυνειδητότητας δεν απαιτεί πολύωρο διαλογισμό, αλλά μπορεί να υποβοηθηθεί από σύντομες ασκήσεις ή τεχνικές, καθώς και τη συγκέντρωση στην αναπνοή.

Οι «***βασισμένες στην ενσυνειδητότητα παρεμβάσεις (mindful-based interactions-MBI)»,*** χρησιμοποιούν την ενσυνειδητότητα ως κεντρικό μηχανισμό αλλαγής (Kabat-Zinn, 1982, Segal at al., 2002) και έχει αποδειχθεί η αποτελεσματικότητά τους στη μείωση δύο εκ των συχνότερων προβλημάτων ψυχικής υγείας, όπως είναι η κατάθλιψη και το άγχος (Hofmann, Sawyer, Witt & Oh. 2010).

Ως «Νέοι Τρόποι Εργασίας» ***(New Ways of Working)***, ορίζονται οι πιο ευέλικτες συνθήκες εργασίας στους άξονες του τόπου και του χρόνου, κατά τις οποίες προσφέρεται η δυνατότητα ακόμα και ασύγχρονης (συν)εργασίας και οι οποίες επίσης χαρακτηρίζονται από την ενεργή συνδρομή τεχνολογικών μέσων και την σαφή στοχοθεσία. Κατά την περίοδο της πανδημίας, ειδικά μετά την επιβολή του μέτρου του κατ' οίκον περιορισμού και της εξ αποστάσεως παροχής εργασίας, οι μέθοδοι αυτές ήρθαν στο προσκήνιο. Δεν μπορούμε να μην αναφέρουμε ότι η επιβολή τους ανέδειξε και τα τρωτά σημεία τους, καθώς σχετίστηκαν (πολλώ δε μάλλον εντός του συγκεκριμένου πλαισίου) με επιβάρυνση της πνευματικής υγείας, την απουσία της υποστήριξης από τους συναδέλφους, καθώς και ασαφή όρια μεταξύ προσωπικού χρόνου και ζωής και επαγγελματικών υποχρεώσεων (Kotera, 2020).

4. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

4.1 Ενσυνειδητότητα-Ιστορικό υπόβαθρο και αναδρομή

Η έννοια της ενσυνειδητότητας στη Δύση έγινε γνωστή από τον Jon Kabat-Zinn, έναν μοριακό βιολόγο, ο οποίος την διδάχτηκε από βουδιστές δασκάλους. Η πρώτη του επαφή με την πρακτική αυτή έγινε στο πλαίσιο ενός βουδιστικού retreat αφιερωμένο στο διαλογισμό βιπάσανα (η εξάσκηση στο να βλέπεις τα πράγματα ακριβώς όπως συμβαίνουν τη δεδομένη στιγμή). Ωστόσο, είναι σημαντικό να επισημανθούν οι διαφορές ανάμεσα στη βουδιστική και τη δυτική παράδοση της ενσυνειδητότητας, προκειμένου να είναι σαφή τα όρια της πρακτικής, το ποιους αφορά καθώς και το δυναμικό που ενέχει για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας.

Οι βασικές διαφορές μεταξύ της βουδιστικής και της σύγχρονης δυτικής πρακτικής της ενσυνειδητότητας μπορούν να εντοπιστούν σε τρία επίπεδα (Keng, Smoski, and Robins, 2011). Καταρχάς, η πρώτη διαφορά έγκειται στο ***πλαίσιο*** στο οποίο τοποθετείται η σύγχρονη ενσυνειδητότητα. Σύμφωνα με τη βουδιστική παράδοση, η ενσυνειδητότητα αποτελεί τμήμα, πτυχή ενός διασυνδεδεμένου συστήματος πρακτικών, που στοχεύουν στην απελευθέρωση από τον πόνο και την οδύνη. Η ενσυνειδητότητα στο συγκεκριμένο πλαίσιο, συνδυάζεται με άλλες πνευματικές πρακτικές, καθώς επίσης συνοδεύεται από οδηγίες, κανόνες και συγκεκριμένο τρόπο ζωής. Η σύγχρονη δυτική έννοια της ενσυνειδητότητας δεν συσχετίζεται ούτε με κάποια συγκεκριμένη φιλοσοφία ή θρησκευτική πρακτική, ούτε με κάποιο σύστημα αξιών και για τον λόγο αυτόν απευθύνεται σε όλους και σε αυτήν μπορούν να ασκηθούν όλοι οι άνθρωποι.

Η δεύτερη διαφορά αφορά τον ***στόχο*** της πρακτικής, το ***γιατί*** να επιδοθεί κάποιος σε αυτή. Σύμφωνα με τη βουδιστική παράδοση, στόχος της άσκησης στην ενσυνειδητότητα ήταν ο στοχασμός, ο διαλογισμός σε βασικά σημεία της διδασκαλίας του Βούδα, όπως η απουσία της έννοιας του «εαυτού», ο πόνος της ύπαρξης και το εφήμερο των πραγμάτων. Στη σύγχρονη, δυτική εκδοχή η ενσυνειδητότητα δίνει λιγότερη έμφαση σε στοιχεία όπως η «απουσία του εαυτού» και η παροδικότητα των εμπειριών, ενώ αποσκοπεί πρωτίστως στη δόμηση ενός ισχυρού συστήματος προσωπικής ενδυνάμωσης, μέσα από την αποδοχή του βιώματος χωρίς επίκριση.

Η τρίτη και τελευταία διαφορά έγκειται στο ***περιεχόμενο*** αυτής καθαυτής της πρακτικής. Σύμφωνα με τη βουδιστική οπτική, η ενσυνειδητότητα συνίσταται στην παρατήρηση της αντίληψης του κόσμου που έχει το άτομο και των αντιδράσεών του. Μιλάμε για μία ενδοσκόπηση, την εσωστρεφή επίγνωση της πραγματικότητας υπό το πρίσμα των σωματικών, των φυσιολογικών δηλαδή, και ψυχολογικών διεργασιών και εμπειριών του ατόμου. Η Δυτική ενσυνειδητότητα είναι μία μορφή επίγνωσης, η οποία προσπαθεί να συμπεριλάβει όλα τα αντικείμενα της εσωτερικής και εξωτερικής εμπειρίας, όλα τα στοιχεία που συνθέτουν τη βιωμένη πραγματικότητα τόσο εντός του ατόμου όσο και στο εξωτερικό του περιβάλλον. Αυτός ο διαλογισμός προϋποθέτει δεκτικότητα προς ό,τι συμβαίνει τόσο στον ψυχισμό του ατόμου, όσο και στο περιβάλλον του.

Παρά το γεγονός ότι τα τέλη της δεκαετίας του 1970 αποτελούσαν ένα πρόσφορο έδαφος για πνευματικές αναζητήσεις, ο Jon Kabat Zinn διαχώρισε σαφώς την ενσυνειδητότητα από τα βουδιστικά στοιχεία της και έδωσε μεγαλύτερη έμφαση στην επιστημονική της διάσταση και τις δυνατότητές της. Σε συνεργασία με γιατρούς και ψυχολόγους, δημιούργησε την Stress Reduction Clinic, η οποία λειτούργησε στο πλαίσιο της Ιατρικής Σχολής του

Πανεπιστημίου της Μασαχουσέτης. Εκεί προσφέρθηκε για πρώτη φορά το πρόγραμμα *Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR)*. Το πρόγραμμα αυτό ακολουθούσε συγκεκριμένη δομή και στόχος του ήταν η μείωση του στρες μέσω της ενσυνειδητότητας. Ο πληθυσμός στον οποίο απευθυνόταν ήταν τόσο άτομα με διαγνωσμένες ψυχοπαθολογίες, αλλά και άτομα υγιή που στόχο είχαν την καλύτερη αντιμετώπιση της καθημερινότητας και την κατάκτηση της ευεξίας τους (Παλαιολόγου, 2019).

Μία ακόμα παράμετρος που θα πρέπει να αναφερθεί όταν μελετάμε την «ενσυνειδητότητα», είναι ότι –εκτός από κατάσταση στην οποία μπορεί να περιέλθει το άτομο– μνημονεύεται στην βιβλιογραφία και ως ένα ***στοιχείο του χαρακτήρα (trait),*** το οποίο μπορεί να καλλιεργηθεί και να διδαχθεί (Chambers, Gullone, Allen, 2009, Keng et al 2011).

Ήδη από το 2012 (Hulsheger, 2012) η ενσυνειδητότητα ως στοιχείο του χαρακτήρα είχε αρχίσει να κερδίζει την προσοχή των μελετητών στα πεδία της εργασιακής και οργανωσιακής ψυχολογίας. Εμπειρικές, αλλά και θεωρητικές μελέτες είχαν αποδείξει την ευθεία σύνδεση μεταξύ του χαρακτηριστικού της ενσυνειδητότητας που διαθέτει ένα άτομο και της ισορροπίας μεταξύ προσωπικού και εργασιακού βίου (Allen & Kiburz, 2012), αλλά και τον ρόλο που διαδραμάτιζε σε επαγγελματικά θέματα, όπως είναι η εκπλήρωση των καθηκόντων στον εργασιακό χώρο (Glomb, Duffy, Bono & Yang, 2011).

4.2 Τι αποτελεί ενσυνειδητότητα

Μία από τις βασικές παραμέτρους του τι είναι η ενσυνειδητότητα είναι ότι επιτρέπει στο άτομο την παρατήρηση της παρούσας στιγμής χωρίς ερμηνευτική διάθεση για όσα συμβαίνουν εντός, αλλά και εκτός του. Θα μπορούσαμε λοιπόν να πούμε ότι η ενσυνειδητότητα αυξάνει την εσωτερική μας αντικειμενικότητα μέσα από την αποταύτιση από τα συναισθήματα και τις σκέψεις μας (Shapiro et al, 2006). Είναι πολύ βοηθητικό το γεγονός ότι ενώ η άσκηση στην ενσυνειδητότητα μπορεί να συνδεθεί με συγκεκριμένες πρακτικές όπως ο διαλογισμός ή η τήρηση ημερολογίου κ.λπ., αυτές δεν είναι ο μοναδικός δρόμος. Η άσκηση στην ενσυνειδητότητα μπορεί να γίνεται καθημερινά, σε όλες τις δραστηριότητές μας εφόσον παραμένουμε συνειδητοί, με στραμμένη την προσοχή και την επίγνωσή μας στο τώρα χωρίς προκατάληψη και κριτική. Δεν απαιτείται πολύωρος διαλογισμός και η βασική προϋπόθεση είναι η δεκτικότητα προς ό,τι συμβαίνει είτε στον ψυχισμό του ατόμου, είτε στο περιβάλλον του και μπορεί να υποβοηθηθεί από σύντομες ασκήσεις ή τεχνικές, καθώς και τη συγκέντρωση στην αναπνοή.

Είναι λοιπόν ένα ανθρώπινο χαρακτηριστικό, το οποίο μαθαίνεται και εξασκείται, αλλά διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο ανάλογα με το ενδιαφέρον και τη διάθεσή του. Καθώς ίσως να μην είναι εύκολο να θυμόμαστε πάντα να είμαστε συνειδητοί, η καλλιέργεια αυτής της ικανότητας μέσω συγκεκριμένων (καθοδηγούμενων ή μη) τεχνικών να είναι το ενδεικνυόμενο σε πρώτη φάση, προκειμένου να αυξηθεί η ενσυνειδητότητα στο άτομο (Holzel et al, 2011).

Οι έρευνες και η βιβλιογραφία καταγράφουν ότι η αποτελεσματικότητα της ενσυνειδητότητας είναι δεδομένη. Πιο συγκεκριμένα, η πρακτική της ενσυνειδητότητας μειώνει την αντιδραστικότητα στα δυσάρεστα εξωτερικά ερεθίσματα, καθώς επίσης και τις

συμπεριφορές αποφυγής (Kabat Zinn, 1982, Linehan 1993). Επίσης ενδυναμώνει την αυτοπαρατήρηση και κατά συνέπεια συντελεί στην καλύτερη αντιμετώπιση των αισθήσεων και συναισθηματικών καταστάσεων που βιώνει το άτομο (Baer, Smith, Allen, 2004).

Έχει αποδειχθεί ότι οι ***MBI (Mindfulness-based interventions), οι παρεμβάσεις που βασίζονται σε τεχνικές ενσυνειδητότητας***, επηρεάζουν την μείωση του άγχους και της κατάθλιψης (Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010; Khoury, Sharma, Rush, & Fournier, 2015; Khoury et al., 2013). Κι ενώ βασικό δομικό στοιχείο των παρεμβάσεων αυτών αποτελεί η ενσυνειδητότητα, χαρακτηρίζονται και από άλλες παραμέτρους και φυσικά από την ομαδική προσπάθεια και υποστήριξη. Η εξάσκηση στην ενσυνειδητότητα με αυτόν τον τρόπο γίνεται με τη βοήθεια δασκάλου, ο οποίος παρουσιάζει τις ασκήσεις και καθοδηγεί τους συμμετέχοντες. Πόσο βοηθητική όμως είναι η ενσυνειδητότητα όταν το άτομο ασκείται σε αυτή μεμονωμένα και χωρίς τα επιπρόσθετα στοιχεία της ομάδας που προαναφέραμε;

Σύμφωνα τη σχετική βιβλιογραφία και σχετικές έρευνες (P. Blanck et al, 2017), ως ***μεμονωμένη πρακτική ενσυνειδητότητας*** ορίζουμε την επαναλαμβανόμενη εξάσκηση σε ασκήσεις ενσυνειδητότητας, οι οποίες θα πρέπει να περιλαμβάνουν στοιχεία όπως η αυτορρύθμιση της προσοχής ή της άμεσης εμπειρίας με στάση περιέργειας, ανοικτότητας και αποδοχής. Από την ίδια έρευνα προκύπτει ότι οι ασκήσεις ενσυνειδητότητας μπορούν να έχουν ωφέλιμα αποτελέσματα στην αντιμετώπιση του άγχους και της κατάθλιψης, ακόμα και εκτός ενός πολύπλοκου, θεραπευτικού πλαισίου. Το γεγονός αυτό επιβεβαιώνει ότι η πρακτική της ενσυνειδητότητας αποτελεί μία ανέξοδη μορφή διαχείρισης ζητημάτων ψυχικής υγείας και ενίσχυσης του οργανισμού, η οποία δεν έχει αρνητικές επιπτώσεις και μπορεί εύκολα να χρησιμοποιηθεί σε προσωπικό επίπεδο και να αποτελέσει καθημερινή ρουτίνα.

Συμπεριφορές και δεξιότητες που σχετίζονται με την ενσυνειδητότητα, είναι:

Α. Η παρατήρηση

Όλες οι περιγραφές της ενσυνειδητότητας δίνουν έμφαση στην σπουδαιότητα της προσεκτικής παρατήρησης των ερεθισμάτων και των εσωτερικών συναισθημάτων και αισθήσεων

Β. Η περιγραφή

Κάποιες σχολές ενσυνειδητότητας ενθαρρύνουν την χρήση λέξεων, όπως π.χ. «σκέψη», «πόνος», «θλίψη» για την παρατήρηση και καταγραφή των επαναλαμβανόμενων μοτίβων σκέψης. Η περιγραφή αυτή γίνεται χωρίς επίκριση και χωρίς περαιτέρω ανάλυση.

Γ. Η δράση με επίγνωση

Η πλήρης αφοσίωση της προσοχής ή η συγκέντρωση με επίγνωση σε ένα πράγμα κάθε φορά, το οποίο έρχεται σε αντίθεση με την έννοια του «αυτόματου πιλότου». Όσοι ασκούνται στην ενσυνειδητότητα συχνά ενισχύουν αυτήν την ικανότητα κάνοντας ακόμα και πολύ απλές καθημερινές εργασίες, όπως π.χ. το βούρτσισμα των δοντιών, με πλήρη προσοχή, αφοσίωση και επίγνωση.

Δ. Η αποδοχή (ή allowance) χωρίς επίκριση

Μία ακόμα δεξιότητα που συνδέεται με την ενσυνειδητότητα είναι η αποδοχή της παρούσας εμπειρίας, χωρίς επίκριση ή αξιολόγηση και «ταμπέλες».

4.3 Οι Νέοι Τρόποι Εργασίας κατά την πανδημία, η καραντίνα και οι ψυχολογικές επιπτώσεις

Στο εξωτερικό κυρίως, οι Νέοι Τρόποι Εργασίας (Ν.Τ.Ε.) είχαν ήδη εφαρμοστεί ως ένα βαθμό από οργανισμούς και επιχειρήσεις, οι οποίες σχεδίασαν και εφάρμοσαν περισσότερο ευέλικτα συστήματα εργασίας, προκειμένου να διασφαλίσουν υψηλές αποδόσεις, προσφέροντας παράλληλα υποστήριξη και στα υπόλοιπα, μη-εργασιακά, κομμάτια της ζωής των εργαζομένων τους. Η επιλογή αυτή συνδέθηκε τόσο με την χρήση νέων τεχνολογιών στην εργασία, όσο και με τις νέες ανάγκες των εργαζομένων. Η κατ' οίκον εργασία έχει αποτελέσει αντικείμενο μελέτης τόσο ανεξάρτητα, όσο και σε σύνδεση με τις συνθήκες της πανδημίας, καθώς αποτέλεσε ένα από τα μέτρα που παγκοσμίως ενεργοποιήθηκαν για την αποφυγή της διασποράς του ιού, σε συνδυασμό με τον κατ' οίκον περιορισμό.

Οι Ν.Τ.Ε. χαρακτηρίζονται από έναν συνδυασμό χρονικής (ωράρια, διεκπεραίωση του αντικειμένου) και τοπικής (χώρος εργασίας) ευελιξίας και για να λειτουργήσουν είναι απαραίτητη η γνώση και χρήση της τεχνολογίας και η σαφής και ξεκάθαρη στοχοθεσία. Παράμετροι των Ν.Τ.Ε. είναι η ευελιξία σε ό,τι αφορά τον εργασιακό χώρο, η δυνατότητα παροχής τηλεργασίας και η ευελιξία στις ώρες εργασίας και το ωράριο.

Θετικά στοιχεία είναι:

- Η αύξηση της εργασιακής αυτονομίας, καθώς ο εργαζόμενος μπορεί να οργανώσει μόνος του την εργασία του και την κατανομή των καθηκόντων του μέσα στην ημέρα, συντελώντας στην αύξηση της απόδοσής του
- Η συνδρομή στην καλή ψυχική υγεία των εργαζομένων, καθώς μπορούν να διατηρήσουν την ισορροπία μεταξύ εργασιακής ζωής και προσωπικού βίου
- Η μείωση του κόστους για τις επιχειρήσεις και η αύξηση της αποδοτικότητας

Αρνητικά στοιχεία είναι:

- Οι κατά περίπτωση μη ρεαλιστικές απαιτήσεις που μπορεί να δημιουργούνται για την διαθεσιμότητα των εργαζομένων (π.χ. τηλεφωνήματα και μηνύματα εκτός ωραρίου κ.λπ.)
- Τα κάποιες φορές ασαφή όρια μεταξύ του εργασιακού βίου στις περιπτώσεις που οι εργασιακές συνθήκες και οι στόχοι δεν είναι σαφώς αποκρυσταλλωμένοι
- Η απουσία της ανθρώπινης επικοινωνίας και της υποστήριξης των συναδέλφων

4.4 Η ενσυνειδητότητα και οι προκλήσεις της εργασίας από το σπίτι

Η πανδημία του 2020 προκάλεσε αλλαγές στον τρόπο που ζούμε και εργαζόμαστε, και κάποιες από αυτές, όπως η τηλεργασία, φαίνεται πως ήρθαν για να μείνουν. Στις αρχές του 2020, φορείς και εργαζόμενοι αναγκάστηκαν να αντικαταστήσουν απότομα και χωρίς πρότερη προετοιμασία την εργασία με φυσική παρουσία με την εξ αποστάσεως εργασία. Οι προκλήσεις ήταν πολλές και η έλλειψη προετοιμασίας και υποδομών συχνά οδήγησε σε αυτοσχεδιασμούς. Το οικιακό περιβάλλον μετατράπηκε σε χώρο εργασίας και τα όρια προσωπικής και εργασιακής ζωής και χρόνου κατέστησαν θολά και δυσδιάκριτα.

Κάποια από τα κυριότερα ζητήματα που αντιμετώπισαν οι εργαζόμενοι με την νέα πραγματικότητα της εξ αποστάσεως εργασίας και προκάλεσαν αυξημένο στρες και αβεβαιότητα, σχετίζονταν με:

- *Τα ασαφή όρια μεταξύ εργασιακού και προσωπικού βίου.* Σύμφωνα με μελέτες, ένα από τα βασικά ζητήματα που αντιμετώπισαν οι κατ' οίκον εργαζόμενοι ήταν η αδυναμία «αποσύνδεσης» (κυριολεκτικής και μεταφορικής) μετά το πέρας του ωραρίου εργασίας τους. Επιπλέον, ο χώρος του σπιτιού έπρεπε μέσα από αυτοσχεδιασμούς και

προσαρμογές να λειτουργήσει ως εργασιακός και να φιλοξενήσει υπολογιστές, εκτυπωτές, έγγραφα κ.λπ. χωρίς να είχε υπάρξει αυτή η πρόβλεψη.

- *Την αδυναμία συγκέντρωσης και την επακόλουθη μειωμένη παραγωγικότητα.* Παράλληλα με την οδηγία για την εφαρμογή της εξ αποστάσεως εργασίας, αποφασίστηκε το κλείσιμο των σχολικών μονάδων και η εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα οι εργαζόμενοι να μετατραπούν σε φροντιστές πλήρους απασχόλησης των παιδιών τους. Αν σε αυτό συνυπολογίσουμε τις περισπάσεις του περιβάλλοντος, όπως κουδούνια, κατοικίδια και λοιπές «διακοπές», είναι κατανοητό ότι οι συνθήκες για τον εργαζόμενο κάθε άλλο παρά συντελούσαν στην ομαλή διεκπεραίωση των καθηκόντων του.

- *Την εξουθένωση από τις οθόνες και την απουσία κινήτρου.* Οι διαρκείς επικοινωνίες μέσω βίντεο και Zoom προκάλεσαν διανοητική και σωματική κόπωση, η οποία έγινε εμφανής στην δυσκολία συνεργασίας και επικοινωνίας με συναδέλφους και την έλλειψη κινήτρων.

4.5 Πώς μπορεί η ενσυνειδητότητα να βοηθήσει όσους εργάζονται από το σπίτι

- Να διευκολύνει τη διαδικασία ψυχολογικής «αποσύνδεσης» από την εργασία και τα εργασιακά ζητήματα μετά το πέρας του ωραρίου. Ο διανοητικός μυρηκασμός για θέματα εργασίας (work-related rumination) είναι το αναμάσημα σκέψεων που αφορούν θέματα και γεγονότα της εργασίας μας, όταν δεν δουλεύουμε (Querstret D. Et al, 2017) και είναι το αντίθετο της ψυχολογικής αποστασιοποίησης. Η ενσυνειδητότητα καλλιεργεί την προσοχή στο παρόν, ούτε την παραμονή στο παρελθόν, ούτε την ανησυχία για το μέλλον. Η προσοχή που στρέφεται με αντικειμενικότητα στο παρόν

«γειώνει» το άτομο και μειώνει την παραμονή του στο «διανοητικό» πεδίο και την διανοητική επανάληψη σκέψεων και σεναρίων.

- Να ενισχύσει το σύστημα αυτορρύθμισης και διατήρησης της προσοχής του εργαζόμενου. Οι πολυάριθμες περισπάσεις που προκύπτουν κατά την εργασία από το σπίτι μπορούν να οδηγήσουν σε χαμηλή απόδοση και μείωση της παραγωγικότητας. Μέσω της ενσυνειδητότητας καλλιεργούνται κάποια χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως η σταθερότητα της προσοχής και η καλύτερη σύνδεση με το παρόν, ο έλεγχος της προσοχής και η ιεράρχηση των ερεθισμάτων που την απαιτούν και τέλος η με φειδώ χρήση των γνωστικών ικανοτήτων του ατόμου (Good D.J. et al, 2016). Μελέτες έχουν αποδείξει ότι οι ασκούμενοι στην ενσυνειδητότητα διαθέτουν ανεπτυγμένες δεξιότητες σε ό,τι αφορά την κατεύθυνση, διατήρηση και επικέντρωση της προσοχής τους, ενώ είναι λιγότερο επιρρεπείς σε έντονες συναισθηματικές εναλλαγές (Brown K.W. et al, 2003). Κατά συνέπεια, το άτομο μπορεί να εργαστεί με περισσότερη αφοσίωση και συγκέντρωση, χωρίς να διασπάται η προσοχή του συχνά και έντονα.

- Να αποκτήσουν επίγνωση του σώματός τους και των συμπτωμάτων που μπορεί να εμφανιστούν, προκειμένου να είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν φαινόμενα όπως η κόπωση και η εξάντληση εξαιτίας των οθονών και να λάβουν σχετικά μέτρα ή να αλλάξουν την αντιμετώπιση και συμπεριφορά τους. Η διαδικασία της αυτορρύθμισης με στόχο την αλλαγή επιζήμιων συμπεριφορών, ώστε το άτομο να μην εξαντληθεί και να παράσχει στον εαυτό του χρόνο και χώρο για ενδυνάμωση, συνδέεται στενά με την συστηματική καλλιέργεια της εσωτερικής παρατήρησης και αντίληψης των εσωτερικών και εξωτερικών συνθηκών (Hulsheger et al, 2012). Σε εργασιακό επίπεδο, σύμφωνα με τη βιβλιογραφία έχει αποδειχθεί ότι η συναισθηματική εξουθένωση αποτελεί την βασικό παράγοντα burnout (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001).

Τα τελευταία χρόνια οι πρακτικές ενσυνειδητότητας έχουν ενσωματωθεί σε πρωτόκολλα που χρησιμοποιούνται από τους κλινικούς επιστήμονες για τη ρύθμιση συναισθηματικών και συμπεριφορικών διαταραχών, όπως η κατάθλιψη, ο χρόνιος πόνος και διατροφικές διαταραχές (Bishop et al., 2004). Επιπλέον, η ενσυνειδητότητα ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας έχει αποδειχθεί ότι προάγει σημαντικά στην ψυχολογική ευεξία σε δείγμα με μη κλινική παθολογία (Collard et al, 2008; Irving et al, 2009).

5. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

Τα ερευνητικά ερωτήματα με τα οποία θα ασχοληθεί η παρούσα εργασία, είναι:
- Αν υπάρχει συνάφεια/εξάρτηση μεταξύ της άποψης των ατόμων για τις υποδομές του φορέα και την κατανομή του χρόνου εργασιακής και προσωπικής ζωής, δηλαδή αν η βελτίωση των υποδομών επηρεάζει θετικά την κατανομή του χρόνου μεταξύ εργασιακής και προσωπικής ζωής.

- Αν υπάρχει συνάφεια/εξάρτηση μεταξύ των ανησυχιών που βίωσαν τα άτομα και του κατά πόσο κατάφεραν να διατηρήσουν την ισορροπία μεταξύ εργασιακής και προσωπικής ζωής, δηλαδή αν η ψυχολογική επιβάρυνση και οι ανησυχίες των εργαζομένων επηρέασαν την προσπάθεια διατήρησης ισορροπίας μεταξύ εργασιακού και προσωπικού χρόνου
- Αν υπάρχει συνάφεια/εξάρτηση μεταξύ των ανησυχιών που βίωσαν τα άτομα και της αποτελεσματικότητας που είχαν οι πρακτικές ενσυνειδητότητας, δηλαδή αν η ψυχολογική επιβάρυνση και οι ανησυχίες των εργαζομένων επηρέασαν την προσπάθεια εφαρμογής πρακτικών ενσυνειδητότητας και την αποτελεσματικότητά τους
- Αν υπάρχει συνάφεια/εξάρτηση μεταξύ της στάσης που κράτησε ο φορέας και των κατευθύνσεων που έδωσε (ή όχι) για θέματα που αφορούσαν την σωματική υγεία των εργαζομένων σε σχέση με το πόσο αποτελεσματικές ήταν οι πρακτικές ενσυνειδητότητας, δηλαδή αν η υποστήριξη ή η απουσία της εκ μέρους του φορέα σε θέματα σωματικής υγείας, επηρέασαν την προσπάθεια εφαρμογής πρακτικών ενσυνειδητότητας και την αποτελεσματικότητά τους

Επίσης, θα μελετήσουμε αν οι απόψεις και οι απαντήσεις των ερωτώμενων διαφοροποιήθηκαν βάσει του φύλου, για θέματα που αφορούν:

- την κατανομή του χρόνου των ερωτώμενων
- την άποψή τους σχετικά με τον φορέα και την μέριμνα που επέδειξε για τη σωματική υγεία τους
- την άποψη εκείνων που δεν ασχολήθηκαν με κάποια πρακτική και έδειξαν ενδιαφέρον να γνωρίσουν κάποια μέθοδο διαχείρισης συναισθημάτων
- τις ενέργειες τόνωσης και ενίσχυσης που επέλεξαν οι ερωτώμενοι

5.1 Πώς μετριούνται και αποτυπώνονται όμως όλα αυτά;

Οι περισσότερες έρευνες καταγράφουν τη μείωση συμπτωμάτων ή δυσάρεστων συμπεριφορών, ωστόσο δεν μετρούν κατά πόσο οι συμμετέχοντες έχουν στην πράξη γίνει περισσότερο ενσυνείδητοι. Ως πρακτική που μπορεί να διδαχθεί το άτομο, η αποτίμησή της μπορεί να γίνει μέσω της προσωπικής μαρτυρίας και αξιολόγησης για την απόκτηση ή όχι των σχετικών δεξιοτήτων. Ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας συνδέεται με μείωση των ανεπιθύμητων αντιδράσεων και συμπτωμάτων, χωρίς όμως να μετριέται κατά πόσο τα άτομα όντως έχουν γίνει περισσότερο ενσυνείδητοι.

Τα ερευνητικά εργαλεία που υπάρχουν στη διάθεσή μας γι’ αυτόν τον σκοπό είναι ερωτηματολόγια, όπως:

Α) την Κλίμακα Επίγνωσης Ενσυνείδητης Παρατήρησης (Mindful Attention Awareness Scale-MAAS, Brown and Ryan, 2003), που αποτελείται από 15 μέρη και μετρά την επίγνωση και την προσοχή προς την εμπειρία της καθημερινότητας,

Β) Ο Κατάλογος Ενσυνειδητότητας του Freiburg (Freiburg Mindfulness Inventory-FMI, Buchheld, Grossman & Walach, 2001), που αποτελείται από 30 μέρη και μετρά την παρατήρηση της παρούσας στιγμής χωρίς κρίση και την ανοιχτότητα στις αρνητικές εμπειρίες.

Γ) Η Κλίμακα Ενσυνειδητότητας του Τορόντο (Toronto Mindfulness Scale-TMS, Bishop et al, 2003), που αποτελείται από 10 τμήματα μοναδικής παραμέτρου, η οποία μετρά την επίτευξη κατάστασης ενσυνειδητότητας αμέσως μετά από την διαλογιστική άσκηση.

Οι δυσκολίες στην «μέτρηση» της έννοιας της ενσυνειδητότητας αφορούν τον πολυδιάστατο χαρακτήρα της, καθώς σε αυτήν μπορούν να συμπεριλαμβάνονται παράμετροι όπως: παρατήρηση, αδιατάρακτη προσοχή, μια επικριτική στάση κ.ά, τα οποία ιδανικά θα έπρεπε να διακρίνονται και να αποτιμώνται ξεχωριστά (Smith, Fisher & Fister, 2003) Επιπλέον, σύμφωνα με τον Kabat-Zinn, η ενσυνειδητότητα αποτελεί έμφυτη ανθρώπινη ικανότητα γιατί κατά καιρούς όλοι είμαστε «ενσυνείδητοι» (χωρίς ωστόσο να είναι απαραίτητο να προηγηθεί κάποια διαλογιστική άσκηση). Αυτό σημαίνει ότι οι μέθοδοι μέτρησης θα πρέπει να μπορούν να εφαρμοστούν σε όσο το δυνατόν μεγαλύτερο δείγμα του πληθυσμού, με γλώσσα κατανοητή, είτε πρόκειται για έμπειρους διαλογιζόμενους είτε για δείγμα χωρίς προηγούμενη εμπειρία στο θέμα. Το ουσιαστικό ερώτημα που πρέπει να μετρηθεί, είναι: «Τι κάνει (ή τι δεν κάνει) κάποιος που είναι ενσυνείδητος;» Για να απαντηθεί, θα πρέπει να αποτυπωθούν όσο το δυνατόν με μεγαλύτερη ακρίβεια και λεπτομέρεια οι συμπεριφορές και οι δεξιότητες που χαρακτηρίζονται ως «ενσυνείδητες».

6. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

6.1 Συλλογή δεδομένων

Διεξήχθη πρωτογενής ποιοτική έρευνα και για τον σκοπό αυτόν δημιουργήθηκε ειδικά ένα δομημένο ερωτηματολόγιο με στόχο την κατανόηση των απόψεων και των συναισθημάτων των ερωτώμενων για τις πρακτικές ενσυνειδητότητας ή ρύθμισης συναισθημάτων κατά την περίοδο της πανδημίας σε σχέση με τους νέους τρόπους εργασίας. Το ερωτηματολόγιο αυτό διανεμήθηκε μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (στις διευθύνσεις των συμμετεχόντων) αλλά και προσωπικά με τη μορφή hard copy, προκειμένου να συγκεντρωθούν οι μέγιστες δυνατές απαντήσεις, ώστε το δείγμα να είναι αξιόπιστο και τα αποτελέσματα της έρευνας έγκυρα. Στη συνέχεια, τα ερωτηματολόγια αριθμήθηκαν και οι απαντήσεις καταχωρήθηκαν σε μορφή αρχείου excel.

Χρησιμοποιήθηκε συμπτωματική δειγματοληψία και οι συμμετέχοντες επιλέχθηκαν με βάση την προσβασιμότητα ή/και διαθεσιμότητά τους. Τα άτομα προέρχονται από τον κοινωνικό και εργασιακό κύκλο της ερευνήτριας. Κοινός παρονομαστής των ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν ότι κατά την περίοδο της πανδημίας εργάζονταν στον Νομό Σερρών με κάθε είδους σχέση εργασίας και ειδικότερα σε θέσεις από τις οποίες χρειάστηκε να εργαστούν εξ αποστάσεως για μεγάλο ή μικρό χρονικό διάστημα.

Θεωρούμε ότι οι συμμετέχοντες εκφράστηκαν ειλικρινά και χωρίς περιορισμούς, με δεδομένο ότι εξαρχής τους αποσαφηνίστηκε ότι το ερωτηματολόγιο θα είναι ανώνυμο και οι απαντήσεις τους εμπιστευτικές και δεν θα χρησιμοποιηθούν παρά μόνο για τους σκοπούς της έρευνας.

6.2 Δείγμα

Το δείγμα μας αποτελείται από 200 άτομα (N=200). Το ερωτηματολόγιο της έρευνας διανεμήθηκε μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (στις διευθύνσεις των συμμετεχόντων), αλλά και προσωπικά με τη μορφή hard copy.

6.3 Δομή του ερωτηματολογίου

Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει συνολικά έντεκα (11) ερωτήσεις, που καλύπτουν τα παρακάτω θέματα:

1. Τον τρόπο και τον βαθμό επηρεασμού αναφορικά με την παροχή εργασίας κατά την πανδημία.
2. Την άποψη των ερωτώμενων για τον νέο τρόπο εργασίας και την σχετική μέριμνα του φορέα απασχόλησης (παροχή υλικοτεχνικής υποδομής, εκπαίδευση, ενημέρωση κοινού, οριοθέτηση οκταώρου)
3. Την άποψη των ερωτώμενων για τη στοχοθεσία και την αποτύπωση των διαδικασιών στον νέο τρόπο εργασίας και την σχετική μέριμνα του φορέα απασχόλησης (ενημέρωση εμπλεκόμενων μερών, αποσαφήνιση στόχων και διαδικασίας)
4. Συναισθήματα/ανησυχίες κατά την πανδημία
5. Την άποψη των ερωτώμενων για την ισορροπημένη ή μη κατανομή εργασιακού και προσωπικού χρόνου
6. Απόψεις για ενημέρωση και ενθάρρυνση από τον φορέα απασχόλησης για υιοθέτηση καλών πρακτικών αναφορικά με την σωματική υγεία

7. Απόψεις για ενημέρωση και ενθάρρυνση από τον φορέα απασχόλησης για υιοθέτηση καλών πρακτικών αναφορικά με την πνευματική υγεία
8. Ερωτήσεις αναφορικά με πρακτικές για την ενίσχυση της πνευματικής και διανοητικής υγείας, την αποτελεσματικότητα τους, τυχόν προτάσεις
9. Ερώτηση για εφαρμογή τέτοιας πρακτικής και την αποτελεσματικότητα της και το ενδιαφέρον για την άσκηση σε μέθοδο διαχείρισης συναισθημάτων

6.4 Ερωτήσεις

Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από οκτώ ερωτήσεις κλειστού τύπου και τρεις ανοιχτού τύπου. Οι ερωτήσεις είναι στο σύνολό τους προαιρετικές. Για τις οκτώ ερωτήσεις χρησιμοποιήθηκαν οι κλίμακες διάταξης, δηλαδή οι τιμές τους παρουσιάζουν διάταξη-κλιμάκωση από το ελάχιστο προς το πάρα πολύ και μετρούν ποιότητα, σημαντικότητα, ενδιαφέρον, ικανοποίηση, συχνότητα, τον βαθμό που κάτι ισχύει κ.ά. Τέτοιες κλίμακες αναλύονται στατιστικά λαμβάνοντας πάντα υπόψη ότι οι τιμές δεν είναι συνεχείς, αλλά διάταξης.

Ειδικότερα χρησιμοποιήθηκαν:

- Κλίμακες διχοτομικές για την επιλογή μίας από δύο δυνατές τιμές (Ναι/ Όχι) και

- Κλίμακες τύπου Likert πέντε βαθμίδων, από το «καθόλου» έως το «πάρα πολύ».

Επιπρόσθετα το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει και πέντε ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής.

Το ερωτηματολόγιο χωρίζεται σε τρία μέρη: Το πρώτο είναι τα δημογραφικά στοιχεία, το δεύτερο οι τρεις διπλές ερωτήσεις (ερωτήσεις 1α & 1β έως 3α & 3β) οι οποίες αφορούν τον επηρεασμό της παροχής εργασίας από την πανδημία και τη μέριμνα του φορέα απασχόλησης για την αντιμετώπιση του ζητήματος και το τρίτο μέρος του ερωτηματολογίου αποτελείται

από τις ερωτήσεις 4α και 4β έως 11 και αφορά την επίδραση της αλλαγής των εργασιακών συνθηκών στην ψυχοσωματική υγεία των ατόμων και την αντιμετώπισή της.

6.5. Στατιστική ανάλυση

Η στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων της παρούσας έρευνας πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του λογισμικού IBM SPSS Statistics 19.

7. ΑΝΑΛΥΣΗ, ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

7.1 ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

7.1.1 Περιγραφική στατιστική παρουσίαση δεδομένων πρώτης και δεύτερης ομάδας του ερωτηματολογίου

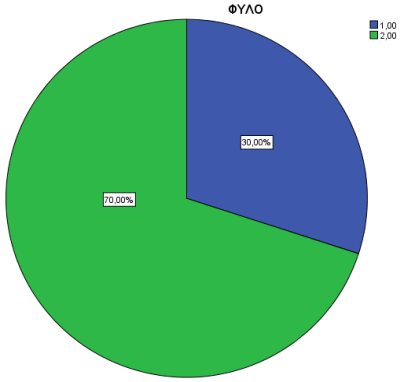
Για όλες τις επιμέρους ερωτήσεις της έρευνάς μας υπολογίστηκαν τα αντίστοιχα στατιστικά περιγραφικά μέτρα (πίνακες σχετικών συχνοτήτων, κυκλικά διαγράμματα, καθώς και μέτρα θέσεως και διασποράς για τις ποιοτικές μεταβλητές διάταξης) με σκοπό την παρουσίαση μιας συνοπτικής, αλλά πλήρους εικόνας των αποτελεσμάτων μας.

Ξεκινώντας με την παρουσίαση των δημογραφικών στοιχείων του δείγματός μας (πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου μας) παρατηρούμε τόσο από τον Πίνακα 7.1. όσο και από το Σχήμα 7.1 ότι η συντριπτική πλειοψηφία του δείγματός μας αποτελείται από γυναίκες, με ποσοστό 70%.

Πίνακας 7.1: Πίνακας σχετικών συχνοτήτων για τη μεταβλητή *Φύλο*

		Frequency	Valid Percent
	Άνδρες	60	30,0
	Γυναίκες	140	70,0
	Σύνολο	200	100,0

Σχήμα 7.1: Διάγραμμα σχετικών συχνοτήτων για τη μεταβλητή *Φύλο*



Σημείωση: Άνδρες=1, Γυναίκες =2

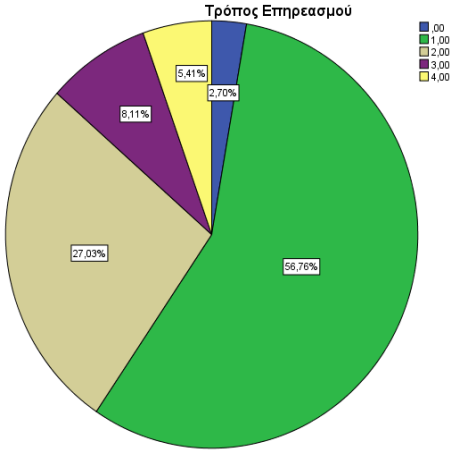
Το δεύτερο μέρος του ερωτηματολογίου μας αποτελείται από τρεις διπλές ερωτήσεις (ερωτήσεις 1α και 1β έως 3α και 3β) που αφορούν τον επηρεασμό της παροχής εργασίας από την πανδημία και τη μέριμνα και τα μέτρα του φορέα απασχόλησης για την αντιμετώπιση του ζητήματος.

Στην ερώτηση 1α σχετικά με τον τρόπο επηρεασμού της εργασίας, από τον Πίνακα 7.2 και το Σχήμα 7.2 διαπιστώνουμε ότι το 56,8%, η συντριπτική πλειοψηφία, πέρασε σε καθεστώς τηλεργασίας/εξ αποστάσεως εργασίας, το 27% απάντησε ότι αντιμετώπισε πρακτικές δυσκολίες, όπως για παράδειγμα η απουσία προσωπικής επαφής, η έλλειψη αρχείων κ.λπ., το 8,11% απάντησε ότι επηρεάστηκε κυρίως ψυχολογικά, το 5,4% απάντησε ότι δεν επηρεάστηκε καθόλου, ενώ το 2,7% αναφέρθηκε στο ζήτημα της καθαριότητας/αντισηψίας και χρήσης μάσκας.

Πίνακας 7.2: Πίνακας σχετικών συχνοτήτων για τη μεταβλητή ***Τρόπος Επηρεασμού της Εργασίας***

		Frequenc	Valid Percent
Valid	*Καθαριότητα-Μάσκα*	5	2,7
	Τηλεργασία	114	56,8
	Πρακτικές Δυσκολίες	54	27,0
	Ψυχολογικά	16	8,1
	Καθόλου	11	5,4
	Total	200	100,0

Σχήμα 7.2: Διάγραμμα σχετικών συχνοτήτων για τη μεταβλητή ***Τρόπος Επηρεασμού της Εργασίας***



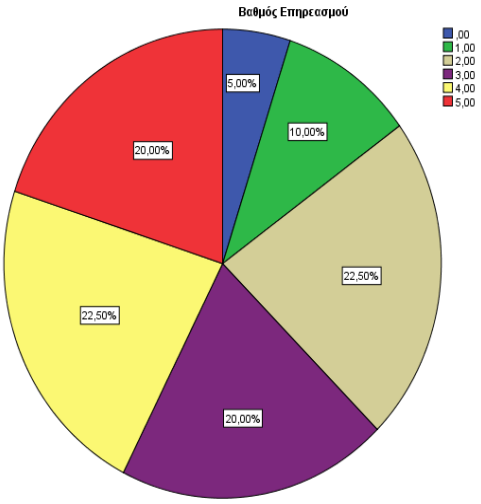
Σημείωση: Καθαριότητα-Μάσκα=0, Τηλεργασία=1, Πρακτικές δυσκολίες=2, Ψυχολογικά=3, Καθόλου=4.

Στην ερώτηση 1β για τον βαθμό επηρεασμού της παροχής εργασίας κατά την περίοδο της πανδημίας από τον Πίνακα 7.3 και το Σχήμα 7.3 διαπιστώνουμε ότι η πλειοψηφία σε ποσοστό 22,5% επηρεάστηκε «Μέτρια», ενώ το 5% απάντησε ότι επηρεάστηκε «Καθόλου», το 10% απάντησε ότι επηρεάστηκε «Λίγο», το 20% απάντησε ότι επηρεάστηκε «Αρκετά», το 9% απάντησε ότι επηρεάστηκε «Πολύ», ενώ το 8% απάντησε «Πάρα πολύ».

Πίνακας 7.3: *Πίνακας σχετικών συχνοτήτων για τη μεταβλητή* ***Βαθμός Επηρεασμού της Εργασίας***

		Frequency	Valid Percent
Valid	*Καθόλου*	10	5,0
	Λίγο	20	10,0
	Μέτρια	45	22,5
	Αρκετά	40	20,0
	Πολύ	45	22,5
	Πάρα πολύ	40	20,0
	Total	200	100,0

Σχήμα 7.3 Διάγραμμα σχετικών συχνοτήτων για τη μεταβλητή ***Βαθμός Επηρεασμού***



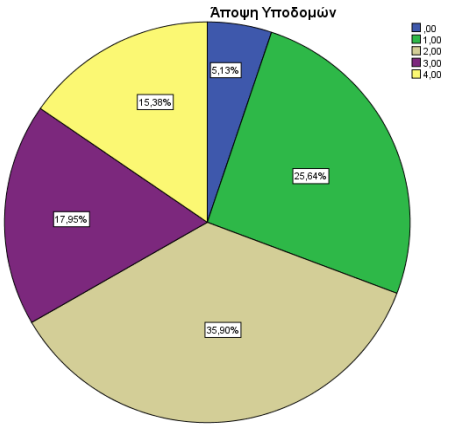
Σημείωση: Καθόλου=0, Λίγο=1, Μέτρια=2, Αρκετά=3, Πολύ=4, Πάρα πολύ=5

Αναφορικά με την άποψη σχετικά με τις υποδομές στην εργασία κατ' οίκον (ερώτηση 2α), από τον Πίνακα 7.4 και το Σχήμα 7.4 διαπιστώνουμε ότι στην πλειοψηφία τους με ποσοστό 35,9% οι ερωτώμενοι έχουν ουδέτερη άποψη, ενώ το 5,13% απάντησε ότι ήταν «Αρνητική», το 25,64% απάντησε ότι ήταν «Μάλλον αρνητική», το 17,95% απάντησε ότι ήταν «Μάλλον Θετική», ενώ το 15,38% απάντησε «Θετική». Αξιοσημείωτο είναι ότι η δεύτερη επικρατέστερη προδιάθεση ήταν μάλλον αρνητική.

Πίνακας 7.4: *Πίνακας σχετικών συχνοτήτων για τη μεταβλητή* ***Άποψη για Υποδομές***

		Frequency	Valid Percent
Valid	*Αρνητική*	10	5,1
	Μάλλον Αρνητική	52	25,6
	Ουδέτερη	72	35,9
	Μάλλον Θετική	36	17,9
	Θετική	30	15,4
	Total	200	100,0

Σχήμα 7.4 Διάγραμμα σχετικών συχνοτήτων για τη μεταβλητή ***Άποψη για Υποδομές***



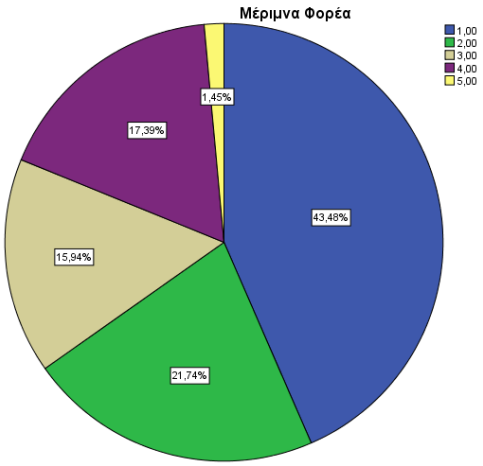
Σημείωση: Αρνητική=0, Μάλλον αρνητική=1, Ουδέτερη=2, Μάλλον θετική=3, Θετική=4.

Στην ερώτηση 2β για την άποψή τους σχετικά με τη μέριμνα του φορέα, από τον Πίνακα 7.5 και το Σχήμα 7.5 διαπιστώνουμε ότι στην πλειοψηφία τους οι ερωτώμενοι με ποσοστό 43,48% απάντησαν ότι θα έπρεπε να υπάρχει μέριμνα για παροχή υλικοτεχνικής υποδομής, το 21,74% αναφέρθηκε στην καλύτερη ενημέρωση του εξυπηρετούμενου κοινού, το 15,94% για την καλύτερη οριοθέτηση του οκταώρου, το 17,93% για την καλύτερη εκπαίδευση στην εξ αποστάσεως εργασία και το 1,45 αναφέρθηκε σε άλλα θέματα, όπως η κάλυψη εξόδων του τηλεργαζόμενου (λογαριασμοί κ.λπ.) και η καλλιέργεια εργασιακής κουλτούρας ψηφιακής εργασίας.

Πίνακας 7.5: Πίνακας σχετικών συχνοτήτων για τη μεταβλητή Μέριμνα Φορέα

		Frequency	Valid Percent
Valid	*Παροχή υλικοτεχνικής υποδομής*	87	43,5
	Ενημέρωση κοινού	43	21,7
	Οριοθέτηση οκταώρου	32	15,9
	Εκπαίδευση στην τηλεργασία	35	17,4
	Άλλο	3	1,4
	Total	200	100,0

Σχήμα 7.5 Διάγραμμα σχετικών συχνοτήτων για τη μεταβλητή Μέριμνα Φορέα



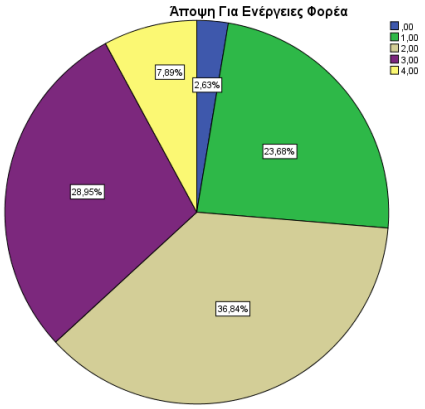
Σημείωση: Παροχή υλικοτεχνικής υποδομής=1, Ενημέρωση κοινού=2, Οριοθέτηση οκταώρου=3, Εκπαίδευση στην τηλεργασία=4, Άλλο=5

Όσον αφορά την άποψή τους σχετικά με τις ενέργειες του φορέα ως προς τη στοχοθεσία και τις διαδικασίες στην εργασία κατ' οίκον (ερώτηση 3α), από τον Πίνακα 7.6 και το Σχήμα 7.6 διαπιστώνουμε ότι το 36,84% των ερωτηθέντων απάντησε ότι ήταν «Ουδέτερη», το 2,63% απάντησε ότι ήταν «Αρνητική», το 23,68% απάντησε ότι ήταν «Μάλλον αρνητική», το 28,95% απάντησε ότι ήταν «Μάλλον Θετική», ενώ το 7,89% απάντησε «Θετική». Αξιοσημείωτο είναι ότι η δεύτερη επικρατέστερη προδιάθεση ήταν μάλλον θετική.

Πίνακας 7.6: *Πίνακας σχετικών συχνοτήτων για τη μεταβλητή* ***Άποψη για Ενέργειες Φορέα***

		Frequency	Valid Percent
Valid	*Αρνητική*	5	2,6
	Μάλλον αρνητική	47	23,7
	Ουδέτερη	74	36,8
	Μάλλον Θετική	58	28,9
	Θετική	16	7,9
	Total	200	100,0

Σχήμα 7.6 Διάγραμμα σχετικών συχνοτήτων για τη μεταβλητή ***Άποψη για Ενέργειες Φορέα***



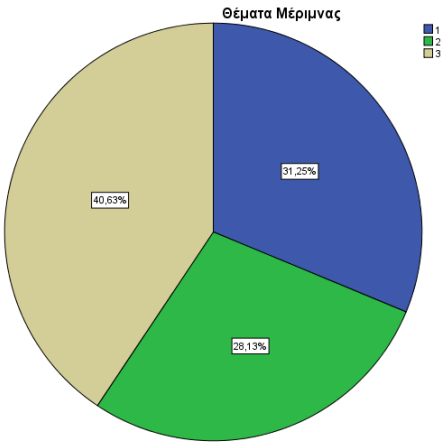
Σημείωση: Αρνητική=0, Μάλλον αρνητική=1, Ουδέτερη=2, Μάλλον θετική=3, Θετική=4

Στην ερώτηση 3β για την άποψή τους σχετικά με τα θέματα για τα οποία έπρεπε να μεριμνήσει ο φορέας τους, από τον Πίνακα 7.7 και το Σχήμα 7.7 διαπιστώνουμε ότι το 34,69% απάντησε «Καλύτερη ενημέρωση εμπλεκόμενων μερών (υπαλλήλων/εξυπηρετούμενου κοινού», το 20,14% απάντησε «Καλύτερη διασαφήνιση των στόχων της εξ' αποστάσεως εργασίας», το 18,37% απάντησε «Καλύτερη διασαφήνιση της πρακτικής διαδικασίας» και το 26,53% απάντησε «Άλλο» .

Πίνακας 7.7: *Πίνακας σχετικών συχνοτήτων για τη μεταβλητή* ***Θέματα Μέριμνας***

		Frequency	Valid Percent
Valid	*Ενημέρωση εμπλεκόμενων μερών*	63	31,3
	Διασαφήνιση στόχων	55	28,1
	Διασαφήνιση πρακτικής διαδικασίας	82	40,6
	Άλλο	0	0
Total		200	100,0

Σχήμα 7.7 Διάγραμμα σχετικών συχνοτήτων για τη μεταβλητή ***Θέματα Μέριμνας***



Σημείωση: Ενημέρωση εμπλεκόμενων μερών=1, Διασαφήνιση στόχων=2, Διασαφήνιση πρακτικής διαδικασίας=3, Άλλο=4

Για τις Ποιοτικές Μεταβλητές κλίμακας ή διάταξης (ordinal) της δεύτερης ομάδας του ερωτηματολογίου υπολογίστηκαν τα μέτρα κεντρικής θέσης, διασποράς, ασυμμετρίας και κύρτωσης και έγινε ανάλυση των αποτελεσμάτων.

Πίνακας 7.8 Περιγραφικά στατιστικά μέτρα ποιοτικών μεταβλητών διάταξης δεύτερης ομάδας ερωτηματολογίου

		Βαθμός Επηρεασμού (1β)	Άποψη Υποδομών (2α)	Άποψη Για Ενέργειες Φορέα (3α)
Mean		3,0500	2,1282	2,1579
Median		3,0000	2,0000	2,0000
Mode		2,00[a]	2,00	2,00
Std. Deviation		1,46672	1,12810	,97333
Variance		2,151	1,273	
Skewness		-,296	,199	,039
Kurtosis		-,805	-,684	-,499
Range		5,00	4,00	4,00
Minimum		,00	,00	,00
Maximum		5,00	4,00	4,00
Percentiles	25	2,0000	1,0000	1,0000
	50	3,0000	2,0000	2,0000
	75	4,0000	3,0000	3,0000

Περιγραφικά Μέτρα	
Mean = μέση τιμή ή μέσος όρος ή αριθμητικός μέσος	
Median = Διάμεσος	
Mode= Επικρατούσα τιμή	
Std. Deviation= Τυπική απόκλιση	
Variance= Διακύμανση	
Skewness = Ασυμμετρία	
Kurtosis= Κύρτωση	
Range= Εύρος	
Minimum= Ελάχιστη τιμή	
Maximum= Μέγιστη τιμή	
Percentiles= Τεταρτημόρια	*25 = 1ο τεταρτημόριο*
	50= 2ο τεταρτημόριο ή Διάμεσος
	75 = 3ο τεταρτημόριο

Ανάλυση Αποτελεσμάτων:

- ✓ Αναφορικά με τον **Βαθμό Επηρεασμού** παρατηρούμε ότι: η *μέση τιμή* των απαντήσεων ισούται με 3,05. Αυτό σημαίνει ότι αν όλα τα άτομα του δείγματος έδιναν την ίδια απάντηση, αυτή θα ήταν 3,05 («Αρκετά»). Η τιμή αυτή δείχνει ότι ο βαθμός επηρεασμού είναι αρκετά σημαντικός. Η *τυπική απόκλιση* είναι ίση με 1,467. Αυτό σημαίνει ότι οι απαντήσεις αποκλίνουν κατά μέσο όρο από τη μέση τιμή 3,05 κατά 1,467 μονάδες. Επίσης η *διάμεσος* βρέθηκε ίση με 3, που συνεπάγεται ότι το 50% του δείγματος απάντησε στη συγκεκριμένη ερώτηση με απόκριση μικρότερη από 3. Η επικρατούσα τιμή παρατηρούμε ότι ισούται με 2, δηλαδή για τα περισσότερα άτομα καταγράφηκε η απάντηση 2 («Μέτρια»). Επιπλέον το *1ο τεταρτημόριο* ισούται με 2, συνεπώς το 25% του δείγματος απάντησε στη συγκεκριμένη ερώτηση με απόκριση μικρότερη από 2, ενώ το υπόλοιπο 75% του δείγματος απάντησε στη συγκεκριμένη ερώτηση με απόκριση μεγαλύτερη ή ίση από 2. Ακόμη για το *3ο τεταρτημόριο* καταγράφηκε τιμή ίση με 4, συνεπώς το 75% του δείγματος απάντησε στη συγκεκριμένη ερώτηση με απόκριση μικρότερη από 4, ενώ το υπόλοιπο 25% του δείγματος απάντησε στη συγκεκριμένη ερώτηση με απόκριση μεγαλύτερη ή ίση από 4. Ο *συντελεστής ασυμμετρίας* ισούται με -0,296<0, επομένως η κατανομή των απαντήσεων είναι αρνητικά λοξή (έχει μεγάλη ουρά προς τα αριστερά). Στην περίπτωση της αρνητικής ασυμμετρίας ο μέσος όρος είναι μικρότερος από τη διάμεσο η οποία είναι μικρότερη από την κορυφή (επικρατούσα τιμή). Τέλος ο συντελεστής κύρτωσης είναι ίσος με -0,805 <0, οπότε η κατανομή είναι πλατύκυρτη.

- ✓ Αναφορικά με την **Άποψη Υποδομών** παρατηρούμε ότι: η *μέση τιμή* των απαντήσεων ισούται με 2,12. Αυτό σημαίνει ότι αν όλα τα άτομα του δείγματος έδιναν την ίδια απάντηση, αυτή θα ήταν 2,12. Η τιμή αυτή δείχνει ότι η άποψη για τις υποδομές είναι ουδέτερη. Η *τυπική απόκλιση* είναι ίση με 1,128. Αυτό σημαίνει ότι οι απαντήσεις αποκλίνουν κατά μέσο όρο από τη μέση τιμή 2,12 κατά 1,128 μονάδες, επομένως η διασπορά των απαντήσεων στην εν λόγω ερώτηση είναι μικρότερη σε σχέση με το **Βαθμό Επηρεασμού**. Επίσης η *διάμεσος* βρέθηκε ίση με 2, που συνεπάγεται ότι το 50% του δείγματος απάντησε στη συγκεκριμένη ερώτηση με απόκριση μικρότερη από 2. Η επικρατούσα τιμή παρατηρούμε ότι ισούται με 2,

δηλαδή για τα περισσότερα άτομα καταγράφηκε η απάντηση 2. Επιπλέον το *1ο τεταρτημόριο* ισούται με 1, συνεπώς το 25% του δείγματος απάντησε στη συγκεκριμένη ερώτηση με απόκριση μικρότερη από 1, ενώ το υπόλοιπο 75% του δείγματος απάντησε στη συγκεκριμένη ερώτηση με απόκριση μεγαλύτερη ή ίση από 1. Ακόμη για το 3ο τεταρτημόριο καταγράφηκε τιμή ίση με 3, συνεπώς το 75% του δείγματος απάντησε στη συγκεκριμένη ερώτηση με απόκριση μικρότερη από 3, ενώ το υπόλοιπο 25% του δείγματος απάντησε στη συγκεκριμένη ερώτηση με απόκριση μεγαλύτερη ή ίση από 3. Ο *συντελεστής ασυμμετρίας* ισούται με -0,199<0, επομένως η κατανομή των απαντήσεων είναι αρνητικά λοξή. Ωστόσο επειδή η τιμή του συντελεστή ασυμμετρίας είναι κοντά στο μηδέν υπάρχουν ενδείξεις ότι η κατανομή των παρατηρήσεων είναι κοντά στη συμμετρική. Τέλος ο συντελεστής κύρτωσης είναι ίσος με -0,684 <0, οπότε η κατανομή είναι πλατύκυρτη.

- ✓ Αναφορικά με την **Άποψη για Ενέργειες *Φορέα*** παρατηρούμε ότι: η μέση τιμή των απαντήσεων ισούται με 3 . Αυτό σημαίνει ότι αν όλα τα άτομα του δείγματος έδιναν την ίδια απάντηση, αυτή θα ήταν 3 («Μάλλον θετική»). Η τιμή αυτή δείχνει ότι οι ερωτώμενοι βλέπουν τις ενέργειες του φορέα τους ως μάλλον θετικές. Η τυπική απόκλιση είναι ίση με 1,264. Αυτό σημαίνει ότι οι απαντήσεις αποκλίνουν κατά μέσο όρο από τη μέση τιμή 3 κατά 1,264 μονάδες. Επίσης η διάμεσος βρέθηκε ίση με 3, που συνεπάγεται ότι το 50% του δείγματος απάντησε στη συγκεκριμένη ερώτηση με απόκριση μικρότερη από 3. Για τα περισσότερα άτομα του δείγματός μας καταγράφηκε η απάντηση 4 (η επικρατούσα τιμή παρατηρούμε ότι ισούται με 4). Επιπλέον το 1ο τεταρτημόριο ισούται με 3, συνεπώς το 25% του δείγματος απάντησε στη συγκεκριμένη ερώτηση με απόκριση μικρότερη από 3, ενώ το υπόλοιπο 75% του δείγματος απάντησε στη συγκεκριμένη ερώτηση με απόκριση μεγαλύτερη ή ίση από 3. Ακόμη για το 3ο τεταρτημόριο καταγράφηκε τιμή ίση με 4, συνεπώς το 75% του δείγματος απάντησε στη συγκεκριμένη ερώτηση με απόκριση μικρότερη από 4, ενώ το υπόλοιπο 25% του δείγματος απάντησε στη συγκεκριμένη ερώτηση με απόκριση μεγαλύτερη ή ίση από 4. Ο συντελεστής ασυμμετρίας ισούται με -1,542<0, επομένως η κατανομή των απαντήσεων είναι αρνητικά λοξή. Τέλος ο συντελεστής κύρτωσης είναι ίσος με -0,456<0, οπότε η κατανομή είναι πλατύκυρτη.

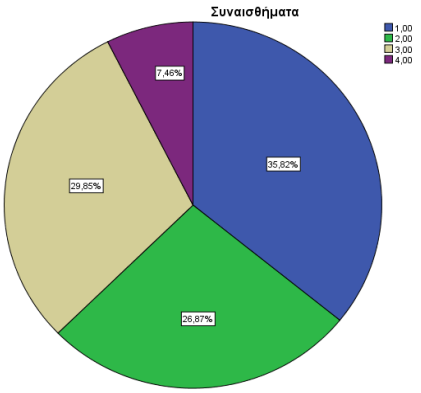
7.1.2 Περιγραφική στατιστική παρουσίαση δεδομένων τρίτης ομάδας του ερωτηματολογίου

Περνώντας στο τρίτο μέρος του ερωτηματολογίου και στην ***ερώτηση 4α*** σχετικά με τα βασικά συναισθήματα κατά την περίοδο της πανδημίας, από τον Πίνακα 7.9 και το Σχήμα 7.8 διαπιστώνουμε ότι η πλειοψηφία, σε ποσοστό 35,82% απάντησε «*Άγχος-στρες*», αμέσως μετά ακολούθησε η «*Ανασφάλεια*» με ποσοστό 29,85%, το 26,87% απάντησε «*Φόβος*» και το 7,46% των ερωτηθέντων απάντησε «*Άλλο*», στο οποίο συμπεριελήφθησαν απαντήσεις όπως «*Κανένα συναίσθημα*», «*λύπη*», «*απορία για τον τρόπο αντιμετώπισης αλλαγών διαρκείας*», «*θυμός*».

Πίνακας 7.9: *Πίνακας σχετικών συχνοτήτων για τη μεταβλητή* ***Συναισθήματα***

		Frequency	Valid Percent
Valid	*Άγχος-στρες*	71	35,8
	Φόβος	54	26,9
	Ανασφάλεια	60	29,9
	Άλλο	15	7,5
	Total	200	100,0

Σχήμα 7.8 Διάγραμμα σχετικών συχνοτήτων για τη μεταβλητή ***Συναισθήματα***



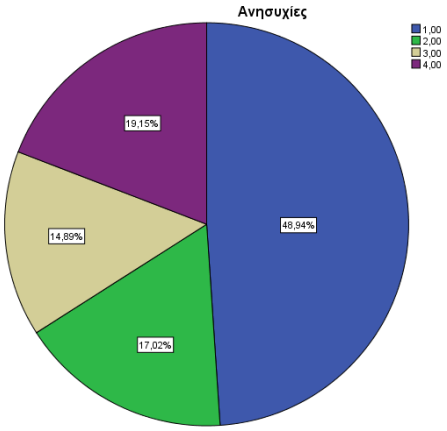
Σημείωση: Άγχος-στρες=1, Φόβος=2, Ανασφάλεια=3, Άλλο=4

Στην ***ερώτηση 4β*** σχετικά με τις βασικές ανησυχίες σε ό,τι αφορά την εργασία τους, από τον Πίνακα 7.10 και το Σχήμα 7.9 διαπιστώνουμε ότι οι ερωτώμενοι απάντησαν σε ποσοστό 48,94% «*Απαισιοδοξία*», το 17,02% απάντησε «*Φόβος για τη διατήρηση της θέσης εργασίας μου*», το 14,89% απάντησε «*Μείωση Αποδοχών*», το 19,15% απάντησε «*Άλλο*», το οποίο περιελάμβανε απαντήσεις όπως «*φόβος για τον όγκο δουλειάς που μένει πίσω*», «*αβεβαιότητα*», «*καμία ιδιαίτερη ανησυχία*», ακόμα και «*θάνατος*».

Πίνακας 7.10: Πίνακας σχετικών συχνοτήτων για τη μεταβλητή Ανησυχίες

		Frequency	Valid Percent
Valid	*Απαισιοδοξία*	98	48,9
	Φόβος για τη διατήρηση της θέσης εργασίας μου	34	17,0
	Μείωση Αποδοχών	30	14,9
	Άλλο	38	19,1
	Total	200	100,0

Σχήμα 7.9 Διάγραμμα σχετικών συχνοτήτων για τη μεταβλητή Ανησυχίες



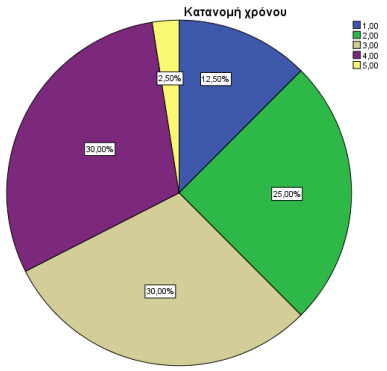
Σημείωση: Απαισιοδοξία=1, Φόβος για τη διατήρηση της θέσης μου =2, Μείωση αποδοχών=3, Άλλο=4

Στην ***ερώτηση 5α*** σχετικά με την κατανομή του χρόνου μεταξύ εργασιακού και ιδιωτικού, από τον Πίνακα 7.11 και το Σχήμα 7.10 διαπιστώνουμε ότι το ποσοστό 30% εμφανίζεται σε δύο απαντήσεις, στην ισόποση κατανομή (50%-50%) και στην μικρή υπέρβαση του εργασιακού χρόνου σε βάρος του προσωπικού (60%- 40%). Ακολουθούν το ποσοστό 25% (Εργασιακός 40%-Ιδιωτικός 60%), το ποσοστό 12,5% (Εργασιακός 30%-Ιδιωτικός 70%) και τέλος το ποσοστό 2,5% (Εργασιακός 70%-Ιδιωτικός 30%). Διαπιστώνουμε ότι οι επικρατέστερες απαντήσεις δείχνουν μια σχετικά ισορροπημένη κατανομή και οριοθέτηση μεταξύ του εργασιακού και προσωπικού χρόνου.

Πίνακας 7.11: Πίνακας σχετικών συχνοτήτων για τη μεταβλητή Κατανομή Χρόνου

		Frequency	Valid Percent
Valid			
	Εργ.30%-Ιδ.70%	25	12,5
	Εργ.40%-Ιδ.60%	50	25
	50%-50%	60	30
	Εργ.60%-Ιδ.40%	60	30
	Εργ.70%-Ιδ.30%	5	2,5
	Total	200	100,0

Σχήμα 7.10 Διάγραμμα σχετικών συχνοτήτων για τη μεταβλητή Κατανομή Χρόνου



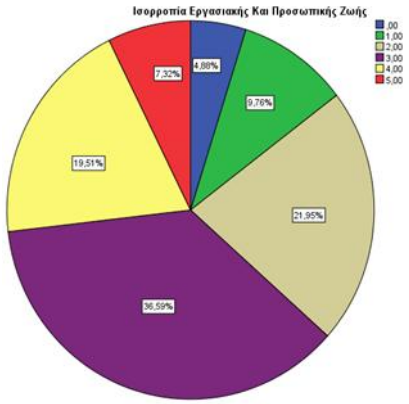
Σημείωση: Εργ.30%-Ιδ.70%=1, Εργ.40%-Ιδ.60%=2, 50%-50%=3, Εργ.60%- Ιδ.40%=4, Εργ.70%-Ιδ.30% =5

Στην ***ερώτηση 5β*** για το κατά πόσο κατάφεραν να διατηρήσουν την ισορροπία ανάμεσα στην εργασιακή και προσωπική τους ζωή, από τον Πίνακα 7.12 και το Σχήμα 7.11 διαπιστώνουμε ότι το 9,76% απάντησε «*Λίγο*», το 21,9% απάντησε «*Μέτρια*», το 36,59% απάντησε «*Αρκετά*», το 19,51% απάντησε «*Πολύ*», το 7,3% απάντησε «*Πάρα πολύ*», ενώ το 4,88% απάντησε «*Καθόλου*». Η ερώτηση αυτή αυτοαξιολόγησης επιβεβαιώνει την σχετικά επιτυχημένη διαχείριση χρόνου, όπως αποτυπώθηκε στις απαντήσεις της ερώτησης 5α.

Πίνακας 7.12: Πίνακας σχετικών συχνοτήτων για τη μεταβλητή Ισορροπία Εργασιακής και Προσωπικής Ζωής

		Frequency	Valid Percent
Valid	*Καθόλου*	10	4,9
	Λίγο	20	9,7
	Μέτρια	45	22,0
	Αρκετά	70	36,6
	Πολύ	40	19,5
	Πάρα πολύ	15	7,3
	Total	200	100,0

Σχήμα 7.11 Διάγραμμα σχετικών συχνοτήτων για τη μεταβλητή Ισορροπία Εργασιακής και Προσωπικής Ζωής



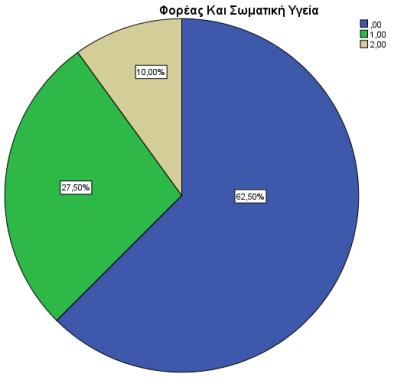
Σημείωση: Καθόλου=0, Λίγο=1, Μέτρια=2, Αρκετά=3, Πολύ=4, Πάρα πολύ=5

Στην ***ερώτηση 6*** που αφορά την ενημέρωση που έλαβαν οι ερωτώμενοι από τον φορέα τους αναφορικά με την ενίσχυση της σωματικής υγείας, από τον Πίνακα 7.13 και το Σχήμα 7.12 διαπιστώνουμε ότι η συντριπτική πλειοψηφία, το 62,50% απάντησε ότι ήταν «*Ανεπαρκής*», το 27,5% απάντησε ότι ήταν «*Μέτρια*» και το 10% απάντησε ότι ήταν «*Επαρκής*».

Πίνακας 7.13: Πίνακας σχετικών συχνοτήτων για τη μεταβλητή Φορέας και Σωματική Υγεία

		Frequency	Valid Percent
Valid	*Ανεπαρκής*	125	62,5
	Μέτρια	55	27,5
	Επαρκής	20	10,0
	Total	200	100,0

Σχήμα 7.12 Διάγραμμα σχετικών συχνοτήτων για τη μεταβλητή Φορέας και Σωματική Υγεία



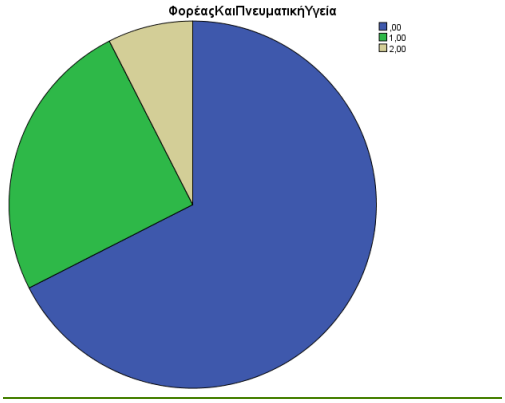
Σημείωση: Ανεπαρκής=0, Μέτρια=1, Επαρκής=2.

Στην ***ερώτηση 7*** που αφορά την ενημέρωση που έλαβαν οι ερωτώμενοι από τον φορέα τους αναφορικά με την ενίσχυση της πνευματικής υγείας, από τον Πίνακα 7.14 και το Σχήμα 7.13 διαπιστώνουμε ότι η συντριπτική πλειοψηφία, το 67,5% απάντησε ότι ήταν «*Ανεπαρκής*», το 25% απάντησε ότι ήταν «*Μέτρια*» και το 7,5% απάντησε ότι ήταν «*Επαρκής*».

Πίνακας 7.14: Πίνακας σχετικών συχνοτήτων για τη μεταβλητή Φορέας και Πνευματική Υγεία

		Frequency	Valid Percent
Valid	*Ανεπαρκής*	135	67,5
	Μέτρια	50	25
	Επαρκής	15	7,5
	Total	200	100,0

Σχήμα 7.13: Διάγραμμα σχετικών συχνοτήτων για τη μεταβλητή Φορέας και Πνευματική Υγεία



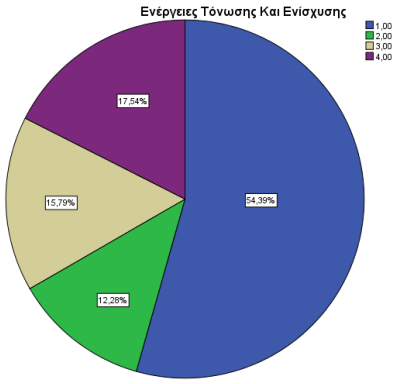
Σημείωση: Ανεπαρκής=0, Μέτρια=1, Επαρκής=2.

Στην ερώτηση **8** για τις ενέργειες που έκαναν οι ερωτώμενοι για την ενίσχυση της πνευματικής και διανοητικής τους υγείας κατά το διάστημα της καραντίνας, από τον Πίνακα 7.15 και το Σχήμα 7.14, διαπιστώνουμε ότι το 54,39% απάντησε «*Σωματική άσκηση (περπάτημα, γιόγκα κ.λπ.)*», το 12,18% απάντησε «*Διαλογισμός*», το 15,79% απάντησε «*Πρακτικές ενσυνειδητότητας (π.χ. αναπνευστικές ασκήσεις, τήρηση ημερολογίου, επικέντρωση της προσοχής στο παρόν χωρίς επίκριση, παρατήρηση του εαυτού, προσπάθεια συνειδητής επίγνωσης των σωματικών αναγκών μας, προσέγγιση των συναισθημάτων μας με συμπόνοια και αποδοχή)*» και το 17,54% απάντησε «Άλλο» στο οποίο περιλαμβάνονταν απαντήσεις, όπως «*διάβασμα*», «*παρακολούθηση ταινιών*», «*εκμάθηση ξένης γλώσσας*», «*υγιεινή διατροφή/συμπληρώματα διατροφής*», «*κηπουρική*».

Πίνακας 7.15: Πίνακας σχετικών συχνοτήτων για τη μεταβλητή Ενέργειες Τόνωσης και Ενίσχυσης

		Frequency	Valid Percent
Valid	*Σωματική άσκηση*	108	54,4
	Διαλογισμός	25	12,3
	Πρακτικές ενσυνειδητότητας	32	15,8
	Άλλο	35	17,5
	Total	200	100,0

Σχήμα 7.14: Διάγραμμα σχετικών συχνοτήτων για τη μεταβλητή Ενέργειες Τόνωσης και Ενίσχυσης



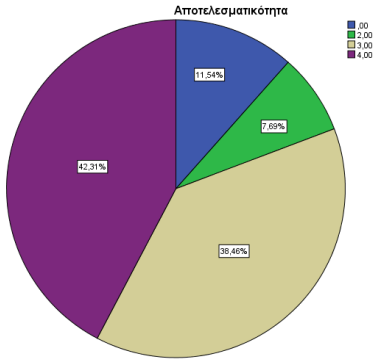
Σημείωση: Σωματική άσκηση=1, Διαλογισμός=2, Πρακτικές ενσυνειδητότητας=3, Άλλο=4.

Στην ερώτηση **10** για την αποτελεσματικότητα των πρακτικών που ακολούθησαν οι ερωτώμενοι για την ενίσχυση της πνευματικής και διανοητικής τους υγείας κατά το διάστημα της καραντίνας, σύμφωνα με τον Πίνακα 7.16 και το Σχήμα 7.15, διαπιστώνουμε ότι η πλειοψηφία των ερωτώμενων σε ποσοστό 42,31% απάντησαν απάντησε «*Αποτελεσματική*», η δεύτερη δημοφιλέστερη απάντηση που επιλέχθηκε από το 38,46% ήταν «*Μάλλον Αποτελεσματική*», ενώ το 11,54% απάντησε «*Αναποτελεσματική*» και το 7,69% απάντησε «*Ουδέτερη*». Η απάντηση «*Μάλλον Αποτελεσματική*» δεν επιλέχθηκε από κανένα ερωτώμενο άτομο.

Πίνακας 7.16: Πίνακας σχετικών συχνοτήτων για τη μεταβλητή Αποτελεσματικότητα

		Frequency	Valid Percent
Valid			
	Αναποτελεσματική	23	11,5
	Μάλλον Αναποτελεσματική	0	0
	Ουδέτερη	15	7,7
	Μάλλον Αποτελεσματική	77	38,5
	Αποτελεσματική	85	42,3
	Σύνολο	200	100,0

Σχήμα 7.15: Διάγραμμα σχετικών συχνοτήτων για τη μεταβλητή Αποτελεσματικότητα



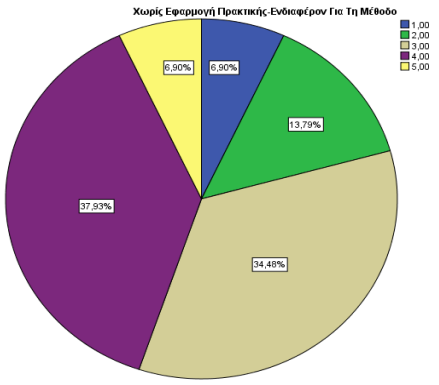
Σημείωση: Αναποτελεσματική=0, Μάλλον αναποτελεσματική=1, Ουδέτερη=2, Μάλλον αποτελεσματική=3, Αποτελεσματική=4.

Στην ερώτηση ***11*** για το αν οι ερωτώμενοι που δεν ακολούθησαν κάποια πρακτική για την ενίσχυση της πνευματικής και διανοητικής τους υγείας κατά το διάστημα της καραντίνας θα ενδιαφέρονταν να ασκηθούν σε μια μέθοδο επίγνωσης, σύμφωνα με τον Πίνακα 7.17 και το Σχήμα 7.16, η πλειοψηφία σε ποσοστό 37,93% απάντησε «*Πολύ*», το 34,48% απάντησε «*Αρκετά*», το 13,79% απάντησε «*Μέτρια*» και οι απαντήσεις «*Λίγο*» και «*Πάρα πολύ*» κυμάνθηκαν στο 6,90%. Η απάντηση «*Καθόλου*» δεν επιλέχθηκε από κανέναν ερωτώμενο.

Πίνακας 7.17: Πίνακας σχετικών συχνοτήτων για τη μεταβλητή Χωρίς Εφαρμογή Πρακτικής Ενδιαφέρον Για Τη Μέθοδο

		Frequency	Valid Percent
Valid	*Καθόλου*	0	0
	Λίγο	14	6,9
	Μέτρια	28	13,8
	Αρκετά	68	34,5
	Πολύ	76	37,9
	Πάρα πολύ	14	6,9
	Total	200	100,0

Σχήμα 7.16: Διάγραμμα σχετικών συχνοτήτων για τη μεταβλητή Χωρίς Εφαρμογή Πρακτικής Ενδιαφέρον Για Τη Μέθοδο



Σημείωση: Λίγο=1, Μέτρια=2, Αρκετά=3, Πολύ=4, Πάρα πολύ=5.

Για τις Ποιοτικές Μεταβλητές κλίμακας ή διάταξης (ordinal) της τρίτης ομάδας του ερωτηματολογίου υπολογίστηκαν τα μέτρα κεντρικής θέσης, διασποράς, ασυμμετρίας και κύρτωσης και έγινε ανάλυση των αποτελεσμάτων.

Πίνακας 7.18 Περιγραφικά στατιστικά μέτρα ποιοτικών μεταβλητών διάταξης τρίτης ομάδας ερωτηματολογίου.

		Ισορροπία Εργασιακής Και Προσωπικής Ζωής	*Χωρίς Εφαρμογή Πρακτικής Ενδιαφέρον Για Τη Μέθοδο*	Αποτελεσματικότητα
Mean		2,7805	*3,2414*	3,0000
Median		3,0000	*3,0000*	3,0000
Mode		3,00	*4,00*	4,00
Std. Deviation		1,23516	*1,02313*	1,26491
Variance		1,526	*1,047*	
Skewness		-,312	*-,524*	-1,542
Kurtosis		-,074	*-,007*	,887
Range		5,00	*4,00*	4,00
Minimum		,00	*1,00*	,00
Maximum		5,00	*5,00*	4,00
Percentiles	25	2,0000	*3,0000*	3,0000
	50	3,0000	*3,0000*	3,0000
	75	4,0000	*4,0000*	4,0000

Ανάλυση Αποτελεσμάτων:

- ✓ Αναφορικά με την Ισορροπία Εργασιακής και Προσωπικής Ζωής παρατηρούμε ότι: η μέση τιμή των απαντήσεων ισούται με 2,78. Αυτό σημαίνει ότι αν όλα τα άτομα του δείγματος έδιναν την ίδια απάντηση, αυτή θα ήταν 2,78. Η τιμή αυτή δείχνει ότι η κατανομή του χρόνου μεταξύ εργασιακής και προσωπικής ζωής επιτεύχθηκε μέτρια έως αρκετά. Η τυπική απόκλιση είναι ίση με 1,235. Αυτό σημαίνει ότι οι απαντήσεις αποκλίνουν κατά μέσο όρο από τη μέση τιμή 2,78 κατά 1,235 μονάδες. Επίσης η διάμεσος βρέθηκε ίση με 3, που συνεπάγεται ότι το 50% του δείγματος απάντησε στη συγκεκριμένη ερώτηση με απόκριση μικρότερη από 3. Η επικρατούσα τιμή παρατηρούμε ότι ισούται με 3, δηλαδή για τα περισσότερα άτομα καταγράφηκε η απάντηση 3. Επιπλέον το 1ο τεταρτημόριο ισούται με 2, συνεπώς το 25% του δείγματος απάντησε στη συγκεκριμένη ερώτηση με απόκριση μικρότερη από 2, ενώ το υπόλοιπο 75% του δείγματος απάντησε στη συγκεκριμένη ερώτηση με απόκριση μεγαλύτερη ή ίση από 2. Ακόμη για το 3ο τεταρτημόριο καταγράφηκε τιμή ίση με 4, συνεπώς το 75% του δείγματος απάντησε στη συγκεκριμένη ερώτηση με απόκριση μικρότερη από 4, ενώ το υπόλοιπο 25% του δείγματος απάντησε στη συγκεκριμένη ερώτηση με απόκριση μεγαλύτερη ή ίση από 4. Ο συντελεστής ασυμμετρίας ισούται με -0,312<0, επομένως η κατανομή των απαντήσεων είναι αρνητικά λοξή (έχει μεγάλη ουρά προς τα αριστερά). Τέλος ο συντελεστής κύρτωσης είναι ίσος με -0,074<0, οπότε η κατανομή είναι πλατύκυρτη. Ωστόσο επειδή ο συντελεστής κύρτωσης είναι κοντά στο μηδέν μπορεί να ειπωθεί πως η κατανομή προσομοιάζει και την μεσόκυρτη κατανομή.

- ✓ Αναφορικά με την Χωρίς Εφαρμογή Πρακτικής-Ενδιαφέρον για τη Μέθοδο παρατηρούμε ότι: η μέση τιμή των απαντήσεων ισούται με 3,24. Αυτό σημαίνει ότι αν όλα τα άτομα του δείγματος έδιναν την ίδια απάντηση, αυτή θα ήταν 3,24. Η τιμή αυτή δείχνει ότι οι ερωτώμενοι που δεν ακολούθησαν κάποια πρακτική, θα ενδιαφέρονταν αρκετά στο να ασκηθούν σε κάποια μέθοδο επίγνωσης. Η τυπική απόκλιση είναι ίση με 1,023, μικρότερη από ότι η απόκλιση στην προγενέστερη απόκλιση. Αυτό σημαίνει ότι οι απαντήσεις αποκλίνουν κατά μέσο όρο από τη μέση τιμή 3,24 κατά 1,023 μονάδες. Επίσης η διάμεσος βρέθηκε ίση με 3, που συνεπάγεται ότι το 50% του δείγματος απάντησε στη συγκεκριμένη ερώτηση με απόκριση μικρότερη από

3. Η επικρατούσα τιμή παρατηρούμε ότι ισούται με 4, δηλαδή για τα περισσότερα άτομα καταγράφηκε η απάντηση 4. Επιπλέον το 1ο τεταρτημόριο ισούται με 3, συνεπώς το 25% του δείγματος απάντησε στη συγκεκριμένη ερώτηση με απόκριση μικρότερη από 3, ενώ το υπόλοιπο 75% του δείγματος απάντησε στη συγκεκριμένη ερώτηση με απόκριση μεγαλύτερη ή ίση από 3. Ακόμη για το 3ο τεταρτημόριο καταγράφηκε τιμή ίση με 4, συνεπώς το 75% του δείγματος απάντησε στη συγκεκριμένη ερώτηση με απόκριση μικρότερη από 4, ενώ το υπόλοιπο 25% του δείγματος απάντησε στη συγκεκριμένη ερώτηση με απόκριση μεγαλύτερη ή ίση από 4. Ο συντελεστής ασυμμετρίας ισούται με -0,524<0, επομένως η κατανομή των απαντήσεων είναι αρνητικά λοξή (έχει μεγάλη ουρά προς τα αριστερά). Τέλος ο συντελεστής κύρτωσης είναι ίσος με -0,007<0, ωστόσο η τιμή είναι πολύ κοντά στο μηδέν, οπότε η κατανομή είναι μεσόκυρτη.

- ✓ Αναφορικά με την Αποτελεσματικότητα παρατηρούμε ότι: η μέση τιμή των απαντήσεων ισούται με 3. Αυτό σημαίνει ότι αν όλα τα άτομα του δείγματος έδιναν την ίδια απάντηση, αυτή θα ήταν 3. Η τιμή αυτή δείχνει ότι οι ερωτώμενοι που ακολούθησαν κάποια πρακτική, την βρήκαν μάλλον αποτελεσματική. Η τυπική απόκλιση είναι ίση με 1,264. Αυτό σημαίνει ότι οι απαντήσεις αποκλίνουν κατά μέσο όρο από τη μέση τιμή 3 κατά 1,264 μονάδες. Επίσης η διάμεσος βρέθηκε ίση με 3, που συνεπάγεται ότι το 50% του δείγματος απάντησε στη συγκεκριμένη ερώτηση με απόκριση μικρότερη από 3. Η επικρατούσα τιμή παρατηρούμε ότι ισούται με 4, δηλαδή για τα περισσότερα άτομα καταγράφηκε η απάντηση 4. Επιπλέον το 1ο τεταρτημόριο ισούται με 3, συνεπώς το 25% του δείγματος απάντησε στη συγκεκριμένη ερώτηση με απόκριση μικρότερη από 3, ενώ το υπόλοιπο 75% του δείγματος απάντησε στη συγκεκριμένη ερώτηση με απόκριση μεγαλύτερη ή ίση από 3. Ακόμη για το 3ο τεταρτημόριο καταγράφηκε τιμή ίση με 4, συνεπώς το 75% του δείγματος απάντησε στη συγκεκριμένη ερώτηση με απόκριση μικρότερη από 4, ενώ το υπόλοιπο 25% του δείγματος απάντησε στη συγκεκριμένη ερώτηση με απόκριση μεγαλύτερη ή ίση από 4. Ο συντελεστής ασυμμετρίας ισούται με -1,542<0, επομένως η κατανομή των απαντήσεων είναι αρνητικά λοξή (έχει μεγάλη ουρά προς τα αριστερά). Τέλος ο συντελεστής κύρτωσης είναι ίσος με -0,456<0, οπότε η κατανομή είναι πλατύκυρτη.

7.2 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

Στο επόμενο στάδιο της έρευνας μας εξετάζουμε τα ερευνητικά ερωτήματα που θέσαμε σε προηγούμενο σημείο στην εργασία μας, προκειμένου να διατυπώσουμε γενικότερα συμπεράσματα στο πλαίσιο της επαγωγικής στατιστικής ανάλυσης.

7.2.1 Έλεγχος συνάφειας μεταξύ της άποψης των ατόμων για τις υποδομές του φορέα και της κατανομής του χρόνου εργασιακής και προσωπικής ζωής

Αρχικά ελέγχουμε αν υπάρχει συνάφεια/εξάρτηση μεταξύ της άποψης των ατόμων για τις υποδομές του φορέα και της κατανομής του χρόνου εργασιακής και προσωπικής ζωής. Η εν λόγω διερεύνηση είναι σημαντική, καθώς θέλουμε να γνωρίζουμε κατά πόσο η συνδρομή στο θέμα των υποδομών επηρεάζει θετικά την κατανομή του χρόνου μεταξύ εργασιακής και προσωπικής ζωής. Η μηδενική υπόθεση που εξετάζουμε είναι ότι δεν υπάρχει συνάφεια/εξάρτηση ανάμεσα στη μεταβλητή «Άποψη υποδομών» και τη μεταβλητή «Κατανομή χρόνου» (είναι ανεξάρτητες), ενώ η εναλλακτική ότι υπάρχει συνάφεια/εξάρτηση ανάμεσα στη μεταβλητή «Άποψη υποδομών» και τη μεταβλητή «Κατανομή χρόνου» (είναι εξαρτημένες).

Για τη διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στις δύο ανωτέρω μεταβλητές εφαρμόστηκε ο έλεγχος ανεξαρτησίας X^2, αφού ελέγχθηκαν οι προϋποθέσεις εφαρμογής του, με τη βοήθεια του λογισμικού IBM SPSS Statistics 19. Ο έλεγχος ανεξαρτησίας ή έλεγχος συνάφειας X^2 εφαρμόζεται για να εξεταστεί η συνάφεια μεταξύ δύο ποιοτικών μεταβλητών, συγκρίνοντας τις πραγματικές με τις αναμενόμενες συχνότητες του πίνακα συνάφειας. Ωστόσο για να εφαρμοστεί ο έλεγχος ανεξαρτησίας X^2 θα πρέπει όλες οι αναμενόμενες συχνότητες να είναι μεγαλύτερες ή τουλάχιστον ίσες με το 5. Στην πράξη ο έλεγχος με το κριτήριο X^2 εφαρμόζεται ακόμη και όταν κάποιες από τις αναμενόμενες συχνότητες είναι μικρότερες από 5, αρκεί το πλήθος τους να μην υπερβαίνει το 20% του συνόλου τους και να μην υπάρχει κάποια τιμή μικρότερη της μονάδας (Ταμπάκης Ν., Χαψά Ξ., 2021). Στην περίπτωση αυτή μπορεί να γίνει συνένωση των κατηγοριών των ποιοτικών μεταβλητών ή να χρησιμοποιηθούν ειδικοί συντελεστές, που επιτρέπουν τη μέτρηση του βαθμού συνάφειας, όπως ο συντελεστής Phi (φ) και ο συντελεστής V του Cramer.

Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον Πίνακα 7.19. Η τιμή του δείκτη p ισούται με 0,383, άρα είναι μεγαλύτερη και από το επίπεδο σημαντικότητας α= 0,05 αλλά και για το επίπεδο σημαντικότητας α=0,1. Συνεπώς η μηδενική υπόθεση γίνεται δεκτή σε οποιαδήποτε στάθμη σημαντικότητας και άρα δεν υπάρχει εξάρτηση μεταξύ των μεταβλητών «Άποψη υποδομών» και «Κατανομή χρόνου». Ωστόσο ο έλεγχος με το κριτήριο X^2 δεν μπορεί να εφαρμοστεί

καθώς το 100% από τις αναμενόμενες συχνότητες είναι μικρότερες από 5, δηλαδή το πλήθος τους υπερβαίνει κατά πολύ το 20% του συνόλου τους. Συνεπώς για τον έλεγχο της ανεξαρτησίας μεταξύ των δύο μεταβλητών υπολογίστηκαν οι ειδικοί συντελεστές, ο συντελεστής Phi (φ) και ο συντελεστής V του Cramer. Από τον πίνακα διαπιστώνουμε ότι και οι δύο συντελεστές είναι στατιστικά μη σημαντικοί σε κάθε στάθμη σημαντικότητας, καθώς Approx. Sig.=0,383>0,05 και Approx. Sig.=0,383>0,1. *Επομένως, η σχέση ανάμεσα στην «Άποψη υποδομών» και την «Κατανομή χρόνου» βρέθηκε στατιστικώς μη σημαντική.*

Πίνακας 7.19. «Άποψη υποδομών» - «Κατανομή χρόνου»

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	17,038[a]	16	,383
Likelihood Ratio	22,623	16	,124
Linear-by-Linear Association	1,341	1	,247
N of Valid Cases	200		

a. 25 cells (100,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,05.

Symmetric Measures

		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,661	,383
	Cramer's V	,330	,383
N of Valid Cases		200	

7.2.2 Έλεγχος συνάφειας μεταξύ της άποψης των ατόμων για τις υποδομές του φορέα και της ισορροπίας που διατήρησαν μεταξύ εργασιακής και προσωπικής ζωής

Στη συνέχεια ελέγχουμε αν υπάρχει συνάφεια/εξάρτηση μεταξύ της άποψης των ατόμων για τις υποδομές του φορέα και της ισορροπίας που διατήρησαν μεταξύ εργασιακής και προσωπικής ζωής. Η εν λόγω διερεύνηση είναι σημαντική, καθώς θέλουμε να γνωρίζουμε αν η βελτίωση των υποδομών βοηθάει τους εργαζόμενους να διατηρήσουν μια πιο ισορροπημένη κατανομή του χρόνου εργασιακής και προσωπικής ζωής των εργαζομένων.
Η μηδενική υπόθεση που εξετάζουμε είναι ότι δεν υπάρχει συνάφεια/εξάρτηση ανάμεσα στη μεταβλητή «Άποψη υποδομών» και τη μεταβλητή «Ισορροπία εργασιακής-προσωπικής ζωής» (είναι ανεξάρτητες), ενώ η εναλλακτική είναι ότι υπάρχει συνάφεια ανάμεσα στη μεταβλητή «Άποψη υποδομών» και τη μεταβλητή «Ισορροπία εργασιακής-προσωπικής ζωής» (είναι εξαρτημένες).

Για τη διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στις δύο ανωτέρω μεταβλητές εφαρμόστηκε και πάλι ο έλεγχος ανεξαρτησίας X^2 και στον Πίνακα 7.20 παρατίθενται τα αποτελέσματα. Η τιμή του δείκτη p ισούται με 0,042, άρα είναι μικρότερη από το επίπεδο σημαντικότητας α (0,05). Εντούτοις ο έλεγχος με το κριτήριο X^2 δεν μπορεί να εφαρμοστεί ούτε στην εν λόγω περίπτωση, καθώς το 96,7% από τις αναμενόμενες συχνότητες είναι μικρότερες από 5, δηλαδή το πλήθος τους υπερβαίνει κατά πολύ το 20% του συνόλου τους. Συνεπώς για τον έλεγχο της ανεξαρτησίας μεταξύ των δύο μεταβλητών υπολογίστηκαν οι ειδικοί συντελεστές, ο συντελεστής *Phi (φ)* και ο συντελεστής *V του Cramer*. Από τον πίνακα διαπιστώνουμε ότι και οι δύο συντελεστές είναι στατιστικά σημαντικοί σε στάθμη σημαντικότητας 5%, καθώς Approx. Sig.=0,042 <0,05. Ο συντελεστής συνάφειας V του Cramer, βρέθηκε ίσος με 0,454 και δείχνει ισχυρή συνάφεια. Σε ανάλογο αποτέλεσμα καταλήγουμε και με τον συντελεστή *Phi (φ)* που ισούται με 0,908. **Συμπερασματικά, ανάμεσα στη μεταβλητή «*Άποψη υποδομών*» και τη μεταβλητή «*Ισορροπία εργασιακής-προσωπικής ζωής*» βρέθηκε μια ισχυρή θετική και στατιστικώς σημαντική σχέση.**

Πίνακας 7.20. «Άποψη υποδομών» - «Ισορροπία εργασιακής-προσωπικής ζωής»

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	32,160[a]	20	,042
Likelihood Ratio	29,589	20	,077
Linear-by-Linear Association	2,414	1	,120
N of Valid Cases	200		

a. 29 cells (96,7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,05.

Symmetric Measures

		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,908	,042
	Cramer's V	,454	,042
N of Valid Cases		200	

Σημειώνεται ότι επιπρόσθετα ελέγχθηκε αν υπάρχει συνάφεια μεταξύ των μεταβλητών «Άποψη για ενέργειες φορέα»-«Κατανομή χρόνου» και «Άποψη για ενέργειες φορέα»-«Κατανομή χρόνου» - «Ισορροπία εργασιακής-προσωπικής ζωής», ωστόσο οι εν λόγω σχέσεις βρέθηκαν στατιστικώς μη σημαντικές.

7.2.3 Έλεγχος συνάφειας μεταξύ των ανησυχιών που βίωσαν τα άτομα και του κατά πόσο κατάφεραν να διατηρήσουν την ισορροπία μεταξύ εργασιακής και προσωπικής ζωής

Ακολούθως, ελέγχουμε αν υπάρχει συνάφεια/εξάρτηση μεταξύ των ανησυχιών που βίωσαν τα άτομα και του κατά πόσο κατάφεραν να διατηρήσουν την ισορροπία μεταξύ εργασιακής και προσωπικής ζωής. Η εν λόγω διερεύνηση είναι σημαντική, καθώς θέλουμε να γνωρίζουμε αν η ψυχολογική επιβάρυνση και οι ανησυχίες των εργαζομένων επηρέασαν την προσπάθεια διατήρησης ισορροπίας μεταξύ εργασιακού και προσωπικού χρόνου. Η μηδενική άποψη είναι ότι δεν υπάρχει συνάφεια ανάμεσα στη μεταβλητή «Ανησυχίες» και τη μεταβλητή «Ισορροπία εργασιακής-προσωπικής ζωής» (είναι ανεξάρτητες), ενώ η εναλλακτική είναι ότι υπάρχει συνάφεια ανάμεσα στη μεταβλητή «Ανησυχίες» και τη μεταβλητή «Ισορροπία εργασιακής-προσωπικής ζωής» (είναι εξαρτημένες).

Για τη διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στις δύο ανωτέρω μεταβλητές εφαρμόστηκε και πάλι ο έλεγχος ανεξαρτησίας X^2 και στον Πίνακα 7.21 παρατίθενται τα αποτελέσματα. Η τιμή του δείκτη p ισούται με 0,028, άρα είναι μικρότερη από το επίπεδο σημαντικότητας α (0,05). Όμως ο έλεγχος με το κριτήριο X^2 δεν μπορεί να εφαρμοστεί, καθώς το 93,3% από τις αναμενόμενες συχνότητες είναι μικρότερες από 5, δηλαδή το πλήθος τους υπερβαίνει κατά πολύ το 20% του συνόλου τους. Συνεπώς για τον έλεγχο της ανεξαρτησίας μεταξύ των δύο μεταβλητών υπολογίστηκαν οι ειδικοί συντελεστές, ο συντελεστής *Phi (φ)* και ο συντελεστής *V του Cramer*. Από τον πίνακα διαπιστώνουμε ότι και οι δύο συντελεστές είναι στατιστικά σημαντικοί σε στάθμη σημαντικότητας 5%, καθώς Approx. Sig.=0,028 <0,05. Ο συντελεστής συνάφειας V του Cramer, βρέθηκε ίσος με 0,465 και δείχνει ισχυρή συνάφεια. Σε ανάλογο αποτέλεσμα καταλήγουμε και με τον συντελεστή *Phi (φ)* που ισούται με 0,931. ***Συνεπώς, ανάμεσα στη μεταβλητή «Ανησυχίες» και τη μεταβλητή «Ισορροπία εργασιακής-προσωπικής ζωής» βρέθηκε μια ισχυρή θετική και στατιστικώς σημαντική σχέση.***

Πίνακας 7.21. «Ανησυχίες» - «Ισορροπία εργασιακής-προσωπικής ζωής»

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	33,797[a]	20	,028
Likelihood Ratio	27,888	20	,112
Linear-by-Linear Association	2,740	1	,098
N of Valid Cases	200		

a. 28 cells (93,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,05.

Symmetric Measures

		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,931	,028
	Cramer's V	,465	,028
N of Valid Cases		200	

7.2.4 Έλεγχος συνάφειας μεταξύ των ανησυχιών που βίωσαν τα άτομα και της αποτελεσματικότητας που είχαν οι πρακτικές ενσυνειδητότητας

Στη συνέχεια, ελέγχουμε αν υπάρχει συνάφεια/εξάρτηση μεταξύ των ανησυχιών που βίωσαν τα άτομα και της αποτελεσματικότητας που είχαν οι πρακτικές ενσυνειδητότητας. Η εν λόγω διερεύνηση είναι σημαντική, καθώς θέλουμε να γνωρίζουμε αν η ψυχολογική επιβάρυνση και οι ανησυχίες των εργαζομένων των υποδομών επηρέασαν την προσπάθεια εφαρμογής πρακτικών ενσυνειδητότητας και την αποτελεσματικότητά τους. Η μηδενική υπόθεση είναι ότι δεν υπάρχει συνάφεια ανάμεσα στη μεταβλητή «Ανησυχίες» και τη μεταβλητή «Αποτελεσματικότητα εφαρμογής πρακτικής» (είναι ανεξάρτητες), ενώ η εναλλακτική είναι ότι υπάρχει συνάφεια ανάμεσα στη μεταβλητή «Ανησυχίες» και τη μεταβλητή «Αποτελεσματικότητα εφαρμογής πρακτικής» (είναι εξαρτημένες).

Για τη διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στις δύο ανωτέρω μεταβλητές εφαρμόστηκε και πάλι ο έλεγχος ανεξαρτησίας X^2 και στον Πίνακα 7.22 παρατίθενται τα αποτελέσματα. Η τιμή του δείκτη p ισούται με 0,105, άρα είναι μεγαλύτερη τόσο από το επίπεδο σημαντικότητας 5% όσο και από επίπεδο 10%. Όμως ο έλεγχος με το κριτήριο X^2 δεν μπορεί να εφαρμοστεί, καθώς το 96,7% από τις αναμενόμενες συχνότητες είναι μικρότερες από 5, δηλαδή το πλήθος τους υπερβαίνει κατά πολύ το 20% του συνόλου τους. Συνεπώς για τον έλεγχο της ανεξαρτησίας μεταξύ των δύο μεταβλητών υπολογίστηκαν οι ειδικοί συντελεστές, ο συντελεστής *Phi (φ)* και ο συντελεστής *V του Cramer*. Από τον πίνακα διαπιστώνουμε ότι και οι δύο συντελεστές είναι στατιστικά μη σημαντικοί σε στάθμη σημαντικότητας 5% αλλά και 10%, καθώς Approx. Sig.=0,105>0,1. ***Συνεπώς, ανάμεσα στη μεταβλητή «Ανησυχίες» και τη μεταβλητή «Αποτελεσματικότητα εφαρμογής πρακτικής» δεν βρέθηκε μια σημαντική σχέση.***

Πίνακας 7.22. «Ανησυχίες» - «Ισορροπία εργασιακής-προσωπικής ζωής»

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	28,205[a]	20	,105
Likelihood Ratio	22,952	20	,291
N of Valid Cases	200		

a. 29 cells (96,7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,04.

Symmetric Measures

		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,759	,105
	Cramer's V	,379	,105
N of Valid Cases		200	

7.2.5 Έλεγχος συνάφειας μεταξύ των συναισθημάτων που βίωσαν τα άτομα και της αποτελεσματικότητας που είχαν οι πρακτικές ενσυνειδητότητας

Το επόμενο βήμα είναι ότι, ελέγχουμε αν υπάρχει συνάφεια/εξάρτηση μεταξύ των συναισθημάτων που βίωσαν τα άτομα και της αποτελεσματικότητας που είχαν οι πρακτικές ενσυνειδητότητας. Η εν λόγω διερεύνηση είναι σημαντική, καθώς θέλουμε να γνωρίζουμε αν η ψυχολογική κατάσταση και τα συναισθήματα των εργαζομένων των υποδομών επηρέασαν την προσπάθεια εφαρμογής πρακτικών ενσυνειδητότητας και την αποτελεσματικότητά τους. Η μηδενική υπόθεση είναι ότι δεν υπάρχει συνάφεια ανάμεσα στη μεταβλητή «Συναισθήματα» και τη μεταβλητή «Αποτελεσματικότητα εφαρμογής πρακτικής» (είναι ανεξάρτητες), ενώ η εναλλακτική είναι ότι υπάρχει συνάφεια ανάμεσα στη μεταβλητή «Συναισθήματα» και τη μεταβλητή «Αποτελεσματικότητα εφαρμογής πρακτικής» (είναι εξαρτημένες).

Για τη διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στις δύο ανωτέρω μεταβλητές εφαρμόστηκε και πάλι ο έλεγχος ανεξαρτησίας X^2 και στον Πίνακα 7.23 παρατίθενται τα αποτελέσματα. Η τιμή του δείκτη p ισούται με 0,157, άρα είναι μεγαλύτερη τόσο από το επίπεδο σημαντικότητας 5% όσο και από επίπεδο 10%. Όμως ο έλεγχος με το κριτήριο X^2 δεν μπορεί να εφαρμοστεί, καθώς το 90% από τις αναμενόμενες συχνότητες είναι μικρότερες από 5, δηλαδή το πλήθος τους υπερβαίνει κατά πολύ το 20% του συνόλου τους. Συνεπώς για τον έλεγχο της ανεξαρτησίας μεταξύ των δύο μεταβλητών υπολογίστηκαν οι ειδικοί συντελεστές, ο συντελεστής *Phi (φ)* και ο συντελεστής *V του Cramer*. Από τον πίνακα διαπιστώνουμε ότι και οι δύο συντελεστές είναι στατιστικά μη σημαντικοί σε στάθμη σημαντικότητας 5% αλλά και 10%, καθώς Approx. Sig.=0,157>0,1. ***Συνεπώς, ανάμεσα στη μεταβλητή «Ανησυχίες» και τη μεταβλητή «Αποτελεσματικότητα εφαρμογής πρακτικής» δεν βρέθηκε μια σημαντική σχέση.***

Πίνακας 7.23. «Ανησυχίες» - «Ισορροπία εργασιακής-προσωπικής ζωής»

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	26,262[a]	20	,157
Likelihood Ratio	28,008	20	,109
N of Valid Cases	200		

a. 27 cells (90,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,03.

Symmetric Measures

		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,617	,157
	Cramer's V	,308	,157
N of Valid Cases		200	

7.2.6 Έλεγχος συνάφειας μεταξύ της στάσης που κράτησε ο φορέας και των κατευθύνσεων που έδωσε (ή όχι) για θέματα που αφορούσαν την σωματική υγεία των εργαζομένων σε σχέση με το πόσο αποτελεσματικές ήταν οι πρακτικές ενσυνειδητότητας

Ένα ακόμα ερώτημα ήταν αν υπάρχει συνάφεια/εξάρτηση μεταξύ της στάσης που κράτησε ο φορέας και των κατευθύνσεων που έδωσε (ή όχι) για θέματα που αφορούσαν την σωματική υγεία των εργαζομένων σε σχέση με το πόσο αποτελεσματικές ήταν οι πρακτικές ενσυνειδητότητας. Η εν λόγω διερεύνηση είναι σημαντική, καθώς θέλουμε να γνωρίζουμε αν η υποστήριξη ή η απουσία εκ μέρους του φορέα σε θέματα σωματικής υγείας, επηρέασαν την προσπάθεια εφαρμογής πρακτικών ενσυνειδητότητας και την αποτελεσματικότητά τους. Η μηδενική υπόθεση είναι ότι δεν υπάρχει συνάφεια ανάμεσα στη μεταβλητή «Φορέας και σωματική υγεία» και τη μεταβλητή «Αποτελεσματικότητα εφαρμογής πρακτικής» (είναι ανεξάρτητες)., ενώ η εναλλακτική είναι ότι υπάρχει συνάφεια ανάμεσα στη μεταβλητή Φορέας και σωματική υγεία» και τη μεταβλητή «Αποτελεσματικότητα εφαρμογής πρακτικής» (είναι εξαρτημένες).

Για τη διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στις δύο ανωτέρω μεταβλητές εφαρμόστηκε και πάλι ο έλεγχος ανεξαρτησίας X^2 και στον Πίνακα 7.24 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα. Η τιμή του δείκτη p ισούται με 0,141, άρα είναι μεγαλύτερη τόσο από το επίπεδο σημαντικότητας 5% όσο και από επίπεδο 10%. Όμως ο έλεγχος με το κριτήριο X^2 δεν μπορεί να εφαρμοστεί, καθώς το 100% από τις αναμενόμενες συχνότητες είναι μικρότερες από 5, δηλαδή το πλήθος τους υπερβαίνει κατά πολύ το 20% του συνόλου τους. Συνεπώς για τον έλεγχο της ανεξαρτησίας μεταξύ των δύο μεταβλητών υπολογίστηκαν οι ειδικοί συντελεστές, ο συντελεστής *Phi (φ)* και ο συντελεστής *V του Cramer*. Από τον πίνακα διαπιστώνουμε ότι και οι δύο συντελεστές είναι στατιστικά μη σημαντικοί σε στάθμη σημαντικότητας 5% αλλά και 10%, καθώς Approx. Sig.=0,141>0,1. Συνεπώς, ανάμεσα στη μεταβλητή *«Φορέας και σωματική υγεία»* και τη μεταβλητή *«Αποτελεσματικότητα εφαρμογής πρακτικής» δεν* βρέθηκε μια σημαντική σχέση.

Τονίζεται ότι στο πλαίσιο της παρούσας εργασίας διενεργήθηκε ο έλεγχος συνάφειας και μεταξύ των μεταβλητών «Συναισθήματα»-«Άποψη υποδομών» και «Συναισθήματα»-«Άποψη για ενέργειες φορέα», «Συναισθήματα»-«Κατανομή χρόνου», Συναισθήματα»-« *Ισορροπία εργασιακής-προσωπικής ζωής*», «Ανησυχίες»-«Άποψη υποδομών», «Ανησυχίες»-«Άποψη για ενέργειες φορέα», «Ανησυχίες»-«Κατανομή χρόνου», «Φορέας και πνευματική υγεία»-«Αποτελεσματικότητα εφαρμογής πρακτικής», «Φορέας και σωματική υγεία»-«Αποτελεσματικότητα εφαρμογής πρακτικής», που όμως βρέθηκαν στατιστικώς μη σημαντικές.

7.2.7 Έλεγχος εξάρτησης της άποψης των ερωτώμενων για τη μέριμνα του φορέα και του φύλου

Σε πολλές μελέτες παρουσιάζει ενδιαφέρον να εξετάσουμε εάν οι άνδρες και οι γυναίκες συμπεριφέρονται με τον ίδιο τρόπο, δηλαδή αν απαντούν με το ίδιο μοτίβο στις ερωτήσεις της έρευνάς μας και γενικά αν αντιμετωπίζουν με τον ίδιο τρόπο να διάφορα ζητήματα.

Ένα ερώτημα που εξετάστηκε ήταν αν η άποψη και οι απαντήσεις των ερωτώμενων για θέματα που αφορούν τη μέριμνα του φορέα διαφοροποιήθηκαν βάσει του φύλου. Η μηδενική υπόθεση είναι ότι ο παράγοντας φύλο δεν επηρεάζει την άποψη των ερωτώμενων σχετικά με τη μέριμνα του φορέα και η εναλλακτική είναι ότι ο παράγοντας φύλο επηρεάζει την άποψη των ερωτώμενων σχετικά με τη μέριμνα του φορέα.

Για τη διερεύνηση της ισχύος της μηδενικής έναντι της εναλλακτικής υπόθεσης, εφαρμόστηκε ο μη συσχετισμένος έλεγχος t (Independent t-test) μέσω του λογισμικού IBM SPSS Statistics 19. Το εν λόγω τεστ χρησιμοποιεί δεδομένα που προέρχονται από δύο ξεχωριστά δείγματα για να ελέγξει υποθέσεις που σχετίζονται με τη διαφορά των μέσων τιμών δύο πληθυσμών. Στην περίπτωση αυτή, η μηδενική υπόθεση δηλώνει ότι δεν υφίσταται διαφορά μεταξύ των μέσων τιμών των δύο πληθυσμών. Για να αποφασίσουμε αν θα απορρίψουμε ή όχι τη μηδενική υπόθεση εξετάζουμε αν η τιμή της στατιστικής ελέγχου ανήκει στην περιοχή απόρριψης ή στην περιοχή αποδοχής. Η περιοχή απόρριψης και η περιοχή ή οι περιοχές απόρριψης προσδιορίζονται με τη βοήθεια των κριτικών τιμές, που αντιστοιχούν σε ένα δεδομένο επίπεδο σημαντικότητας α (Ταμπάκης Ν., Χαψά Ξ., 2021).

Τα αποτελέσματα του ελέγχου αποτυπώνονται παρακάτω (Πίνακας 7.25) και δείχνουν ότι η τιμή πιθανότητας (p-value) είναι 0,006, είναι μικρότερη από το επίπεδο σημαντικότητας (significance level) $\alpha = 0{,}01$. Έτσι γίνεται αντιληπτό ότι υπάρχει στατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στη γνώμη των ανδρών και των γυναικών σχετικά με τη μέριμνα του φορέα. Επομένως, η μηδενική υπόθεση H_0, βάσει της οποίας οι μέσες τιμές των δύο ομάδων είναι ίσες (δεν παρουσιάζουν στατιστικά σημαντική διαφορά) απορρίπτεται, ενώ γίνεται αποδεκτή η εναλλακτική υπόθεση H_1. ***Συμπερασματικά οι άνδρες και οι γυναίκες έχουν διαφορετική άποψη αναφορικά με τη μέριμνα του φορέα.***

Πίνακας 7.25. Independent T-test Φύλο – Μέριμνα φορέα

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Μέριμνα Φορέα	Equal variances assumed	8,467	,006	-1,041	36	,305	-,36538	,35094	-1,07713	,34636
	Equal variances not assumed			-1,385	35,387	,175	-,36538	,26380	-,90072	,16995

7.2.8 Έλεγχος εξάρτησης της κατανομής του χρόνου των ερωτώμενων και του φύλου

Το ερώτημα που εξετάστηκε ήταν αν η κατανομή του χρόνου των ερωτώμενων διαφοροποιήθηκε βάσει του φύλου. Η μηδενική υπόθεση είναι ότι ο παράγοντας φύλο δεν επηρεάζει την άποψη των ερωτώμενων σχετικά με την κατανομή του χρόνου και η εναλλακτική είναι ότι ο παράγοντας φύλο επηρεάζει την άποψη των ερωτώμενων σχετικά με την κατανομή του χρόνου.

Για τη διερεύνηση της ισχύος της μηδενικής έναντι της εναλλακτικής υπόθεσης, εφαρμόστηκε και πάλι ο μη συσχετισμένος έλεγχος t (Independent t-test). Τα αποτελέσματα του ελέγχου παρουσιάζονται στον Πίνακα 7.26 και δείχνουν ότι η τιμή πιθανότητας (p-value) είναι ίση με 0,154. Συνεπώς είναι μεγαλύτερη τόσο από το επίπεδο σημαντικότητας (significance level) $\alpha = 0{,}05$ όσο και από το $\alpha = 0{,}10$. Επομένως δεν υπάρχει στατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στη γνώμη των ανδρών και των γυναικών σχετικά με την κατανομή του χρόνου. Άρα, η μηδενική υπόθεση H_0, βάσει της οποίας οι μέσες τιμές των δύο ομάδων είναι ίσες (δεν παρουσιάζουν στατιστικά σημαντική διαφορά) γίνεται αποδεκτή, ενώ απορρίπτεται η εναλλακτική υπόθεση H_1. ***Εν κατακλείδι, οι άνδρες και οι γυναίκες δεν θεωρούν σε διαφορετικό μέσο βαθμό ότι η πανδημία τους οδήγησε σε εντελώς διαφορετική κατανομή του χρόνου.***

Πίνακας 7.26. Independent T-test Φύλο – Κατανομή του χρόνου

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Κατανομή του χρόνου	Equal variances assumed	2,111	,154	-2,072	38	,045	-,73810	,35631	-1,45940	-,01679
	Equal variances not assumed			-2,391	29,657	,023	-,73810	,30869	-1,36883	-,10736

7.2.9 Έλεγχος εξάρτησης της άποψης των ερωτώμενων για τη μέριμνα του φορέα για τη σωματική υγεία και του φύλου

Το ερώτημα που εξετάστηκε ήταν αν η άποψη των ερωτώμενων σχετικά με τον φορέα και την μέριμνα που επέδειξε για τη σωματική υγεία τους διαφοροποιήθηκε βάσει του φύλου. Η μηδενική υπόθεση είναι ότι ο παράγοντας φύλο δεν επηρεάζει άποψη των ερωτώμενων σχετικά με το φορέα και τη σωματική υγεία και η εναλλακτική είναι ότι ο παράγοντας φύλο επηρεάζει την άποψη των ερωτώμενων σχετικά με το φορέα και τη σωματική υγεία.

Για τη διερεύνηση της ισχύος της μηδενικής έναντι της εναλλακτικής υπόθεσης, εφαρμόστηκε και πάλι ο μη συσχετισμένος έλεγχος t (Independent t-test). Τα αποτελέσματα του ελέγχου παρουσιάζονται στον Πίνακα 7.27 και δείχνουν ότι η τιμή πιθανότητας (p-value) είναι ίση με 0,162. Συνεπώς είναι μεγαλύτερη τόσο από το επίπεδο σημαντικότητας (significance level) $\alpha = 0{,}05$ όσο και από το $\alpha = 0{,}10$. Επομένως δεν υπάρχει στατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στη γνώμη των ανδρών και των γυναικών σχετικά με το φορέα και τη σωματική υγεία. Άρα, η μηδενική υπόθεση H_0, βάσει της οποίας οι μέσες τιμές των δύο ομάδων είναι ίσες (δεν παρουσιάζουν στατιστικά σημαντική διαφορά) γίνεται αποδεκτή, ενώ απορρίπτεται η εναλλακτική υπόθεση H_1. ***Εν κατακλείδι, οι άνδρες και οι γυναίκες δεν θεωρούν σε διαφορετικό μέσο βαθμό ότι ο φορέας απασχόλησής τους νοιάζεται για τη σωματική υγεία.***

Πίνακας 7.27. Independent T-test Φύλο – Φορέας και σωματική υγεία

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Φορέας και σωματική υγεία	Equal variances assumed	2,194	,162	-,677	13	,510	-,16667	,24605	-,69823	,36490
	Equal variances not assumed			-,707	12,308	,493	-,16667	,23570	-,67880	,34546

7.2.10 Έλεγχος εξάρτησης του ενδιαφέροντος των ερωτώμενων για να γνωρίσουν κάποια μέθοδο διαχείρισης συναισθημάτων και του φύλου

Το ερώτημα που εξετάστηκε ήταν αν η άποψη των ερωτώμενων που δεν ασχολήθηκαν με κάποια πρακτική και έδειξαν ενδιαφέρον να γνωρίσουν κάποια μέθοδο διαχείρισης συναισθημάτων διαφοροποιήθηκε βάσει του φύλου. Η μηδενική υπόθεση είναι ότι ο παράγοντας φύλο δεν επηρεάζει την άποψη των ερωτώμενων που δεν ασχολήθηκαν με κάποια πρακτική και έδειξαν ενδιαφέρον να γνωρίσουν κάποια μέθοδο διαχείρισης συναισθημάτων και η εναλλακτική είναι ότι ο παράγοντας φύλο επηρεάζει των ερωτώμενων που δεν ασχολήθηκαν με κάποια πρακτική και έδειξαν ενδιαφέρον να γνωρίσουν κάποια μέθοδο διαχείρισης συναισθημάτων.

Τα αποτελέσματα του μη συσχετισμένου ελέγχου t (Independent t-test) αποτυπώνονται παρακάτω (Πίνακας 7.28) και δείχνουν ότι η τιμή πιθανότητας (p-value) είναι 0,074, είναι μικρότερη από το επίπεδο σημαντικότητας (significance level) $\alpha = 0{,}01$. Έτσι γίνεται αντιληπτό ότι υπάρχει στατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στη γνώμη των ανδρών και των γυναικών σχετικά με τη χωρίς εφαρμογή πρακτικής/Ενδιαφέρον για τη μέθοδο. Επομένως, η μηδενική υπόθεση H_0, βάσει της οποίας οι μέσες τιμές των δύο ομάδων είναι ίσες (δεν παρουσιάζουν στατιστικά σημαντική διαφορά) απορρίπτεται, ενώ γίνεται αποδεκτή η εναλλακτική υπόθεση H_1.

Συμπερασματικά οι άνδρες και οι γυναίκες έχουν διαφορετική άποψη αναφορικά με τη χωρίς εφαρμογή πρακτικής/Ενδιαφέρον για τη μέθοδο.

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Χωρίς εφαρμογή πρακτικής / Ενδιαφέρον για τη μέθοδο	Equal variances assumed	3,448	,074	-2,158	27	,040	-,83333	,38623	-1,62582	-,04085
	Equal variances not assumed			-1,859	11,419	,089	-,83333	,44819	-1,81540	,14874

Πίνακας 7.28. Independent T-test Φύλο – Χωρίς εφαρμογή πρακτικής/Ενδιαφέρον για τη μέθοδο

7.2.11 Έλεγχος εξάρτησης των ενεργειών τόνωσης και ενίσχυσης που επέλεξαν οι ερωτώμενοι και του φύλου

Τέλος, εξετάστηκε το ερώτημα αν οι ενέργειες τόνωσης και ενίσχυσης που επέλεξαν οι ερωτώμενοι διαφοροποιήθηκαν βάσει του φύλου. Η μηδενική υπόθεση είναι ότι ο παράγοντας φύλο δεν διαφοροποίησε τις ενέργειες τόνωσης και ενίσχυσης που επέλεξαν οι ερωτώμενοι και η εναλλακτική είναι ότι ο παράγοντας φύλο διαφοροποίησε τις επιλογές των ερωτώμενων σχετικά με τις ενέργειες τόνωσης και ενίσχυσης.

Τα αποτελέσματα του μη συσχετισμένου ελέγχου t (Independent t-test) αποτυπώνονται παρακάτω (Πίνακας 7.29) και δείχνουν ότι η τιμή πιθανότητας (p-value) είναι 0,000, είναι μικρότερη τόσο από το επίπεδο σημαντικότητας (significance level) $\alpha = 0,05$ όσο και από το $\alpha = 0,001$. Έτσι γίνεται αντιληπτό ότι για κάθε επίπεδο σημαντικότητας υπάρχει στατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στη γνώμη των ανδρών και των γυναικών σχετικά με τις ενέργειες τόνωσης και ενίσχυσης. Επομένως, η μηδενική υπόθεση H_0, βάσει της οποίας οι μέσες τιμές των δύο ομάδων είναι ίσες (δεν παρουσιάζουν στατιστικά σημαντική διαφορά)

απορρίπτεται, ενώ γίνεται αποδεκτή η εναλλακτική υπόθεση H_1. ***Συμπερασματικά οι άνδρες και οι γυναίκες έχουν διαφορετική άποψη αναφορικά με τις ενέργειες τόνωσης και ενίσχυσης.***

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Ενέργειες τόνωσης και ενίσχυσης	Equal variances assumed	21,035	,000	-1,750	36	,089	-,61145	,34931	-1,31989	,09699
	Equal variances not assumed			-2,757	26,350	,010	-,61145	,22178	-1,06703	-,15587

Πίνακας 7.29. Independent T-test Φύλο –Ενέργειες τόνωσης και ενίσχυσης

Τέλος διερευνήθηκε κατά εάν ο παράγοντας φύλο δεν επηρεάζει και όλες τις υπόλοιπες μεταβλητές: «Τρόπος επηρεασμού», «Βαθμός επηρεασμού», «Άποψη υποδομών», Άποψη για ενέργειες φορέα», «Συναισθήματα», «Ανησυχίες», «Ισορροπία εργασιακής και επαγγελματικής ζωής», «Φορέας και πνευματική υγεία». Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις έγινε δεκτή η μηδενική υπόθεση.

8. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Παρατίθενται τα συμπεράσματα που προέκυψαν από τη στατιστική επεξεργασία του δείγματός μας με σχολιασμό κατά περίπτωση.

Εξετάζοντας τις απαντήσεις του ερωτηματολογίου, μπορούμε να εξάγουμε τα εξής συμπεράσματα:

- Με ποσοστό 56,8%, η συντριπτική πλειοψηφία των ερωτωμένων πέρασε σε καθεστώς τηλεργασίας/εξ αποστάσεως εργασίας, γεγονός που δείχνει όχι μόνο την έκταση επιβολής του μέτρου, αλλά και την ταχύτητα με την οποία έσπευσε να εφαρμοστεί κυρίως στα επαγγέλματα γραφείου ή παροχής υπηρεσιών.

- Το 22,5% δήλωσε ότι επηρεάστηκε «Μέτρια» στην παροχή εργασίας τους, γεγονός που ίσως να οφείλεται στο ότι απέδωσαν κάποια υποστηρικτικά μέτρα που λήφθηκαν σε επίπεδο κρατικών δομών (π.χ. άδειες ειδικού σκοπού, άδειες Covid, απομόνωση των ευπαθών ομάδων), αλλά και κυρίως ότι συνειδητά έγινε προσπάθεια σε προσωπικό επίπεδο να τηρηθούν ισορροπίες, όπως μπορούμε να συμπεράνουμε και συνδυαστικά από τις απαντήσεις στις ερωτήσεις περί κατανομής εργασιακού-προσωπικού χρόνου και των πρακτικών που ακολούθησε ο καθένας.

- Σχετικά με την άποψη για τις *υποδομές* που παρείχε ο φορέας τους και τη *στοχοθεσία/διαδικασίες* όπως τέθηκαν στο πλαίσιο της κατ' οίκον εργασίας, οι ερωτώμενοι απάντησαν «ουδέτερη» και στις δύο περιπτώσεις, με ποσοστά 37,5 και 36,8 αντίστοιχα. Ίσως η επιφυλακτικότητα και η μετριοπαθής στάση να σχετίζονται με το γεγονός ότι οι συνθήκες αυτές ήταν κάτι πρωτόγνωρο για την ελληνική εργασιακή πραγματικότητα και οι ρόλοι (δικαιώματα και υποχρεώσεις) εκατέρωθεν ήταν ασαφείς. Αναφορικά με

την άποψη υποδομών παρατηρούμε ότι η *μέση τιμή* των απαντήσεων δείχνει ότι η άποψη για τις υποδομές είναι ουδέτερη. Αξιοσημείωτο είναι ότι η δεύτερη επικρατέστερη προδιάθεση ήταν μάλλον αρνητική. Αναφορικά με την άποψη για ενέργειες φορέα παρατηρούμε ότι η μέση τιμή των απαντήσεων δείχνει ότι οι ερωτώμενοι βλέπουν τις ενέργειες του φορέα τους ως μάλλον θετικές. Αξιοσημείωτο είναι ότι η δεύτερη επικρατέστερη προδιάθεση ήταν μάλλον θετική.

- Ωστόσο, περνώντας σε πιο πρακτικές και μετρήσιμες ερωτήσεις επί του ίδιου θέματος, σε ό,τι αφορά τη μέριμνα του φορέα οι ερωτώμενοι με ποσοστό 43,48% απάντησαν ότι θα έπρεπε να έχει υπάρξει παροχή υλικοτεχνικής υποδομής. Οι εργαζόμενοι βρέθηκαν, αιφνίδια και χωρίς προετοιμασία, να εργάζονται στο χώρο του σπιτιού τους και επισημαίνεται η αδυναμία του φορέα να παράσχει εξοπλισμό και υποδομή.

- Άλλο ένα θέμα για το οποίο επισημαίνεται η ελλιπής μέριμνα του φορέα είναι η ενημέρωση υπαλλήλων/εξυπηρετούμενου κοινού, με ποσοστό 34,69%. Η λειτουργία των δημοσίων και όχι μόνο υπηρεσιών και η εξυπηρέτηση κοινού δεν θα ήταν υπερβολή να πούμε ότι «μπήκαν στο ψυγείο», με ό,τι αυτό μπορεί να συνεπάγεται για τη διεκπεραίωση των υποθέσεων των πολιτών.

- Αναλύοντας τα βασικά συναισθήματα κατά την περίοδο της πανδημίας διαπιστώνουμε ότι η πλειοψηφία, σε ποσοστό 35,82% απάντησε *«Άγχος-στρες»* ενώ η βασική ανησυχία των ερωτώμενων σε ό,τι αφορά την εργασία τους, ήταν σε ποσοστό 48,94% *«Απαισιοδοξία»*.

- Αν εξετάσουμε την κατανομή του χρόνου μεταξύ εργασιακού και ιδιωτικού βίου, διαπιστώνουμε ότι το ποσοστό 30% εμφανίζεται σε δύο απαντήσεις, στην ισόποση κατανομή (50%-50%) και στην μικρή υπέρβαση του εργασιακού χρόνου σε βάρος του

προσωπικού (60%- 40%). Θα μπορούσαμε ίσως να πούμε ότι οι δύο αυτές επικρατέστερες απαντήσεις δείχνουν μια σχετικά ισορροπημένη κατανομή και οριοθέτηση μεταξύ του εργασιακού και προσωπικού χρόνου. Αυτό επιβεβαιώνεται από την προσωπική εκτίμηση των ερωτώμενων προς αυτήν την κατεύθυνση, οι οποίοι σε ποσοστό 36,59% απάντησαν «Αρκετά» στο ερώτημα κατά πόσο θεωρούν ότι διατήρησαν την ισορροπία. Αναφορικά με την ισορροπία εργασιακής και προσωπικής ζωής παρατηρούμε ότι η μέση τιμή των απαντήσεων δείχνει ότι η κατανομή του χρόνου μεταξύ εργασιακής και προσωπικής ζωής επιτεύχθηκε μέτρια έως αρκετά.

- Η ενημέρωση που έλαβαν οι ερωτώμενοι από τον φορέα τους αναφορικά με την ενίσχυση της σωματικής τους υγείας, ήταν -σύμφωνα με τις απαντήσεις τους- σε ποσοστό 62,50% «Ανεπαρκής» και την ίδια απάντηση έδωσαν και για την πνευματική τους υγεία σε ποσοστό 67,5%. Εδώ διαπιστώνεται η έλλειψη προετοιμασίας και η αβεβαιότητα που χαρακτήρισε την περίοδο της πανδημίας σε πολλά επίπεδα. Παρά το γεγονός ότι σε γενικές γραμμές, θα μπορούσαν να γίνουν συστάσεις για βελτίωση της σωματικής και της πνευματικής υγείας σε συνέχεια των δραστικών αλλαγών που επήλθαν στις ζωές πολλών εργαζομένων, διαπιστώνεται ότι δεν υπήρξε κάποια επαρκής δράση σε επίπεδο εργοδότη/φορέα/οργανισμού.

- Στον αντίποδα έχουμε τις ενέργειες που έκαναν οι ερωτώμενοι για την ενίσχυση της πνευματικής και διανοητικής τους υγείας κατά το διάστημα της καραντίνας, όπου το 54,39% απάντησε ότι επέλεξε «Σωματική άσκηση (περπάτημα, γιόγκα κ.λπ.)». Η σωματική δραστηριότητα ενδείκνυται ως μέσο για την διαχείριση του στρες, του άγχους και της απαισιοδοξίας γιατί αποτελεί μια εύκολη, ανέξοδη και αποτελεσματική επιλογή, η οποία όμως δεν ήταν εξίσου διαθέσιμη στις πόλεις μεγαλύτερου πληθυσμού, αφού ακόμα και οι μετακινήσεις ήταν απολύτως ελεγχόμενες και έπρεπε να δηλώνονται με

sms. Οι πρακτικές που μπορούσαν να γίνουν σε εσωτερικό χώρο ή μέσω online μαθημάτων, ήταν επίσης επιλογή. Διαπιστώνουμε ότι οι πρακτικές αυτές κρίθηκαν από τους ερωτώμενους ως αποτελεσματικές για την ενίσχυση της πνευματικής και διανοητικής τους υγείας σε ποσοστό 42,31%.

- Ενδιαφέρον είναι ότι ακόμα και οι ερωτώμενοι που δεν ακολούθησαν κάποια πρακτική για την ενίσχυση της πνευματικής και διανοητικής τους υγείας κατά το διάστημα της καραντίνας θα ενδιαφέρονταν πολύ να ασκηθούν σε μια μέθοδο επίγνωσης, σε ποσοστό 37,93%.

- Ανάμεσα στη μεταβλητή *«Άποψη υποδομών»* και τη μεταβλητή *«Ισορροπία εργασιακής-προσωπικής ζωής»* βρέθηκε μια ισχυρή θετική και στατιστικώς σημαντική σχέση. Θα μπορούσαμε να πούμε, ερμηνεύοντας το αποτέλεσμα αυτό ότι όσο καλύτερες απόψεις είχαν οι ερωτώμενοι για τις παρεχόμενες υποδομές, τόσο καλύτερη ήταν η ισορροπία που κατάφεραν να διατηρήσουν μεταξύ της εργασιακής και της προσωπικής τους ζωής.

- Ανάμεσα στη μεταβλητή *«Ανησυχίες»* και τη μεταβλητή *«Ισορροπία εργασιακής-προσωπικής ζωής»* βρέθηκε μια ισχυρή θετική και στατιστικώς σημαντική σχέση. Θα μπορούσαμε να πούμε, ερμηνεύοντας το αποτέλεσμα αυτό ότι όσο περισσότερο φόβο και άγχος για ενδεχόμενη μείωση αποδοχών βίωνε κάποιο άτομο, τόσο μεγαλύτερη ανισορροπία στην κατανομή χρόνου παρατηρείται, υπέρ του εργασιακού.

- Ανάμεσα στη μεταβλητή *«Ανησυχίες»* και τη μεταβλητή *«Αποτελεσματικότητα εφαρμογής πρακτικής»* δεν βρέθηκε μια σημαντική σχέση.

- Ανάμεσα στη μεταβλητή *«Φορέας και σωματική υγεία»* και τη μεταβλητή *«Αποτελεσματικότητα εφαρμογής πρακτικής»* δεν βρέθηκε μια σημαντική σχέση.

- Σε σχέση με το φύλο, διαπιστώνεται ότι:

  α) οι άνδρες και οι γυναίκες έχουν διαφορετική άποψη αναφορικά με τη μέριμνα του φορέα. Μετά από ανάλυση σε πίνακα δύο εισόδων, διαπιστώνεται ότι οι άντρες είχαν καλύτερη άποψη και ήταν πιο ικανοποιημένοι για τη μέριμνα που παρείχε ο φορέας τους.

  β) οι άνδρες και οι γυναίκες έχουν διαφορετική άποψη αναφορικά με τη χωρίς εφαρμογή πρακτικής/Ενδιαφέρον για τη μέθοδο. Μετά από ανάλυση σε πίνακα δύο εισόδων, διαπιστώνεται ότι οι γυναίκες θα ήταν πιο δεκτικές στο να μάθουν και να ασκηθούν σε κάποια μορφή πρακτικής διαχείρισης των συναισθημάτων τους.

  γ) και ότι οι άνδρες και οι γυναίκες έχουν διαφορετική άποψη αναφορικά με τις ενέργειες τόνωσης και ενίσχυσης. Μετά από ανάλυση σε πίνακα δύο εισόδων, διαπιστώνεται μεγαλύτερη διαφοροποίηση των απαντήσεων ανάμεσα στους άντρες και τις γυναίκες, οι οποίες επέλεξαν διάφορες πρακτικές, σε αντίθεση με τους άντρες που στην συντριπτική τους πλειοψηφία τάχθηκαν υπέρ της σωματικής άσκησης.

  Κλείνοντας την ανάλυση σε σχέση με το φύλο, διαπιστώνεται επίσης ότι οι άνδρες και οι γυναίκες *δεν* θεωρούν σε διαφορετικό μέσο βαθμό ότι η πανδημία τους οδήγησε σε εντελώς διαφορετική κατανομή του χρόνου και οι άνδρες και οι γυναίκες *δεν* θεωρούν σε διαφορετικό μέσο βαθμό ότι ο φορέας απασχόλησής τους ενδιαφέρεται για την σωματική υγεία.

- Σημειώνεται ότι επιπρόσθετα ελέγχθηκε αν υπάρχει συνάφεια μεταξύ των μεταβλητών «Άποψη για ενέργειες φορέα»-«Κατανομή χρόνου» και «Άποψη για ενέργειες φορέα»-«Κατανομή χρόνου» - «Ισορροπία εργασιακής-προσωπικής ζωής», ωστόσο οι εν λόγω σχέσεις βρέθηκαν στατιστικώς μη σημαντικές. Επίσης, διενεργήθηκε ο έλεγχος συνάφειας και μεταξύ των μεταβλητών «Συναισθήματα»-«Άποψη υποδομών» και «Συναισθήματα»-«Άποψη για ενέργειες φορέα», «Συναισθήματα»-«Κατανομή χρόνου», Συναισθήματα»-« *Ισορροπία εργασιακής-προσωπικής ζωής*», «Ανησυχίες»-«Άποψη υποδομών», «Ανησυχίες»-«Άποψη για ενέργειες φορέα», «Ανησυχίες»-«Κατανομή χρόνου», «Φορέας και πνευματική υγεία»-«Αποτελεσματικότητα εφαρμογής πρακτικής», «Φορέας και σωματική υγεία»-«Αποτελεσματικότητα εφαρμογής πρακτικής», που όμως βρέθηκαν στατιστικώς μη σημαντικές. Τέλος διερευνήθηκε κατά εάν ο παράγοντας φύλο δεν επηρεάζει και όλες τις υπόλοιπες μεταβλητές: «Τρόπος επηρεασμού», «Βαθμός επηρεασμού», «Άποψη υποδομών», Άποψη για ενέργειες φορέα», «Συναισθήματα», «Ανησυχίες», «Ισορροπία εργασιακής και επαγγελματικής ζωής», «Φορέας και πνευματική υγεία». Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις έγινε δεκτή η μηδενική υπόθεση.

9. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΕΡΕΥΝΑ και ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η εργασία αυτή επιχείρησε να παρουσιάσει τα δεδομένα που αφορούσαν ένα δείγμα πληθυσμού εντοπισμένο τοπικά και με χαμηλό βαθμό απόκρισης, αρκετό ωστόσο ώστε να εξαχθούν στατιστικά σημαντικά συμπεράσματα.

Θα ήταν χρήσιμο, η περαιτέρω έρευνα να επεκταθεί σε μεγαλύτερο και πιο διευρυμένο δείγμα ατόμων ή να δοθεί έμφαση σε συγκεκριμένες ομάδες (π.χ. υγειονομικοί, ηλικιωμένοι, παιδιά) και να μελετηθεί η συμβολή των πρακτικών ενσυνειδητότητας ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητες των ατόμων.

Ένα ακόμα πεδίο διερεύνησης θα μπορούσε να είναι η εφαρμογή πρακτικών ενσυνειδητότητας σε ατομικό επίπεδο και κατά μόνας σε σχέση με την ένταξη σε ένα πρόγραμμα ενσυνειδητότητας. Τέλος, θα μπορούσε να εξεταστεί κατά πόσο οι πρακτικές ενσυνειδητότητας έχουν θέση, εφαρμογή και αποτελεσματικότητα σε άλλες αντίστοιχες περιόδους κρίσεις είτε σε συλλογικό (πόλεμοι, οικονομική κρίση) είτε σε ατομικό επίπεδο (διαζύγιο, θάνατος κ.λπ.).

9.1 Πιθανοί τρόποι βοήθειας και ενίσχυσης σε επίπεδο φορέα

Παραθέτουμε προτάσεις και πιθανούς τρόπους συνδρομής των εργαζομένων που θα μπορούσαν να υιοθετηθούν σε επίπεδο φορέα (Hülsheger et al, 2013), καθώς θεωρούμε ότι η διατήρηση της υψηλής παραγωγικότητας μέσα από τη διασφάλιση της ευζωίας των εργαζομένων τους είναι στο πεδίο μέριμνας και ευθύνης τους. Από την εργασία μας, προκύπτει ότι όντως κάποιες από τις προτάσεις που παρατίθενται συμπίπτουν με τις απαντήσεις και επιθυμίες που διατύπωσαν οι ερωτώμενοί μας

- Σαφής προτεραιοποίηση των εργασιών, προκειμένου οι εργαζόμενοι να χρησιμοποιήσουν αποτελεσματικότερα την ενέργειά τους
- Επιμόρφωση για τους τρόπους με τους οποίους η άσκηση στην ενσυνειδητότητα μπορεί να βοηθήσει
- Δημιουργήστε ασφαλή χώρο για να συζητηθούν οι προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι λόγω της πανδημίας και φροντίστε (σε επίπεδο επιχείρησης) για την παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών από επαγγελματίες ψυχικής υγείας
- Αποφύγετε την επικοινωνία και τα e-mails σε ώρες εκτός ωραρίου και ενισχύστε διαφορετικές μορφές επικοινωνίας σε σχέση με το Zoom και τις βιντεοσυνδριάσεις, όπως για παράδειγμα το τηλέφωνο και τις προσωπικές συναντήσεις με τους εργαζομένους σας

10. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ξενόγλωσση

- Allen, T. D., & Kiburz, K. M. (2012). Trait mindfulness and work–family balance among working parents: The mediating effects of vitality and sleep quality. *Journal of Vocational Behavior, 80*(2), 372–379. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2011.09.002
- Baer R., Assessment of mindfulness by self-report, Current Opinion in Psychology, Volume 28, 2019, Pages 42-48, https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.10.015.
- Baer RA, Smith GT, Allen KB. Assessment of mindfulness by self-report: the Kentucky inventory of mindfulness skills. Assessment. 2004 Sep;11(3):191-206. doi: 10.1177/1073191104268029. PMID: 15358875.
- Bäuerle A, Graf J, Jansen C, Dörrie N, Junne F, Teufel M, Skoda EM. An e-mental health intervention to support burdened people in times of the COVID-19 pandemic: CoPE It. J Public Health (Oxf). 2020 Aug 18;42(3):647-648. doi: 10.1093/pubmed/fdaa058. PMID: 32364242; PMCID: PMC7239146.
- Bäuerle A, Skoda EM, Dörrie N, Böttcher J, Teufel M. Psychological support in times of COVID-19: the Essen community-based CoPE concept. J Public Health (Oxf). 2020 Aug 18;42(3):649-650. doi: 10.1093/pubmed/fdaa053. PMID: 32307516; PMCID: PMC7188143.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230–241. https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077
- Blanck P., Perleth S., Heidenreich Th., Kröger P., Ditzen B., Bents H., Mander J., Effects of mindfulness exercises as stand-alone intervention on symptoms of anxiety and depression: Systematic review and meta-analysis, Behaviour Research and Therapy, Volume 102, 2018, Pages 25-35, https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.12.002.
- Brown K.W., Ryan R.M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 2003;84(4):822–848
- Chambers R, Gullone E, Allen NB. Mindful emotion regulation: An integrative review. Clin Psychol Rev. 2009 Aug;29(6):560-72. doi: 10.1016/j.cpr.2009.06.005. Epub 2009 Jun 23. PMID: 19632752.
- Collard, P., Avny, N., & Boniwell, I. (2008). Teaching mindfulness based cognitive therapy (MBCT) to students: The effects of MBCT on the levels of mindfulness and subjective well-being. Counselling Psychology Quarterly, 21, 323–336. doi: 10.1080/09515070802602112

- Dane, Erik & Brummel, Bradley. (2014). Examining workplace mindfulness and its relations to job performance and turnover intention. Human Relations. 67. 105-128. 10.1177/0018726713487753.
- Glomb, Theresa & Duffy, Michelle & Bono, Joyce & Yang, Tao. (2011). Mindfulness at Work. Research in Personnel and Human Resources Management. 30. 115-157. 10.1108/S0742-7301(2011)0000030005.
- Good D.J., Lyddy C.J., Glomb T.M., Bono J.E., Brown K.W., Duffy M.K., Baer R.A., Brewer J.A., Lazar S.W. Contemplating mindfulness at work: An integrative review. Journal of Management. 2016;42(1):114–142.
- Green, F. Health effects of job insecurity. IZA World of Labor 2020: 212 doi: 10.15185/izawol.212.v2
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78(2), 169–183.
- Hölzel B.K., Lazar S.W., Gard T., Schuman-Olivier Z., Vago D.R., Ott U. How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. Perspectives on Psychological Science. 2011;6(6):537–55
- Hülsheger UR, Alberts HJ, Feinholdt A, Lang JW. Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. J Appl Psychol. 2013 Mar;98(2):310-25. doi: 10.1037/a0031313. Epub 2012 Dec 31. PMID: 23276118.
- Irving, J. A., Dobkin, P. L., & Park, J. (2009). Cultivating mindfulness in health care professionals: A review of empirical studies of mindfulness- based stress reduction (MBSR). Complementary Therapies in Clinical Practice, 15, 61– 66. doi:10.1016/j.ctcp.2009.01.00
- Kabat-Zinn J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. General Hospital Psychiatry. 1982; 4:33–47. [PubMed: 7042457]
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016
- Kabat-Zinn, J. The Liberative Potential of Mindfulness. *Mindfulness* **12**, 1555–1563 (2021). https://doi.org/10.1007/s12671-021-01608-6
- Keng SL, Smoski MJ, Robins CJ. Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. Clin Psychol Rev. 2011 Aug;31(6):1041-56. doi: 10.1016/j.cpr.2011.04.006. Epub 2011 May 13. PMID: 21802619; PMCID: PMC3679190.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., et al. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. Clinical Psychology Review, 33(6), 763–771.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. Journal of Psychosomatic Research,78(6), 519–528. http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009.

- Klatt MD, Buckworth J, Malarkey WB. Effects of low-dose mindfulness-based stress reduction (MBSR-ld) on working adults. Health Educ Behav. 2009 Jun;36(3):601-14. doi: 10.1177/1090198108317627. Epub 2008 May 9. PMID: 18469160.
- Kotera Y, Correa Vione K. Psychological Impacts of the New Ways of Working (NWW): A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020; 17(14):5080. https://doi.org/10.3390/ijerph17145080
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. Fiske, S. T., Schacter, D. L., & Zahn-Waxler, C. eds. Annual Review of Psychology, 52, 397-422
- Ngo L.V., Nguyen N.P. and Lee J. et al., Mindfulness and job performance: Does creativity matter? Australasian Marketing Journal, https://doi.org/10.1016/j.ausmj.2019.12.003
- Obdržálková El., Moravcová M., Pros and Cons of Home Office during the Covid-19 Pandemic, SHS Web Conf., 135 (2022) 01023 DOI: https://doi.org/10.1051/shsconf/202213501023
- Querstret D., Cropley M., Fife-Schaw C. Internet-based instructor-led mindfulness for work-related rumination, fatigue, and sleep: Assessing facets of mindfulness as mechanisms of change. A randomized waitlist control trial. Journal of Occupational Health Psychology. 2017;22(2):153–169.
- Raab, K. (2014). Mindfulness, Self-Compassion, and Empathy Among Health Care Professionals: A Review of the Literature. *Journal of Health Care Chaplaincy*, *20*(3), 95–108. https://doi.org/10.1080/08854726.2014.913876
- Ribeiro MRC, Damiano RF, Marujo R, Nasri F, Lucchetti G. The role of spirituality in the COVID-19 pandemic: a spiritual hotline project. J Public Health (Oxf). 2020 Nov 23;42(4):855-856. doi: 10.1093/pubmed/fdaa120. PMID: 32696967; PMCID: PMC7454810.
- Shapiro S.L., Carlson L.E., Astin J.A., Freedman B. Mechanisms of mindfulness. Journal of Clinical Psychology. 2006;62(3):373–386
- Smith, G. T., Fischer, S., & Fister, S. M. (2003). Incremental Validity Principles in Test Construction. *Psychological Assessment*, *15*(4), 467-477. https://doi.org/10.1037/1040-3590.15.4.467
- Toniolo-Barrios M, Pitt L. Mindfulness and the challenges of working from home in times of crisis. Bus Horiz. 2021 Mar-Apr;64(2):189-197. doi: 10.1016/j.bushor.2020.09.004. Epub 2020 Oct 5. PMID: 33041346; PMCID: PMC7535863.
- Vione, K.C., Kotera, Y. Mindfulness-Based Approaches for COVID-19 Mental Health in Working from Home. *Int J Ment Health Addiction* **21**, 1132–1138 (2023). https://doi.org/10.1007/s11469-021-00647-3
- Vu, T.-V., Vo-Thanh, T., Chi, H., Nguyen, N. P., Nguyen, D. V., & Zaman, M. (2022). The role of perceived workplace safety practices and mindfulness in maintaining calm in employees during times of crisis. *Human Resource Management*, 61(3), 315–333. https://doi.org/10.1002/hrm.22101
- Zhu, J.L., Schülke, R., Vatansever, D. *et al.* Mindfulness practice for protecting mental health during the COVID-19 pandemic. *Transl Psychiatry* **11**, 329 (2021). https://doi.org/10.1038/s41398-021-01459-8

Ελληνική

- HR Case Study Series Special Edition, 30 ερωτήσεις και απαντήσεις για θέματα εργασίας στον καιρό του COVID-19, editor Μαρία Βακόλα, Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, https://www.aueb.gr/sites/default/files/hrm/Research/Hr_case_study_series_Special_Edition.pdf
- Εργαστήριο Διοίκησης Ανθρώπινου Δυναμικού, Πανδημία και Ψηφιακή Προσαρμογή στην ΔΑΔ: τηλεργασία και τηλεκπαίδευση, Επιστ. Συγγρ. Ελεάννα Γαλανάκη, Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ιανουάριος 2021, https://www.dept.aueb.gr/sites/default/files/hrmlab/attachments/covid/report_digital_covid_public.pdf1
- Παλαιολόγου Ρ., Mindfulness - Based Stress Reduction «MBSR», Γνωσιακή-Συμπεροφοριστική Έρευνα και Θεραπεία, τομ. 5, τευχ. 1, σελ. 13-20, 2019
- Ταμπάκης Ν., Χαψά Ξ. (2021). Εφαρμοσμένη Στατιστική – Ανάλυση Δεδομένων με Excel και SPSS, Θεσσαλονίκη, Εκδόσεις ΖΥΓΟΣ.

Πηγές στο Διαδίκτυο

- https://eures.europa.eu/how-foster-wellbeing-among-employees-post-covid-19-2021-12-22_en
- https://www.europarl.europa.eu/topics/el/article/20220303STO24641/tilergasia-mi-ameivomeni-frontida-kai-psuchiki-ugeia-en-kairo-covid-19
- https://www.oxfordmindfulness.org
- https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)31017-5/fulltext
- https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(20)31202-2.pdf
- https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext
- https://theconversation.com/we-dont-yet-fully-understand-what-mindfulness-is-but-this-is-what-its-not-110698
- https://workplacementalhealth.org/employer-resources/guides-and-toolkits/working-remotely-during-covid-19
- https://www.ilo.org/resource/ppt-presentation-managing-work-related-psychosocial-risks-during-covid-19

12. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ- ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ, ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ MINDFULNESS ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΣΤΡΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

1. α) Με ποιο τρόπο και σε ποιο βαθμό επηρεάστηκε η παροχή εργασίας σας κατά την περίοδο της πανδημίας;
   Τρόπος κατά τον οποίο επηρεάστηκε η εργασία σας: ……
   ……
   ……

   β) Βαθμός που επηρεάστηκε (0-5) :

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ
0	1	2	3	4	5

2. α) Ποια η άποψή σας για το θέμα της εργασίας κατ' οίκον και των υποδομών όπως διαμορφώθηκαν (0-4);

Αρνητική	Μάλλον αρνητική	ουδέτερη	Μάλλον θετική	Θετική
0	1	2	3	4

   β) Για ποια πράγματα θεωρείτε ότι θα έπρεπε να μεριμνήσει ο φορέας απασχόλησής σας (πολλαπλές απαντήσεις);

   ☐ Παροχή υλικοτεχνικής υποδομής

   ☐ Καλύτερη ενημέρωση του εξυπηρετούμενου κοινού

   ☐ Καλύτερη οριοθέτηση/χρονομέτρηση του οκταώρου εξ' αποστάσεως εργασίας

   ☐ Καλύτερη εκπαίδευση στην εξ' αποστάσεως εργασία

   ☐ Άλλο

   (προσδιορίστε)…….

3. α) Ποια η άποψή σας για το θέμα της στοχοθεσίας και της αποτύπωσης των διαδικασιών και των προσδοκώμενων αποτελεσμάτων από τον φορέα απασχόλησης σας (0-4);

Αρνητική	Μάλλον αρνητική	ουδέτερη	Μάλλον θετική	Θετική
0	1	2	3	4

β) Για ποια πράγματα θεωρείτε ότι θα έπρεπε να μεριμνήσει ο φορέας απασχόλησής σας (πολλαπλές απαντήσεις);

☐ Καλύτερη ενημέρωση εμπλεκομένων μερών (υπαλλήλων/εξυπηρετούμενου κοινού)

☐ Καλύτερη διασαφήνιση των στόχων της εξ' αποστάσεως εργασίας εν μέσω πανδημίας

☐ Καλύτερη διασαφήνιση της πρακτικής διαδικασίας (π.χ. διακίνηση εγγράφου, λήψη υπογραφών κ.α.) της εξ' αποστάσεως εργασίας εν μέσω πανδημίας

☐ Άλλο

(προσδιορίστε)……..…….

4. Ποια ήταν τα βασικά συναισθήματα σας κατά την περίοδο που διανύουμε με την πανδημία και την καραντίνα (πολλαπλές απαντήσεις);

☐ Άγχος-στρες

☐ Φόβος

☐ Ανασφάλεια

☐ Άλλο (προσδιορίστε)……

Ποιες οι βασικές σας ανησυχίες και ιδιαίτερα σε ό,τι αφορά την εργασία σας (πολλαπλές απαντήσεις);

☐ Απαισιοδοξία

☐ Φόβος για τη διατήρηση της θέσης εργασίας μου

☐ Μείωση αποδοχών

☐ Άλλο (προσδιορίστε)……..…

5. α) Πώς θα σχολιάζατε την κατανομή του χρόνου σας σε σχέση με την νέα εργασιακή πραγματικότητα, τις ευθύνες και τη διαχείριση της ιδιωτικότητας σας;

Κατανομή καθημερινού χρόνου

Εργασιακός 30%	Ιδιωτικός 70%	☐
Εργασιακός 40%	Ιδιωτικός 60%	☐
Εργασιακός 50%	Ιδιωτικός 50%	☐
Εργασιακός 60%	Ιδιωτικός 40%	☐
Εργασιακός 70%	Ιδιωτικός 30%	☐

β) Θεωρείτε πως καταφέρατε να διατηρήσετε την ισορροπία ανάμεσα στην εργασιακή και την προσωπική ζωή σας;

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ
0	1	2	3	4	5

6. Σε ό,τι αφορά το θέμα της σωματικής σας υγείας, πώς κρίνετε τη συνολική ενημέρωση και ενθάρρυνση του φορέα απασχόλησής σας αναφορικά με την υιοθέτηση πρακτικών ενίσχυσής της; (π.χ. ενημέρωση για καλύτερη και πιο υγιεινή διατροφή, για τους τρόπους βελτίωσης του ύπνου και τη σπουδαιότητα της σωματικής άσκησης)

Ανεπαρκής	Μέτρια	Επαρκής
0	1	2

7. Σε ό,τι αφορά το θέμα της πνευματικής σας υγείας πώς κρίνετε τη συνολική ενημέρωση και ενθάρρυνση του φορέα απασχόλησής σας αναφορικά με την υιοθέτηση καλών πρακτικών με στόχο τη μείωση του stress και τη διαχείριση των συναισθημάτων φόβου, ανησυχίας ή και εργασιακής εξουθένωσης; (π.χ. διαλογισμός, πρακτικές ενσυνειδητότητας, αναπνευστικές ασκήσεις κ.λπ.)

Ανεπαρκής	Μέτρια	Επαρκής
0	1	2

8. Τι ενέργειες κάνατε για την ενίσχυση της πνευματικής και διανοητικής σας υγείας κατά το διάστημα της καραντίνας και της εξ αποστάσεως εργασίας; (πολλαπλές απαντήσεις)

☐ Σωματική άσκηση (Περπάτημα, Γιόγκα κ.α.)

☐ Διαλογισμός

☐ Πρακτικές ενσυνειδητότητας (π.χ. αναπνευστικές ασκήσεις, διατήρηση ημερολογίου, επικέντρωση της προσοχής στο παρόν χωρίς επίκριση, παρατήρηση του εαυτού, προσπάθεια συνειδητής επίγνωσης των σωματικών αναγκών μας, προσέγγιση των συναισθημάτων μας με συμπόνοια και αποδοχή)

☐ Άλλο (προσδιορίστε)…….

9. Ποιες πρακτικές θεωρείτε ότι θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν με στόχο την καλύτερη διαχείριση σκέψεων, αισθήσεων και συναισθημάτων στο πλαίσιο της νέας εργασιακής πραγματικότητας, όπως διαμορφώνεται με τον COVID;
   ……
   …….
10. Ακολουθήσατε κάποια πρακτική τέτοιου είδους; Αν ναι, μπορείτε να μας πείτε λεπτομέρειες και να κάνετε μια αποτίμηση της αποτελεσματικότητας της;

    ……
    ……

    Αποτίμηση της αποτελεσματικότητας (0-4):

Αναποτελεσματική	Μάλλον αναποτελεσματική	ουδέτερη	Μάλλον αποτελεσματική	Αποτελεσματική
0	1	2	3	4

11. Αν όχι, θα σας ενδιέφερε να ασκηθείτε σε μια μέθοδο επίγνωσης των σκέψεων, αισθήσεων και συναισθημάτων σας με στόχο την καλύτερη διαχείρισή τους και στο πλαίσιο των νέων συνθηκών της περιόδου που διανύουμε;

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ
0	1	2	3	4	5