



**ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ, ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ**

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

στις Επιστήμες της Αγωγής και της Διά Βίου Μάθησης: Εκπαιδευτική

Διοίκηση και Ηγεσία

**(Sciences of Education and Lifelong Learning: Educational Administration
and Leadership)**

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

“Αυτο-αποτελεσματικότητα εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, νόημα στη ζωή και άγχος υπό τις συνθήκες της πανδημίας Covid-19: Μια συσχετιστική μελέτη”

“Self-efficacy of Primary Education teachers, meaning in life and stress under the Covid-19 pandemic circumstances: A correlational study”

της

Ολυμπίας Τανίδου (Α.Μ. III20043)

Α΄ Επόπτρια: Πλατσίδου Μαρία, Καθηγήτρια, Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

Β΄ Επόπτης: Ζαφειρόπουλος Κωνσταντίνος, Καθηγητής, Τμήμα Διεθνών και Ευρωπαϊκών Σπουδών, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

Γ΄ Επόπτρια: Χατζηνικολάου Σοφία, Ph.D. Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας, Διδάσκουσα στο Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

Θεσσαλονίκη, 2021

©ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ, 2021

Η παρούσα Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία (Μ.Δ.Ε.), η οποία εκπονήθηκε στα πλαίσια του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών: *Επιστήμες της Αγωγής και της Διά Βίου Μάθησης: Εκπαιδευτική Διοίκηση και Ηγεσία* και τα λοιπά αποτελέσματα αυτής αποτελούν συνιδιοκτησία του Πανεπιστημίου Μακεδονίας και της φοιτήτριας, ο καθένας από τους οποίους έχει το δικαίωμα ανεξάρτητης χρήσης και αναπαραγωγής τους (στο σύνολο ή τμηματικά) για διδακτικούς και ερευνητικούς σκοπούς, σε κάθε περίπτωση αναφέροντας τον τίτλο, τη συγγραφέα και το Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, όπου εκπονήθηκε η Μ.Δ.Ε. καθώς και την Επιβλέπουσα Καθηγήτρια και την Επιτροπή Αξιολόγησης.

Στη γλυκιά μου μητέρα Γεωργία

για τους κόπους και τις θυσίες της,

που θα με συνοδεύουν πάντοτε,

και σε όλους όσους τολμούν να διδάσκουν και να αγαπούν χωρίς όρια

προσφέροντας τον ίδιο τους τον εαυτό!

Πρόλογος - Ευχαριστίες

Η παρούσα εργασία αποτελεί τη μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία στο πλαίσιο του μεταπτυχιακού προγράμματος σπουδών «Επιστήμες της Αγωγής και της Διά Βίου Μάθησης: Εκπαιδευτική Διοίκηση και Ηγεσία» του τμήματος Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής του Πανεπιστημίου Μακεδονίας. Επιχειρεί να διερευνήσει το νόημα στη ζωή, το προσωπικό άγχος και το άγχος λόγω Covid-19 των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, γενικής και ειδικής αγωγής, αλλά και πώς μπορούν οι παραπάνω μεταβλητές να επηρεάσουν τις αντιλήψεις των εκπαιδευτικών για την αποτελεσματικότητά τους εν μέσω πανδημίας.

Με την ολοκλήρωση της διπλωματικής μου εργασίας επιθυμώ να ευχαριστήσω όλους τους καθηγητές και τις καθηγήτριες του Μεταπτυχιακού Προγράμματος “Επιστήμες της Αγωγής και της Διά Βίου Μάθησης: Εκπαιδευτική Διοίκηση και Ηγεσία” του Πανεπιστημίου Μακεδονίας για τα πολύτιμα εφόδια, τις γνώσεις, τις εμπειρίες και τις ευκαιρίες που μου πρόσφεραν.

Ιδιαίτερος, θα ήθελα να εκφράσω τις θερμότερες ευχαριστίες μου στην επιβλέπουσα καθηγήτρια, κα Πλατσίδου Μαρία, καθηγήτρια του τμήματος Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής του Πανεπιστημίου Μακεδονίας, καθώς χάρη στην πολύτιμη βοήθεια, την επιστημονική καθοδήγηση και την εμπύχωση που μου πρόσφερε υλοποιήθηκε η παρούσα εργασία. Επίσης, αισθάνομαι την ανάγκη να ευχαριστήσω τον κ. Ζαφειρόπουλο και την κα Χατζηνικολάου για τη συνεργασία και τη συμβολή τους ως επόπτες στη διπλωματική μου εργασία.

Ακόμη, θα επιθυμούσα να εκφράσω τη βαθιά μου ευγνωμοσύνη στη μητέρα μου, Γεωργία, και την αδερφή μου, Αιμιλία, για την υποστήριξη και τη βοήθειά τους σε όλες τις στιγμές της ζωής μου. Θα ήθελα να ευχαριστήσω την κα Διαμαντοπούλου Γεωργία για τις χρήσιμες υποδείξεις της κατά τη συγγραφή της εργασίας. Τέλος, ευχαριστώ τις φίλες μου, τους συμφοιτητές μου και όλους τους εκπαιδευτικούς της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, γιατί με τη δική τους συνδρομή συγκεντρώθηκε το δείγμα της έρευνας για την εκπόνηση της μελέτης.

Ολυμπία Τανίδου

Σεπτέμβριος 2021

Περίληψη

Η παρούσα μελέτη διερεύνησε τα επίπεδα του νοήματος στη ζωή, του άγχους λόγω Covid-19 και της αυτο-αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών Α΄βάθμιας εκπαίδευσης, τις μεταξύ τους σχέσεις και την επίδραση του νοήματος στη ζωή (NZ) και του άγχους στην αίσθηση της αυτο-αποτελεσματικότητας που διακατέχει τους εκπαιδευτικούς, δηλαδή της ικανότητας να αισθάνονται αποτελεσματικοί στη διεκπεραίωση του έργου τους στις νέες συνθήκες εργασίας που έχουν διαμορφωθεί. Αρχικά, εντοπίστηκαν στοιχεία που τεκμηριώνουν θεωρητικά την επίδραση που ασκεί το άγχος, επισημαίνουν την αναγνώριση του Νοήματος στη ζωή ως προσωπικό πόρο για την αντιμετώπιση μιας ποικιλίας αντιξοοτήτων, όπως το αντιληπτό άγχος, και τη σπουδαιότητα της αίσθησης αυτο-αποτελεσματικότητας. Για τη μέτρηση του NZ χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα MLQ (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006), ενώ για τη μέτρηση του άγχους σε συνθήκες πανδημίας και της αυτο-αποτελεσματικότητας δημιουργήθηκαν δύο αυτοσχέδιες κλίμακες. Συλλέχθηκαν συνολικά 223 έγκυρα ερωτηματολόγια για την έρευνα και προσδιορίστηκε η επίδραση των δημογραφικών και εργασιακών στοιχείων του δείγματος στις μεταβλητές του NZ, του άγχους και της αυτο-αποτελεσματικότητας κατά την τρέχουσα περίοδο της πανδημίας. Οι εκπαιδευτικοί παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα Παρουσίας NZ και Αυτο-αποτελεσματικότητας. Το επίπεδο Αναζήτησης NZ, προσωπικού άγχους και άγχους λόγω Covid-19 των εκπαιδευτικών είναι σε μέτρια επίπεδα, ενώ υπάρχει μέτρια συσχέτιση μεταξύ του άγχους λόγω Covid-19 με τις μεταβλητές της Παρουσίας NZ, της Αναζήτησης NZ και του προσωπικού άγχους, και χαμηλή συσχέτιση της Παρουσίας και της Αναζήτησης NZ, του προσωπικού άγχους και της Παρουσίας NZ, της Αυτο-αποτελεσματικότητας και της Παρουσίας NZ, και της αυτο-αποτελεσματικότητας και του άγχους λόγω Covid-19. Διαπιστώθηκε διαφορά στα επίπεδα Αναζήτησης NZ και προσωπικού άγχους όσον αφορά την ηλικία και τα χρόνια προϋπηρεσίας των εκπαιδευτικών. Τέλος, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει μικρή επίδραση της οικογενειακής κατάστασης και της εκπαιδευτικής κατάρτισης (μόνο στην αναζήτηση NZ) και του φύλου (μόνο στο προσωπικό άγχος). Αναφορικά με τον κύριο στόχο της έρευνας, ελέγχθηκε αν οι διαστάσεις του NZ (Παρουσία και Αναζήτηση), και το άγχος (προσωπικό και λόγω Covid-19) μπορούν να προβλέψουν την αντιληπτή αυτο-αποτελεσματικότητα. Εντοπίστηκε ότι η Παρουσία NZ προβλέπει θετικά την αυτο-αποτελεσματικότητα, ενώ η Αναζήτηση NZ, το προσωπικό άγχος και το άγχος λόγω Covid-19 δεν προβλέπουν την αυτο-αποτελεσματικότητα. Από τα παραπάνω συμπεραίνεται η σπουδαιότητα της

Παρουσίας ΝΖ για την ενδυνάμωση της αίσθησης της αυτο-αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών. Αυτά τα ευρήματα παρέχουν περαιτέρω στοιχεία για την αυτο-αποτελεσματικότητα συμβάλλοντας σε μια βαθύτερη κατανόηση των συσχετίσεων μεταξύ του ΝΖ, του άγχους και της αυτο-αποτελεσματικότητας.

Λέξεις Κλειδιά: Άγχος, Πανδημία Covid-19, Νόημα στη ζωή, Αυτο-αποτελεσματικότητα, Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Abstract

The present summary explored the different levels of meaning in life (ML), Covid-19 stress and of the self-efficacy of educators in primary education, their relationship as well as the effect of ML and of stress in accomplishing self-efficacy that overwhelms educators. That is, their ability to feel effective in carrying out their work under the new working conditions. Initially, evidence that prove in theory the effect of stress point out that recognizing ML as a personal resource to deal with a variety of controversies such as perceivable stress and the importance of self-efficacy were traced. In order to measure ML, the MLQ scale was used (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006), while to measure stress and self-efficacy during the pandemic two scales created for the specific purpose were used. 223 valid questionnaires were collected for the research and the effect of demographics as well as working data of the sample was linked to the three variables (ML, stress and self-efficacy) during the current pandemic. Educationalists show high levels of Presence of ML and Self-efficacy. The level of Search for ML, personal stress and Covid-19 stress among educators is in moderate levels. There is moderate connection among Covid-19 stress and the variables of ML (Presence and Search) as well as personal stress. There is little connection between the Presence and Search of ML, personal stress and Presence of ML. Also, there is an equally little connection between self-efficacy and Presence of ML as well as self-efficacy and Covid-19 stress. Regarding the age and the educationalists' years of work experience a difference between the levels of Search of ML and personal stress was ascertained. Finally, the outcomes showed that there is a minor effect of the marital status and the academic education (concerning only the Search of ML) and the gender (concerning only personal stress). In connection to the main target of the research, there was an inquiry as to whether the Presence and Search of ML along with stress (personal and Covid-19 stress) can predict the perceivable self-efficacy. It was detected that only the Presence of ML can positively predict self-efficacy, while the Search of ML and personal or Covid-19 stress do not predict self-efficacy. The above lead to the conclusion that the Presence of ML is of vital importance in order to reinforce the sense of self-efficacy in educationalists. These findings provide further evidence related to self-efficacy and as a result they contribute to a deeper insight of the connection between ML, stress and self-efficacy.

Keywords: Stress, Covid-19 Pandemic, Meaning in life, Self-efficacy, Primary Education

Πίνακας Περιεχομένων

Πρόλογος - Ευχαριστίες	iv
Περίληψη	v
Abstract	vii
Πίνακας Περιεχομένων	viii
Κατάλογος Πινάκων	xi
Εισαγωγή	1
A' Μέρος: Θεωρητικό Πλαίσιο	5
1ο Κεφάλαιο: Άγχος	5
1.1 Εννοιολογική προσέγγιση του άγχους	5
1.2 Η πανδημία ως γενεσιουργός αιτία άγχους	6
1.3 Αντιδράσεις	8
1.4 Συνέπειες βίωσης στρεσογόνων καταστάσεων	9
1.5 Το νόημα ζωής ως ένας προστατευτικός παράγοντας απέναντι στο άγχος	12
2ο Κεφάλαιο: Νόημα στη ζωή	13
2.1 Εννοιολογική προσέγγιση του νοήματος στη ζωή	13
2.2 Διαστάσεις του νοήματος στη ζωή	15
2.3 Συνέπειες απουσίας του νοήματος στη ζωή	18
2.4 Θετικές επιδράσεις του νοήματος στη ζωή	19
2.5 Σύνδεση νοήματος στη ζωή και Covid-19	22
3ο Κεφάλαιο: Αυτο-αποτελεσματικότητα	24
3.1 Εννοιολογική προσέγγιση της αυτο-αποτελεσματικότητας	24
3.2 Διαμόρφωση αυτο-αποτελεσματικότητας	25
3.3 Συμβολή αυτο-αποτελεσματικότητας	25
3.4 Αυτο-αποτελεσματικότητα εκπαιδευτικών	27
3.5 Σύνδεση εννοιών	28
B' Μέρος: Ερευνητικό Πλαίσιο	32
4ο Κεφάλαιο: Μεθοδολογία	32

4.1 Σκοπός και στόχοι της έρευνας	32
4.2 Μέθοδος	33
4.2.1 Δείγμα της έρευνας	33
4.2.2 Ερευνητικά Εργαλεία	35
4.2.2α Κλίμακα μέτρησης Νοήματος στη ζωή	35
4.2.2β Κλίμακα μέτρησης Άγχους	36
4.2.2γ Κλίμακα μέτρησης Αυτο-αποτελεσματικότητας	37
4.2.2δ Ερωτηματολόγιο δημογραφικών και εργασιακών στοιχείων	37
4.3 Διαδικασία	38
4.4 Ανάλυση των δεδομένων	39
5ο Κεφάλαιο: Αποτελέσματα	40
5.1 Έλεγχος της παραγοντικής δομής των ερωτηματολογίων	40
5.1.1 Παραγοντική ανάλυση της Κλίμακας για το Νόημα στη ζωή (MLQ)	40
5.1.2 Παραγοντική ανάλυση της Κλίμακας για το Άγχος λόγω Covid-19	42
5.1.3 Παραγοντική ανάλυση της Κλίμακας για την Αυτο-αποτελεσματικότητα	42
5.2 Έλεγχος αξιοπιστίας των ερευνητικών εργαλείων	42
5.3 Το Νόημα στη ζωή, το Άγχος υπό τις συνθήκες της πανδημίας Covid-19 και η Αυτο-αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών	43
5.4 Η επίδραση των δημογραφικών και εργασιακών παραγόντων των εκπαιδευτικών στο Νόημα στη ζωή, το Προσωπικό Άγχος, το Άγχος λόγω Covid-19 και την Αυτο-αποτελεσματικότητα	45
5.5 Η σχέση μεταξύ του Νοήματος στη ζωή, του Προσωπικού Άγχους, του Άγχους λόγω Covid-19 και της Αυτο-αποτελεσματικότητας	57
5.6 Παράγοντες πρόβλεψης της Αυτο-αποτελεσματικότητας	58
Γ' Μέρος: Ερμηνεία των Πορισμάτων	60
6ο Κεφάλαιο: Συζήτηση Αποτελεσμάτων	60
6.1 Διερεύνηση του Νοήματος στη ζωή των εκπαιδευτικών	60
6.2 Διερεύνηση του Προσωπικού Άγχους των εκπαιδευτικών	62
6.3 Διερεύνηση του Άγχους των εκπαιδευτικών λόγω Covid-19	62

6.4 Διερεύνηση της Αυτο-αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών	63
6.5 Η επίδραση των δημογραφικών και εργασιακών παραγόντων των συμμετεχόντων στο NZ, το Προσωπικό Άγχος, το Άγχος λόγω Covid-19 και την Αυτο-αποτελεσματικότητα	64
6.6 Η σχέση μεταξύ του NZ, του Προσωπικού Άγχους, του Άγχους λόγω Covid-19 και της Αυτο-αποτελεσματικότητας	70
6.7 Παράγοντες πρόβλεψης της Αυτο-αποτελεσματικότητας	73
7ο Κεφάλαιο: Συμπερασματικές Παρατηρήσεις	75
7.1 Συμπεράσματα	75
7.2 Πρακτικές εφαρμογές	78
8ο Κεφάλαιο: Περιορισμοί - Προτάσεις	81
8.1 Περιορισμοί της παρούσας έρευνας	81
8.2 Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα	81
Βιβλιογραφία	83
Παράρτημα	128

Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 1. Συγκεντρωτικά στοιχεία των δημογραφικών και εργασιακών ποιοτικών μεταβλητών του δείγματος	34
Πίνακας 2. Συγκεντρωτικά στοιχεία των δημογραφικών και εργασιακών ποσοτικών μεταβλητών του δείγματος	35
Πίνακας 3. Παραγοντική ανάλυση της Κλίμακας Νοήματος στη Ζωή (MLQ)	41
Πίνακας 4. Συντελεστές αξιοπιστίας (Cronbach's alpha)	43
Πίνακας 5. Μέσοι όροι και Τυπικές αποκλίσεις των κλιμάκων και των παραγόντων τους	44
Πίνακας 6. Δείκτες συνάφειας (Pearson r) ανάμεσα στην ηλικία και την προϋπηρεσία με το Νόημα στη ζωή, το Προσωπικό Άγχος, το Άγχος λόγω Covid-19 και την Αυτο-αποτελεσματικότητα	46
Πίνακας 7. Αποτελέσματα ελέγχου t-Test για τον ρόλο του φύλου στο Νόημα στη ζωή, το Προσωπικό Άγχος, το Άγχος λόγω Covid-19 και την Αυτο-αποτελεσματικότητα ..	47
Πίνακας 8. Αποτελέσματα ελέγχου t-Test για τον ρόλο της οικογενειακής κατάστασης στο Νόημα στη ζωή, το Προσωπικό Άγχος, το Άγχος λόγω Covid-19 και την Αυτο-αποτελεσματικότητα	49
Πίνακας 9. Αποτελέσματα ελέγχου t-Test για τον ρόλο της εκπαιδευτικής κατάρτισης στο Νόημα στη ζωή, το Προσωπικό Άγχος, το Άγχος λόγω Covid-19 και την Αυτο-αποτελεσματικότητα	51
Πίνακας 10. Αποτελέσματα ελέγχου t-Test για τον ρόλο της θέσης εργασίας στο Νόημα στη ζωή, το Προσωπικό Άγχος, το Άγχος λόγω Covid-19 και την Αυτο-αποτελεσματικότητα	53
Πίνακας 11. Αποτελέσματα ελέγχου t-Test για τον ρόλο της δομής εργασίας στο Νόημα στη ζωή, το Προσωπικό Άγχος, το Άγχος λόγω Covid-19 και την Αυτο-αποτελεσματικότητα	55
Πίνακας 12. Αποτελέσματα ελέγχου t-Test για τον ρόλο του τομέα εργασίας στο Νόημα στη ζωή, το Προσωπικό Άγχος, το Άγχος λόγω Covid-19 και την Αυτο-αποτελεσματικότητα	56

Πίνακας 13. Δείκτες συνάφειας (Pearson r) ανάμεσα στις κλίμακες Νόημα στη ζωή, Προσωπικό Άγχος, Άγχος λόγω Covid-19 και Αυτο-αποτελεσματικότητα	58
Πίνακας 14. Παλινδρόμηση των Μεταβλητών Νόημα στη ζωή (Παρουσία και Αναζήτηση Νοήματος), Προσωπικό Άγχος και Άγχος λόγω Covid-19 στην Αυτο-αποτελεσματικότητα	59

Εισαγωγή

Οι ανατροπές που βιώνει έντονα ολόκληρη η ανθρωπότητα στον καθημερινό τρόπο ζωής λόγω του Covid-19, που εμφανίστηκε τον Δεκέμβριο του 2019 στην Κίνα, εξαπλώθηκε ραγδαία σε άλλες χώρες και κηρύχθηκε ως πανδημία από τον Π.Ο.Υ. στις 11 Μαρτίου 2020 (Yang, Ji, Yang, Wang, et al., 2020), προξενούν δραματικές ψυχολογικές καταστάσεις (Zandifar & Badrfam, 2020). Η φυσιολογική ζωή των ανθρώπων άλλαξε απροσδόκητα (de Jong, Ziegler, & Schippers, 2020). Η εμφάνιση αυτού του ιού έχει εντείνει την ανασφάλεια σε παγκόσμιο επίπεδο (Lee, 2020), δημιούργησε κοινωνική αναταραχή και ανέτρεψε τη ζωή όλων των μελών της κοινωνίας (Stogner, Miller, & McLean, 2020) επηρεάζοντας σχεδόν όλες τις πτυχές της ανθρώπινης ζωής, όπως την υγεία, την κοινωνία, την εκπαίδευση και την οικονομία (Tanhan, 2020· Tanhan et al., 2020).

Ο άνθρωπος είναι πλασμένος να αναζητά το νόημα όσων συμβαίνουν, ενστικτωδώς δίνει μια λογική εξήγηση τόσο στις όμορφες όσο και στις τραυματικές εμπειρίες (Lee, 2020), καθώς επιθυμεί να αισθάνεται ότι ελέγχει τη ζωή του. Η αίσθηση νοήματος στη ζωή μειώνει τον αγχωτικό και αποτρεπτικό αντίκτυπο των αρνητικών γεγονότων, επειδή το νόημα επιτρέπει στο άτομο να διατηρήσει μια αίσθηση ελέγχου (Park & Baumeister, 2017). Επαγωγικά, η έλλειψη προσωπικού ελέγχου θεωρείται απειλητική και αγχωτική (Park & Baumeister, 2017), όπως στην τρέχουσα περίοδο που τα άτομα αδυνατούν να θέσουν υπό έλεγχο τις εξελίξεις και έχουν εκτεθεί σε πραγματικά γεγονότα όπου οι συνθήκες είναι ιδιαίτερα στρεσογόνες.

Η πανδημία Covid-19 είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με αισθήματα αδυναμίας, απώλειας της αίσθησης ασφάλειας, τον περιορισμό της ανθρώπινης επαφής και την απόσυρση από καθημερινές δραστηριότητες (Polizzi, Lynn, & Perry, 2020). Έχει διαταραχθεί η εργασία, η εκπαίδευση, η υγεία, η οικονομία και η κοινωνική επαφή των ανθρώπων με άμεσο επακόλουθο το άγχος (APA, 2020). Είναι καίριας σημασίας να κατανοήσουμε πώς τα άτομα είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν τέτοιες πιέσεις διατηρώντας παράλληλα μια αίσθηση ψυχικής ηρεμίας και σθένος για να υπερπηδήσουν τις αντιξοότητες που προκύπτουν. Υπό το πρίσμα των τρεχόντων υγειονομικών προβλημάτων με πολυάριθμες προεκτάσεις στην ψυχολογική, κοινωνική, επαγγελματική και οικονομική ζωή, το νόημα στη ζωή φαίνεται να είναι ένα ιδιαίτερα σημαντικό ζητούμενο.

Οι αγχωτικές εμπειρίες στη ζωή επιδρούν είτε ως πρόκληση που οδηγεί στην προσαρμογή, είτε ως απειλή που προκαλεί δυσμενείς ψυχολογικές αντιδράσεις (Kemeny, 2003) επηρεάζοντας το αίσθημα της αυτο-αποτελεσματικότητας (Sebastian, 2013). Κάθε κατάσταση που εκλαμβάνεται ως πιεστική απαιτεί την κινητοποίηση της διαδικασίας της προσαρμογής (Σαπουντζή-Κρέπια, 2000) που σύμφωνα με τους Taylor και Betz (1983) δεν είναι άλλη από το νόημα στη ζωή.

Η ικανότητα των ατόμων να βρίσκουν νόημα στη ζωή τους υπό δύσκολες συνθήκες συντελεί στην αντιμετώπιση των καταστάσεων με μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα (Wong, 2012). Το νόημα στη ζωή είναι αναγνωρισμένος ψυχολογικός πόρος (Schnell & Kramppe, 2020). Η διατήρηση και η ενίσχυση των εσωτερικών πόρων έχει αποδειχθεί ότι προάγει τη θετική ψυχολογική ανάπτυξη και λειτουργία, με αποτέλεσμα τη μείωση των αρνητικών επιπτώσεων του άγχους (Hjemdal et al., 2006· Wehmeyer, 2013). Οι στρεσογόνοι παράγοντες φιλτράρονται από τις πεποιθήσεις, τις προσδοκίες και τις εμπειρίες των ατόμων, που συνδιαμορφώνουν το νόημα στη ζωή και καθορίζουν την ανταπόκριση του ατόμου στο άγχος (Selye, 1956).

Το τελευταίο εξάμηνο της σχολικής χρονιάς 2019-2020, οι καταστάσεις ήταν πρωτοφανείς. Αρχικά εφαρμόστηκε ολική απαγόρευση της κυκλοφορίας, παρά μόνο για περιορισμένο χρόνο και συγκεκριμένο λόγο, κλείσιμο όλων των σχολικών μονάδων και εφαρμογή της σύγχρονης και ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση για πρώτη φορά στον ελληνικό χώρο. Στη συνέχεια, πριν τη λήξη του σχολικού έτους, αποφασίστηκε το άνοιγμα των σχολικών μονάδων με χωρισμό των τμημάτων στη μέση και τους μαθητές να πηγαίνουν στο σχολείο μέρα παρά μέρα, ώστε να περιοριστεί ο αριθμός των παιδιών. Κατ' ανάλογο τρόπο ξεκίνησε και η επόμενη σχολική χρονιά (2020-2021), με δύσκολες συνθήκες στα σχολεία λόγω της πανδημίας, επιβολή μέτρων και τροποποίησή τους βάσει των υγειονομικών εξελίξεων στην εκάστοτε περιφέρεια, καθυστέρηση έναρξης των μαθημάτων σε μερικά σχολεία λόγω θετικών κρουσμάτων στην ευρύτερη περιοχή και αναστολή λειτουργίας τμημάτων ή και ολόκληρων σχολικών μονάδων λόγω εμφάνισης θετικών κρουσμάτων σε αυτά. Παράλληλα, από τις 3 Νοεμβρίου 2020 και για 14 ημέρες εφαρμόστηκε ξανά απαγόρευση κυκλοφορίας στις περιφέρειες που είχαν μεγάλο αριθμό κρουσμάτων, ενώ τα σχολεία συνέχισαν τη δια ζώσης λειτουργία τους. Έτσι, το έργο των εκπαιδευτικών είναι αρκετά επιβαρυνόμενο, καθώς οφείλουν να ανταποκριθούν

στις συνθήκες της εποχής, τις ανάγκες των μαθητών/τριών αλλά και τις δικές τους μέσα σε ένα συνεχώς μεταβαλλόμενο και απειλητικό περιβάλλον.

Οι πρωτόγνωρες αυτές συνθήκες καθιστούν επιτακτική ανάγκη την αντιμετώπιση των στρεσογόνων συνθηκών και την εναρμόνιση και ενεργητική προσαρμογή σε αυτές, δεδομένου ότι είναι μεγάλη η έκθεση στο άγχος που προκαλεί η επιδημία του Covid-19. Σε ένα τέτοιο πλαίσιο ο προσδιορισμός των μεταβλητών που μπορούν να λειτουργήσουν ως “ασπίδα” και να συμβάλλουν στην προστασία της ψυχικής υγείας των ανθρώπων έχει υψηλή προτεραιότητα και σημασία. Είναι σκόπιμο να εντοπιστούν στοιχεία που βοηθούν τους εκπαιδευτικούς και διασφαλίζουν την ευημερία και τη δέσμευσή τους να εργαστούν κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Οι εκπαιδευτικοί, προκειμένου να ανταποκριθούν στις μεταβαλλόμενες καταστάσεις και τα αβέβαια γεγονότα και να επιδείξουν μεγαλύτερη εργασιακή δέσμευση, ειδικά κατά τη διάρκεια μιας κρίσης, απαιτείται μεταξύ άλλων να έχουν υψηλή πεποίθηση για την αυτο-αποτελεσματικότητά τους (Baloran & Hernan, 2020). Η έρευνα για τον ρόλο του νοήματος στη ζωή μπορεί να συμβάλει στην κατανόηση των παραγόντων που επηρεάζουν την ψυχολογική κατάσταση του ατόμου και την ικανότητά του να προσαρμόζεται άμεσα στις νέες συνθήκες εργασίας που διαμορφώνονται γύρω του και να συνεχίζει να προσφέρεται για να παρέχει στους μαθητές και τις μαθήτριες την καλύτερη δυνατή μόρφωση και αγωγή.

Εντείνεται λοιπόν το ερευνητικό ενδιαφέρον ως προς τον προσδιορισμό τόσο των επιπτώσεων της κρίσης που προκαλεί η πανδημία όσο και της ύπαρξης προστατευτικών παραμέτρων που μειώνουν τις αρνητικές επιδράσεις του Covid-19. Είναι σημαντικό να εξακριβωθεί εάν υπάρχουν παράγοντες που σχετίζονται θετικά με την αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών σε αυτή τη δύσκολη συγκυρία, ώστε να αξιοποιηθούν για την υποστήριξή τους από την εκπαιδευτική ηγεσία κατά τα επόμενα κύματα του Covid-19 ή άλλων μελλοντικών δυσχερειών που μπορεί να προκύψουν στο σχολείο. Η παρούσα έρευνα θα προσεγγίσει μια περιοχή που έχει μελετηθεί σε περιορισμένο βαθμό, καθώς το θέμα είναι πολύ επίκαιρο και οι υπό διερεύνηση μεταβλητές εξετάζονται υπό το πρίσμα των συνθηκών που έχουν διαμορφωθεί εν μέσω της πανδημίας του Covid-19. Θα εξεταστεί κατά πόσο μεταβάλλονται τα επίπεδα υποκειμενικής αντίληψης της αυτο-αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών της Α΄/βαθμιας Γενικής και Ειδικής Εκπαίδευσης σε σχέση με τον βαθμό άγχους που

οφείλεται στον Covid-19 σε συνάρτηση με την ύπαρξη ή την αναζήτηση νοήματος στη ζωή.

Παρόλο που υπάρχουν αρκετές έρευνες που εξετάζουν τις παραπάνω έννοιες, δεν εντοπίστηκε καμία που να τις συνεξετάζει και να εστιάζει στον εκπαιδευτικό πληθυσμό. Επιδιώκεται λοιπόν να καλυφθεί το κενό στην υπάρχουσα βιβλιογραφία για τον αντίκτυπο του νοήματος στη ζωή και του άγχους στην εκπαιδευτική κοινότητα εντός του πλαισίου τραυματικών περιστατικών, και να συμβάλλει στη μελέτη του νοήματος στη ζωή ως μηχανισμού διαμεσολάβησης στη μείωση του άγχους και στην ενίσχυση της αυτο-αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών.

Η παρούσα εργασία απαρτίζεται από τρία μέρη. Στο πρώτο μέρος, που αποτελείται από τρία κεφάλαια, παρατίθεται το θεωρητικό πλαίσιο. Ειδικότερα, το πρώτο μέρος πραγματεύεται την εννοιολογική αποσαφήνιση των όρων άγχος, νόημα στη ζωή και αυτο-αποτελεσματικότητα, και επιχειρείται μια αναφορά των μεταξύ τους σχέσεων. Επιπρόσθετα, στο τέλος του τρίτου κεφαλαίου υπάρχει μια σύνδεση των κύριων εννοιών.

Το δεύτερο μέρος περιλαμβάνει δύο τμήματα, το μεθοδολογικό πλαίσιο και την παρουσίαση των αποτελεσμάτων. Στο πρώτο τμήμα καταγράφονται τα ερευνητικά ερωτήματα και ακολουθούν τα ψυχομετρικά εργαλεία που αξιοποιήθηκαν με αναλυτική περιγραφή του καθενός, η περιγραφή του δείγματος, της μεθόδου που χρησιμοποιήθηκε και της διαδικασίας που ακολουθήθηκε. Στο δεύτερο τμήμα παρουσιάζονται τα δεδομένα που προέκυψαν και γίνεται λεπτομερής παράθεση των στατιστικών αναλύσεων και των αποτελεσμάτων της έρευνας.

Στο τρίτο και τελευταίο μέρος γίνεται μια βιβλιογραφική ανασκόπηση των ερευνητικών αποτελεσμάτων που σχετίζονται με τις σχέσεις και τις επιδράσεις που υπάρχουν στις εξεταζόμενες μεταβλητές συγκρινόμενες με τα ευρήματα της παρούσας μελέτης. Ακολούθως, καταγράφονται τα συμπεράσματα που προκύπτουν και επιχειρείται η ερμηνεία των αποτελεσμάτων βάσει των ερευνητικών ερωτημάτων που είχαν προηγηθεί. Έπεται η αναφορά στη συμβολή της έρευνας και στην πρακτική αξιοποίηση των ευρημάτων προς όφελος της εκπαιδευτικής κοινότητας. Ενώ ταυτόχρονα παρατίθενται οι περιορισμοί της παρούσας μελέτης και προτάσεις για μελλοντικές έρευνες.

Α΄ Μέρος: Θεωρητικό Πλαίσιο

1ο Κεφάλαιο: Άγχος

1.1 Εννοιολογική προσέγγιση του άγχους

Η ισόρροπη κατάσταση μεταξύ όλων των διαστάσεων της ζωής των ατόμων, βιολογικών, συναισθηματικών, πνευματικών και κοινωνικών, προσδιορίζει την ψυχική υγεία (Τσαλίκου & Αρτινοπούλου, 2003). Η διατήρηση της ισορροπίας του ανθρώπου βασίζεται στην εγγενή επιδίωξη διαχείρισης, ελέγχου και πρόβλεψης των καταστάσεων (Κουτσοράκη, 2021) που όταν εκλείψουν το άτομο βιώνει μια συναισθηματικά έντονη δοκιμασία (DiMatteo & Martin, 2006). Η απειλή της ψυχοσωματικής αυτής ισορροπίας από εσωτερικούς ή εξωτερικούς δυσμενείς παράγοντες προκαλεί άγχος (Amirkhan, 2012), η απόκριση του οποίου προέρχεται από την ενεργοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος (Carleton, 2012· Chrousos, 2009).

Σύμφωνα με τη θεωρία του στρες που προτείνει ο Selye (1950b), το άγχος είναι μια κατάσταση που εκδηλώνεται μέσω ειδικού συνδρόμου, συμπεριλαμβανομένων όλων των αλλαγών που προκαλούνται από μη ειδικό βιολογικό σύστημα. Το άγχος (στρες) είναι μια αυτόματη βιολογική αντίδραση του οργανισμού σε εξαιρετικές συνθήκες ζωής (Mauder et al., 2003· Valdez & Nichols, 2013), όπως μια απαιτητική κατάσταση, αλλαγή, απειλή για την οποία δεν γνωρίζει την έκβασή της, ή πίεση από εξωτερικές ή/και εσωτερικές δυνάμεις (Carleton, 2012· Kemeny, 2003· Robbins & Judge, 2011· Selye, 1950a· Selye, 1956). Ο όρος αυτός αναφέρεται σε δυσάρεστα ερεθίσματα που προκαλούν φυσιολογικές, συμπεριφορικές και ψυχολογικές αντιδράσεις ως αλληλεπίδραση του ερεθίσματος και του ατόμου (Alder, 1999).

Το άγχος είναι το συναίσθημα της έντονης ανησυχίας και νευρικότητας (Carleton, 2012) ή διαφορετικά η αίσθηση που υποδηλώνει την αρνητική συναισθηματική φόρτιση που βιώνει το άτομο (Κουτσοράκη, 2021) και απορρέει εν μέρει από το περιβάλλον και εν μέρει από εσωτερικά χαρακτηριστικά του ατόμου (Aldwin, 2007). Γι' αυτό οι Lazarus και Folkman (1984) ορίζουν το άγχος ως τη σχέση ανάμεσα στον άνθρωπο και το περιβάλλον που εκτιμάται από το άτομο ως φορτική σε

βαθμό που υπερβαίνει τις πηγές που αντλεί δύναμη και τους πόρους που διαθέτει θέτοντας σε κίνδυνο την προσωπική του ευημερία.

1.2 Η πανδημία ως γενεσιουργός αιτία άγχους

Οι παράγοντες που προκαλούν άγχος ποικίλουν και εντοπίζονται σε όλους τους τομείς της ανθρώπινης ζωής (Σαπουντζή-Κρέπια, 2000). Κάθε νέο γεγονός στη ζωή ενός ανθρώπου που απαιτεί επαναπροσαρμογή μπορεί να προκαλέσει άγχος, καθώς το άτομο προσπαθεί να προσαρμοστεί και να ανταποκριθεί στις νέες απαιτήσεις που διαμορφώθηκαν από την επίδραση του συμβάντος στη ζωή του (Σαπουντζή-Κρέπια, 2000· Σταθάτου, 1989). Συνεπώς, οι άνθρωποι εμφανίζουν άγχος όταν αντιμετωπίζουν απρόβλεπτες και ανεξέλεγκτες συνθήκες που μειώνουν την αίσθηση ελέγχου των συνεπειών που προκαλούν (Bordia, Hunt, Paulsen, Tourish, & DiFonzo, 2004· Cohen, 1980· Evans et al., 2001· Koolhaas et al., 2011, όπ. αναφ. στο Park & Baumeister, 2017).

Ως στρεσογόνοι χαρακτηρίζονται οι παράγοντες που ευθύνονται για την κινητοποίηση της αντίδρασης στρες του ανθρώπινου οργανισμού (Σαπουντζή-Κρέπια, 2000· Selye, 1956). Οι παράγοντες αυτοί διακρίνονται σε εξωτερικούς, που συμπεριλαμβάνουν καταστροφικά γεγονότα σύντομης διάρκειας ή απειλητικές καταστάσεις που συνδέονται με το περιβάλλον, αντιβαίνουν στην αναμενόμενη φυσιολογική ροή και έχουν χρόνιο υπόβαθρο επηρεάζοντας τη φυσιολογία του ανθρώπινου οργανισμού, και ατομικούς εσωτερικούς παράγοντες βραχείας διάρκειας με μακροχρόνιες επιπτώσεις (Alder, 1999· Aldwin, 2007) που αφορούν τις υποχρεώσεις του ατόμου σύμφωνα με τις επιλογές του, τις κοινωνικές επιταγές και τους παράγοντες αυτορρύθμισης (Σαλαμούρα, 2016). Οι Folkman και Lazarus (1980) καταλήγουν στον συγκερασμό των παραπάνω, προτείνοντας ως αιτία εμφάνισης του άγχους την αλληλεπίδραση ατομικών-ψυχολογικών και περιβαλλοντικών στοιχείων.

Το άτομο που βιώνει άγχος είναι σε θέση να προσδιορίσει και να αντιληφθεί την προέλευση της συναισθηματικής δυσφορίας (Κουτσουράκη, 2021). Έτσι, το άγχος των εκπαιδευτικών μπορεί να σχετίζεται με εξωτερικούς παράγοντες, όπως φόρτος εργασίας, πίεση χρόνου, σχέσεις με συναδέλφους, διαχείριση τάξεων (Chan, 2002· Jepson & Forrest, 2006), καθώς και την εκπαίδευση μαθητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες που χρειάζονται πιο εντατική και εξειδικευμένη εκπαίδευση (Forlin, 2001· Male & May, 1997). Οι εσωτερικοί παράγοντες που θα μπορούσαν να επηρεάσουν το

άγχος των εκπαιδευτικών είναι ο τύπος της προσωπικότητας και η επαγγελματική τους δέσμευση (Jepson & Forrest, 2006· Yoon, 2002).

Τα μετα-αναλυτικά ευρήματα έχουν δείξει ότι τα ανεξέλεγκτα αρνητικά γεγονότα, όπως ερεθίσματα που δεν εξαρτώνται από το άτομο, είναι ένας από τους πρωταρχικούς παράγοντες που προκαλούν αποκρίσεις άγχους (Dickerson & Kemeny, 2004· Gerra et al., 1998· Scarpa, Fikretoglu, & Luscher, 2000, όπ αναφ. στο Park & Baumeister, 2017) για παράδειγμα οι πανδημίες. Μια πανδημία αποτελεί επίμονη απειλή του αισθήματος ασφάλειας (Zhao, Ahmed, & Faraz, 2020), η πιθανότητα μόλυνσης δημιουργεί άγχος (Horeish & Brown, 2020) και οι ανησυχίες που πυροδοτεί το αβέβαιο μέλλον οδηγούν σε επιπολασμό του άγχους (Wasserman, Iosue, Wuestefeld, & Carli, 2020), καθώς στην περίπτωση παγκόσμιας πανδημίας προκαλείται αστάθεια σε κάθε τομέα της ανθρώπινης ζωής (Ahmed et al., 2020).

Η εμφάνιση του ιού SARS-COV 2 και η υψηλή μεταδοτικότητα της νόσου Covid-19, η οποία προκάλεσε αύξηση των εισαγωγών στα νοσοκομεία, έχει δημιουργήσει μια ταχέως εξελισσόμενη παγκόσμια υγειονομική κρίση (Τριανταφυλλίδου, 2020). Η εμφάνιση του Covid-19 είναι ένας αρνητικός στρεσογόνος παράγοντας, ο οποίος απειλεί σοβαρά την υγεία και την ασφάλεια των ατόμων (Yang, Zhang, Kong, Wang, & Hong, 2021). Γεγονός που αναπόφευκτα επηρεάζει και θέτει σε δοκιμασία την ψυχική υγεία των ανθρώπων (Wang, Di, Ye, & Wei, 2021) με αποτέλεσμα την πρόκληση άγχους (Nowicki, Ślusarska, Tucholska, Naylor, et al., 2020). Όπως αναφέρεται σε σχετική έρευνα στο Μπαγκλαντές, το 85,60% των συμμετεχόντων βιώνουν άγχος που σχετίζεται με τον ιό Covid-19 (Islam, Bodrud-Doza, Khan, Haque, & Mamun, 2020).

Επιπλέον, η πανδημία Covid-19 που έχει εξαπλωθεί σε ολόκληρο τον κόσμο, έχει ανατρέψει τις ισορροπίες των ανθρώπινων κοινωνιών και τη φυσιολογική ζωή (de Jong, Ziegler, & Schippers, 2020), καθώς επιτάσσει τον περιορισμό της ανθρώπινης επαφής και την απόσυρση από καθημερινές δραστηριότητες, έτσι είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με αισθήματα αδυναμίας και απώλειας της αίσθησης ασφάλειας (Polizzi, Lynn, & Perry, 2020).

Τέλος, εντοπίζονται παράγοντες που σχετίζονται με την εργασία και μπορούν να αυξήσουν το άγχος κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας, όπως η ανησυχία για τον κίνδυνο έκθεσης στον ιό κατά την εργασία, η διαχείριση διαφορετικού φόρτου εργασίας και η ανάθεση νέων αρμοδιοτήτων, η έλλειψη πρόσβασης στα εργαλεία και τον εξοπλισμό

που απαιτούνται για την εκτέλεση της εργασίας (π.χ. όργανα γυμναστικής) και η ανάδυση συναισθημάτων μειωμένης συνεισφοράς στην εργασία (CDC, 2020).

1.3 Αντιδράσεις

Η συναισθηματική κατάσταση του άγχους θεωρείται μεταβαλλόμενη και εκδηλώνεται σε διαφορετικό βαθμό σε κάθε άτομο, καθώς εξαρτάται από τις εξωτερικές αλλαγές (Κουτσουράκη, 2021). Δηλαδή η ένταση του στρεσογόνου ερεθίσματος επηρεάζεται από τη σπουδαιότητα και τη διάρκειά του (Σταθάτου, 1989), τις προσωπικές ικανότητες (Cox, 1978) και την υποκειμενική αξιολόγηση από το άτομο που το βιώνει (Σταθάτου, 1989). Άρα, δεν επηρεάζονται εξίσου όλοι οι άνθρωποι (Yildirim & Arslan, 2021) και η απόκριση δεν είναι ομοιόμορφη (Kemeny, 2003) καθώς η ευαισθησία στο άγχος οφείλεται σε ατομικές διαφορές, καθιστώντας έτσι άλλους ανθρώπους πιο ανθεκτικούς και άλλους πιο ευάλωτους (Amirkhan, 2012).

Τα γεγονότα που προκαλούν άγχος έχουν διαφορετική επίδραση και κατάληξη ανάλογα με τον τρόπο που θα τα χειριστεί ο κάθε άνθρωπος (Σταθάτου, 1989) και θα προσεγγίσει τις αγχωτικές καταστάσεις. Σύμφωνα με τη γνωστική θεωρία, η αντίληψη που σχηματίζεται για τον εαυτό, τον περιβάλλοντα χώρο και όσα λαμβάνουν χώρα σε αυτόν, σε συνδυασμό με τον συνήθη τρόπο σκέψης που έχει αναπτυχθεί για την επεξεργασία των ανωτέρω επηρεάζουν την ανταπόκριση σε στρεσογόνες καταστάσεις (Σαπουντζή-Κρέπια, 2000). Με άλλα λόγια, οι στρεσογόνοι παράγοντες φιλτράρονται από τις πεποιθήσεις, τις προσδοκίες και τις εμπειρίες των ατόμων που συνδιαμορφώνουν το νόημα στη ζωή και καθορίζουν την ανταπόκριση του ατόμου στο άγχος (Selye, 1956) και τον τρόπο αντιμετώπισης της εκάστοτε αντιξοότητας (Lazarus & Folkman, 1984). Άρα, οι περιορισμοί στην καθημερινή ζωή και η αβεβαιότητα σχετικά με τη διάρκεια των έκτακτων μέτρων λόγω της πανδημίας προκαλούν διαφορετικές αντιδράσεις στον πληθυσμό (Brailovskaia & Margraf, 2020).

Μια σημαντική διάσταση της προσωπικότητας που συνδέεται με τις αντιδράσεις των ατόμων στις στρεσογόνες καταστάσεις είναι το “κέντρο ελέγχου” (locus of control) που διαιρείται σε εσωτερικό και εξωτερικό έλεγχο (Παπαστυλιανού, Πολυχρονόπουλος, & Καΐλα, 2009). Ο εσωτερικός έλεγχος αναφέρεται στα άτομα που πιστεύουν ότι οι ενισχύσεις προέρχονται από τις προσωπικές τους ικανότητες και συμπεριφορές, γεγονός που εξασφαλίζει την αίσθηση ελέγχου της ζωής τους και την μείωση του άγχους (Παπαστυλιανού, Πολυχρονόπουλος, & Καΐλα, 2009). Ωστόσο οι ενδογενείς αυτές

δυνάμεις ατονούν όταν οι καταστάσεις είναι ανεξέλεγκτες, με αποτέλεσμα να σημειώνονται υψηλά επίπεδα άγχους (Παπαστυλιανού, Πολυχρονόπουλος, & Καΐλα, 2009· Payne, 1988). Στην περίπτωση του εξωτερικού κέντρου ελέγχου τα άτομα θεωρούν ότι η αντιμετώπιση των αγχογόνων καταστάσεων υπερβαίνει τις προσωπικές τους δυνάμεις, αδρανούν και περιορίζονται στο να υπομένουν τις συνέπειες (Παπαστυλιανού, Πολυχρονόπουλος, & Καΐλα, 2009).

Σύμφωνα με τον Baczwaski (2015), υπάρχουν δύο αποτελέσματα που σχετίζονται με ένα αγχωτικό γεγονός, η αντίδραση στο άγχος και η απόκριση στο άγχος. Η αντίδραση περιλαμβάνει αυτό που συμβαίνει στο άτομο αμέσως μετά το αγχωτικό συμβάν και εμφανίζεται κυρίως σε άτομα χωρίς ισχυρό υπόβαθρο αντιμετώπισης του άγχους (Kabat-Zinn, 2013). Αντίθετα, η απόκριση στο άγχος εμφανίζεται όταν το άτομο είναι ικανό να χρησιμοποιήσει μηχανισμούς αντιμετώπισης του αγχωτικού γεγονότος (Baczwaski, 2015).

Οι αγχωτικές εμπειρίες στη ζωή επιδρούν είτε ως πρόκληση που οδηγεί στην προσαρμογή και διευκολύνει την ανάπτυξη είτε ως απειλή που προκαλεί ψυχολογικές αντιδράσεις (Kemeny, 2003· Selye, 1956). Δηλαδή, το άγχος σε μικρό επίπεδο είναι ικανό να κινητοποιήσει τον εργαζόμενο να αναζητήσει λύσεις (Αθανασούλη, 2020) και να εξασφαλίσει την προσαρμογή και μέγιστη επίδοσή του, καθώς ερμηνεύεται ως πρόκληση (Σταθάτου, 1989). Αντίθετα, αν το άγχος είναι σε αυξημένο βαθμό και δεν διαχειριστεί επιτυχώς, επηρεάζει αρνητικά την ποιότητα ζωής (Αθανασούλη, 2020) και γίνεται κύρια αιτία αντιπαραγωγικότητας, διότι η εκάστοτε δυσκολία ερμηνεύεται σαν μία απειλή στην ομαλή πορεία της ζωής του ατόμου που διακατέχεται από την αντίληψη ότι έχει χάσει τον έλεγχο του προβλήματος που αντιμετωπίζει (Σταθάτου, 1989) και καταρρέει ψυχολογικά και σωματικά (Selye, 1956).

1.4 Συνέπειες βίωσης στρεσογόνων καταστάσεων

Το άγχος τείνει να επηρεάζει τη συνολική απόδοση ενός ατόμου, τόσο την παραγωγικότητα όσο και την παροχή υπηρεσιών (McShane & Von Glinow, 2005). Η έρευνα του Yoon (2002) που αφορούσε παιδαγωγούς δημοτικών σχολείων καταλήγει στο συμπέρασμα ότι οι στρεσογόνες καταστάσεις που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί επηρεάζουν το έργο τους και μπορεί να οδηγήσουν σε χαμηλού επιπέδου παρεχόμενες υπηρεσίες.

Το επάγγελμα των εκπαιδευτικών είναι ένα από τα πιο αγχωτικά παγκοσμίως με πιθανές επιζήμιες επιπτώσεις τόσο στους εκπαιδευτικούς όσο και στους μαθητές τους (Johnson et al., 2005). Συγκεκριμένα, έχει διαπιστωθεί ότι οι εκπαιδευτικοί που βιώνουν έντονο άγχος είναι συνήθως λιγότερο ανεκτικοί στις προκλητικές συμπεριφορές των μαθητών (Kokkinos, Panayiotou, & Davazoglou, 2005), δεν τους υποστηρίζουν σε ικανοποιητικό βαθμό και με αποτελεσματικό τρόπο (Jennings & Greenberg, 2009). Οι αγχωτικές συνθήκες καταστέλλουν τη δημιουργικότητα που αισθάνονται οι εκπαιδευτικοί και η βίωση υψηλού άγχους μπορεί να μειώσει τις πεποιθήσεις για τις ικανότητες που διαθέτουν (Anderson et al., 2021).

Η πανδημία Covid-19 έχει επιδεινώσει τα επίπεδα άγχους σε ένα επάγγελμα με ήδη υψηλά επίπεδα (Diliberti, Schwartz, & Grant, 2021). Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής και τις καθημερινές συνήθειες, που επιβάλλονται για τον περιορισμό της εξάπλωσης του ιού, ευθύνονται για διάφορες ψυχολογικές αντιδράσεις με το αυτοαναφερόμενο άγχος να είναι μία από τις συχνότερες (Rogowska, Kuśnierz, & Bokszczanin, 2020· Zhang & Ma, 2020). Πολλές παράμετροι, άμεσες συνέπειες της εξάπλωσης του Covid-19, συντελούν στην αύξηση του άγχους (Wasserman, Iosue, Wuestefeld, & Carli, 2020) και την απειλή τόσο της σωματικής όσο και της ψυχοσυναισθηματικής υγείας των ατόμων (Tillman, 2020· Wang, Pan, Wan, et al., 2020· Yildirim & Arslan, 2021) με πιθανότητα πρόκλησης οξείας διαταραχής άγχους (acute stress disorder - ASD) (Ye et al., 2020).

Η απρόβλεπτη φύση του ιού δημιουργεί ένα περιβάλλον συνεχιζόμενου άγχους, το οποίο μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο να αναπτύξουν οι άνθρωποι ψυχικές διαταραχές (Marčinko et al., 2020· Zandifar & Badrfam, 2020), όπως απαισιοδοξία και καταθλιπτικά συμπτώματα (Arslan et al., 2020b). Η τοποθέτηση αυτή επιβεβαιώνεται από έρευνα που διεξήχθη στο Μεξικό και εντόπισε υψηλά επίπεδα άγχους λόγω Covid-19 και μεγάλο κίνδυνο εμφάνισης αρνητικών επιπτώσεων στην ψυχική υγεία του υγειονομικού προσωπικού (Delgado-Gallegos, Montemayor-Garza, et al., 2020). Σε έρευνα των Rogowska, Kuśnierz και Bokszczanin (2020) που διεξήχθη σε πληθυσμιακή ομάδα φοιτητών στην Πολωνία εντοπίστηκε υψηλό επίπεδο αντιληπτού άγχους στην πλειονότητα των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19 με τις γυναίκες να σημειώνουν υψηλότερα επίπεδα άγχους. Η αύξηση αυτή δικαιολογείται καθώς, όπως επισημαίνουν οι Besser και συνεργάτες (2020), η βίωση μιας κατάστασης

παρατεταμένου άγχους δημιουργεί συνθήκες για την εμφάνιση επίμονης ψυχολογικής δυσφορίας.

Ο αντίκτυπος του Covid-19 στο άγχος που έχουν υποστεί οι εργαζόμενοι κατά τη διάρκεια της πανδημίας έχει πιθανότατα επιβλαβείς επιπτώσεις στην αποτελεσματικότητα στον χώρο εργασίας (Stogner, Miller, & McLean, 2020). Πολύ ανησυχητική είναι και η διαπίστωση πως η παγκόσμια εξάπλωση του Covid-19 μπορεί να έχει μακροχρόνιο ή διαρκή αντίκτυπο στην ψυχική υγεία των ανθρώπων γενικότερα (Daly & Robinson, 2021) και των εκπαιδευτικών ειδικότερα (Holmes et al., 2020).

Η επαναλαμβανόμενη έκθεση σε αγχωτικές καταστάσεις μπορεί να παρατείνει την ενεργοποίηση δυσλειτουργικών ψυχολογικών διεργασιών (Zhao, Ahmed, & Faraz, 2020), να οδηγήσει σε σωματική και συναισθηματική εξάντληση του ατόμου, ή/και να έχει αρνητικές επιπτώσεις στον εγκέφαλο και τη συμπεριφορά (APA, 2020· Σταθάτου, 1989), καθώς επηρεάζονται οι γνωστικές και νοητικές λειτουργίες, με αποτέλεσμα να δυσχεραίνεται η διαδικασία της μάθησης και της διδασκαλίας (Fontana, 1996). Αντίστοιχα, στον χώρο εργασίας, οι επαναλαμβανόμενες ή παρατεταμένες εμπειρίες άγχους και η απουσία μηχανισμών αντιμετώπισης των επιπτώσεών του μπορούν να κορυφωθούν σε ψυχολογική δυσφορία (Zhao, Ahmed, & Faraz, 2020).

Όπως επιβεβαιώνεται από προηγούμενα κρούσματα μολυσματικών ασθενειών (π.χ. SARS, Ebola, MERS), οι επιδράσεις του άγχους που σχετίζονται με τη νόσο είναι επιζήμιες στην αναδυόμενη ψυχολογική δυσφορία (Lau et al., 2016· Lee et al., 2018· Zheng et al., 2005). Το άγχος κατά τη διάρκεια μιας επιδημικής νόσου μπορεί μερικές φορές να προκαλέσει φόβο για την υγεία του ίδιου του ατόμου και των αγαπημένων του προσώπων, ανησυχία για την οικονομική κατάσταση, επιδείνωση των χρόνιων προβλημάτων υγείας και των ψυχικών καταστάσεων, ή αυξημένη χρήση καπνού, αλκοόλ και άλλων ουσιών (CDC, 2020).

Το άγχος εκδηλώνεται με συμπτώματα σωματικά, όπως πονοκέφαλοι, καρδιακά νοσήματα, αυξημένη αρτηριακή πίεση, έλκος και αλλεργίες, ψυχολογικά, π.χ. ανία, έλλειψη συγκέντρωσης, ένταση, κατάθλιψη, μείωση της αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης, και συμπεριφορικά μεταξύ των οποίων συγκαταλέγονται η διαταραχή ύπνου, τα χαμηλά επίπεδα ενέργειας και απόδοσης του εργαζόμενου, η μείωση της ικανοποίησης, του ενδιαφέροντος, της υπευθυνότητας και η συχνή απουσία από τον χώρο εργασίας (Cooper & Cartwright, 1994· Fontana, 1996). Συνεπώς, το άγχος μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις και να είναι επιζήμιο τόσο για το ίδιο το άτομο όσο και για

τον επαγγελματικό και κοινωνικό του περίγυρο. Άρα, είναι ζωτικής σημασίας για τον άνθρωπο να αντιμετωπίσει το άγχος, να προσαρμοστεί στις αλλαγές του γενικού τρόπου ζωής λόγω της πανδημίας και να διατηρήσει την ψυχική του υγεία (Arslan, Yildirim, Karataş, et al., 2020a).

1.5 Το νόημα ζωής ως ένας προστατευτικός παράγοντας απέναντι στο άγχος

Προστατευτικοί παράγοντες μεταξύ άλλων αποτελούν οι πεποιθήσεις του κάθε ανθρώπου και η στάση ζωής (Lazarus & Folkman, 1986· Wasserman, Iosue, Wuestefeld, & Carli, 2020), όπως επίσης και η κοινωνική υποστήριξη που μεσολαβεί στη σχέση του αντιληπτού άγχους και της ψυχικής υγείας (Ye, Yang, Zeng, Wang, Shen, et al., 2020). Η κοινωνική υποστήριξη αναφέρεται στους κοινωνικούς δεσμούς του ατόμου με άλλα άτομα, ομάδες και την ευρύτερη κοινότητα (Cooke, Rossmann, McCubbin, & Patterson, 1988).

Ορισμένοι ενδογενείς και ψυχολογικοί παράγοντες, όπως το νόημα στη ζωή, μπορούν να μειώσουν τις αρνητικές επιπτώσεις του άγχους στην ψυχική υγεία, να ελαχιστοποιήσουν τις διαταραχές και να προωθήσουν την ευημερία σε περιόδους κρίσης (Arslan & Yildirim, 2021), όπως στην περίπτωση της πανδημίας (Yildirim & Arslan, 2021). Το νόημα στη ζωή μπορεί να χρησιμεύσει ως ένα ασφαλές υπαρξιακό θεμέλιο που επιτρέπει στους ανθρώπους να αντιμετωπίζουν τα αγχωτικά γεγονότα με επιτυχία αντικρίζοντας το άγχος περισσότερο ως μια πρόκληση παρά ως βλάβη ή απώλεια (Schnell & Krampe, 2020). Η εύρεση νοήματος στη ζωή ενός ατόμου μπορεί να το απαλλάξει από το άγχος (Park & Baumeister, 2017). Ο Wong (2012) διαπίστωσε ότι τα άτομα που βρίσκουν νόημα στη ζωή τους κάτω από δύσκολες συνθήκες αντιμετωπίζουν με επιτυχία τις αγχωτικές καταστάσεις. Όπως αναφέρουν οι Trzebiński, Cabański και Czarnecka (2020) ένα υψηλότερο επίπεδο νοήματος στη ζωή ανακουφίζει εν μέρει από το έντονο άγχος και παρέχει ένα σταθερό υπόβαθρο που εξασφαλίζει μια ορθολογική συμπεριφορά.

2ο Κεφάλαιο: Νόημα στη ζωή

2.1 Εννοιολογική προσέγγιση του νοήματος στη ζωή

Το νόημα ζωής είναι μια έννοια συνυφασμένη με την ανθρώπινη πορεία και κατέχει κεντρική θέση στην υπαρξιακή ψυχολογία και ψυχιατρική (Zika & Chamberlain, 1992). Παρά τη σπουδαιότητα του φιλοσοφικού ερωτήματος περί του νοήματος της ζωής, είναι δύσκολο έως αδύνατο να αποδοθεί το περιεχόμενό του (de Klerk, 2005) και όσον αφορά την έρευνα δεν υπάρχει σαφής και κοινά αποδεκτός ορισμός (Hill et al., 2019).

Βάσει της υπαρξιακής θεωρίας του Frankl (1963), η συνεισφορά του οποίου στην ανάπτυξη του θεωρητικού υπόβαθρου για το νόημα της ζωής υπήρξε καθοριστική (Zika & Chamberlain, 1992), ο άνθρωπος δεν είναι υπεράνω των περιβαλλοντικών συνθηκών, αλλά είναι ελεύθερος να διαμορφώσει τη στάση του απέναντι σε κάθε περίπτωση. Το άτομο προσπαθεί να κατανοήσει το νόημα της ζωής του, που σύμφωνα με τον Eagleton (2007) είναι το “προϊόν” της συναλλαγής του με την πραγματικότητα, καθώς έτσι του παρέχεται η δυνατότητα να ερμηνεύσει και να οργανώσει τις εμπειρίες του, να αισθανθεί την αξία του, να προσδιορίσει τα ενδιαφέροντά του και να κατευθύνει αποτελεσματικά τις ενέργειές του (Steger, 2009) αλληλεπιδρώντας με το εξωτερικό περιβάλλον, ώστε να αντιμετωπίζει αντιξοότητες και προκλήσεις (Formella, 2006· Frankl, 1963).

Κάθε άνθρωπος προσδίδει στη ζωή το νόημα που ο ίδιος πιστεύει (Eagleton, 2007, 2008· Lee, 2020· Wiggins, 1988), δηλαδή δεν υπάρχει ένα καθολικό νόημα, αλλά είναι προσωπικό για τον καθένα (Κλεφτάρας & Καΐλα, 2009· Reker & Wong, 2012). Θεωρητικά το νόημα στη ζωή μπορεί να ειπωθεί μια πολυδιάστατη κατασκευή, που μπορεί να σχεδιαστεί με πολλούς εναλλακτικούς τρόπους (Chamberlain & Zika, 1988· Jim, Purnell, Richardson, et al., 2006) και να ανακαλυφθεί σε διαφορετικά επίπεδα (Yalom, 1980). Αναφέρεται στην αξία και τον σκοπό ύπαρξης που θέτει το άτομο στη ζωή του, στην πνευματικότητα (Jim et al., 2006), στις πεποιθήσεις των ανθρώπων ότι η ζωή τους είναι σημαντική και υπερβαίνει το εφήμερο παρόν (Steger, 2009).

Κατά τον Frankl (1962, 1963), η επιδίωξη νοήματος είναι η κινητήρια δύναμη για την ανθρωπότητα, το πρωταρχικό και θεμελιώδες κίνητρο της ανθρώπινης συμπεριφοράς και επιβίωσης, καθώς ο άνθρωπος αισθάνεται την ανάγκη να εξάγει

νόημα από τον κόσμο που τον περιβάλλει προκειμένου να υπερβεί τις περιστάσεις, να θέσει στόχους και σκοπούς, να εμπλακεί σε δράσεις, να συνεισφέρει στην κοινωνία και έτσι να νιώσει ότι είναι σημαντικός για τους άλλους και για τον ίδιο τον εαυτό (Hill et al., 2019). Αυτή η σκοπιμότητα προσφέρει έναν λόγο ύπαρξης, μια αιτία που νοηματοδοτεί τη ζωή (de Klerk, 2005).

Ο Baumeister (1991) διατείνεται ότι ο άνθρωπος έχει τέσσερα διαφορετικά είδη αναγκών, την ανάγκη για σκοπό, δηλαδή σύνδεση της τρέχουσας πραγματικότητας με τις μελλοντικές εξελίξεις, για αξία των πράξεών του, για αποτελεσματική επιρροή στο περιβάλλον του, και για αυταξία, δηλαδή να έχει αξία ο εαυτός. Μέσω της κάλυψης των προσωπικών του αναγκών επιτυγχάνεται η αίσθηση νοήματος στη ζωή του (Baumeister, 1991).

Οι Reker και Wong (1988) ορίζουν το νόημα στη ζωή ως “τη γνώση της τάξης, της συνοχής, και του σκοπού ύπαρξης κάποιου, την επιδίωξη και επίτευξη αξιόλογων στόχων και μια αίσθηση εκπλήρωσης που τη συνοδεύει” (σελ. 221). Οι Martela και Steger (2016) αναφέρουν ότι “το νόημα συνδέεται με τη μοναδική ικανότητα του ανθρώπινου μυαλού για στοχαστική σκέψη” (σελ. 538) που οδηγεί στο σχηματισμό διανοητικών αναπαραστάσεων και τη δημιουργία συνδέσεων μεταξύ των νοητικών σχημάτων. Οι άνθρωποι έχουν έντονη επιθυμία να κατανοήσουν τον εαυτό και τον κόσμο που τους περιβάλλει (Steger, Kashdan, Sullivan, & Lorentz, 2008), γι’ αυτό αναζητούν λογικές σχέσεις στον ίδιο τους τον εαυτό, στον έξω κόσμο και ανάμεσα στον εσωτερικό και τον εξωτερικό τους κόσμο (Heine, Proulx, & Vohs, 2006).

Ένα άτομο βιώνει νόημα στη ζωή του όταν ανταποκρίνεται έγκαιρα στις απαιτήσεις της κατάστασης, ανακαλύπτει και αναλαμβάνει υπεύθυνα το δικό του καθήκον στη ζωή και επιτρέπει στον εαυτό του να πιστέψει σε ένα ανώτερο νόημα (Frankl, 1962). Έτσι, όταν ο άνθρωπος δηλώνει ότι αυτή η ζωή έχει νόημα υπονοεί ότι είναι αφοσιωμένος σε κάποια αντίληψη για το νόημα της ζωής, διαθέτει ένα πλαίσιο βάσει του οποίου την κατανοεί, αντιλαμβάνεται πως η ζωή του έχει άμεση σχέση με τον σκοπό που έχει θέσει, εκπληρώνει το περιεχόμενο που της έχει προσδώσει και βιώνει αυτή την εκπλήρωση ως αίσθημα ολοκλήρωσης ή σπουδαιότητας (Battista & Almond, 1973).

Συνοψίζοντας, όπως επισημαίνουν οι Ψαρρά και Κλεφτάρας (2009) “το περιεχόμενο του νοήματος ζωής αφορά στόχους, αξίες, σκοπούς, καθώς και την έννοια της εκπλήρωσης ή της επίτευξης” (σελ. 16) και σχετίζεται με την αφοσίωση σε έναν

σκοπό και σαφείς στόχους ζωής (Zika & Chamberlain, 1992). Βασίζεται σε ένα αίσθημα ολοκλήρωσης και ικανοποίησης υποδηλώνοντας ότι το άτομο εκτιμά ή πιστεύει σε κάτι (Battista & Almond, 1973) και αφορά την αίσθηση εκπλήρωσης ενός υψηλού σκοπού στη ζωή (de Klerk, 2005). Δηλαδή το νόημα στη ζωή σχετίζεται με τον βαθμό στον οποίο οι άνθρωποι πιστεύουν ότι η ζωή τους έχει νόημα ή σκοπό (Steger & Kashdan, 2007).

2.2 Διαστάσεις του νοήματος στη ζωή

Οι King, Hicks, Krull και Del Gaiso (2006) σημείωσαν πως “οι ζωές βιώνονται με νόημα όταν θεωρούνται ότι έχουν σημασία...σκοπό ή συνοχή που ξεπερνά το χάος” (σελ. 180). Στηριζόμενοι στην παραδοχή αυτή σε πρόσφατη έρευνα οι Hill και συνεργάτες (2019) περιγράφουν ένα τριμερές μοντέλο του νοήματος στη ζωή. Οι τρεις διαστάσεις που προτείνονται είναι: α) η σημασία (mattering/significance), που αφορά την αξιολόγηση και αντικατοπτρίζει την ανάγκη των ανθρώπων να αισθάνονται την αξία της ζωής και πως οι ίδιοι είναι σημαντικοί για τον εαυτό και τους άλλους (Martela & Steger, 2016), β) ο σκοπός/στόχοι (purpose/goals), που όπως αναφέρει ο Baumeister (1991) αντανakλούν τις δραστηριότητες των ατόμων για να αναπτύξουν νόημα, δηλαδή την ανάπτυξη προθέσεων, την επίτευξη σχεδίων, τη χάραξη πορείας στη ζωή και την πραγματοποίηση των στόχων στα διάφορα πεδία δραστηριοποίησης του ατόμου, και γ) η συνοχή/κατανόηση (coherence/comprehensibility) που είναι η ικανότητα κατανόησης της ζωής ενός ατόμου (Hill et al., 2019), έτσι ώστε η ζωή “να έχει νόημα για το ίδιο, να είναι κατανοητή και να χαρακτηρίζεται από κανονικότητα, προβλεψιμότητα ή αξιόπιστες συνδέσεις” (Heintzelman & King, 2014: 562). Σύμφωνα με τους Martela και Steger (2016), αυτά τα τρία συστατικά αντανakλούν την αξία, το κίνητρο και την αντίληψη του νοήματος στη ζωή αντίστοιχα.

Στη βιβλιογραφική έρευνα έχουν προκύψει σημαντικές διαστάσεις της έννοιας του νοήματος στη ζωή: α) η παρουσία/ύπαρξη νοήματος και β) η αναζήτηση νοήματος (Crumbaugh, 1977· Pezirkianidis, Galanakis, Karakasidou, & Stalikas, 2016· Steger et al., 2006) που σχετίζονται αλλά ταυτόχρονα διαφέρουν μεταξύ τους (Steger et al., 2006· Steger & Kashdan, 2007). Στο μοντέλο αυτό προσθέτονται άλλα δύο συστατικά, σύμφωνα με τους Hill και συνεργάτες (2019), η αίσθηση του νοήματος (felt sense), δηλαδή μια διαισθητική συνειδητοποίηση ότι η ζωή κάποιου έχει νόημα, και η συνιστώσα του σκεπτικισμού (reflectivity) αναφορικά με το νόημα, που εμπεριέχει την

αποτίμηση και τον χρόνο του αναλογισμού για το νόημα στη ζωή και άλλες υπαρξιακές ανησυχίες.

Τα ερευνητικά αποτελέσματα των Linley και Joseph (2011) υποδεικνύουν εννοιολογική διάκριση μεταξύ της παρουσίας και της αναζήτησης νοήματος, και υποδηλώνουν ότι σχετίζονται διαφορετικά με την προσαρμογή μετά από αντιξοότητες. Αναλυτικότερα, η διάσταση της παρουσίας νοήματος αναφέρεται στον βαθμό που τα άτομα αντιλαμβάνονται και βιώνουν τη ζωή τους ως σημαντική (Steger, Kawabata, Shimai, & Otake, 2008), με νόημα (Steger & Kashdan, 2007), κατανοούν τη μοναδικότητά τους στον κόσμο και αισθάνονται τον σκοπό ή την αποστολή στη ζωή τους που ξεπερνάει τις καθημερινές ανησυχίες (Steger, Kashdan, Sullivan, & Lorentz, 2008). Η δεύτερη διάσταση, η αναζήτηση του νοήματος στη ζωή, αφορά τον βαθμό στον οποίο οι άνθρωποι ασχολούνται με την αναζήτηση νοήματος στη ζωή τους (Steger, Kawabata, Shimai, & Otake, 2008), την ανάγκη επιδίωξης ενός σκοπού ή αποστολής στη ζωή (Frankl, 1963). Έτσι, ενώ η παρουσία νοήματος σχετίζεται με το εκτιμώμενο αποτέλεσμα (“η ζωή μου έχει νόημα”), η αναζήτηση νοήματος σχετίζεται με μια σημαντική διαδικασία ανεύρεσης (“πώς μπορώ να δώσω στη ζωή μου νόημα ή περισσότερο νόημα;”) (Steger, Kawabata, Shimai, & Otake, 2008).

Η αναζήτηση νοήματος στη ζωή νοείται ως εμπειρική κατασκευή (Steger, Kashdan, Sullivan, & Lorentz, 2008) και απαραίτητη γνωστική διαδικασία μέσω της οποίας οι άνθρωποι μπορούν να βρουν νόημα (Linley & Joseph, 2011), και προσδιορίζεται ως η δύναμη, η ένταση και η δραστικότητα της επιθυμίας και των προσπαθειών των ανθρώπων να εδραιώσουν ή/και να αυξήσουν την κατανόηση του νοήματος, της σημασίας και του σκοπού στη ζωή τους (Steger, Kawabata, Shimai, & Otake, 2008).

Σε γενικές γραμμές, οι άνθρωποι μπορεί να βρίσκονται σε διάφορα στάδια, όπως επίτευξης του νοήματος (υψηλή παρουσία και αναζήτηση νοήματος), διάχυσης του νοήματος (χαμηλή παρουσία και αναζήτηση νοήματος), κατάσχεσης του νοήματος (υψηλή παρουσία και χαμηλή αναζήτηση) ή αναστολής του νοήματος (χαμηλή παρουσία και υψηλή αναζήτηση) (Steger et al., 2006).

Η παρουσία νοήματος στη ζωή σχετίζεται με θετική αλλαγή, ενώ η αναζήτηση νοήματος με αρνητική αλλαγή. Η αναζήτηση συνεπάγεται κάτι που λείπει ή είναι ανεπαρκές (Hill et al., 2019), καθώς η παρατεταμένη αναζήτηση για νόημα σχετίζεται με μεγαλύτερα αρνητικά αποτελέσματα και θα μπορούσε να είναι ενδεικτική της

έλλειψης νοήματος (Linley & Joseph, 2011· Updegraff et al., 2008). Αντίθετα, σύμφωνα με τους Steger, Kashdan, Sullivan και Lorentz (2008) αυτή η δεύτερη διάσταση του νοήματος στη ζωή μπορεί να ειδωθεί ως δραστηριότητα που σχετίζεται με τη συνεχή προσπάθεια του ατόμου και χαρακτηρίζεται από επιμονή και ένταση για την καθιέρωση ή την επέκταση της γνώσης του νοήματος της ίδιας της ζωής του.

Σε ορισμένες θεωρίες η αναζήτηση νοήματος θεωρείται θετική ένδειξη της ψυχικής υγείας, συνεπώς ένα φυσικό κομμάτι της ζωής που ωθεί τους ανθρώπους να αναζητήσουν νέες ευκαιρίες και προκλήσεις (Kashdan, Rose, & Fincham, 2004), να τροφοδοτήσουν την επιθυμία τους να κατανοήσουν και να οργανώσουν τις εμπειρίες τους. Σε άλλες, όπως σημειώνουν οι Steger, Kashdan, Sullivan και Lorentz (2008), προτείνεται μια αντίθετη οπτική, καθώς θεωρείται ως συμπτωματική δυσλειτουργία, που πραγματοποιείται μόνο σε άτομα που οι ανάγκες τους δεν εκπληρώθηκαν (Baumeister, 1991· Klinger, 1998) και αντιπροσωπεύει τον αγώνα απέναντι σε υπαρξιακά ζητήματα που προκύπτουν μετά από αντιξοότητες (Linley & Joseph, 2011).

Μία τρίτη προσέγγιση εντοπίζει στην αναζήτηση νοήματος τόσο υγιείς όσο και προβληματικές πτυχές (Reker, 2000). Συγκεκριμένα, κάποιες έρευνες για τη σχέση μεταξύ της αναζήτησης νοήματος στη ζωή και της παρουσίας του υποστηρίζουν τη συμβολή της παρουσίας στην αναζήτηση, διότι έχει διαπιστωθεί ότι η χαμηλή παρουσία ή έλλειψη νοήματος στη ζωή οδηγεί σε υψηλή αναζήτηση (Pezirkianidis, Stalikas, Efstathiou, & Karakasidou, 2016· Steger, Kashdan, Sullivan, & Lorentz, 2008). Ορισμένοι θεωρούν ότι η αναζήτηση νοήματος είναι ένα βασικό ανθρώπινο κίνητρο (Frankl, 1963· Maddi, 1970· Steger & Kashdan, 2007) ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη θετικών αλλαγών (Linley & Joseph, 2011), το οποίο πιθανώς οδηγεί στο επιθυμητό αποτέλεσμα της αυξημένης παρουσίας νοήματος στη ζωή, χωρίς όμως να έχει εξακριβωθεί εάν αυτές οι αλληλεπιδράσεις των δύο διαστάσεων έχουν μονόδρομη ή αμφίδρομη σχέση (Steger, Kawabata, Shimai, & Otake, 2008). Σε άλλες μελέτες υποστηρίζεται η ανεξαρτησία μεταξύ των δύο διαστάσεων του νοήματος στη ζωή, καθώς τα στοιχεία δείχνουν ότι η αναζήτηση για νόημα δεν ισοδυναμεί με την απουσία νοήματος (Crumbaugh, 1977· Steger et al., 2006).

Σε αρκετές μελέτες (π.χ. Boyraz, Lightsey, & Can, 2013· Damàsio & Koller, 2015· Steger et al., 2006· Temane, Khumalo, & Wissing, 2014) έχουν τεκμηριωθεί αρνητικές συσχετίσεις μεταξύ των δύο διαστάσεων και αποδίδεται στο γεγονός ότι η παρουσία νοήματος σχετίζεται με λιγότερη ανάγκη επίδιωξης περαιτέρω νοήματος στη

ζωή (Schulenberg, Strack, & Buchanan, 2011). Ωστόσο, όπως σημειώνουν οι Stalikas και συνεργάτες (2018), είναι αξιοσημείωτο ότι σε ορισμένες μελέτες αυτό το αποτέλεσμα έχει ανατραπεί και η μεταξύ τους σχέση έχει αναφερθεί ως θετική, ειδικά σε συλλογικούς πολιτισμούς, όπως η Κίνα και η Ιαπωνία (Steger, Kawabata, Shimai, & Otake, 2008· Wang & Dai, 2008) ίσως λόγω κοινωνικών και αξιακών διαφορών (Steger, Kawabata, Shimai, & Otake, 2008).

2.3 Συνέπειες απουσίας του νοήματος στη ζωή

Ο Frankl (1962, 1967) πιστεύει ότι η ζωή έχει νόημα κάτω από όλες τις συνθήκες και ισχυρίζεται πως, όταν αποκλείεται η αναζήτηση νοήματος, προκύπτει υπαρξιακή απογοήτευση που οδηγεί τελικά σε παθολογικές καταστάσεις, καθώς η αδυναμία εύρεσης νοήματος σχετίζεται με παθολογικά αποτελέσματα (Zika & Chamberlain, 1992). Έχει υποστηριχθεί ότι οι άνθρωποι χαρακτηρίζονται από “θέληση για νόημα”, γι’ αυτό η αποτυχία εύρεσης νοήματος οδηγεί σε ψυχολογική δυσλειτουργία (Frankl, 1963). Έρευνες επιβεβαιώνουν αυτή τη θεωρία υποστηρίζοντας ότι η ύπαρξη περιορισμένου νοήματος στη ζωή του ατόμου συσχετίζεται με διαταραχές και παθολογικές καταστάσεις, όπως μεγαλύτερη ανάγκη για θεραπεία, κατάθλιψη, άγχος, αυτοκτονικό ιδεασμό, χρήση ουσιών και άλλες μορφές ψυχολογικών δυσκολιών (Steger et al., 2006· Yalom, 1980).

Η αίσθηση της απουσίας του νοήματος ζωής και η δυσκολία εύρεσής του μπορεί να οδηγήσει σε υπαρξιακό κενό, σχετίζεται με την απάθεια, τη ματαιώση και αποτελεί ένδειξη ψυχοπαθολογικών προβλημάτων (Frankl, 1963). Στις περιπτώσεις όπου το άτομο δεν έχει νόημα στη ζωή του, χάνει την ικανότητα να πιστεύει στη σημασία, τη χρησιμότητα ή το ενδιαφέρον οποιασδήποτε ενέργειας (Chamberlain & Zika, 1988). Ο Maddi (1967) περιγράφει μια παρόμοια κατάσταση με τον όρο “υπαρξιακή νεύρωση” προσδιορίζοντας ότι το σύνδρομο αυτό “χαρακτηρίζεται από την πεποίθηση ότι η ζωή κάποιου δεν έχει νόημα, από τον συναισθηματικό τόνο της απάθειας και της πλήξης, και από την απουσία επιλεκτικότητας στις δράσεις” (σελ. 313).

Η αίσθηση της έλλειψης νοήματος στη ζωή υποβόσκει κάτω από σοβαρά προβλήματα, όπως την κατάθλιψη και το άγχος (Κλεφτάρας & Καίλα, 2009), είναι ένα σύνθετο κλινικό σύνδρομο που σύμφωνα με τον Jung (1966) διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην αιτιολογία των νευρώσεων. Το φαινόμενο της απώλειας του νοήματος στη ζωή μπορεί να θεωρηθεί ως μια διαταραχή (Mascaro & Rosen, 2005).

Παράλληλα, οι Park και Baumeister (2017) καταδεικνύουν την επίδραση του νοήματος στη ζωή σε αγχωτικά γεγονότα και εντοπίζουν αιτιώδη συσχέτιση μεταξύ του αντιληπτού νοήματος στη ζωή και της ψυχολογικής δυσφορίας. Η απουσία νοήματος συσχετίζεται με αρνητικά αποτελέσματα συμπεριλαμβανομένων της ψυχολογικής δυσφορίας που αποδίδεται σε έλλειψη προσαρμοστικότητας στους στρεσογόνους παράγοντες κατόπιν παρατεταμένης έκθεσης σε αυτούς (Hill et al., 2019). Ακόμη, έχει αποδειχθεί ότι συσχετίζεται θετικά με το άγχος (Harlow, Newcomb, & Bentler, 1986· Steger et al., 2006), άρα μπορεί να επηρεάζει διττά την προσαρμογή και κατ' επέκταση την αποτελεσματικότητα στον εργασιακό τομέα, αφενός έμμεσα, εξαιτίας του άγχους που μπορεί να δημιουργήσει, και αφετέρου άμεσα, λόγω του ότι η ζωή και οι δυσκολίες της δεν φαίνεται πλέον να έχουν νόημα (Κλεφτάρας, Ψαρρά, & Καλαντζή-Αζίζι, 2007).

2.4 Θετικές επιδράσεις του νοήματος στη ζωή

Το νόημα στη ζωή διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη διατήρηση της ψυχικής υγείας (Brassai, Piko, & Steger, 2011· Κλεφτάρας & Καϊλα, 2009· Mascaro & Rosen, 2008· Ψαρρά & Κλεφτάρας, 2009· Zika & Chamberlain, 1992) και προέρχεται από έναν συνδυασμό πηγών από τον οποίο αντλείται (Battista & Almond, 1973). Φαίνεται να είναι ενδεικτικός παράγοντας μιας υγιούς ζωής (Steger et al., 2006) και η ύπαρξη νοήματος συνδέεται με θετικά αποτελέσματα στην ψυχική (Zika & Chamberlain, 1992) και σωματική υγεία των ατόμων (Chamberlain, Petrie, & Azariah, 1992· Mullen, Smith, & Hill, 1993· Stalikas & Mitskidou, 2011), καθώς η επίδραση του νοήματος στη ζωή αντιπροσωπεύει την παρουσία θετικής λειτουργίας και την απουσία ψυχοπαθολογικών συμπτωμάτων (Arslan, Yildirim, Karataş, Kabasakal, & Kılınc, 2020a).

Το νόημα στη ζωή θεωρείται ως θετική μεταβλητή που διευκολύνει την προσαρμοστική αντιμετώπιση των νέων συνθηκών (Park & Folkman, 1997) και είναι σημαντικό σε κρίσιμες καταστάσεις είτε ως συστατικό στοιχείο του ατόμου (Ryff & Singer, 1998) είτε ως αποτέλεσμα της μεγιστοποίησης των δυνατοτήτων κάποιου (Deci & Ryan, 2000· Maslow, 1971, όπ. αναφ. στο Steger et al., 2006).

Οι Zika και Chamberlain (1987) αναφέρουν ότι το νόημα στη ζωή είναι μία ισχυρή και συνεπής προγνωστική ένδειξη της ψυχολογικής ευημερίας. Συνεπώς, η αναζήτηση ενός συνεκτικού νοήματος στη ζωή έχει προταθεί ως προστατευτικός παράγοντας για την ψυχική υγεία (Brassai, Piko, & Steger, 2011), τη διατήρηση της ατομικότητας, της προσωπικής αξίας και της ελευθερίας (Κλεφτάρας & Ψαρρά, 2009),

και ως μέσο για την πρόληψη τυχόν αρνητικών επιπτώσεων των στρεσογόνων παραγόντων (Park & Baumeister, 2017). Δηλαδή η κατασκευή νοήματος είναι μια αποτελεσματική στρατηγική αντιμετώπισης των στρεσογόνων συνθηκών που βοηθάει το άτομο να προσαρμοστεί και να αντιμετωπίσει το συμβάν (Park & Baumeister, 2017), καθώς η επιθυμία εύρεσης νοήματος δραστηριοποιεί ένα υγιές άτομο (Ψαρρά & Κλεφτάρας, 2009) και το ωθεί σε έναν αγώνα.

Ειδικότερα, σε έρευνες που έχουν διεξαχθεί διαπιστώνεται ότι το νόημα στη ζωή λειτουργεί ως ρυθμιστής του άγχους (Ganellen & Blaney, 1984· Newcomb & Harlow, 1986). Το ίδιο επισημαίνουν οι Reker και Woo (2011) στηριζόμενοι σε αρκετές εμπειρικές μελέτες που έχουν καταδείξει ότι το νόημα στη ζωή είναι μια σημαντική μεταβλητή στη ρύθμιση του άγχους και στην ενίσχυση της σωματικής, ψυχολογικής και ψυχικής ευεξίας, όπως επίσης και της ευεξίας στην εργασία (de Klerk, 2005). Υπάρχουν συσχετίσεις μεταξύ νοήματος στη ζωή και αντοχής στο άγχος (Moomal, 1999) που επιβεβαιώνουν ότι το νόημα στη ζωή σχετίζεται σχεδόν με κάθε πτυχή της ψυχολογικής ευημερίας (de Klerk, 2005).

Η έρευνα έδειξε ότι τα άτομα που μπορούν να βρουν νόημα σε αρνητικές εμπειρίες φαίνεται να αντιμετωπίζουν καλύτερα την κατάσταση συγκριτικά με εκείνους που δεν μπορούν να βρουν νόημα (Hamera & Shontz, 1978· Ψαρρά & Κλεφτάρας, 2009). Ένα άτομο που έχει υψηλό προσωπικό νόημα έχει έναν σαφή σκοπό και μια αίσθηση κατεύθυνσης, αγωνίζεται για στόχους που συνάδουν με τη ζωή, νιώθει ικανοποιημένος με τα προηγούμενα επιτεύγματα και είναι αποφασισμένος να δώσει νόημα στο μέλλον (Reker & Woo, 2011). Το νόημα στη ζωή συνδέεται με την κινητοποίηση και τη θετική στάση προς την εργασία (Sargent, 1973).

Τα ευρήματα ερευνών δείχνουν ότι το νόημα στη ζωή σχετίζεται θετικά με την αυτοεκτίμηση, αισιοδοξία, ελπίδα, ευτυχία, θετική κοινωνική αλληλεπίδραση (Pezirkianidis, Stalikas, Efstathiou, & Karakasidou, 2016· Reker & Chamberlain, 2000· Steger & Kashdan, 2007· Steger, Kawabata, Shimai, & Otake, 2008· Steger & Shin, 2010), καλύτερο έλεγχο της ζωής, υψηλότερη αφοσίωση και εμπλοκή στην εργασία (Lopez & Snyder, 2011). Βάσει ερευνών αναφορικά με το νόημα στη ζωή επιβεβαιώνεται μεταξύ άλλων η θετική σύνδεση με την ευεξία (Ryff, 1989· Shek, 1993), την ψυχική υγεία και την προσαρμογή στην εργασία (Hill et al., 2019).

Η κατανόηση του περιβάλλοντος ενός ατόμου με έναν συνεκτικό και προβλεπόμενο τρόπο προωθεί την προσαρμογή σε αγχωτικά γεγονότα της ζωής (Park &

Baumeister, 2017), η παρουσία νοήματος βοηθάει στην αντιμετώπιση καταστάσεων κρίσης (Drescher et al., 2012) και συμβάλλει στην ανθεκτικότητα μετά από ένα καταστροφικό γεγονός (Park, 2016b). Ως εκ τούτου, η αντίληψη του νοήματος ζωής φαίνεται να παρέχει ένα απόθεμα κατά του άγχους (Park & Baumeister, 2017).

Δεδομένου ότι το νόημα στη ζωή συνδέεται με την κατανόηση των γεγονότων της ζωής, βοηθάει τα άτομα να θέσουν στόχους και να ξεπεράσουν τα εμπόδια (de Jong, Ziegler, & Schippers, 2020), έτσι όσα άτομα έχουν υψηλή αίσθηση του νοήματος στη ζωή κινδυνεύουν λιγότερο από αγχωτικά γεγονότα (Park & Baumeister, 2017). Η ύπαρξη νοήματος θεωρείται παράμετρος ζωτικής σημασίας για την προσαρμογή των ατόμων (Park & Baumeister, 2017) και την ανάκαμψη από αγχωτικές εμπειρίες (Park & George, 2013). Γεγονός που επιβεβαιώνεται από έρευνες που αποδεικνύουν ότι το νόημα στη ζωή συσχετίζεται αρνητικά με δυσάρεστα ψυχολογικά συμπτώματα (Kass et al., 1991· Yalom, 1980), όπως το άγχος και η κατάθλιψη (Ishida & Okada, 2006). Συναφή είναι και τα αποτελέσματα έρευνας των Antonovsky και Sagy (1986) που διαπιστώνουν ότι το υψηλό νόημα στη ζωή συσχετίζεται αρνητικά με καταστάσεις άγχους.

Οι δύο διαστάσεις του νοήματος στη ζωή (παρουσία και αναζήτηση) είναι σημαντικές για την προώθηση και τη διατήρηση της ψυχικής και σωματικής υγείας (Steger, Mann, Michels, & Cooper, 2009). Όσο τα άτομα αντιλαμβάνονται τον σκοπό και την αξία της ζωής τους, οι καθημερινές ταλαιπωρίες και οι στρεσογόνοι παράγοντες θα αντιμετωπίζονται ως προκλήσεις για την απόκτηση εμπειριών παρά ως απειλές (Park & Baumeister, 2017) και τα άτομα θα έχουν θετική στάση και πίστη απέναντι στην επαγγελματική τους πορεία (Sari, 2019).

Τα ερευνητικά ευρήματα υποδηλώνουν ότι τα άτομα ερχόμενα αντιμέτωπα με περιστάσεις που τα εμποδίζουν να κατανοήσουν τα γεγονότα με συνεκτικό και προβλέψιμο τρόπο, είναι επιρρεπή σε ψυχολογική δυσφορία (Park & Baumeister, 2017). Το νόημα στη ζωή περιλαμβάνει την αίσθηση ότι ο κόσμος είναι προβλέψιμος και ως εκ τούτου ελεγχόμενος (π.χ. Baumeister & Vohs, 2002· Heine, Proulx, & Vohs, 2006· Heintzelman & King, 2014· Heintzelman, Trent, & King, 2013, όπ. αναφ. στο Park & Baumeister, 2017). Η αίσθηση του νοήματος στη ζωή μειώνει τα επίπεδα άγχους, τον αγχωτικό και αποτρεπτικό αντίκτυπο των αρνητικών γεγονότων, επειδή το νόημα επιτρέπει στο άτομο να διατηρήσει ένα αίσθημα ελέγχου (Park & Baumeister, 2017).

Άτομα που έχουν καταφέρει να βρουν νόημα σε τραυματικές εμπειρίες ζωής, όπως ο καρκίνος ή η απώλεια ενός μέλους της οικογένειας, έχουν προσαρμοστεί σε αγχωτικά γεγονότα καλύτερα από τα άτομα που δεν κατάφεραν να βρουν νόημα (Park & Baumeister, 2017). Πολλοί ερευνητές, όπως επισημαίνουν οι Park και Baumeister (2017), έχουν υποθέσει ότι η κατανόηση ενός συγκεκριμένου τραυματικού συμβάντος βοηθά το άτομο να το διαχειριστεί και να το αντιμετωπίσει, και πως υπό αυτή την έννοια η εύρεση νοήματος συμβάλλει στην προσαρμογή έναντι του αρνητικού συμβάντος.

2.5 Σύνδεση νοήματος στη ζωή και Covid-19

Οι μολυσματικές ασθένειες αποτελούν μια από τις πιο σοβαρές απειλές για τον άνθρωπο (Ewald, 1995· Inhom & Brown, 1990· Wolfe, Dunavon, & Diamond, 2007, όπ. αναφ. στο Yang, Ji, Yang, Wang, et al., 2020). Η έρευνα των Yang, Ji, Yang, Wang και των συνεργατών (2020) έδειξε ότι η απειλή μολυσματικών ασθενειών μπορεί να ασκήσει εκτεταμένες επιπτώσεις στην ανθρώπινη ψυχολογία και συμπεριφορά.

Η περίοδος της καραντίνας αποτέλεσε μια χρονική περίοδο που σημάδεψε τις ζωές των ανθρώπων. Άλλοι αγωνίζονταν να συνυπάρξουν με όλα τα μέλη της οικογένειας αρμονικά και χωρίς εντάσεις, κλεισμένοι διαρκώς μέσα, γεγονός που δημιουργεί τριβή, και άλλοι αντιμετώπιζαν τον αφόρητο πόνο της μοναξιάς και της αγωνίας (Lee, 2020). Σε τέτοιες καταστάσεις κυρίως, ο άνθρωπος καλείται να δώσει στον εαυτό του μια λογική εξήγηση των όσων συμβαίνουν για να συνεχίσει την προσπάθεια (Lee, 2020). Η ανατροπή της καθημερινότητας και η στέρηση πολλών πραγμάτων που μέχρι πρότινος θεωρούνταν δεδομένα, έδωσε το έναυσμα για αναστοχασμό, ανασυγκρότηση και ίσως χάραξη νέας πορείας και διαφορετικής προσέγγισης των απλών καθημερινών άλλοτε ενασχολήσεων, εργασιών και σχέσεων.

Προκειμένου να προσαρμοστεί ο άνθρωπος στις νέες συνθήκες και να αντιμετωπίσει τις αντιξοότητες και τις αρνητικές επιδράσεις της πανδημίας του Covid-19, πρέπει να είναι σε θέση να διαμορφώσει ένα νόημα στη ζωή του βάσει των ατομικών του τοποθετήσεων (Lee, 2020). Έχει αποδειχθεί ότι το νόημα στη ζωή έχει πολλά οφέλη και συντελεί στην αντιμετώπιση των ψυχολογικών επιπτώσεων της πανδημίας (de Jong, Ziegler, & Schippers, 2020).

Σύμφωνα με το μοντέλο δημιουργίας νοήματος κατά τον Park (2010), όταν οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν καταστάσεις άγχους, προσπαθούν να τις εκτιμήσουν και να

βγάλουν νόημα από αυτές προκειμένου να μειώσουν το άγχος και να προσαρμοστούν καλύτερα στα γεγονότα. Η πανδημία του Covid-19 αποτελεί μια εξαιρετικά αγχωτική κατάσταση για πολλούς ανθρώπους σε ολόκληρο τον κόσμο (Yang, Ji, Yang, Wang, et al., 2020) και ίσως παρέχει μια “ευκαιρία” να αξιολογήσουν τους στόχους τους και να ανακαλύψουν ξανά το νόημα στη ζωή, ώστε να ανταπεξέλθουν στις δύσκολες αυτές στιγμές (de Jong, Ziegler, & Schippers, 2020).

Οι Arslan και Allen (2020) ανέφεραν ότι το νόημα στη ζωή είναι ένας σημαντικός προγνωστικός παράγοντας για την ικανοποίηση της ζωής και διαμεσολαβεί στην αρνητική επίδραση που ασκεί το άγχος λόγω Covid-19 στο υποκειμενικό αίσθημα ευημερίας. Η ύπαρξη νοήματος στη ζωή κατά τη διάρκεια του Covid-19 βοηθάει στην προσαρμογή στην τρέχουσα πραγματικότητα και την αντιμετώπιση των παρενεργειών της πανδημίας (Lee, 2020). Η ικανότητα αυτή σχετίζεται με θετική προσαρμογή και μείωση της δυσφορίας έναντι αρνητικών γεγονότων, καθώς η αίσθηση νοήματος στη ζωή κατά τη διάρκεια της πρωτόγνωρης και δύσκολης αυτής περιόδου μπορεί να συγκρατήσει τις αρνητικές επιπτώσεις της αβεβαιότητας, του άγχους και της αδυναμίας (Lee, 2020) που βιώνουν οι άνθρωποι.

3ο Κεφάλαιο: Αυτο-αποτελεσματικότητα

3.1 Εννοιολογική προσέγγιση της αυτο-αποτελεσματικότητας

Η θεωρία της αυτο-αποτελεσματικότητας αναπτύχθηκε από τον Albert Bandura, σύμφωνα με τον οποίο είναι ένα είδος γνωστικής αξιολόγησης που κάθε άτομο διεξάγει για να προσδιορίσει τις ικανότητές του (Bandura, 1986), δεν αφορά όμως τις ικανότητες και δεξιότητες του ατόμου, αλλά μόνο τις πεποιθήσεις του ίδιου ότι είναι ικανό να φέρει εις πέρας μία εργασία (Evers, Tomic, & Brouwers, 2001). Θεωρείται ότι οι προσωπικές κρίσεις βασιζόμενες στην αυτογνωσία (Bandura, 1986), ο βαθμός εμπιστοσύνης στον εαυτό και η βεβαιότητα επιτυχούς εκτέλεσης του στόχου (Locke, 2009) συνδιαμορφώνουν την αίσθηση της αυτο-αποτελεσματικότητας.

Η έννοια της αυτο-αποτελεσματικότητας (self-efficacy) αναφέρεται στην αίσθηση αποτελεσματικότητας του εαυτού, δηλαδή στην πεποίθηση επάρκειας και τη βεβαιότητα των ατομικών ικανοτήτων ενός ανθρώπου να εκτελεί μια εργασία, να επιφέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα και τελικά να ασκεί επιρροή σε γεγονότα που επηρεάζουν τη ζωή του (Bandura, 1982, 1994, 1995· Peterson & Stunkard, 1989) ολοκληρώνοντας με επιτυχία συγκεκριμένους στόχους που έχει θέσει (Park, 2016b) και αντιμετωπίζοντας τις δυσχέρειες που ανακύπτουν.

Η αυτο-αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών έχει εννοηθεί ως πολυδιάστατη δομή (Tschannen-Moran & Hoy, 2001) και αφορά τόσο την πίστη στην ικανότητα εκτέλεσης διδακτικών εργασιών σε καθορισμένες καταστάσεις (Dellinger, Bobbett, Olivier, & Ellett, 2008· Tschannen-Moran, Hoy, & Hoy, 1998), όσο και την αντιληπτή ικανότητα να επηρεάζουν θετικά την πορεία και την εξέλιξη των μαθητών (Wheatley, 2002). Οι Friedman και Kass (2002) προσδιορίζουν την αυτο-αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών ως την πεποίθηση της ικανότητας οργάνωσης και εκτέλεσης των επαγγελματικών καθηκόντων, που περιλαμβάνουν τη διδακτική και παιδαγωγική διαδικασία, και διεκπεραίωσης των οργανωσιακών διεργασιών του εκπαιδευτικού φορέα στον οποίο εργάζονται. Οι πεποιθήσεις αυτές αντιπροσωπεύουν την υποκειμενική αυτοπεποίθηση των εκπαιδευτικών σχετικά με τις δυνατότητές τους να επιτελέσουν το έργο τους με επιτυχία (Chesnut & Burley, 2015).

3.2 Διαμόρφωση αυτο-αποτελεσματικότητας

Ο Bandura (1977a) σημειώνει ότι υπάρχουν τέσσερις πηγές πληροφοριών που επηρεάζουν την αυτο-αποτελεσματικότητα: τα προσωπικά επιτεύγματα, οι εμπειρίες, η συμβολική εμπειρία και η συναισθηματική διέγερση. Σε νεότερες έρευνες αναφέρεται ότι οι αντιλήψεις για την αυτο-αποτελεσματικότητα προέρχονται από διάφορες πηγές εσωτερικής πληροφόρησης στις οποίες συμπεριλαμβάνονται η προσωπική γνώση, η πεποίθηση ελέγχου (Berry & West, 1993) και οι εμπειρίες, και εξωτερικής πληροφόρησης, όπως η κοινωνική-λεκτική πειθώ που αναφέρεται στις αξιολογήσεις της απόδοσης ενός ατόμου από τρίτους (Bandura, 1986· Goddard, Hoy, & Hoy, 2000 Maddux, 2005). Σύμφωνα με την κοινωνικογνωστική θεωρία, οι προσδοκίες αποτελεσματικότητας ποικίλλουν ανάλογα με το επίπεδο δυσκολίας κάθε εργασίας, τον βαθμό εμπιστοσύνης κάθε ατόμου στην ικανότητα να εκτελέσει μια δεδομένη εργασία και τη δυνατότητα γενίκευσης και εφαρμογής των δεξιοτήτων του σε διάφορες καταστάσεις (Bandura, 1977b).

Το νόημα στη ζωή είναι ένας σημαντικός προγνωστικός παράγοντας της αυτο-αποτελεσματικότητας (Sari, 2019). Η δημιουργία νοήματος στη ζωή και η αυτο-αποτελεσματικότητα ως προσωπικοί πόροι βοηθούν τα άτομα στην αποτελεσματική επανερμηνεία εμπειριών και την επιτυχημένη προσαρμογή στις εργασιακές υποχρεώσεις (Krok, Zarzycka, & Telka, 2021). Σε έρευνα των Baloran και Hernan (2020), που διεξήχθη στις Φιλιππίνες σε εκπαιδευτικό πληθυσμό, φάνηκε πως το γεγονός ότι οι εκπαιδευτικοί έχουν εργασιακούς και προσωπικούς στόχους, δηλαδή διακατέχονται από την παρουσία νοήματος στη ζωή και την εργασία τους, συντελεί στην αποτελεσματική διαχείριση της αβεβαιότητας και την υψηλή αίσθηση αποτελεσματικότητας.

3.3 Συμβολή αυτο-αποτελεσματικότητας

Η πεποίθηση της αποτελεσματικότητας που διακατέχει τα άτομα σχετίζεται στενά με τη γνώση για την εκτέλεση ενός έργου (Bandura, 1977a) και ρυθμίζει τη δέσμευσή τους λειτουργώντας ως μηχανισμός εσωτερικού κινήτρου (Simbula, Guglielmi, & Schaufeli, 2011). Οι εργαζόμενοι που διαπνέονται από υψηλή αυτο-αποτελεσματικότητα είναι ιδιαίτερα αφοσιωμένοι στις εργασίες που εκτελούν και αφιερώνουν περισσότερο χρόνο και προσπάθεια στις εργασιακές τους δραστηριότητες

(Baloran & Hernan, 2020). Άρα, η αυτο-αποτελεσματικότητα αποτελεί σημαντικό προσωπικό πόρο που βοηθά τους εργαζόμενους να εκπληρώσουν αποτελεσματικά τις υποχρεώσεις τους και να ολοκληρώσουν τα εργασιακά τους καθήκοντα (Krok, Zarzycka, & Telka, 2021).

Ακόμη και σε περιόδους αγχωτικών καταστάσεων, τα άτομα με αυξημένη αυτο-αποτελεσματικότητα αντιλαμβάνονται τις κρίσεις και τα προβλήματα ως προκλήσεις, οι οποίες με τη σειρά τους θα σχετίζονται με περισσότερη αφοσίωση στην εργασία (Ventura, Salanova, & Llorens, 2015). Ως αποτέλεσμα, διαχειρίζονται επιτυχώς τις στρεσογόνες συνθήκες (Baloran & Hernan, 2020), δεδομένου ότι η υψηλή αίσθηση αυτο-αποτελεσματικότητας μπορεί να προστατεύσει από την αρνητική επίδραση του άγχους (Craig, Tran, Siddall, et al., 2013).

Η σχέση μεταξύ της αυτο-αποτελεσματικότητας και της ικανοποίησης που προσφέρει η εργασία στο άτομο συναινεί στη συμβολή της πρώτης στον καθορισμό της σπουδαιότητας της αποστολής και εκπλήρωσης των εργασιακών ευθυνών από μέρους του ατόμου (Nair & Sivakumar, 2020) επηρεάζοντας άμεσα τις ενέργειες στις οποίες θα προβεί (Amtmann et al., 2012). Δηλαδή προσδιορίζει σε σημαντικό βαθμό τις αποφάσεις για τη συμπεριφορά που θα ακολουθήσει το άτομο (Bandura, 1990) προκειμένου να καλύψει τις απαιτήσεις μιας δεδομένης κατάστασης (Wood & Bandura, 1989).

Η ενίσχυση της αυτο-αποτελεσματικότητας ελαχιστοποιεί τις αποκλίσεις γνώσης και δράσης, τα άτομα ανταποκρίνονται με τον προτεινόμενο τρόπο και μειώνονται οι πιθανές βλάβες που προκαλεί μια κρίση (Park, 2016b), όπως η πανδημία Covid-19. Έρευνες αναφέρουν ότι το υψηλό αίσθημα αυτο-αποτελεσματικότητας συντελεί στην αποφυγή πρόσθετων βλαβών στους εργαζόμενους (Frisby, Veil, & Sellnow, 2014) και στην αντιμετώπιση μιας κρίσης (Paraskevas, 2006). Άλλοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι η αυτο-αποτελεσματικότητα καθορίζει πόσο καιρό θα συνεχίσουν οι άνθρωποι να εργάζονται σε μια δεδομένη εργασία, πόσο ανθεκτικοί θα είναι όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες και πόση προσπάθεια θα δαπανήσουν για μια δραστηριότητα (Bandura, 1990· Kurbanoglu, Akkooyunly, & Umay, 2006). Τα ευρήματα αυτά ερμηνεύονται από τα συμπεράσματα στα οποία καταλήγει η έρευνα των Milam και συνεργατών (2019) όπου διαπιστώθηκε θετική συσχέτιση της αυτο-αποτελεσματικότητας με την ψυχολογική ευημερία και την προσωπική ευτυχία,

και αρνητική συσχέτιση της αυτο-αποτελεσματικότητας με τη συναισθηματική εξουθένωση.

Η αυτο-αποτελεσματικότητα δεν περιορίζεται μόνο στην επίδραση και πρόβλεψη μελλοντικών συμπεριφορών που θα εκδηλώσουν τα άτομα (Cho & Kuang, 2014· Park, 2016b), αλλά επηρεάζει τον τρόπο σκέψης, την αισιοδοξία, τη δέσμευση, τους στόχους που θέτονται, την καταβολή προσπαθειών, την επιμονή και την ανθεκτικότητα στις αντιξοότητες (Bandura, 2006· Park, 2016b). Ακόμη, καθορίζει σε σημαντικό βαθμό τα αποτελέσματα που αναμένει το άτομο και συντελεί στη συνειδητοποίηση των επιτευγμάτων του (Bandura, 2006). Πολυάριθμες έρευνες επιβεβαιώνουν τη σχέση της αυτο-αποτελεσματικότητας και της ετοιμότητας στην αντιμετώπιση επιβαρυντικών περιβαλλοντικών συνθηκών και σημειώνεται πως η αύξηση της αυτο-αποτελεσματικότητας συνεπάγεται αύξηση της αίσθησης ετοιμότητας (Hoy & Spero, 2005· Paton, 2003).

Ο Bandura (1977a) προτείνει ότι οι προσδοκίες αποτελεσματικότητας κάθε ατόμου είναι ένας καθοριστικός παράγοντας για την επιλογή των δράσεων που θα ακολουθήσει. Σύμφωνα με τον Bandura (1982, 1997) και τον Park (2016b), όσο υψηλότερο είναι το επίπεδο της αυτο-αποτελεσματικότητας, τόσο υψηλότερα είναι το κίνητρο και τα επιτεύγματα απόδοσης στην εργασία. Αντίθετα, όταν ένα άτομο στερείται την αίσθηση της αυτο-αποτελεσματικότητας, σε καταστάσεις κρίσης δεν διαχειρίζεται κατάλληλα τις περιστάσεις ακόμη και αν διαθέτει γνώσεις ή/και τις απαραίτητες δεξιότητες (Park, 2016b). Αυτό εξηγείται, κατά τον Bandura (1990), από το γεγονός ότι η έλλειψη αυτο-αποτελεσματικότητας δημιουργεί διαφορές μεταξύ της γνώσης και της δράσης στην οποία προβαίνει το άτομο. Τα άτομα που σημειώνουν χαμηλά επίπεδα αυτο-αποτελεσματικότητας δεν έχουν αυτοπεποίθηση και είναι λιγότερο φιλόδοξα, γι' αυτό αποφεύγουν να δεσμευτούν και να αποδεχθούν προκλήσεις, ενώ τείνουν να παραιτούνται σε δύσκολες και απαιτητικές καταστάσεις (Nair & Sivakumar, 2020).

3.4 Αυτο-αποτελεσματικότητα εκπαιδευτικών

Η αίσθηση της αυτο-αποτελεσματικότητας κάνει τους εκπαιδευτικούς να συνδέονται περισσότερο με την εργασία τους προσφέροντας νόημα στην εκτέλεσή της (Nair & Sivakumar, 2020). Οι πεποιθήσεις των εκπαιδευτικών για την αποτελεσματικότητά τους επηρεάζουν την εκπαιδευτική διαδικασία (Σκαρλάτος, 2019),

καθώς η αίσθηση αυτο-αποτελεσματικότητας έχει επιβεβαιωθεί από έρευνες ότι προβλέπει τη μάθηση και τα επιτεύγματα των μαθητών (Chesnut & Burley, 2015) και είναι απαραίτητο στοιχείο ενός καλού εκπαιδευτικού (Nair & Sivakumar, 2020).

Η ανασκόπηση ερευνών επιβεβαιώνει ότι μια ισχυρή αίσθηση αυτο-αποτελεσματικότητας μπορεί να ενισχύσει την απόδοση των εκπαιδευτικών (Caprara, Barbaranelli, Steca, & Malone, 2006), επιδρά θετικά στην ευημερία των ίδιων, συμβάλλει στη διδασκαλία και την κινητοποίηση των μαθητών (Klassen & Tze, 2014· Zee & Koomen, 2016). Οι εκπαιδευτικοί με υψηλή αυτο-αποτελεσματικότητα κατευθύνουν τις προσπάθειές τους προς την επίλυση των προβλημάτων (Høigaard, Giske, & Sundsli, 2011). Επιπλέον, η υψηλή αυτο-αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών έχει συνδεθεί με θετικά χαρακτηριστικά, όπως δοκιμή νέων ιδεών, προθυμία πειραματισμού καινούργιων μεθόδων και διδακτικών πρακτικών, υψηλό επίπεδο οργανωτικότητας και σχεδιασμού, μεγαλύτερο ενθουσιασμό και δέσμευση προς τη διδασκαλία (Allinder, 1994), αφοσίωση στο διδακτικό έργο (Tschannen-Moran & Hoy, 2001) και ικανοποίηση από την εργασία (Caprara, Barbaranelli, Steca, & Malone, 2006).

Έρευνα που απευθυνόταν σε εκπαιδευτικούς κατέδειξε πως όσοι εμφανίζουν χαμηλή αυτο-αποτελεσματικότητα εφαρμόζουν συχνότερα αυστηρούς κανόνες και κυρώσεις στους μαθητές, είναι απαισιόδοξοι για την ικανότητα βελτίωσης των μαθητών τους και αποφεύγουν την αντιμετώπιση των ζητημάτων που ανακύπτουν στον εργασιακό τους χώρο (Høigaard, Giske, & Sundsli, 2011).

3.5 Σύνδεση εννοιών

Η μακροπρόθεσμη φύση του προβλήματος της πανδημίας Covid-19 την καθιστά σοβαρή πηγή άγχους (Arslan et al., 2020a) που προκαλεί δυσάρεστα συναισθήματα και εξάντληση (Ozamiz-Etxebarria et al., 2021). Εδραιώνεται μια παρατεταμένη αγχωτική κατάσταση τόσο λόγω της πιθανότητας μόλυνσης όσο και των μέτρων που επιβάλλονται, όπως περιορισμοί στην μετακίνηση, τα ταξίδια, την άσκηση, την πρόσβαση σε υπηρεσίες (Rogowska, Kuśnierz, & Bokszczanin, 2020) και μείωση των κοινωνικών επαφών.

Το αίσθημα της αυτο-αποτελεσματικότητας επηρεάζεται από τις νέες καταστάσεις που εμφανίζονται (Sebastian, 2013). Σε καταστάσεις κρίσης, όπως η πανδημία Covid-19, το άγχος αποτρέπει τη χρήση των προσωπικών πόρων με

αποτελεσματικότητα, το άτομο οδηγείται σε χαμηλή αυτοαξιολόγηση της απόδοσής του και άρα μείωση του αισθήματος αυτο-αποτελεσματικότητας, γεγονός που επηρεάζει την εργασία και την υγεία (Sebastian, 2013).

Πρόσφατες έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στα πλαίσια της πανδημίας έχουν καταλήξει πως οι εκπαιδευτικοί έρχονται αντιμέτωποι με πολλές προκλήσεις, η ανησυχία τους είναι έντονη (Baloran & Hernan, 2020) και η κατάσταση αυτή προκαλεί μείωση στην εμπιστοσύνη των ατομικών τους ικανοτήτων να εκτελέσουν το εκπαιδευτικό τους έργο, επιδρώντας αρνητικά και στη διαχείριση των μαθητών (Bugić & Kim, 2020· Ozamiz-Etxebarria et al., 2021). Η διαπίστωση αυτή καταδεικνύει την ανάγκη εφαρμογής στρατηγικών που θα διασφαλίσουν την ευημερία των εκπαιδευτικών για να διατηρηθεί η δέσμευση και η αφοσίωσή τους να εργαστούν κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19 και να ανταποκριθούν στις αλλαγές και τις ανάγκες των ίδιων και των μαθητών τους (Baloran & Hernan, 2020).

Παρά την ένταση του άγχους που μπορεί να βιώσουν οι άνθρωποι απέναντι σε αντιξοότητες όπως η τρέχουσα πανδημία, το νόημα στη ζωή είναι ένα από τα πιο σημαντικά συστατικά αντιμετώπισης των στρεσογόνων παραγόντων (Arslan et al., 2020a). Όπως επισημαίνουν οι Schnell και Krampe (2020) η παρουσία νοήματος στη ζωή των ανθρώπων αποτελεί ένα καταλυτικό ψυχολογικό εφόδιο για την αντιμετώπιση των περιορισμών και των προκλήσεων που οφείλονται στον ιό. Έτσι, τα άτομα που διακρίνουν νόημα στη ζωή τους είναι λιγότερο πιθανό να αναπτύξουν σημάδια γενικής ψυχικής δυσφορίας (Schnell & Krampe, 2020).

Η διατήρηση και η ενίσχυση των εσωτερικών πόρων προάγει τη θετική ψυχολογική ανάπτυξη και λειτουργία, με αποτέλεσμα τη μείωση των αρνητικών επιπτώσεων του άγχους (Hjemdal et al., 2006· Reker & Wong, 2012· Wehmeyer, 2013). Το νόημα στη ζωή μεσολαβεί ως ρυθμιστής μεταξύ του άγχους και της υγείας, της υποκειμενικής ευζωίας και της αυτοεκτίμησης (Reker & Wong, 2012).

Η υψηλή αίσθηση νοήματος βοηθάει το άτομο να βιώνει τον εαυτό του ως πιο ικανό (Eakman, 2014· Kashdan & Breen, 2007) και τα επίπεδα αυτο-αποτελεσματικότητας και ανθεκτικότητας που σημειώνει είναι υψηλότερα (Sørensen, la Cour, Danbolt, Stifoss-Hanssen, Lien, et al., 2019· Vötter & Schnell, 2019). Το νόημα στη ζωή μπορεί να επηρεάσει αισθητά τους τρόπους που οι εργαζόμενοι αντιμετωπίζουν το άγχος και διατηρούν την επαγγελματική τους αποτελεσματικότητα, καθώς η παρουσία στόχων και αξιών στη ζωή των ατόμων

επιτρέπει να ερμηνεύουν εκ νέου τις εμπειρίες τους και να κατευθύνουν αποτελεσματικά τις ενέργειές τους (Park, 2016a). Άρα, το νόημα στη ζωή και η αυτο-αποτελεσματικότητα μπορούν να περιορίσουν τις αρνητικές επιπτώσεις των εργασιακών απαιτήσεων που σχετίζονται με την πανδημία (Krok, Zarzycka, & Telka, 2021).

Επομένως, εάν οι εκπαιδευτικοί αξιολογούν εποικοδομητικά την πιθανή απειλή που προκαλεί ο ιός Covid-19 και αντλούν τους προσωπικούς τους πόρους που σχετίζονται με το νόημα στη ζωή και την αυτο-αποτελεσματικότητα, θα ανταπεξέλθουν στην κατάσταση και θα διατηρήσουν ένα ικανοποιητικό επίπεδο ευεξίας μέσω της δημιουργίας νοήματος και της μείωσης του άγχους (Krok & Zarzycka, 2020). Η παρουσία νοήματος στη ζωή και η αυτο-αποτελεσματικότητα επιτρέπουν στους εργαζόμενους να διαχειριστούν την κρίση και επίσης προωθούν τη θετική λειτουργία (Krok, Zarzycka, & Telka, 2021).

Εκ κατακλείδι, κρίνεται σημαντικό τα άτομα να λαμβάνουν υπόψη τόσο τη σοβαρότητα των περιστάσεων όσο και τους προσωπικούς πόρους, οι οποίοι στη συνέχεια χρησιμοποιούνται για την εποικοδομητική αντιμετώπιση του άγχους (Krok, Zarzycka, & Telka, 2021). Αυτή η γνωστική δραστηριότητα, η οποία βασίζεται στη διαχείριση του άγχους και στις διαδικασίες δημιουργίας νοήματος έχει σημαντικές επιπτώσεις στην ευημερία (Krok, Zarzycka, & Telka, 2021). Όσο χαμηλότερο είναι το επίπεδο άγχους και όσο ισχυρότερο το νόημα στη ζωή, τόσο υψηλότερο είναι το επίπεδο ικανοποίησης και θετικών συναισθημάτων που βιώνουν τα άτομα (Krok, Zarzycka, & Telka, 2021).

Μέσα από την παραπάνω βιβλιογραφική επισκόπηση διαπιστώθηκε πως το νόημα στη ζωή σχετίζεται με το άγχος των εκπαιδευτικών και συντελεί στη διαχείρισή του (Mascaro & Rosen, 2006· Newcomb & Harlow, 1986· Wong, 2011). Το άγχος με τη σειρά του μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τους εκπαιδευτικούς ως προς την αντίληψή τους για την αυτο-αποτελεσματικότητά τους, ενώ το νόημα στη ζωή συντελεί στη διατήρηση ή και αύξηση του αισθήματος της αυτο-αποτελεσματικότητας (Wong, 2012). Εφόσον παρατηρείται πως υπάρχει μία άμεση σύνδεση των μεταβλητών μεταξύ τους, ακολούθως θα διερευνηθούν αυτές οι μεταβλητές συνδυαστικά στην πληθυσμιακή ομάδα των εκπαιδευτικών.

Συνεπώς, ο σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξεταστεί το κατά πόσο μεταβάλλονται τα επίπεδα της αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών της Α΄/βαθμιας

γενικής και ειδικής εκπαίδευσης σε σχέση με τον βαθμό άγχους που οφείλεται στον Covid-19 και σε σχέση με την παρουσία ή την αναζήτηση νοήματος στη ζωή στις συνθήκες της πανδημίας. Δεν εντοπίστηκαν έρευνες που να μελετούν συγχρόνως τη σχέση αυτών των μεταβλητών μεταξύ τους και, μάλιστα, σε εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης υπό τις μοναδικές προκλήσεις που θέτει η παγκόσμια κρίση υγείας και τις αλλαγές που επέφερε η πανδημία Covid-19.

Β' Μέρος: Ερευνητικό Πλαίσιο

4ο Κεφάλαιο: Μεθοδολογία

4.1 Σκοπός και στόχοι της έρευνας

Ο σχεδιασμός της παρούσας έρευνας αποσκοπεί στη διερεύνηση της επίδρασης του νοήματος στη ζωή (NZ) των εκπαιδευτικών της Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στην Ελλάδα, και ειδικότερα της Παρουσίας και της Αναζήτησης Νοήματος, και του αντιληπτού άγχους υπό το πρίσμα των έκτακτων μέτρων λόγω της πανδημίας του Covid-19 στην αίσθηση της αυτο-αποτελεσματικότητας, για να διαπιστωθεί εάν έχουν ή όχι προστατευτικό ρόλο στο αίσθημα αποτελεσματικότητας που βιώνουν ως προς την εργασία τους σε συνθήκες πανδημίας.

Με βάση τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, διαμορφώνονται τα ακόλουθα ερευνητικά ερωτήματα:

1. Ποιο είναι το επίπεδο του NZ, του άγχους λόγω Covid-19 και της αυτο-αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών;
2. Πώς επηρεάζεται το NZ, το άγχος λόγω Covid-19 και η αυτο-αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών από τα δημογραφικά και εργασιακά τους στοιχεία;
3. Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ α) των επιμέρους διαστάσεων του NZ και της αυτο-αποτελεσματικότητας, β) των διαστάσεων του NZ και του άγχους λόγω Covid-19, και γ) του βαθμού άγχους των εκπαιδευτικών εξαιτίας της πανδημίας Covid-19 και της αυτο-αποτελεσματικότητας;
4. Μπορούν οι τρεις μεταβλητές (NZ, Προσωπικό Άγχος και Άγχος λόγω Covid-19) να προβλέψουν (θετικά ή αρνητικά) την αυτο-αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών;

4.2 Μέθοδος

4.2.1 Δείγμα της έρευνας

Στην παρούσα συσχετιστική μελέτη συμμετείχαν συνολικά 223 εκπαιδευτικοί της Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (δάσκαλοι, δασκάλες, νηπιαγωγοί και εκπαιδευτικοί όλων των ειδικοτήτων) από διάφορες γεωγραφικές περιοχές της Ελλάδας που εργάζονται κυρίως σε δημόσια αλλά και σε ιδιωτικά δημοτικά σχολεία και νηπιαγωγεία. Η έρευνα απευθύνθηκε σε εκπαιδευτικούς όλων των ειδικοτήτων της Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης περικλείοντας τόσο την Γενική όσο και την Ειδική εκπαίδευση.

Ειδικότερα, όπως φαίνεται στον Πίνακα 1, το δείγμα (N=223) αποτελείται από 181 γυναίκες (81.17%) και 42 άνδρες (18.83%). Η οικογενειακή κατάσταση του δείγματος ομαδοποιήθηκε σε δύο κατηγορίες: αυτοί που δεν έχουν συμβιωτική σχέση (άγαμοι/ες, διαζευγμένοι/ες ή σε διάσταση και χήροι/ες) είναι 86 άτομα (38.57%) και οι έγγαμοι/ες ή σε συμβίωση είναι 137 άτομα (61.43%). Όσον αφορά το εκπαιδευτικό υπόβαθρο των συμμετεχόντων, 109 άτομα είναι κάτοχοι του βασικού πτυχίου (48.88%) και 114 άτομα συνέχισαν τις σπουδές, είτε αποκτώντας δεύτερο πτυχίο, είτε κάποιον μεταπτυχιακό τίτλο (51.12%). Ως προς τα εργασιακά τους χαρακτηριστικά, το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος (n=191) δεν κατείχε την περσινή ή την τρέχουσα σχολική χρονιά κάποια διοικητική θέση στο σχολείο (85.65%) και οι υπόλοιποι (n=32) ασκούσαν χρέη διευθυντή/ντριας ή υποδιευθυντή/ντριας (14.35%). Οι εκπαιδευτικοί του δείγματος που εργάζονται στη Γενική εκπαίδευση ανέρχονται στους 188 (84.30%), ενώ στην Ειδική αγωγή και εκπαίδευση στους 35 (15.70%). Αντίστοιχα είναι και τα ποσοστά που αφορούν τον τομέα εργασίας, στον δημόσιο τομέα υπηρετούν 186 άτομα (83.41%) και στην ιδιωτική εκπαίδευση 37 (16.59%). Η ηλικία των συμμετεχόντων κυμαίνεται από 23 έως 60 έτη (M.O.=40.88, T.A.=10.64) και έχουν διδακτική προϋπηρεσία στον χώρο της εκπαίδευσης από 1 έως 38 έτη (M.O.=14.78, T.A.=9.85) (Πίνακας 2).

Πίνακας 1: Συγκεντρωτικά στοιχεία των δημογραφικών και εργασιακών ποιοτικών μεταβλητών του δείγματος

Κατηγορίες		Συχνότητα N=223	Ποσοστό %
Φύλο	Άνδρας	42	18.83
	Γυναίκα	181	81.17
Οικογενειακή Κατάσταση	Άγαμος/η, Διαζευγμένος/η ή σε διάσταση, Χήρος/α	86	38.57
	Έγγαμος/η ή σε συμβίωση	137	61.43
Ανώτατο Επίπεδο Εκπαίδευσης	Κάτοχος βασικού πτυχίου	109	48.88
	Κάτοχος μεταπτυχιακού ή δεύτερου πτυχίου	114	51.12
Διοικητική θέση την περσινή ή την τρέχουσα σχολική χρονιά	Όχι	191	85.65
	Υποδιευθυντής/ντρια Διευθυντής/ντρια	32	14.35
Θέση στην Πρωτοβάθμια εκπαίδευση	Γενική εκπαίδευση	188	84.30
	Ειδική αγωγή και εκπαίδευση	35	15.70
Τομέας εργασίας	Δημόσιος τομέας	186	83.41
	Ιδιωτικός τομέας	37	16.59

Πίνακας 2: Συγκεντρωτικά στοιχεία των δημογραφικών και εργασιακών ποσοτικών μεταβλητών του δείγματος

	M.O.	T.A.
Ηλικία	40.88	10.64
Έτη Προϋπηρεσίας	14.78	9.85

4.2.2 Ερευνητικά Εργαλεία

Για τη συλλογή των δεδομένων δημιουργήθηκε ένα ερευνητικό πρωτόκολλο, που αποτελείται από ένα τυποποιημένο και δύο αυτοσχέδια ψυχομετρικά εργαλεία που σχεδιάστηκαν για τις ανάγκες της έρευνας, για την αξιολόγηση του αντιληπτού νοήματος στη ζωή και των διαστάσεων του, των επιπέδων άγχους γενικά και κατά την τρέχουσα επιδημιολογική περίοδο στον χώρο εργασίας, και την εκτίμηση του βαθμού της αυτο-αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών υπό τις νέες συνθήκες εργασίας. Στο ερευνητικό πρωτόκολλο συμπεριλαμβάνονται δημογραφικά και εργασιακά στοιχεία. Αναλυτικότερα οι κλίμακες που χρησιμοποιήθηκαν περιγράφονται παρακάτω.

4.2.2α Κλίμακα μέτρησης Νοήματος στη ζωή

Για τη μέτρηση του NZ χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα “The Meaning in Life Questionnaire” (MLQ) (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006) που μεταφράστηκε στα ελληνικά από τις Πλατσίδου και Καρούσου (χ.χ.). Το ερωτηματολόγιο Meaning in Life (MLQ) είναι μια δισδιάστατη κλίμακα αυτοαναφοράς που έχει στόχο τη διερεύνηση της Ύπαρξης/Παρουσίας (Presence) και της Αναζήτησης (Search) νοήματος στη ζωή. Αποτελείται από 10 στοιχεία που χωρίζονται σε δύο υποκλίμακες, τα πέντε στοιχεία αξιολογούν τη διάσταση της Παρουσίας νοήματος στη ζωή (MLQ-P) και τα άλλα πέντε της Αναζήτησης νοήματος στη ζωή (MLQ-S). Η υποκλίμακα της παρουσίας νοήματος αξιολογεί το υποκειμενικό αίσθημα για τον βαθμό νοήματος στη ζωή (π.χ. “Αντιλαμβάνομαι το νόημα της ζωής μου” και “Η ζωή μου δεν έχει κάποιο ξεκάθαρο σκοπό”) και εξετάζεται από τις ερωτήσεις 1, 4, 5, 6 και 9, με την τελευταία να είναι αντίστροφα κωδικοποιημένη (Steger et al., 2006). Η υποκλίμακα της αναζήτησης για νόημα στη ζωή μετρά την ώθηση και τον προσανατολισμό των ερωτηθέντων προς την

εύρεση νοήματος στη ζωή τους (π.χ. “Ψάχνω διαρκώς να βρω τον σκοπό της ζωής μου” και “Αναζητώ έναν σκοπό ή μία αποστολή στη ζωή μου”) με τις ερωτήσεις 2, 3, 7, 8 και 10 (Steger et al., 2006). Η βαθμολόγηση γίνεται σε επτάβαθμη κλίμακα τύπου Likert που κυμαίνεται από το 1 = “Απόλυτα Λάθος” έως το 7 = “Απόλυτα Σωστό” (Steger et al., 2006).

Οι αξιολογήσεις των ερωτηθέντων για κάθε υποκλίμακα υπολογίζονται με τον M.O. με τους υψηλότερους βαθμούς να δηλώνουν υψηλότερη παρουσία και αναζήτηση νοήματος αντίστοιχα. Οι δύο υποκλίμακες έχουν αποδειχθεί σχετικά ανεξάρτητες μεταξύ τους και η εσωτερική συνέπεια, σταθερότητα και εγκυρότητά τους έχει υποστηριχθεί σε πολυάριθμες μελέτες (Pezirkianidis, Galanakis, Karakasidou, & Stalikas, 2016· Pezirkianidis, Stalikas, et al., 2016· Stalikas, Kyriazos, Yotsidi, & Prassa, 2018· Steger & Kashdan, 2007· Steger, Mann, Michels, & Cooper, 2009).

4.2.2β Κλίμακα μέτρησης Άγχους

Η κλίμακα για τη μέτρηση του άγχους δημιουργήθηκε για να καλύψει τις ανάγκες της παρούσας έρευνας δεδομένου ότι δεν έχουν κατασκευαστεί μέχρι στιγμής επικυρωμένα ψυχομετρικά εργαλεία που να ανιχνεύουν τον βαθμό άγχους λόγω Covid-19. Αφόρμηση για τον σχεδιασμό του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου αποτέλεσαν διάφορες αναφορές σε σχετικές έρευνες (π.χ. Carleton, Norton, & Asmundson, 2007· Cohen & Hoberman, 1983· Georgiou, Delfabbro, & Balzan, 2020· Nowicki, Ślusarska, Tucholska, Naylor, Chrzan-Rodak, & Niedorys, 2020· Shevlin, Hyland, Ben-Ezra, Karatzias, Cloitre, Vallières, et al., 2020· Taylor, Landry, Paluszek, Fergus, McKay, & Asmundson, 2020· Ye, Yang, Zeng, Wang, et al., 2020). Τα επίπεδα άγχους μετρήθηκαν με 7 δηλώσεις στις οποίες οι συμμετέχοντες ανέφεραν την αντίληψή τους για το προσωπικό άγχος στη ζωή τους με ένα στοιχείο (“Γενικά στη ζωή μου έχω άγχος”) και τα υπόλοιπα 6 στοιχεία αποτυπώνουν το αντιληπτό άγχος των ερωτώμενων λόγω των συνθηκών που έχουν διαμορφωθεί εξαιτίας της πανδημίας του Covid-19 (π.χ. “Αισθάνομαι ιδιαίτερο άγχος τις τελευταίες εβδομάδες λόγω της πανδημίας” και “Αναστατώνομαι όταν ακούω για τον Covid-19”) με τις δύο εξ αυτών να εστιάζουν στον εργασιακό χώρο των εκπαιδευτικών (π.χ. “Μου δημιουργεί αγωνία η τήρηση των μέτρων υγιεινής και προστασίας από τον Covid-19 μέσα στο σχολείο”). Οι υψηλές βαθμολογίες στην κλίμακα αντικατοπτρίζουν υψηλότερα επίπεδα αντιληπτού άγχους. Η βαθμολόγηση των απαντήσεων γίνεται βάσει μιας επτάβαθμης κλίμακας

τύπου Likert που κυμαίνεται από το 1 = “Δεν ισχύει καθόλου” έως το 7 = “Ισχύει εξαιρετικά”.

4.2.2γ Κλίμακα μέτρησης Αυτο-αποτελεσματικότητας

Οι κλίμακες μέτρησης της Αυτο-αποτελεσματικότητας πρέπει να αφορούν συγκεκριμένο τομέα που είναι το αντικείμενο ενδιαφέροντος, καθώς η δόμηση της αίσθησης της αυτο-αποτελεσματικότητας διαφέρει ανάλογα με το περιβάλλον στο οποίο απευθύνεται (Bandura, 2006). Γι' αυτό το λόγο έγινε προσπάθεια να δημιουργηθεί μία κλίμακα μέτρησης της αυτο-αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών, δηλαδή του επιπέδου της αυτοπεποίθησής τους να προάγουν τη μαθησιακή διαδικασία, στο συγκεκριμένο πλαίσιο που διαμορφώθηκε εντός του σχολείου λόγω της υγειονομικής κρίσης που προκάλεσε η εξάπλωση του ιού Covid-19. Έτσι, για τη μέτρηση της αντιληπτής αυτο-αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών αφού μελετήθηκαν σχετικές κλίμακες (π.χ. General Self-Efficacy των Schwarzer & Jerusalem, 1995 και New General Self-Efficacy των Chen, Gully, & Eden, 2001) κατασκευάστηκε μία νέα που αποτελείται από 9 δηλώσεις προσαρμοσμένες στις εργασιακές συνθήκες που διαμορφώθηκαν εξαιτίας της πανδημίας Covid-19 (π.χ. “Αντεπεξέρχομαι στην πίεση που δημιουργείται στον εργασιακό χώρο με την επιβολή μέτρων” και “Ασκώ τα εργασιακά μου καθήκοντα το ίδιο αποτελεσματικά όπως την περίοδο πριν την εμφάνιση του Covid-19”). Μια δήλωση ήταν αντίστροφα κωδικοποιημένη (“ Έχει επηρεαστεί αρνητικά η αποδοτικότητά μου στο σχολείο λόγω της πανδημίας”). Υψηλή τιμή στην κλίμακα μέτρησης της αυτο-αποτελεσματικότητας δηλώνει ότι οι εκπαιδευτικοί έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στην αντιμετώπιση των προκλήσεων και του άγχους, νιώθουν ικανοί να ασκήσουν τα καθήκοντά τους και να είναι αποδοτικοί παρά τις αντιξοότητες που έχουν ανακύψει. Ο βαθμός στον οποίο αισθάνονται οι ίδιοι οι εκπαιδευτικοί αποτελεσματικοί υπό τις παρούσες υγειονομικές συνθήκες αποτυπώθηκε μέσω κλίμακας τύπου Likert επτά διαβαθμίσεων (1= “Δεν ισχύει καθόλου”, 2= “Ισχύει ελάχιστα”, 3= “Ισχύει λίγο”, 4= “Ισχύει μέτρια”, 5= “Ισχύει αρκετά”, 6= “Ισχύει πολύ”, 7= “Ισχύει εξαιρετικά”).

4.2.2δ Ερωτηματολόγιο δημογραφικών και εργασιακών στοιχείων

Τέλος, δημιουργήθηκε ένα αυτοσχέδιο ερωτηματολόγιο που αφορούσε στα δημογραφικά και εργασιακά στοιχεία των εκπαιδευτικών και συγκεκριμένα

περιελάμβανε το φύλο, την ηλικία, την οικογενειακή κατάσταση, το επίπεδο εκπαίδευσης, την προϋπηρεσία, την κατοχή διοικητικής θέσης, την εργασία στη Γενική εκπαίδευση ή στην Ειδική αγωγή, καθώς και τον τομέα εργασίας (δημόσιο ή ιδιωτικό σχολείο).

4.3 Διαδικασία

Στο συνολικό ερευνητικό πρωτόκολλο προηγούνταν τα δημογραφικά και εργασιακά στοιχεία και έπειτα παραθέτονταν τα υπόλοιπα εργαλεία, η σειρά των οποίων εναλλασσόταν έτσι ώστε να διασφαλιστεί η έγκυρη συμπλήρωσή τους από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες. Για τον σκοπό αυτό δημιουργήθηκαν 3 διαφορετικές ηλεκτρονικές φόρμες στην ηλεκτρονική εφαρμογή Google Forms. Ο χρόνος συμπλήρωσης όλων των στοιχείων αντιστοιχούσε περίπου στα 10 λεπτά. Η συμμετοχή στην έρευνα ήταν μη δεσμευτική, προαιρετική και διασφαλίστηκε πλήρως η ανωνυμία.

Ο εντοπισμός του δείγματος έγινε σε συνεννόηση με γνωστούς εκπαιδευτικούς που προώθησαν τον ηλεκτρονικό σύνδεσμο σε συναδέλφους τους (δειγματοληψία χιονοστιβάδας). Όλα τα ερωτηματολόγια χορηγήθηκαν διαδικτυακά και στις οδηγίες για καθεμία από τις αναφερόμενες κλίμακες ζητήθηκε από τους ερωτηθέντες να παρέχουν βαθμολογίες λαμβάνοντας υπόψη την τρέχουσα επιδημιολογική κατάσταση. Δεν υπήρξαν ελλιπώς συμπληρωμένα ερωτηματολόγια, καθώς οι ηλεκτρονικές φόρμες που δημιουργήθηκαν στο Google docs δεν επέτρεπαν την υποβολή των ερωτηματολογίων αν δεν είχαν συμπληρωθεί όλες οι απαντήσεις.

Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε σε χρονικό διάστημα δύο μηνών, από τον Οκτώβριο έως τον Νοέμβριο του 2020 όπου όλες οι δομές της Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης λειτουργούσαν δια ζώσης. Η συλλογή των δεδομένων επιβαλλόταν να γίνει εσπευσμένα, ώστε αφενός να έχει παρέλθει ένα εύλογο διάστημα από την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς με τους εκπαιδευτικούς να εργάζονται τουλάχιστον τέσσερις εβδομάδες δια ζώσης, για να είναι σε θέση οι εκπαιδευτικοί να βιώσουν τις νέες απαιτήσεις και κατ' επέκταση να αξιολογήσουν τις νέες καταστάσεις, και αφετέρου να αποφύγουμε τη μεταβολή των συνθηκών εργασίας λόγω της επιβολής της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης όπου οι εκπαιδευτικοί θα εργάζονταν από το σπίτι τους, η οποία πραγματικά επιβλήθηκε στα δημοτικά και τα νηπιαγωγεία Γενικής εκπαίδευσης στις 16 Νοεμβρίου, ενώ τα σχολεία Ειδικής αγωγής συνέχισαν τη δια ζώσης λειτουργία τους.

4.4 Ανάλυση των δεδομένων

Η επεξεργασία και η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το πρόγραμμα PSPP 1.2.0 και με το SPSS Statistics 25. Αρχικά, μέσω παραγοντικής ανάλυσης διερευνήθηκε η εσωτερική δομή των ερευνητικών εργαλείων. Η ύπαρξη εσωτερικής αξιοπιστίας των κλιμάκων υπολογίστηκε με τον δείκτη Cronbach α και για την περιγραφική στατιστική των μεταβλητών υπολογίστηκαν οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις. Στη συνέχεια εφαρμόστηκε ο συντελεστής γραμμικής συσχέτισης r του Pearson για τη διερεύνηση της σχέσης της ηλικίας και των ετών προϋπηρεσίας με τις κύριες μεταβλητές και τις υποκλίμακές τους. Ακολούθησαν οι αναλύσεις t-Test στις κύριες μεταβλητές και τις υποκλίμακές τους για να διερευνηθεί ο ρόλος του φύλου, της οικογενειακής κατάστασης, του μορφωτικού επιπέδου, της κατοχής διοικητικής θέσης, του χώρου και του τομέα εργασίας. Για τον έλεγχο συσχέτισης τόσο μεταξύ των τριών κύριων μεταβλητών της έρευνας όσο και των σχέσεων μεταξύ των υποκλιμάκων του NZ χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης r του Pearson. Τέλος, για τον προσδιορισμό της προβλεπτικής ικανότητας της κάθε διάστασης του NZ και του άγχους (προσωπικού και λόγω Covid-19) στην αυτο-αποτελεσματικότητα, εφαρμόστηκε η ανάλυση της ιεραρχικής παλινδρόμησης.

5ο Κεφάλαιο: Αποτελέσματα

5.1 Έλεγχος της παραγοντικής δομής των ερωτηματολογίων

Η εσωτερική δομή των ερωτηματολογίων διερευνήθηκε με τη διεξαγωγή μιας σειράς παραγοντικών αναλύσεων των εργαλείων που χρησιμοποιήθηκαν για τη μέτρηση του νοήματος στη ζωή, του άγχους λόγω Covid-19 και της αυτο-αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών. Η τεχνική της παραγοντικής ανάλυσης ομαδοποιεί τις μεταβλητές που συσχετίζονται μεταξύ τους σύμφωνα με τη σχέση που έχουν στην αντίληψη των ερωτώμενων και εξάγει τους παράγοντες που συνθέτουν κάθε υποκλίμακα. Για τον σκοπό αυτό εφαρμόστηκε η διερευνητική παραγοντική ανάλυση με τη μέθοδο περιστροφής Varimax. Στις παραγοντικές αναλύσεις, που παρατίθενται παρακάτω, το παραγοντικό φορτίο που θεωρήθηκε σημαντικό ήταν το 0.40 ως ελάχιστη φόρτιση (Allen, 2017) και γι' αυτό λήφθηκαν υπόψη μόνο οι φορτίσεις πάνω από το ορισμένο όριο.

5.1.1 Παραγοντική ανάλυση της Κλίμακας για το Νόημα στη Ζωή (MLQ)

Η παραγοντική ανάλυση στο ερωτηματολόγιο του νοήματος στη ζωή (MLQ) επαληθεύει την παραγοντική δομή που προτείνεται από τους δημιουργούς του ερωτηματολογίου, καθώς συμπίπτουν πλήρως οι δηλώσεις που αντιστοιχούν στις δύο υποκλίμακες. Οι παράγοντες που προέκυψαν από την παραγοντική ανάλυση ερμηνεύουν το 66.19% του συνολικού ποσοστού διακύμανσης των αρχικών μεταβλητών. Ο πρώτος παράγοντας, η Παρουσία Νοήματος (5 δηλώσεις), αναφέρεται στο αίσθημα ύπαρξης νοήματος στη ζωή και ο δεύτερος παράγοντας, η Αναζήτηση Νοήματος στη ζωή (5 δηλώσεις), περιγράφει την ώθηση για εύρεση νοήματος (Steger et al., 2006) (Πίνακας 3).

Πίνακας 3: Παραγοντική ανάλυση της Κλίμακας Νοήματος στη Ζωή (MLQ)

Ερωτήσεις	Παράγοντες	
	Παρουσία Νοήματος	Αναζήτηση Νοήματος
Έχω ανακαλύψει έναν ικανοποιητικό σκοπό στη ζωή μου.	.85	
Έχω μια καλή αντίληψη του τι δίνει νόημα στη ζωή μου.	.82	
Αντιλαμβάνομαι το νόημα της ζωής μου.	.79	
Η ζωή μου δεν έχει κάποιο ξεκάθαρο σκοπό.	.67	
Η ζωή μου είναι σαφώς προσανατολισμένη σε έναν σκοπό.	.64	
Αναζητώ έναν σκοπό ή μία αποστολή στη ζωή μου.		.89
Ψάχνω διαρκώς να βρω τον σκοπό της ζωής μου.		.89
Αναζητώ κάτι που να με κάνει να αισθάνομαι ότι η ζωή μου έχει νόημα.		.86
Πάντα αναζητώ κάτι που να με κάνει να αισθάνομαι ότι η ζωή μου είναι σημαντική.		.83
Ψάχνω για ένα νόημα στη ζωή μου.		.69
Ιδιοτιμές	27.27%	38.91%
Ποσοστό εξηγούμενης διακύμανσης κατά παράγοντα	29.96%	36.22%
Ποσοστό εξηγούμενης διακύμανσης συνολικά		66.19%

5.1.2 Παραγοντική ανάλυση της Κλίμακας για το Άγχος λόγω Covid-19

Κατά την παραγοντική ανάλυση που διεξήχθη, προέκυψε ένας παράγοντας που εξηγεί το 74.90% της συνολικής διακύμανσης. Ο παράγοντας αυτός αναφέρεται στο προσωπικό άγχος και στο άγχος που προκαλείται στους/στις εκπαιδευτικούς εξαιτίας του Covid-19 και περιλαμβάνει 7 δηλώσεις.

5.1.3 Παραγοντική ανάλυση της Κλίμακας για την

Αυτο-αποτελεσματικότητα

Στην παραγοντική ανάλυση του ερωτηματολογίου για την Αυτο-αποτελεσματικότητα προέκυψε επίσης μονοπαραγοντική κλίμακα που εξηγεί την συνολική διακύμανση σε ποσοστό 50.30%. Η κλίμακα αυτή στο σύνολό της αποτυπώνει την αίσθηση της αυτο-αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών υπό το πρίσμα των έκτακτων μέτρων λόγω του Covid-19 και περιλαμβάνει 9 δηλώσεις.

5.2 Έλεγχος αξιοπιστίας των ερευνητικών εργαλείων

Μετά την παραγοντική ανάλυση πραγματοποιήθηκε ο έλεγχος αξιοπιστίας όλων των κλιμάκων και των υποκλιμάκων που προέκυψαν από την παραγοντική ανάλυση. Για τον έλεγχο της αξιοπιστίας των ερευνητικών εργαλείων χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης εσωτερικής συνέπειας Cronbach's alpha. Σύμφωνα με τον Furr (2011), οι τιμές άνω του 0.70 εξασφαλίζουν επαρκή αξιοπιστία. Όπως φαίνεται στον Πίνακα 4, οι εκτιμήσεις αξιοπιστίας όλων των μεταβλητών της μελέτης κυμαίνονται σε υψηλά επίπεδα καθώς εμφανίζουν ικανοποιητικούς δείκτες εσωτερικής συνάφειας.

Πίνακας 4: Συντελεστές αξιοπιστίας (Cronbach's alpha)

Παράγοντες	N Προτάσεων	Cronbach's alpha
Κλίμακα Νοήματος στη ζωή (MLQ)	10	.74
Παρουσία Νοήματος (MLQ-P)	5	.80
Αναζήτηση Νοήματος (MLQ-S)	5	.90
Κλίμακα Άγχους (συνολική)	7	.92
Κλίμακα Άγχους λόγω Covid-19	6	.93
Κλίμακα Αυτο-αποτελεσματικότητας	9	.86

5.3 Το Νόημα στη ζωή, το Άγχος υπό τις συνθήκες της πανδημίας Covid-19 και η Αυτο-αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών

Ο πρώτος ερευνητικός στόχος αφορούσε τον προσδιορισμό του επιπέδου των μεταβλητών του NZ, του Άγχους και της Αυτο-αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών υπό τις συνθήκες της πανδημίας του Covid-19. Στον Πίνακα 5 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις των απαντήσεων για το σύνολο της κάθε κλίμακας, καθώς και για τις υποκλίμακες τις οποίες περιλαμβάνει το ερωτηματολόγιο του NZ. Συγκεκριμένα, στις υποκλίμακες που απαρτίζουν το NZ οι μέσοι όροι κυμαίνονται ανάμεσα στο 4 και 6 σε επτάβαθμη κλίμακα τύπου Likert, δείχνοντας ότι τα επίπεδα της Παρουσίας Νοήματος και της Αναζήτησης Νοήματος στη ζωή των εκπαιδευτικών κυμαίνονται σε μέτρια προς μάλλον υψηλά επίπεδα. Πρέπει να σημειωθεί ότι η υποκλίμακα της Παρουσίας Νοήματος (M.O.=5.82, T.A.=.85) εμφανίζει μεγαλύτερο μέσο όρο από την υποκλίμακα της Αναζήτησης Νοήματος στη ζωή (M.O.=4.20, T.A.=1.69).

Το επίπεδο Προσωπικού Άγχους που σημειώθηκε κυμαίνεται σε μέτρια προς υψηλά επίπεδα (M.O.=4.67, T.A.=1.42). Αντίστοιχα, στις απαντήσεις που δόθηκαν για

το Άγχος λόγω Covid-19 το επίπεδο είναι μέτριο με τον μέσο όρο να προσεγγίζει το 4, σε επτάβαθμη κλίμακα τύπου Likert (M.O.=3.73, T.A.=1.54). Αυτό που παρατηρείται είναι ότι το Προσωπικό Άγχος γενικά στη ζωή των εκπαιδευτικών εμφανίζει μεγαλύτερο μέσο όρο από το Άγχος λόγω Covid-19, γεγονός που πιθανότατα υποδηλώνει ότι οι εκπαιδευτικοί διαχειρίζονται επιτυχώς τη νέα πραγματικότητα που έχει διαμορφωθεί και το άγχος που αισθάνονται εξαιτίας της πανδημίας είναι χαμηλότερο από το Προσωπικό Άγχος στη ζωή τους.

Τέλος, όσον αφορά την Αυτο-αποτελεσματικότητα κυμαίνεται σε μέτρια υψηλά επίπεδα (M.O.=5.56, T.A.=.75) σε επτάβαθμη κλίμακα τύπου Likert. Αυτό δηλώνει ότι οι εκπαιδευτικοί αισθάνονται ικανοί να διαχειριστούν τις εξελίξεις στον εργασιακό τους χώρο και προσαρμόζονται στις αλλαγές που επιτάσσει η επιδημία του Covid-19, παρά τις πρωτόγνωρες και στρεσογόνες συνθήκες που διαμορφώθηκαν το τελευταίο διάστημα, κατ' επέκταση αξιολογούν θετικά την αποτελεσματικότητά τους στα σχολεία που υπηρετούν.

Πίνακας 5: Μέσοι όροι και Τυπικές αποκλίσεις των κλιμάκων και των παραγόντων τους

Παράγοντες	M.O.	T.A.
Παρουσία Νοήματος (MLQ-P)	5.82	.85
Αναζήτηση Νοήματος (MLQ-S)	4.20	1.69
Προσωπικό Άγχος	4.67	1.42
Άγχος λόγω Covid-19	3.73	1.54
Αυτο-αποτελεσματικότητα	5.56	.75

5.4 Η επίδραση των δημογραφικών και εργασιακών παραγόντων των εκπαιδευτικών στο Νόημα στη ζωή, το Προσωπικό Άγχος, το Άγχος λόγω Covid-19 και την Αυτο-αποτελεσματικότητα

Ο δεύτερος στόχος της έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης των δημογραφικών (φύλο, ηλικία, οικογενειακή κατάσταση) και των εργασιακών στοιχείων των εκπαιδευτικών (εκπαιδευτική κατάρτιση, προϋπηρεσία, θέση που κατέχουν στο σχολείο, αν εργάζονται στη Γενική ή στην Ειδική Αγωγή και φορέας εργασίας) στο Νόημα στη ζωή, το Προσωπικό Άγχος, το Άγχος λόγω Covid-19 και την Αυτο-αποτελεσματικότητα.

Ειδικότερα, προκειμένου να εξετάσουμε τις ατομικές διαφορές των εκπαιδευτικών ως προς τις εξεταζόμενες μεταβλητές, αρχικά διεξήχθησαν μια σειρά από αναλύσεις συσχετίσεων ανάμεσα σε αυτές και στην ηλικία και προϋπηρεσία των εκπαιδευτικών (Πίνακας 6). Αναλυτικά, παρατηρείται μια χαμηλή αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στην ηλικία των εκπαιδευτικών και στην υποκλίμακα της Αναζήτησης Νοήματος ($r=-.15$, $p=.025$). Το γεγονός αυτό δείχνει ότι οι νεότερης ηλικίας εκπαιδευτικοί αναζητούν περισσότερο το νόημα στη ζωή τους σε σύγκριση με τους μεγαλύτερους συναδέλφους τους. Επίσης, εντοπίζεται μια χαμηλή αρνητική συσχέτιση της ηλικίας με το Προσωπικό Άγχος ($r=-.13$, $p=.044$), γεγονός που δηλώνει ότι οι νεότεροι εκπαιδευτικοί βιώνουν εντονότερο προσωπικό άγχος στη ζωή τους συγκριτικά με τους μεγαλύτερους. Όσον αφορά στην προϋπηρεσία των εκπαιδευτικών, όπως συνέβη και με την ηλικία, σημειώθηκαν χαμηλές αρνητικές συσχετίσεις με την Αναζήτηση Νοήματος στη ζωή ($r=-.18$, $p=.006$) και με το Προσωπικό Άγχος ($r=-.19$, $p=.006$). Αυτό δηλώνει ότι όσο μεγαλώνει η προϋπηρεσία των εκπαιδευτικών, τόσο μειώνεται η αναζήτηση νοήματος και το προσωπικό άγχος που βιώνουν. Οι υπόλοιπες συσχετίσεις των κλιμάκων με την ηλικία και την προϋπηρεσία δεν είναι στατιστικά σημαντικές.

Πίνακας 6: Δείκτες συνάφειας (Pearson r) ανάμεσα στην ηλικία και την προϋπηρεσία με το Νόημα στη ζωή, το Προσωπικό Άγχος, το Άγχος λόγω Covid-19 και την Αυτο-αποτελεσματικότητα

Παράγοντες	Ηλικία	Προϋπηρεσία
Ηλικία		
Προϋπηρεσία	.89**	
Παρουσία Νοήματος	.11	.12
Αναζήτηση Νοήματος	-.15*	-.18**
Προσωπικό Άγχος	-.13*	-.19**
Άγχος λόγω Covid-19	.04	-.02
Αυτο-αποτελεσματικότητα	.05	.06

(* $p < .05$, ** $p < .01$)

Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε μια σειρά από αναλύσεις t-Test στις οποίες εξετάστηκαν όλες οι μεταβλητές (Νόημα στη ζωή, Προσωπικό Άγχος, Άγχος λόγω Covid-19 και Αυτο-αποτελεσματικότητα) σε σχέση με το φύλο, την οικογενειακή κατάσταση, την εκπαιδευτική κατάρτιση, τη θέση που κατέχουν στο σχολείο, αν εργάζονται στη Γενική ή στην Ειδική Αγωγή και τον τομέα εργασίας (δημόσιος ή ιδιωτικός) των εκπαιδευτικών.

Από τις αναλύσεις διαπιστώνεται στατιστικά σημαντική διαφορά μόνο στο Προσωπικό Άγχος μεταξύ των δύο φύλων ($t(221.00) = -2.47$, $p = .014$). Οι γυναίκες παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα προσωπικού άγχους στη ζωή τους (M.O.=4.78, T.A.=1.42) από ό,τι οι άνδρες εκπαιδευτικοί (M.O.=4.19, T.A.=1.35). Όσον αφορά την επίδραση του φύλου στις υπόλοιπες μεταβλητές δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές και παρατηρείται σύγκλιση στους μέσους όρους των δύο φύλων. Ειδικότερα, στην Παρουσία Νοήματος (MLQ-P) οι γυναίκες εκπαιδευτικοί σημειώνουν M.O.=5.87 (T.A.=.83) και οι άνδρες συνάδελφοί τους M.O.=5.62 (T.A.=.91) ($t(221.00) = -1.70$, $p = .090$). Επίσης, στον παράγοντα Αναζήτηση Νοήματος οι γυναίκες σημειώνουν M.O.=4.21 (T.A.=1.68) και οι άνδρες εκπαιδευτικοί M.O.=4.13 (T.A.=1.74) ($t(221.00) = -.26$, $p = .792$). Άρα, παρατηρείται ότι τα δύο φύλα δεν βιώνουν διαφορετικά την Παρουσία και την Αναζήτηση Νοήματος στη ζωή τους. Στον παράγοντα Άγχος λόγω Covid-19 δεν εντοπίζονται διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα, με τις γυναίκες

εκπαιδευτικούς να σημειώνουν ελάχιστα υψηλότερο μέσο όρο (M.O.=3.76, T.A.=1.52) από τους άνδρες (M.O.=3.61, T.A.=1.63) ($t(221.00)=-.58$, $p=.559$). Τέλος, δεν εμφανίστηκαν διαφορές μεταξύ των δύο φύλων στον παράγοντα Αυτο-αποτελεσματικότητα, οι γυναίκες παρουσιάζουν ελάχιστα υψηλότερο βαθμό (M.O.=5.59, T.A.=.74) από τους άνδρες εκπαιδευτικούς (M.O.=5.42, T.A.=.79) ($t(221.00)=-1.35$, $p=.179$). Συνεπώς, τα δύο φύλα δεν εμφανίζουν διαφορές ως προς το άγχος που προκαλεί ο Covid-19, όπως επίσης και στο αίσθημα αυτο-αποτελεσματικότητας (Πίνακας 7).

Πίνακας 7: Αποτελέσματα ελέγχου t-Test για τον ρόλο του φύλου στο Νόημα στη ζωή, το Προσωπικό Άγχος, το Άγχος λόγω Covid-19 και την Αυτο-αποτελεσματικότητα

	Φύλο	N	M.O.	T.A.	t	p
Παρουσία Νοήματος (MLQ-P)	Άνδρας	42	5.62	.91	-1.70	.090
	Γυναίκα	181	5.87	.83		
Αναζήτηση Νοήματος (MLQ-S)	Άνδρας	42	4.13	1.74	-.26	.792
	Γυναίκα	181	4.21	1.68		
Προσωπικό Άγχος	Άνδρας	42	4.19	1.35	-2.47	.014
	Γυναίκα	181	4.78	1.42		
Άγχος λόγω Covid-19	Άνδρας	42	3.61	1.63	-.58	.559
	Γυναίκα	181	3.76	1.52		
Αυτο-αποτελεσματικότητα	Άνδρας	42	5.42	.79	-1.35	.179
	Γυναίκα	181	5.59	.74		

Τα αποτελέσματα της ανάλυσης για την επίδραση της οικογενειακής κατάστασης στην Αναζήτηση Νοήματος στη ζωή των εκπαιδευτικών εμφανίζουν στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους έχοντες και μη έχοντες συμβιωτική σχέση ($t(221.00)=2.74$, $p=.007$). Οι άγαμοι/ες, διαζευγμένοι/ες ή σε διάσταση και χήροι/ες σημειώνουν υψηλότερες τιμές (M.O.=4.58, T.A.=1.65) έναντι των έγγαμων ή

σε συμβίωση (M.O.=3.95, T.A.=1.68). Άρα, οι εκπαιδευτικοί που δεν έχουν συμβιωτική σχέση αναζητούν περισσότερο το νόημα στη ζωή τους σε σύγκριση με τους συναδέλφους τους που έχουν συμβιωτική σχέση. Δεν παρατηρούνται άλλες στατιστικά σημαντικές διαφορές. Συγκεκριμένα, στην υποκλίμακα της Παρουσίας NZ παρατηρούμε ότι οι έγγαμοι/ες ή σε συμβίωση εκπαιδευτικοί σημειώνουν ελάχιστα μεγαλύτερη Παρουσία Νοήματος (MLQ-P) (M.O.=5.85, T.A.=.84) από τους/τις άγαμους/ες, διαζευγμένους/ες ή σε διάσταση και χήρους/ες συναδέλφους τους (M.O.=5.77, T.A.=.87) ($t(221.00)=-.69$, $p=.492$). Στο Προσωπικό Άγχος δεν διαπιστώνεται να διαφέρουν σημαντικά τα επίπεδα άγχους στη ζωή των εκπαιδευτικών, οι έγγαμοι/ες ή σε συμβίωση εκπαιδευτικοί παρουσιάζουν M.O.=4.75 (T.A.=1.45) και αντίστοιχα οι άγαμοι/ες, διαζευγμένοι/ες ή σε διάσταση και χήροι/ες εκπαιδευτικοί M.O.=4.55 (T.A.=1.36) ($t(221.00)=-1.05$, $p=.294$). Ομοίως στον παράγοντα Άγχος λόγω Covid-19 δεν εντοπίζονται στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις δύο κατηγορίες με τους/τις έγγαμους/ες ή σε συμβίωση εκπαιδευτικούς να σημειώνουν M.O.=3.82 (T.A.=1.57) και τους/τις άγαμους/ες, διαζευγμένους/ες ή σε διάσταση και χήρους/ες M.O.=3.59 (T.A.=1.49) ($t(221.00)=-1.06$, $p=.292$). Τέλος, στον παράγοντα Αυτο-αποτελεσματικότητα, τόσο οι άγαμοι/ες, διαζευγμένοι/ες ή σε διάσταση και χήροι/ες (M.O.=5.58, T.A.=.70) όσο και οι έγγαμοι/ες ή σε συμβίωση εκπαιδευτικοί (M.O.=5.55, T.A.=.78) παρουσιάζουν ίδιο επίπεδο, χωρίς να υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ($t(221.00)=.31$, $p=.755$) (Πίνακας 8).

Πίνακας 8: Αποτελέσματα ελέγχου t-Test για τον ρόλο της οικογενειακής κατάστασης στο Νόημα στη ζωή, το Προσωπικό Άγχος, το Άγχος λόγω Covid-19 και την Αυτο-αποτελεσματικότητα

	Οικογενειακή κατάσταση	N	M.O.	T.A.	t	p
Παρουσία Νοήματος (MLQ-P)	Άγαμος/η Διαζευγμένος/η ή σε διάσταση Χήρος/α	86	5.77	.87	-.69	.492
	Έγγαμος/η ή σε συμβίωση	137	5.85	.84		
Αναζήτηση Νοήματος (MLQ-S)	Άγαμος/η Διαζευγμένος/η ή σε διάσταση Χήρος/α	86	4.58	1.65	2.74	.007
	Έγγαμος/η ή σε συμβίωση	137	3.95	1.68		
Προσωπικό Άγχος	Άγαμος/η Διαζευγμένος/η ή σε διάσταση Χήρος/α	86	4.55	1.36	-1.05	.294
	Έγγαμος/η ή σε συμβίωση	137	4.75	1.45		
Άγχος λόγω Covid-19	Άγαμος/η Διαζευγμένος/η ή σε διάσταση Χήρος/α	86	3.59	1.49	-1.06	.292
	Έγγαμος/η ή σε συμβίωση	137	3.82	1.57		
Αυτο-αποτελεσματικότητα	Άγαμος/η Διαζευγμένος/η ή σε διάσταση Χήρος/α	86	5.58	.70	.31	.755
	Έγγαμος/η ή σε συμβίωση	137	5.55	.78		

Ως προς την εκπαιδευτική κατάρτιση των εκπαιδευτικών εντοπίζεται μια στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους κατόχους του βασικού πτυχίου και στους κατόχους μεταπτυχιακού ή δεύτερου πτυχίου, όσον αφορά την υποκλίμακα Αναζήτηση Νοήματος στη ζωή ($t(221.00)=-3.97, p=.000$). Ειδικότερα, σύμφωνα με τα αποτελέσματα οι εκπαιδευτικοί που κατέχουν επιπλέον τίτλους σπουδών σημειώνουν

υψηλότερο μέσο όρο Αναζήτησης Νοήματος (M.O.=4.62, T.A.=1.67) συγκριτικά με τους εκπαιδευτικούς που κατέχουν το βασικό πτυχίο (M.O.=3.75, T.A.=1.60). Δηλαδή οι εκπαιδευτικοί που διαθέτουν και δεύτερο πτυχίο ή μεταπτυχιακό τίτλο αναζητούν περισσότερο το νόημα στη ζωή τους σε σχέση με τους εκπαιδευτικούς που είναι κάτοχοι του βασικού πτυχίου. Αξίζει να σημειωθεί ότι δεν εντοπίζονται άλλες στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους/στις εκπαιδευτικούς που κατέχουν το βασικό πτυχίο σπουδών και τους κατόχους μεταπτυχιακού διπλώματος ή δεύτερου πτυχίου. Δεν παρατηρούμε διαφορές ανάμεσα στις δύο κατηγορίες και την Παρουσία Νοήματος στη ζωή (MLQ-P) με τους κατόχους του βασικού πτυχίου να σημειώνουν M.O.=5.85 (T.A.=.87) και τους κατόχους μεταπτυχιακού ή δεύτερου πτυχίου M.O.=5.79 (T.A.=.87) ($t(221.00)=-.49$, $p=.627$). Στον παράγοντα Προσωπικό Άγχος διαπιστώνεται πως οι κάτοχοι μεταπτυχιακού ή δεύτερου πτυχίου εκπαιδευτικοί παρουσιάζουν λίγο υψηλότερα επίπεδα άγχους στη ζωή τους (M.O.=4.82, T.A.=1.30) από τα αντίστοιχα των κατόχων του βασικού πτυχίου (M.O.=4.52, T.A.=1.53) ($t(212.30)=-1.54$, $p=.125$), αλλά οι διαφορές αυτές είναι στατιστικά μη σημαντικές. Ομοίως, στον παράγοντα Άγχος λόγω Covid-19 οι κάτοχοι μεταπτυχιακού ή δεύτερου πτυχίου σημειώνουν ελάχιστα μεγαλύτερο μέσο όρο (M.O.=3.80, T.A.=1.51) από τους εκπαιδευτικούς που κατέχουν το βασικό πτυχίο (M.O.=3.66, T.A.=1.57) ($t(221.00)=-.67$, $p=.506$). Τέλος, στον παράγοντα Αυτο-αποτελεσματικότητα, οι κάτοχοι του βασικού πτυχίου παρουσιάζουν M.O.=5.64 (T.A.=.67) και οι κάτοχοι μεταπτυχιακού ή δεύτερου πτυχίου M.O.=5.48 (T.A.=.81) ($t(216.20)=1.56$, $p=.119$), αλλά οι διαφορές αυτές δεν είναι στατιστικά σημαντικές (Πίνακας 9).

Πίνακας 9: Αποτελέσματα ελέγχου t-Test για τον ρόλο της εκπαιδευτικής κατάρτισης στο Νόημα στη ζωή, το Προσωπικό Άγχος, το Άγχος λόγω Covid-19 και την Αυτο-αποτελεσματικότητα

	Επίπεδο εκπαίδευσης	N	M.O.	T.A.	t	p
Παρουσία Νοήματος (MLQ-P)	Κάτοχος βασικού πτυχίου	109	5.85	.87	.49	.627
	Κάτοχος μεταπτυχιακού ή δεύτερου πτυχίου	114	5.79	.84		
Αναζήτηση Νοήματος (MLQ-S)	Κάτοχος βασικού πτυχίου	109	3.75	1.60	-3.97	.000
	Κάτοχος μεταπτυχιακού ή δεύτερου πτυχίου	114	4.62	1.67		
Προσωπικό Άγχος	Κάτοχος βασικού πτυχίου	109	4.52	1.53	-1.54	.125
	Κάτοχος μεταπτυχιακού ή δεύτερου πτυχίου	114	4.82	1.30		
Άγχος λόγω Covid-19	Κάτοχος βασικού πτυχίου	109	3.66	1.57	-.67	.506
	Κάτοχος μεταπτυχιακού ή δεύτερου πτυχίου	114	3.80	1.51		
Αυτο-αποτελεσματικότητα	Κάτοχος βασικού πτυχίου	109	5.64	.67	1.56	.119
	Κάτοχος μεταπτυχιακού ή δεύτερου πτυχίου	114	5.48	.81		

Οι αναλύσεις t-Test σχετικά με την επίδραση της θέσης εργασίας στο σχολείο, δηλαδή κατοχής διοικητικής θέσης (υποδιευθυντής/ντρια και διευθυντής/ντρια) ή όχι (εκπαιδευτικός τάξης), δεν φανερώνουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τις δύο υποκλίμακες του NZ και τους παράγοντες Προσωπικό Άγχος, Άγχος λόγω Covid-19 και Αυτο-αποτελεσματικότητα (Πίνακας 10). Όσον αφορά την επίδραση της κατοχής ή όχι διοικητικής θέσης στην Παρουσία Νοήματος στη ζωή (MLQ-P) όσοι κατέχουν διοικητική θέση σημειώνουν ελάχιστα υψηλότερες τιμές (M.O.=6.03, T.A.=.73) έναντι όσων δεν κατέχουν διοικητική θέση (M.O.=5.78, T.A.=.87)

($t(221.00)=-1.55$, $p=.122$), ενώ αναφορικά με την Αναζήτηση Νοήματος παρατηρούμε ότι όσοι/ες κατέχουν διοικητική θέση (M.O.=4.20, T.A.=1.73) σημειώνουν ίδια επίπεδα με τους/τις εκπαιδευτικούς που δεν κατέχουν διοικητική θέση (M.O.=4.19, T.A.=1.69) ($t(221.00)=-.02$, $p=.987$). Στον παράγοντα Προσωπικό Άγχος αναφορικά με την κατοχή ή όχι διοικητικής θέσης οι εκπαιδευτικοί που δεν έχουν διοικητική θέση έχουν λίγο μεγαλύτερο μέσο όρο (M.O.=4.70, T.A.=1.40) από τους διευθυντές και υποδιευθυντές (M.O.=4.50, T.A.=1.52), χωρίς η διαφορά να είναι στατιστικά σημαντική ($t(221.00)=.74$, $p=.458$). Αντίθετα, στον παράγοντα Άγχος λόγω Covid-19 οι διευθυντές και υποδιευθυντές σημειώνουν ελάχιστα υψηλότερο μέσο όρο (M.O.=3.85, T.A.=1.59) από τους εκπαιδευτικούς που δεν έχουν διοικητική θέση (M.O.=3.71, T.A.=1.53) ($t(221.00)=-.46$, $p=.645$). Τέλος, στον παράγοντα Αυτο-αποτελεσματικότητα οι διευθυντές και υποδιευθυντές παρουσιάζουν λίγο υψηλότερο βαθμό (M.O.=5.68, T.A.=.87) από τους εκπαιδευτικούς που δεν έχουν διοικητική θέση (M.O.=5.54, T.A.=.73) ($t(221.00)=-.97$, $p=.331$), αλλά οι διαφορές είναι μη στατιστικά σημαντικές.

Πίνακας 10: Αποτελέσματα ελέγχου t-Test για τον ρόλο της θέσης εργασίας στο Νόημα στη ζωή, το Προσωπικό Άγχος, το Άγχος λόγω Covid-19 και την Αυτο-αποτελεσματικότητα

	Κατοχή διοικητικής θέσης στο σχολείο	N	M.O.	T.A.	t	p
Παρουσία Νοήματος (MLQ-P)	Όχι	191	5.78	.87	-1.55	.122
	Υποδιευθυντής/ντριά Διευθυντής/ντριά	32	6.03	.73		
Αναζήτηση Νοήματος (MLQ-S)	Όχι	191	4.19	1.69	-.02	.987
	Υποδιευθυντής/ντριά Διευθυντής/ντριά	32	4.20	1.73		
Προσωπικό Άγχος	Όχι	191	4.70	1.40	.74	.458
	Υποδιευθυντής/ντριά Διευθυντής/ντριά	32	4.50	1.52		
Άγχος λόγω Covid-19	Όχι	191	3.71	1.53	-.46	.645
	Υποδιευθυντής/ντριά Διευθυντής/ντριά	32	3.85	1.59		
Αυτο-αποτελεσματικότητα	Όχι	191	5.54	.73	-.97	.331
	Υποδιευθυντής/ντριά Διευθυντής/ντριά	32	5.68	.87		

Παρομοίως, τα αποτελέσματα για την επίδραση της δομής στην οποία εργάζονται οι εκπαιδευτικοί (Γενική εκπαίδευση ή Ειδική αγωγή και εκπαίδευση) στις υποκλίμακες του Νοήματος στη ζωή, το Προσωπικό Άγχος, το Άγχος λόγω Covid-19 και την Αυτο-αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών δεν δείχνουν στατιστικά σημαντικές διαφορές (Πίνακας 11). Ειδικότερα, παρατηρούμε ότι οι εκπαιδευτικοί Γενικής παιδείας δεν διαφέρουν από τους εκπαιδευτικούς Ειδικής αγωγής ως προς την Παρουσία NZ (MLQ-P), με τους πρώτους να σημειώνουν ελάχιστα μεγαλύτερο μέσο όρο (M.O.=5.84, T.A.=.87) από τους δεύτερους (M.O.=5.72, T.A.=.75) ($t(221.00)=-.75$, $p=.453$). Αντίστροφα, στον παράγοντα Αναζήτηση Νοήματος (MLQ-S) οι εκπαιδευτικοί Ειδικής αγωγής έχουν λίγο μεγαλύτερο μέσο όρο (M.O.=4.39, T.A.=1.38) από τους

εκπαιδευτικούς Γενικής παιδείας (M.O.=4.16, T.A.=1.74) ($t(56.30)=-.86$, $p=.393$). Στον παράγοντα Προσωπικό Άγχος διαπιστώνεται πως οι εκπαιδευτικοί Ειδικής αγωγής παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα άγχους στη ζωή τους (M.O.=5.00, T.A.=1.43) από τα αντίστοιχα των εκπαιδευτικών Γενικής παιδείας (M.O.=4.61, T.A.=1.41) με τις διαφορές να είναι μη στατιστικά σημαντικές ($t(221.00)=-1.49$, $p=.138$). Ομοίως στον παράγοντα Άγχος λόγω Covid-19 οι εκπαιδευτικοί Ειδικής αγωγής σημειώνουν υψηλότερο μέσο όρο (M.O.=4.18, T.A.=1.60) από τους εκπαιδευτικούς Γενικής παιδείας (M.O.=3.65, T.A.=1.52) ($t(221.00)=-1.89$, $p=.060$). Τέλος, στον παράγοντα Αυτο-αποτελεσματικότητα, οι εκπαιδευτικοί Γενικής παιδείας παρουσιάζουν λίγο υψηλότερο επίπεδο (M.O.=5.59, T.A.=.74) από τους εκπαιδευτικούς Ειδικής αγωγής (M.O.=5.42, T.A.=.78), χωρίς να υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ($t(221.00)=1.21$, $p=.229$).

Πίνακας 11: Αποτελέσματα ελέγχου t-Test για τον ρόλο της δομής εργασίας στο Νόημα στη ζωή, το Προσωπικό Άγχος, το Άγχος λόγω Covid-19 και την Αυτο-αποτελεσματικότητα

	Δομή εργασίας	N	M.O.	T.A.	t	p
Παρουσία Νοήματος (MLQ-P)	Γενική εκπαίδευση	188	5.84	.87	.75	.453
	Ειδική αγωγή και εκπαίδευση	35	5.72	.75		
Αναζήτηση Νοήματος (MLQ-S)	Γενική εκπαίδευση	188	4.16	1.74	-.86	.393
	Ειδική αγωγή και εκπαίδευση	35	4.39	1.38		
Προσωπικό Άγχος	Γενική εκπαίδευση	188	4.61	1.41	-1.49	.138
	Ειδική αγωγή και εκπαίδευση	35	5.00	1.43		
Άγχος λόγω Covid-19	Γενική εκπαίδευση	188	3.65	1.52	-1.89	.060
	Ειδική αγωγή και εκπαίδευση	35	4.18	1.60		
Αυτο-αποτελεσματικότητα	Γενική εκπαίδευση	188	5.59	.74	1.21	.229
	Ειδική αγωγή και εκπαίδευση	35	5.42	.78		

Τέλος, από τις αναλύσεις t-Test ανάμεσα στον τομέα εργασίας (δημόσιος ή ιδιωτικός) ως προς τις μεταβλητές Νόημα στη ζωή, Προσωπικό Άγχος, Άγχος λόγω Covid-19 και Αυτο-αποτελεσματικότητα δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Αναλυτικότερα, όσον αφορά στις υποκλίμακες του NZ, Παρουσία Νοήματος ($t(221.00)=-1.46$, $p=.145$) και Αναζήτηση Νοήματος στη ζωή ($t(221.00)=-1.49$, $p=.138$), οι εκπαιδευτικοί του ιδιωτικού τομέα έχουν ελάχιστα υψηλότερα επίπεδα και στους δύο παράγοντες (M.O.=6.01, T.A.=1.03) (M.O.=4.57, T.A.=1.65) σε σχέση με τους εκπαιδευτικούς που εργάζονται στον δημόσιο τομέα (M.O.=5.78, T.A.=.81) (M.O.=4.12, T.A.=1.69), χωρίς όμως να διαφέρουν στατιστικά σημαντικά μεταξύ τους.

Ακόμη, οι εκπαιδευτικοί του ιδιωτικού τομέα σημειώνουν ελάχιστα υψηλότερο μέσο όρο Προσωπικού Άγχους (M.O.=4.73, T.A.=1.43) συγκριτικά με τους εκπαιδευτικούς στον δημόσιο τομέα (M.O.=4.66, T.A.=1.42) ($t(221.00)=-.27$, $p=.789$). Αντίστροφα, στον παράγοντα Άγχος λόγω Covid-19 παρατηρείται πως οι εκπαιδευτικοί του δημοσίου τομέα παρουσιάζουν λίγο μεγαλύτερο μέσο όρο (M.O.=3.74, T.A.=1.57) από τους εκπαιδευτικούς του ιδιωτικού τομέα (M.O.=3.68, T.A.=1.41) ($t(221.00)=.23$, $p=.822$), χωρίς να εντοπίζονται στατιστικά σημαντικές διαφορές. Στον παράγοντα Αυτο-αποτελεσματικότητα διαπιστώνεται πως οι εκπαιδευτικοί του ιδιωτικού τομέα παρουσιάζουν ελαφρώς υψηλότερα επίπεδα (M.O.=5.62, T.A.=.84) από τα αντίστοιχα των εκπαιδευτικών του δημοσίου τομέα (M.O.=5.55, T.A.=.73) ($t(221.00)=-.56$, $p=.578$). Ωστόσο, οι διαφορές αυτές ανάμεσα στους/στις εκπαιδευτικούς του δημοσίου και του ιδιωτικού τομέα είναι μη στατιστικά σημαντικές (Πίνακας 12).

Πίνακας 12: Αποτελέσματα ελέγχου t-Test για τον ρόλο του τομέα εργασίας στο Νόημα στη ζωή, το Προσωπικό Άγχος, το Άγχος λόγω Covid-19 και την Αυτο-αποτελεσματικότητα

	Τομέας εργασίας	N	M.O.	T.A.	t	p
Παρουσία Νοήματος (MLQ-P)	Δημόσιος τομέας	186	5.78	.81	-1.46	.145
	Ιδιωτικός τομέας	37	6.01	1.03		
Αναζήτηση Νοήματος (MLQ-S)	Δημόσιος τομέας	186	4.12	1.69	-1.49	.138
	Ιδιωτικός τομέας	37	4.57	1.65		
Προσωπικό Άγχος	Δημόσιος τομέας	186	4.66	1.42	-.27	.789
	Ιδιωτικός τομέας	37	4.73	1.43		
Άγχος λόγω Covid-19	Δημόσιος τομέας	186	3.74	1.57	.23	.822
	Ιδιωτικός τομέας	37	3.68	1.41		
Αυτο-αποτελεσματικότητα	Δημόσιος τομέας	186	5.55	.73	-.56	.578
	Ιδιωτικός τομέας	37	5.62	.84		

5.5 Η σχέση μεταξύ του Νοήματος στη ζωή, του Προσωπικού Άγχους, του Άγχους λόγω Covid-19 και της Αυτο-αποτελεσματικότητας

Το τρίτο ερευνητικό ερώτημα της μελέτης αφορούσε τη διερεύνηση των σχέσεων ανάμεσα στις μεταβλητές Νόημα στη ζωή (Παρουσία και Αναζήτηση), Προσωπικό Άγχος, Άγχος λόγω Covid-19 και Αυτο-αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών. Για τον σκοπό αυτό διενεργήθηκε ανάλυση συσχετίσεων ανάμεσα στις κλίμακες και τις υποκλίμακες των ερωτηματολογίων που χρησιμοποιήθηκαν.

Στον Πίνακα 13 διαφαίνεται πως υπάρχει συσχέτιση μεταξύ αρκετών από τις μεταβλητές. Οι δύο υποκλίμακες του NZ, Παρουσία και Αναζήτηση Νοήματος στη ζωή, έχουν χαμηλή αρνητική συσχέτιση μεταξύ τους ($r=-.14$, $p=.044$), όπως ήταν αναμενόμενο. Επιπλέον, το Άγχος λόγω Covid-19 εμφανίζει υψηλή θετική συσχέτιση με το Προσωπικό Άγχος ($r=.49$, $p=.000$). Συνεπώς, οι εκπαιδευτικοί που έχουν υψηλά επίπεδα προσωπικού άγχους σημειώνουν και υψηλό βαθμό άγχους λόγω Covid-19, ίσως επειδή το άγχος που προκαλεί ο ιός Covid-19 εντείνει το προσωπικό άγχος που βιώνει το άτομο. Εξετάζοντας τις υποκλίμακες του NZ με τις δύο μετρήσεις του άγχους, φαίνεται ότι το Προσωπικό Άγχος σχετίζεται αρνητικά με την Παρουσία Νοήματος ($r=-.19$, $p=.006$), ακριβώς την ίδια συσχέτιση έχει η υποκλίμακα Παρουσία Νοήματος και με το Άγχος λόγω Covid-19. Συγκεκριμένα, εντοπίζεται μια στατιστικά σημαντική και αρνητική συνάφεια μεταξύ του Άγχους λόγω Covid-19 και της Παρουσίας NZ ($r=-.27$, $p=.000$) και θετική συσχέτιση του Άγχους λόγω Covid-19 με την υποκλίμακα της Αναζήτησης NZ ($r=.25$, $p=.000$). Αυτά δείχνουν ότι όσο υψηλότερη είναι η Παρουσία NZ τόσο μικρότερο επίπεδο Προσωπικού Άγχους και Άγχους λόγω Covid-19 βιώνει ένα άτομο, ενώ αντίθετα όσο εντονότερη είναι η Αναζήτηση NZ των ατόμων τόσο μεγαλύτερο Άγχος λόγω Covid-19 βιώνουν. Η Αυτο-αποτελεσματικότητα έχει θετική συσχέτιση με την Παρουσία NZ ($r=.21$, $p=.001$) και αρνητική συσχέτιση με το Άγχος λόγω Covid-19 ($r=-.14$, $p=.042$). Αυτό δηλώνει ότι οι εκπαιδευτικοί που έχουν υψηλή Παρουσία νοήματος στη ζωή τους έχουν μεγαλύτερη αίσθηση Αυτο-αποτελεσματικότητας, ενώ όσοι έχουν αυξημένο Άγχος λόγω Covid-19 έχουν χαμηλότερο επίπεδο Αυτο-αποτελεσματικότητας. Οι υπόλοιπες συσχετίσεις είναι χαμηλές και μη στατιστικά σημαντικές.

Πίνακας 13: Δείκτες συνάφειας (Pearson r) ανάμεσα στις κλίμακες Νόημα στη ζωή, Προσωπικό Άγχος, Άγχος λόγω Covid-19 και Αυτο-αποτελεσματικότητα

Παράγοντες	1	2	3	4
1. Παρουσία Νοήματος (MLQ-P)				
2. Αναζήτηση Νοήματος (MLQ-S)	-.14*			
3. Προσωπικό Άγχος	-.19**	.12		
4. Άγχος λόγω Covid-19	-.27**	.25**	.49**	
5. Αυτο-αποτελεσματικότητα	.21**	.03	-.05	-.14*

(* $p < .05$, ** $p < .01$)

5.6 Παράγοντες πρόβλεψης της Αυτο-αποτελεσματικότητας

Ο τέταρτος ερευνητικός στόχος ήταν η εξέταση των υποκλιμάκων του NZ (Παρουσία και Αναζήτηση), του Προσωπικού Άγχους και του Άγχους λόγω Covid-19 ως προβλεπτικών παραγόντων (θετικών ή αρνητικών) της Αυτο-αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών. Για να διαπιστωθεί ποιες από τις παραπάνω μεταβλητές μπορούν να προβλέψουν την Αυτο-αποτελεσματικότητα, εφαρμόστηκε ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης.

Στο μοντέλο ιεραρχικής πολλαπλής παλινδρόμησης ως εξαρτημένη μεταβλητή ορίστηκε η Αυτο-αποτελεσματικότητα και ως ανεξάρτητες μεταβλητές οι υποκλίμακες Παρουσία και Αναζήτηση Νοήματος στη ζωή, το Προσωπικό Άγχος και το Άγχος λόγω Covid-19. Αναλυτικότερα, στο πρώτο βήμα εισήχθη η μεταβλητή της Παρουσίας NZ για να ελεγχθεί εάν έχει κάποια επίπτωση στην υποκειμενική αντίληψη της αυτο-αποτελεσματικότητας των συμμετεχόντων και στο δεύτερο βήμα ως συμμεταβλητές εισήχθησαν η Αναζήτηση NZ, το Προσωπικό Άγχος και το Άγχος λόγω Covid-19. Όπως διαπιστώθηκε, οι ανεξάρτητες μεταβλητές ερμηνεύουν σε μικρό βαθμό την εξαρτημένη ($R^2 = .061$, $p = .008$). Από την ανάλυση προέκυψε ότι στατιστικά σημαντική μεταβλητή για την πρόβλεψη της Αυτο-αποτελεσματικότητας αποτελεί μόνο η υποκλίμακα Παρουσία NZ (Beta = .200, $t = 2.926$, $p = .004$). Συγκεκριμένα, διαπιστώθηκε ότι η Παρουσία NZ προβλέπει θετικά την Αυτο-αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών, με βαθμό εξηγούμενης διακύμανσης 4,6% ($R^2 = .046$). Δηλαδή υψηλά επίπεδα Παρουσίας Νοήματος προβλέπουν υψηλά επίπεδα Αυτο-αποτελεσματικότητας

στον χώρο του σχολείου. Πέρα όμως από αυτή, οι άλλες μεταβλητές που εισήχθησαν στο μοντέλο δεν μπορούν να προβλέψουν την Αυτο-αποτελεσματικότητα που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί. Το Άγχος λόγω Covid-19 δεν αποτελεί προβλεπτικό παράγοντα για την Αυτο-αποτελεσματικότητα (Beta=-.122, t=-1.555, p=.121), όπως επίσης και οι υπόλοιπες ανεξάρτητες μεταβλητές, Αναζήτηση Νοήματος (Beta=.086, t=1.258, p=.210) και Προσωπικό Άγχος (Beta=.038, t=.505, p=.614), δεν επηρεάζουν την εξαρτημένη μεταβλητή, καθώς σημειώνουν ελάχιστη, σχεδόν μηδενική, επίδραση και είναι μη στατιστικά σημαντικές (Πίνακας 14).

Πίνακας 14: Παλινδρόμηση των Μεταβλητών Νόημα στη ζωή (Παρουσία και Αναζήτηση Νοήματος), Προσωπικό Άγχος και Άγχος λόγω Covid-19 στην Αυτο-αποτελεσματικότητα

Μεταβλητές κατά σειρά εισόδου	B	Beta	t	p
Παρουσία Νοήματος (MLQ-P)	.176	.200	2.926	.004*
Αναζήτηση Νοήματος (MLQ-S)	.038	.086	1.258	.210
Προσωπικό Άγχος	.020	.038	.505	.614
Άγχος λόγω Covid-19	-.060	-.122	-1.555	.121

(*: p<.05) R²=.061

Γ' Μέρος: Ερμηνεία των Πορισμάτων

6ο Κεφάλαιο: Συζήτηση Αποτελεσμάτων

Στην παρούσα έρευνα εξετάζεται κατά πόσο το νόημα στη ζωή των εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης σχετίζεται με το άγχος που τους προκαλεί η πανδημία λόγω Covid-19 και αν επιτυγχάνουν να αισθάνονται αποτελεσματικοί υπό τις νέες συνθήκες που έχουν διαμορφωθεί. Η μελέτη διεξήχθη σε μια κρίσιμη χρονική περίοδο, μετά την έναρξη του νέου σχολικού έτους (2020-2021) όπου οι συνθήκες ήταν πρωτόγνωρες λόγω των μέτρων που συνεχώς επιβάλλονταν για τον περιορισμό της διασποράς του ιού Covid-19 και της επικείμενης δεύτερης αναστολής της δια ζώσης λειτουργίας των σχολικών μονάδων που είχε επιβληθεί ήδη στη Β΄/βάθμια και Γ΄/βάθμια εκπαίδευση. Η διεξαγωγή της έρευνας συμβάδιζε χρονικά με τις παραπάνω συνθήκες για να καταγράψει άμεσα μεταβολές σε ψυχολογικό, συναισθηματικό και εργασιακό επίπεδο εξαιτίας της πανδημίας σε δείγμα εκπαιδευτικών της Α΄/βάθμιας εκπαίδευσης που εργάζονταν δια ζώσης.

Διερευνήθηκαν ξεχωριστά οι μεταβλητές του Νοήματος στη ζωή (Παρουσία και Αναζήτηση), του Προσωπικού Άγχους, του Άγχους λόγω Covid-19 και της Αυτο-αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών και εξετάστηκαν οι ατομικές διαφορές των συμμετεχόντων στην έρευνα βάσει των δημογραφικών και εργασιακών στοιχείων. Βασικό ερευνητικό σκοπό αποτέλεσε η διερεύνηση των διαστάσεων του Νοήματος στη ζωή και του αντιληπτού άγχους που βιώνει την τρέχουσα περίοδο η πληθυσμιακή ομάδα των εκπαιδευτικών ως προβλεπτικών παραγόντων της αυτο-αποτελεσματικότητάς τους. Για την επίτευξη των στόχων διενεργήθηκε μια σειρά αναλύσεων και εξήχθησαν τα προαναφερθέντα αποτελέσματα που ερμηνεύονται ακολούθως.

6.1 Διερεύνηση του Νοήματος στη ζωή των εκπαιδευτικών

Για τη διερεύνηση του νοήματος στη ζωή των εκπαιδευτικών πραγματοποιήθηκε μια σειρά αναλύσεων προκειμένου να εξεταστεί η παραγοντική δομή της κλίμακας. Η παραγοντική ανάλυση της κλίμακας του NZ διακρίνει την υποκλίμακα Παρουσίας NZ και Αναζήτησης NZ, όπως παρουσιάζεται και από τους κατασκευαστές (Steger et al., 2006). Η ίδια δομή επιβεβαιώνεται και σε μεταγενέστερες έρευνες για το NZ στις

οποίες έγινε χρήση του ίδιου εργαλείου (π.χ. Pezirkianidis, Galanakis, Karakasidou, & Stalikas, 2016· Steger & Kashdan, 2007).

Τα ευρήματα της έρευνας δείχνουν ότι οι συμμετέχοντες βιώνουν μάλλον υψηλά επίπεδα Παρουσίας NZ, κάτι που συμφωνεί με έρευνες που έγιναν τόσο σε εκπαιδευτικούς (Σιούρλα, 2018) όσο και στον γενικό ελληνικό πληθυσμό (Μάνου, 2019) τα προηγούμενα έτη, προ πανδημίας. Παρόμοια αποτελέσματα εντοπίζονται και κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Διεθνείς μελέτες αναφέρουν ότι το επίπεδο Παρουσίας NZ είναι μέτριο προς υψηλό (Schnell & Krampe, 2020) και άλλες που έγιναν σε υγειονομικό προσωπικό ανιχνεύουν επίπεδα πάνω από τον μέσο όρο της κλίμακας (π.χ. Krok, Zarzycka, & Telka, 2021). Αντίθετα, άλλες έρευνες καταλήγουν ότι κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας κλιμακώνεται μια αίσθηση απουσίας νοήματος στη ζωή (Schoenmaekers et al., 2020).

Τα επίπεδα Αναζήτησης NZ που σημειώθηκαν είναι μέτρια, εύρημα που συμφωνεί με τα γενικότερα επίπεδα NZ των Ελλήνων (Pezirkianidis, Galanakis, Karakasidou, & Stalikas, 2016) και συγκεκριμένα των εκπαιδευτικών (Σιούρλα, 2018) όπως τα ανέφεραν πριν από την πανδημία. Στη συγκεκριμένη μεταβλητή σημειώθηκε η μεγαλύτερη τυπική απόκλιση που δηλώνει την ποικιλία που εμφανίζουν οι συμμετέχοντες στον βαθμό που μελετούν και αναζητούν ενεργά νόημα στη ζωή τους (Mascaro & Rosen, 2008· Steger, Kashdan, Sullivan, & Lorentz, 2008).

Η Παρουσία NZ στην παρούσα έρευνα είναι υψηλότερη από την τάση Αναζήτησης NZ, αποτέλεσμα που επισημαίνεται και σε άλλες έρευνες στον ελληνικό χώρο με δείγμα τόσο από τον γενικό πληθυσμό (Pezirkianidis, Stalikas, Efstathiou, et al., 2016) όσο και εκπαιδευτικούς (Σιούρλα, 2018). Το ίδιο εύρημα διαπιστώθηκε σε αντίστοιχη έρευνα που διεξήχθη κατά την περίοδο της πανδημίας στην Πολωνία σε νοσηλευτικό προσωπικό (Nowicki, Ślusarska, Tucholska, Naylor, et al., 2020). Δεδομένου ότι η Παρουσία νοήματος έχει διαπιστωθεί πως είναι υψηλότερη σε ανεξάρτητους πολιτισμούς και η Αναζήτηση νοήματος είναι υψηλότερη σε αλληλοεξαρτώμενες κουλτούρες (Steger, Kawabata, Shimai, & Otake, 2008), θα μπορούσε να εξαχθεί το συμπέρασμα ότι η Ελλάδα ανήκει στις ανεξάρτητες πολιτισμικά χώρες. Η διαπίστωση ότι οι εκπαιδευτικοί στην Ελλάδα διατήρησαν μια ισχυρή αίσθηση Παρουσίας νοήματος παράλληλα με μέτρια Αναζήτηση NZ ίσως είναι μια ένδειξη ότι τα άτομα που σκέφτονται το νόημα τείνουν να αναφέρουν ότι έχουν περισσότερο νόημα, επειδή εργάζονται να το κατασκευάσουν (Hill et al., 2019). Μια

εναλλακτική ερμηνεία είναι ότι όσοι αναφέρουν ότι έχουν νόημα στη ζωή τους μπορεί να συνεχίσουν να αναζητούν πρόσθετες πηγές νοήματος ή η αναζήτηση θα μπορούσε να είναι μια επιθυμία βαθύτερης κατανόησης της ουσίας της ζωής, λόγω αλλαγής των στοιχείων (Steger et al., 2006) και προκειμένου να διαχειριστούν με επιτυχία τις σημερινές προκλήσεις που έχουν ανακύψει με την εμφάνιση της πανδημίας.

6.2 Διερεύνηση του Προσωπικού Άγχους των εκπαιδευτικών

Τα αποτελέσματα από την παρούσα έρευνα φανερώνουν ότι οι εκπαιδευτικοί βιώνουν Προσωπικό Άγχος σε μέτριο προς υψηλό επίπεδο. Αν και η άμεση σύγκριση με άλλες έρευνες είναι αρκετά δύσκολη λόγω της διαφορετικής φύσης του δείγματος, των εργαλείων μέτρησης και των εξωτερικών συνθηκών που μεταβλήθηκαν το τελευταίο διάστημα λόγω της υγειονομικής κρίσης, το εύρημα αυτό έρχεται σε σύγκρουση με άλλες έρευνες (π.χ. Καλυνα, 2013· Λεονταρή, Κυρίδης, & Γιαλαμάς, 1997, 2000) που εντόπισαν χαμηλά επίπεδα άγχους στους εκπαιδευτικούς στην Ελλάδα. Αυτό φαίνεται λογικό καθώς οι έρευνες που προαναφέρθηκαν πραγματοποιήθηκαν πριν από την περίοδο της πανδημίας. Επομένως, οι συνθήκες ήταν εντελώς διαφορετικές σε σχέση με την τρέχουσα περίοδο που οι εκπαιδευτικοί βιώνουν έντονο προσωπικό άγχος το οποίο εντείνεται εξαιτίας και της πανδημίας. Οπότε είναι αναμενόμενο το επίπεδο προσωπικού άγχους των εκπαιδευτικών στην παρούσα έρευνα να είναι σε υψηλότερα επίπεδα από προγενέστερες έρευνες.

6.3 Διερεύνηση του Άγχους των εκπαιδευτικών λόγω Covid-19

Όπως δείχνουν τα δεδομένα, τα επίπεδα Άγχους λόγω Covid-19 διαπιστώθηκε ότι είναι μέτρια και χαμηλότερα από το προσωπικό άγχος που σημείωσε το συγκεκριμένο δείγμα, ενώ αναμενόταν ότι οι πρόσφατες εξελίξεις και η τρέχουσα ανατρεπτική κατάσταση που επέβαλε ο Covid-19 θα συνέβαλαν στην έντονη αύξηση του άγχους των εκπαιδευτικών. Στο ίδιο αποτέλεσμα καταλήγει και η έρευνα των Schnell και Grampe (2020), καθώς το επίπεδο άγχους λόγω Covid-19 διαπιστώθηκε μέτριο προς χαμηλό. Άρα, παρά τις πρωτόγνωρες και απειλητικές για τη σωματική και ψυχολογική υγεία συνθήκες, οι εκπαιδευτικοί φαίνεται ότι έχουν αρχίσει να προσαρμόζονται σε αυτές σε αρκετά σύντομο χρονικό διάστημα.

Το εύρημα αυτό είναι αντιφατικό με άλλες έρευνες που υποστηρίζουν πως κατά τη διάρκεια πανδημιών επιδεινώνεται η ψυχολογική κατάσταση (Schoenmaekers et al.,

2020) και διαπίστωσαν ότι η πανδημία Covid-19 εξέθεσε σε υπερβολικό άγχος τους ανθρώπους σε όλο τον κόσμο (Arslan et al., 2020b· Mazza, Ricci, Biondi, Colasanti, et al., 2020) και ιδιαίτερα τους εργαζόμενους στον υγειονομικό τομέα που υποφέρουν από υψηλά επίπεδα άγχους εξαιτίας της μεγάλης έκθεσης στην πανδημία (Eweida et al., 2020· Lai, Ma, Wang, et al., 2020· Xiong, Yi, & Lin, 2020). Σε πολλές έρευνες παγκοσμίως έχει εντοπιστεί υψηλό αντιληπτό άγχος κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19, όπως σε εργαζόμενους/ες στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης (Franco & Levi, 2020· Romero et al., 2020) και σε δείγμα φοιτητών της Κίνας (Ye et al., 2020). Ομοίως έρευνα που διεξήχθη στην Κίνα για την ψυχολογική επίδραση της πανδημίας στον γενικό πληθυσμό έδειξε υψηλά επίπεδα άγχους και κατάθλιψης (Wang, Pan, Wan, et al., 2020). Το ίδιο διαπιστώθηκε σε έρευνα που διεξήχθη στην Ισπανία και απευθυνόταν σε εκπαιδευτικούς, καθώς σημείωσαν υψηλό επίπεδο άγχους λόγω Covid-19 (Ozamiz-Etxebarria et al., 2021).

Η διαφορά των παραπάνω ευρημάτων με το εύρημα της παρούσας έρευνας μπορεί να εξηγηθεί από το γεγονός ότι εκείνες οι μελέτες προηγήθηκαν χρονικά, δηλαδή διεξήχθησαν στην αρχή της πανδημίας. Συνεπώς το υψηλό επίπεδο άγχους που βρήκαν μπορεί να ερμηνευθεί ως συνέπεια του φόβου για την υγεία κατά την πρώιμη περίοδο της πανδημίας και την υψηλή αβεβαιότητα για το μέλλον. Είναι πιθανό ότι, με την πάροδο του χρόνου και την απόκτηση ικανοτήτων, το άγχος αυτό σταδιακά μειώνεται (Rogowska, Kuśnierz, & Bokszczanin, 2020). Επίσης, οι διαφορές μεταξύ των μελετών σχετικά με το άγχος λόγω Covid-19 μπορεί να οφείλονται στα διαφορετικά εργαλεία μέτρησης για την αξιολόγηση του αντιληπτού άγχους, να σχετίζονται με διαπολιτισμικές διαφορές ή να εξαρτώνται από το στάδιο ανάπτυξης της πανδημίας Covid-19 (Rogowska, Kuśnierz, & Bokszczanin, 2020), καθώς και από τις συνθήκες εργασίας των εκπαιδευτικών, διότι σε κάποια κράτη οι εκπαιδευτικοί εργάζονταν εξ αποστάσεως κατά την πραγματοποίηση των διαφόρων ερευνών ενώ σε άλλα εργάζονταν δια ζώσης.

6.4 Διερεύνηση της Αυτο-αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών

Τα επίπεδα Αυτο-αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών είναι μέτρια υψηλά. Οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί βαθμολόγησαν τον εαυτό τους αρκετά υψηλά, δείχνοντας ότι έχουν πλήρη συναίσθηση των ικανοτήτων τους και του τρόπου να ανταποκρίνονται στα καθήκοντά τους. Αντίστοιχο είναι το εύρημα έρευνας που

πραγματοποιήθηκε στις Φιλιππίνες, όπου οι εκπαιδευτικοί δημοσίων σχολείων σημείωσαν υψηλό επίπεδο αυτο-αποτελεσματικότητας σε συνθήκες εξ αποστάσεως εκπαίδευσης (Baloran & Hernan, 2020). Σε διεθνείς έρευνες προηγούμενων ετών που χρησιμοποιήθηκαν διαφορετικά εργαλεία για τη μέτρηση της αυτο-αποτελεσματικότητας, οι εκπαιδευτικοί σημείωσαν επίσης υψηλά επίπεδα αυτο-αποτελεσματικότητας (Çobanoğlu & Yurek, 2018· Dahlkamp, Peters, & Schumacher, 2017), όπως και εκπαιδευτικοί αποκλειστικά της Ειδικής Αγωγής (Τουλιάτου, 2020). Γενικά, οι Έλληνες εκπαιδευτικοί αναφέρουν υψηλότερη αυτο-αποτελεσματικότητα σε σχέση με συναδέλφους που εργάζονται σε άλλες χώρες στη Γενική Εκπαίδευση (Tournaki & Podell, 2005) και την Ειδική Αγωγή (Allinder, 1994). Αξίζει να επισημανθεί ότι σε σύγκριση με έρευνες προηγούμενων ετών οι εκπαιδευτικοί έχουν χαμηλότερο επίπεδο Αυτο-αποτελεσματικότητας κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19, ίσως λόγω των πρωτόγνωρων προκλήσεων (Pressley, 2021).

6.5 Η επίδραση των δημογραφικών και εργασιακών παραγόντων των συμμετεχόντων στο NZ, το Προσωπικό Άγχος, το Άγχος λόγω Covid-19 και την Αυτο-αποτελεσματικότητα

Το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα αφορούσε την επίδραση των δημογραφικών και εργασιακών στοιχείων στις παρακάτω μεταβλητές: Νόημα στη ζωή (Παρουσία και Αναζήτηση), Προσωπικό Άγχος, Άγχος λόγω Covid-19 και Αυτο-αποτελεσματικότητα.

Αναφορικά με τον ρόλο των δημογραφικών παραγόντων στα επίπεδα της πρώτης διάστασης του νοήματος στη ζωή, της Παρουσίας NZ, κανένας από τους εξεταζόμενους δημογραφικούς παράγοντες δεν φάνηκε να λειτουργεί διαφοροποιητικά. Το επίπεδο Παρουσίας NZ φαίνεται στην παρούσα έρευνα πως είναι ανεξάρτητο από την ηλικία και την προϋπηρεσία. Στη βιβλιογραφία αναφέρονται αντιφατικά ευρήματα. Ορισμένες έρευνες δεν βρήκαν καμία ηλικιακή διαφορά στα επίπεδα Παρουσίας NZ (Debats, 1998· Reker, Peacock, & Wong, 1987), ενώ άλλες μελέτες εντόπισαν θετική σχέση μεταξύ της Παρουσίας NZ και της ηλικίας σε δείγμα γενικού πληθυσμού (Meier & Edwards, 1974· Reker & Fry, 2003· Schnell, 2009· Steger et al., 2006· Trzebiński, Cabański, & Czarnecka, 2020· Van Ranst & Marcoen, 1997), υγειονομικού προσωπικού (Nowicki et al., 2020) και σε δείγμα εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Σιούρλα, 2018). Επιπλέον, σε έρευνες με δείγμα εκπαιδευτικούς φάνηκε

πως όσο αυξάνεται η προϋπηρεσία του ατόμου αισθάνεται υψηλότερη Παρουσία NZ (Κουδιγκέλη, 2017· Σιούρλα, 2018).

Αναφορικά με την παράμετρο του φύλου, στην παρούσα έρευνα τα επίπεδα Παρουσίας NZ ανδρών και γυναικών δεν διέφεραν μεταξύ τους. Την ανεξαρτησία της Παρουσίας NZ από το φύλο την υποστηρίζουν και άλλες έρευνες που δεν εντόπισαν στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών τόσο στον γενικό πληθυσμό (Baczowski, 2015· Steger, Kashdan, & Oishi, 2008· Steger, Oishi, & Kashdan, 2009) όσο και σε δείγμα εκπαιδευτικών (Damásio, Melo, & Silva, 2013· Σιούρλα, 2018). Ωστόσο, σε έρευνα των Morgan και Robinson (2013) οι γυναίκες ανέφεραν υψηλότερη Παρουσία NZ από τους άνδρες.

Όσον αφορά την οικογενειακή κατάσταση θα περιμέναμε να υπάρχουν στατιστικά σημαντικές σχέσεις με την Παρουσία NZ, δεδομένου ότι η οικογένεια μπορεί να λειτουργεί ως πηγή άντλησης νοήματος και συχνά προκαλεί μια ισχυρή αίσθηση νοήματος στη ζωή (Lee, 2020). Ωστόσο, στην παρούσα έρευνα η Παρουσία NZ δεν διαφέρει ανάλογα με την οικογενειακή κατάσταση, εύρημα που απαντάται σε έρευνα των Steger και συνεργατών (2012), ενώ έρχεται σε σύγκρουση με έρευνες που παρατηρήθηκε οι έγγαμοι (Nowicki et al., 2020) και όσοι/ες είχαν συμβιωτικές σχέσεις στο παρελθόν να παρουσιάζουν υψηλότερο επίπεδο αίσθησης νοήματος στη ζωή τους (Damásio & Koller, 2015· Schnell, 2009). Να αναφερθεί πως οι παραπάνω έρευνες δεν είχαν ως δείγμα εκπαιδευτικούς.

Τέλος, η επίδραση του τομέα εργασίας (δημόσιο ή ιδιωτικό σχολείο) στην Παρουσία NZ είναι μη στατιστικά σημαντική, όπως επιβεβαιώνει και η έρευνα των Damásio, Melo και Silva (2013) που υλοποιήθηκε στη Βραζιλία.

Αναφορικά με το ρόλο των δημογραφικών παραγόντων στην Αναζήτηση NZ βρέθηκε ότι οι συμμετέχοντες μεγαλύτερης ηλικίας και με περισσότερη προϋπηρεσία έχουν χαμηλότερα επίπεδα Αναζήτησης NZ από τους νεότερης ηλικίας και με μικρότερη εμπειρία συναδέλφους τους. Σε διαφορετικές έρευνες του Steger και των συνεργατών του που είχαν ως δείγμα γενικό πληθυσμό βρέθηκε ομοίως ότι η Αναζήτηση NZ τείνει να είναι χαμηλότερη στους συμμετέχοντες μεγαλύτερης ηλικίας (Steger & Kashdan, 2007· Steger, Mann, et al., 2009), ενώ όσοι βρίσκονται σε νεότερα στάδια ζωής αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα Αναζήτησης νοήματος (Steger, Oishi, & Kashdan, 2009). Αρνητική σχέση μεταξύ της Αναζήτησης NZ και της ηλικίας των ερωτηθέντων διαπιστώθηκε επίσης σε δείγμα νοσοκόμων στην Πολωνία κατά τη

διάρκεια της πανδημίας (Nowicki et al., 2020). Πιθανόν οι νεαροί ενήλικες -οι οποίοι εύλογα ή τουλάχιστον κατά κανόνα είναι και αυτοί με τη μικρότερη προϋπηρεσία- έχουν μεγαλύτερη ανάγκη εξεύρεσης στόχων συγκριτικά με τους μεγαλύτερης ηλικίας που μπορούν να στραφούν στο παρελθόν τους και να βρουν νόημα σε όσα ήδη έχουν επιτύχει στη ζωή τους (Reker, Peacock, & Wong, 1987).

Αναφορικά με την παράμετρο του φύλου, στην παρούσα έρευνα τα επίπεδα Αναζήτησης NZ ανδρών και γυναικών δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά μεταξύ τους. Στο ίδιο συμπέρασμα καταλήγουν και άλλοι ερευνητές, καθώς δεν έχουν βρεθεί σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων ως προς την παράμετρο Αναζήτησης για νόημα στη ζωή σε δείγμα γενικού πληθυσμού (Reker, Peacock, & Wong, 1987· Steger & Kashdan, 2007· Steger, Mann, et al., 2009· Steger, Oishi, & Kashdan, 2009) και εκπαιδευτικών (Σιούρλα, 2018). Από την άλλη, οι Pezirkianidis, Stalikas και συνεργάτες (2016) βρήκαν ότι οι γυναίκες φαίνεται να αναζητούν νόημα στη ζωή σε υψηλότερο βαθμό από τους άνδρες.

Αναφορικά με τον ρόλο της οικογενειακής κατάστασης στα επίπεδα Αναζήτησης NZ, φάνηκε ότι οι εκπαιδευτικοί που δεν έχουν συμβιωτική σχέση (άγαμοι/ες, διαζευγμένοι/ες ή σε διάσταση και χήροι/ες) αναζητούν περισσότερο το νόημα στη ζωή τους σε σύγκριση με τους συναδέλφους τους που έχουν συμβιωτική σχέση (έγγαμοι/ες ή σε συμβίωση). Στην έρευνα των Damásio και Koller (2015) όπως και της Schnell (2009) με δείγμα από τον γενικό πληθυσμό διαπιστώθηκε το ίδιο εύρημα.

Αναφορικά με το επίπεδο εκπαίδευσης των συμμετεχόντων/ουσών φάνηκε να διαφοροποιεί τα επίπεδα της Αναζήτησης NZ. Ειδικότερα, οι εκπαιδευτικοί που κατέχουν επιπλέον τίτλους σπουδών (μεταπτυχιακό ή δεύτερο πτυχίο) παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα Αναζήτησης NZ συγκριτικά με τους συναδέλφους τους που είναι κάτοχοι μόνο του βασικού πτυχίου σπουδών. Φαίνεται ότι το μορφωτικό επίπεδο συντελεί στην αύξηση της τάσης αναζήτησης για ανεύρεση νοήματος στη ζωή. Αντίθετα, σε έρευνα της Σιούρλα (2018) που είχε ως δείγμα εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης το επίπεδο σπουδών δεν φάνηκε να σχετίζεται με την Αναζήτησης NZ.

Τέλος, η επίδραση του τομέα εργασίας (δημόσιο ή ιδιωτικό σχολείο) στην Αναζήτησης NZ ήταν μη στατιστικά σημαντική, με αυτό το εύρημα συμφωνεί και η έρευνα των Damásio, Melo και Silva (2013) που υλοποιήθηκε στη Βραζιλία.

Αναφορικά με το ρόλο των δημογραφικών στοιχείων στο Προσωπικό Άγχος, διαπιστώθηκε ότι οι νεότεροι εκπαιδευτικοί και με μικρότερη προϋπηρεσία βιώνουν εντονότερο Προσωπικό Άγχος στη ζωή τους συγκριτικά με τους μεγαλύτερους σε ηλικία και με πολυετή εμπειρία εκπαιδευτικούς. Το εύρημα αυτό συμφωνεί με έρευνες που απευθύνονταν σε εκπαιδευτικούς και διαπιστώθηκε ότι οι νεότεροι εκπαιδευτικοί (Byrne, 1991· Μουτιάγκα, 2016· Πολυχρονόπουλος, 2008) και με μικρότερη προϋπηρεσία παρουσιάζουν υψηλότερο άγχος (Μουτιάγκα, 2016· Πολυχρονόπουλος, 2008). Επίσης, πρόσφατη έρευνα έχει εντοπίσει ότι το άγχος στον γενικό πληθυσμό σχετίζεται με την ηλικία και συγκεκριμένα στις μεγαλύτερες ηλικίες το αντιληπτό επίπεδο άγχους μειώνεται (Tillman, 2020). Φαίνεται ότι τα άτομα σταδιακά με το πέρασμα των χρόνων αποκτούν ικανότητες, γνώσεις και μεθόδους που βοηθούν να διαχειρίζονται τις αγχωτικές καταστάσεις και να επηρεάζονται σε μικρότερο βαθμό. Αρκετές ωστόσο είναι οι έρευνες που καταλήγουν ότι τα επίπεδα άγχους δεν επηρεάζονται από την ηλικία (Kalyva, 2013· Παπαδόπουλος & Σταμόπουλος, 2011· Παπαστυλιανού, Πολυχρονόπουλος, & Καΐλα, 2009) ή τα χρόνια προϋπηρεσίας (π.χ. Damásio et al., 2013· Kalyva, 2013· Παπαδόπουλος & Σταμόπουλος, 2011).

Όσον αφορά τα επίπεδα Προσωπικού Άγχους ανδρών και γυναικών, διαπιστώθηκε ότι οι γυναίκες εκπαιδευτικοί ανέφεραν υψηλότερο επίπεδο Προσωπικού Άγχους σε σχέση με τους άνδρες εκπαιδευτικούς. Με το εύρημα αυτό συμφωνούν και άλλες έρευνες, καθώς οι γυναίκες εκπαιδευτικοί εμφανίζονται περισσότερο αγχωμένες από τους άνδρες συναδέλφους τους (π.χ. Antoniou, Polychroni, & Vlachakis, 2006· Baczwaski, 2015· Λεονταρή, Κυρίδης, & Γιαλαμάς, 1997, 2000· Παπαστυλιανού, Πολυχρονόπουλος, & Καΐλα, 2009· Travers & Cooper, 1993). Αντίθετα, ορισμένες έρευνες αναφέρουν ότι το επίπεδο του αντιληπτού άγχους είναι ανεξάρτητο από το φύλο, καθώς δεν εντοπίστηκαν σημαντικές διαφορές στους εκπαιδευτικούς ανάλογα με αυτό (π.χ. Kalyva, 2013· Rossa, 2004).

Αναφορικά με την επίδραση της οικογενειακής κατάστασης δεν φαίνεται να σχετίζεται με το Προσωπικό Άγχος των εκπαιδευτικών, εύρημα που επιβεβαιώνεται και από προηγούμενες έρευνες (Kelly & Berthelsen, 1995· Μουτιάγκα, 2016). Αυτό το εύρημα έρχεται σε αντίθεση με έρευνα που έγινε σε γενικό πληθυσμό του Μπαγκλαντές και αναφέρει συσχέτιση του Άγχους με την οικογενειακή κατάσταση των συμμετεχόντων (Islam, Bodrub-Doza, et al., 2020) και σε δείγμα εκπαιδευτικών με τους έγγαμους να είναι πιο αγχωμένοι (Παπαδόπουλος & Σταμόπουλος, 2011).

Όσον αφορά τη δομή εργασίας (Γενική ή Ειδική εκπαίδευση) δεν φάνηκε να επηρεάζει το Προσωπικό Άγχος. Το εύρημα αυτό έρχεται σε αντίθεση με έρευνες που σημειώνουν ότι οι εκπαιδευτικοί που εργάζονται στην Ειδική Αγωγή αναφέρουν χαμηλότερα επίπεδα άγχους από τους συναδέλφους τους που εργάζονται στη Γενική εκπαίδευση (π.χ. Kalyva, 2013) ακόμα και κατά τη διάρκεια της πανδημίας (Klapproth et al., 2020).

Ως προς τον ρόλο των δημογραφικών παραγόντων στο Άγχος λόγω Covid-19 δεν φάνηκε να το επηρεάζουν. Στην παρούσα έρευνα δεν βρέθηκε κάποια σχέση μεταξύ της ηλικίας και των αντίστοιχων μετρήσεων του Άγχους λόγω Covid-19, σύμφωνα με αυτό είναι και άλλες έρευνες (π.χ. Jungmann & Witthöft, 2020· Mertens et al., 2020· Sakib et al., 2020· Soraci et al., 2020). Αντίθετα, το άγχος λόγω Covid-19 συσχετίστηκε με την ηλικία, τόσο σε έρευνες που αφορούσαν τον γενικό πληθυσμό, με τα νεότερα άτομα να αντιμετωπίζουν υψηλότερο Άγχος λόγω Covid-19 (Arslan et al., 2020b· Lai et al., 2020· Park, Russell, Fendrich, Finkelstein-Fox, et al., 2020· Schnell & Krampe, 2020), όσο και σε έρευνες που απευθύνονταν σε εκπαιδευτικούς, με τους μεγαλύτερης ηλικίας εκπαιδευτικούς να εμφανίζουν χαμηλότερο Άγχος λόγω Covid-19 από τους νέους εκπαιδευτικούς (Silva et al., 2021).

Αναφορικά με το φύλο δεν εντοπίστηκαν διαφορές στο Άγχος λόγω Covid-19, το ίδιο διαπιστώθηκε και σε άλλες έρευνες (Mertens et al., 2020· Schnell & Krampe, 2020), δηλαδή ότι δεν υπάρχουν διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών. Αντίθετα, σε ορισμένες έρευνες τόσο στον γενικό πληθυσμό (Jungmann & Witthöft, 2020· Reznik et al., 2020· Sakib et al., 2020· Trzebiński, Cabański, & Czarnecka, 2020· Tzur Bitan et al., 2020) όσο και σε εκπαιδευτικούς (Klapproth et al., 2020· Ozamiz-Etxebarria et al., 2021· Silva et al., 2021) και νοσηλευτικό προσωπικό (Eweida et al., 2020) διαπιστώθηκε ότι το γυναικείο φύλο συσχετίζεται με υψηλότερο Άγχος Covid-19.

Όσον αφορά την οικογενειακή κατάσταση βρέθηκε ότι δεν συσχετίζεται με το Άγχος λόγω Covid-19 στην παρούσα έρευνα, με το εύρημα αυτό συμφωνεί η έρευνα των Wang, Pan, Wan και συνεργατών (2020). Αντίθετα, στη Γερμανία και την Αυστρία σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε για το Άγχος Covid-19 και τη γενική ψυχική δυσφορία εντοπίστηκε πως τα άτομα που έχουν συμβιωτική σχέση υπέφεραν λιγότερο από το άγχος λόγω Covid-19 (Schnell & Krampe, 2020).

Τέλος, δεν εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στο Άγχος λόγω Covid-19 ως προς το εκπαιδευτικό επίπεδο (Arslan et al., 2020b), όπως επιβεβαιώνεται και στην παρούσα έρευνα.

Πρέπει να επισημανθεί ότι όσες έρευνες εντοπίστηκαν να εξετάζουν τη μεταβλητή Άγχος κατά την πανδημία Covid-19 στους εκπαιδευτικούς αναφέρονταν σε συνθήκες εξ αποστάσεως διδασκαλίας, παράμετρος που πιθανόν να δικαιολογεί αφενός τα διαφορετικά αποτελέσματα μεταξύ αυτών και της παρούσας έρευνας και αφετέρου την ταύτισή της με έρευνες που απευθύνονταν στον γενικό πληθυσμό.

Αναφορικά με την Αυτο-αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στη διερεύνηση των σχέσεών της με τα δημογραφικά και εργασιακά στοιχεία στην παρούσα έρευνα. Συγκεκριμένα, όσον αφορά την ηλικία των εκπαιδευτικών δεν παρατηρήθηκε διαφορά στην Αυτο-αποτελεσματικότητα, όπως επιβεβαιώνεται και από άλλες έρευνες (π.χ. Τουλιάτου, 2020). Ωστόσο, οι Lazaridou και Beka (2015) σε έρευνά τους καταλήγουν ότι η αυτο-αποτελεσματικότητα που νιώθουν οι εκπαιδευτικοί επηρεάζεται από την ηλικία. Ως προς τη σχέση της προϋπηρεσίας με την Αυτο-αποτελεσματικότητα εντοπίζονται αντικρουόμενα ευρήματα στη διεθνή βιβλιογραφία. Σε ορισμένες έρευνες οι εκπαιδευτικοί με μικρότερη προϋπηρεσία αναφέρουν υψηλότερη Αυτο-αποτελεσματικότητα (Lee, Patterson, & Vega, 2011). Σε αντίθεση με άλλες έρευνες που σημειώνουν πως οι πιο έμπειροι εκπαιδευτικοί εμφανίζουν υψηλότερη Αυτο-αποτελεσματικότητα (Wolters & Daugherty, 2007). Ωστόσο, μια πρόσφατη έρευνα παρατηρεί ότι η διδακτική εμπειρία δεν οδηγεί σε υψηλότερη αίσθηση Αυτο-αποτελεσματικότητας από πλευράς των εκπαιδευτικών κατά τη διάρκεια της πανδημίας (Pressley, 2021), στο ίδιο καταλήγει και η παρούσα έρευνα.

Αναφορικά με το φύλο ορισμένες έρευνες (Τουλιάτου, 2020· Tschannen-Moran & Woolfolk-Hoy, 2007) μαζί και η παρούσα υποστηρίζουν ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφοροποίησή του ως παράγοντας που επηρεάζει την Αυτο-αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών. Αντίθετα, σε κάποιες έρευνες φαίνεται οι γυναίκες να σημειώνουν υψηλότερη Αυτο-αποτελεσματικότητα (Kiouisi, Florakos, & Parakitsos, 2017· Ross, 1994) και σε άλλες οι άνδρες (Baczowski, 2015· Park, 2016b) σε προγενέστερες χρονικά περιόδους και κατά τη διάρκεια της πανδημίας (Bidzan et al., 2020).

Συμπερασματικά, χαρακτηριστικά όπως η ηλικία, η προϋπηρεσία, το φύλο, η οικογενειακή κατάσταση και το επίπεδο εκπαίδευσης δεν επηρεάζουν την Παρουσία νοήματος στη ζωή των εκπαιδευτικών, το αντιληπτό Άγχος λόγω Covid-19 και την Αποτελεσματικότητα που νιώθουν οι εκπαιδευτικοί για τον εαυτό τους. Οι παράγοντες της κατοχής ή μη διοικητικής θέσης σε σχολική μονάδα, η δομή εργασίας (Γενική ή Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση) και ο τομέας εργασίας (δημόσιος ή ιδιωτικός) δεν φάνηκε να λειτουργούν διαφοροποιητικά ως προς όλες τις μεταβλητές που εξετάζει η παρούσα έρευνα, άρα οι πεποιθήσεις των ομάδων αυτών του δείγματος συγκλίνουν.

6.6 Η σχέση μεταξύ του NZ, του Προσωπικού Άγχους, του Άγχους λόγω Covid-19 και της Αυτο-αποτελεσματικότητας

Ο τρίτος ερευνητικός στόχος ήταν να εντοπιστούν πιθανές συσχετίσεις μεταξύ α) των επιμέρους διαστάσεων του NZ και της αυτο-αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19, β) των διαστάσεων του NZ και του άγχους λόγω Covid-19, και γ) του βαθμού άγχους των εκπαιδευτικών εξαιτίας της πανδημίας Covid-19 και της αυτο-αποτελεσματικότητας.

Αρχικά, οι δύο διαστάσεις της κλίμακας του NZ, η Παρουσία και η Αναζήτηση, συσχετίστηκαν αρνητικά με ασθενή όμως σχέση. Αρνητική συσχέτιση έχει διαπιστωθεί και σε διεθνείς έρευνες με δείγμα τον γενικό πληθυσμό (π.χ. Steger et al., 2006), ενώ σε πρόσφατη έρευνα που απευθυνόταν σε εκπαιδευτικούς στην Ελλάδα δεν φάνηκε να υπάρχει συσχέτιση μεταξύ των δύο διαστάσεων (Platsidou & Daniilidou, 2021). Σε ορισμένους πολιτισμούς που είναι κατά βάσει ατομικιστικοί η Αναζήτηση νοήματος σχετίζεται αρνητικά με την Παρουσία νοήματος (π.χ. Ηνωμένες Πολιτείες), ενώ σε κοινωνίες συλλογικές έχει διαπιστωθεί θετική συσχέτιση των δύο αυτών μεταβλητών (π.χ. Ιαπωνία και Κίνα) (Steger, Kawabata, Shimai, & Otake, 2008· Wang & Dai, 2008). Βάσει της παρούσας έρευνας ο ελληνικός πολιτισμός φαίνεται πως τείνει να ανήκει στους ατομικιστικούς πολιτισμούς, ωστόσο η αρνητική συσχέτιση ίσως να οφείλεται στην εξέταση μιας μικρής πληθυσμιακής ομάδας εκπαιδευτικών ενώ οι προαναφερθείσες αφορούσαν τον γενικό πληθυσμό, καθώς σε έρευνα της Σακαλάκη (2014) η ελληνική κοινωνία προσανατολίζεται προς τη συλλογικότητα.

Όπως διαπιστώθηκε από τη συσχέτιση μεταξύ του επιπέδου της Παρουσίας NZ και του επιπέδου της Αυτο-αποτελεσματικότητας υπάρχει μια σημαντική σχέση μεταξύ των δύο μεταβλητών, ενώ δεν εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση της

Αναζήτησης NZ και της Αυτο-αποτελεσματικότητας. Συγκεκριμένα, διαπιστώθηκε ότι οι εκπαιδευτικοί που έχουν υψηλή Παρουσία NZ έχουν μεγαλύτερη αίσθηση Αυτο-αποτελεσματικότητας, καθώς οι μεταβλητές συνδέονται μεταξύ τους μέτρια και θετικά. Με το εύρημα αυτό συμφωνούν και άλλες έρευνες που ανιχνεύουν ότι η Παρουσία NZ και η Αυτο-αποτελεσματικότητα έχουν σημαντική υψηλή θετική συσχέτιση (Baczwaski, 2015· Kallay & Miclea, 2007· Krok, Zarzycka, & Telka, 2021· Sørensen et al., 2019· Vötter & Schnell, 2019). Φαίνεται πως η υψηλή αίσθηση νοήματος βοηθάει το άτομο να βιώνει τον εαυτό του ως πιο ικανό (Eakman, 2014· Kashdan & Breen, 2007) να ανταποκριθεί με αποτελεσματικό τρόπο στις αρμοδιότητές του.

Αναφορικά με τη σχέση της Παρουσίας NZ με το Προσωπικό Άγχος και Άγχος λόγω Covid-19 σημειώθηκε στατιστικά σημαντική και μέτρια προς χαμηλή αρνητική συσχέτιση. Δηλαδή όσο υψηλότερη είναι η Παρουσία NZ τόσο λιγότερο Προσωπικό Άγχος και Άγχος λόγω Covid-19 βιώνουν τα άτομα. Ομοίως αρνητική συσχέτιση μεταξύ Παρουσίας NZ και Προσωπικού Άγχους εντόπισαν και άλλες έρευνες στη διεθνή βιβλιογραφία (π.χ. Baczwaski, 2015· Chao, Chen, Liu, Yang, & Hall, 2020· Ishida & Okada, 2006· Krok, Zarzycka, & Telka, 2021· Park & Baumeister, 2017· Pezirkianidis, Galanakis, Karakasidou, et al., 2016· Pezirkianidis, Stalikas, Efstathiou, et al., 2016· Triplett, Tedeschi, Cann, Calhoun, & Reeve, 2012· Van Tongeren et al., 2017). Το νόημα στη ζωή φαίνεται να μειώνει σημαντικά την ανάπτυξη του άγχους, καθώς ανακουφίζει την υπερβολική απόκριση του νευρικού συστήματος στο ψυχολογικό άγχος (Ishida & Okada, 2006) και μετριάζει την επιζήμια επίδρασή του (Arslan & Yildirim, 2021) από σύνθετα αγχωτικά γεγονότα λειτουργώντας ως ρυθμιστής ενάντια στο άγχος (Park & Baumeister, 2017).

Παρόμοια εικόνα δίνουν και οι έρευνες που αφορούσαν την Παρουσία NZ και το Άγχος λόγω Covid-19. Ειδικότερα σε έρευνες που διενεργήθηκαν κατά την πανδημία, φάνηκε ότι η Παρουσία NZ συσχετίζεται αρνητικά με το Άγχος λόγω Covid-19, δηλαδή τα άτομα που έχουν νόημα στη ζωή τους βιώνουν μικρότερης έντασης άγχος λόγω Covid-19 (Schnell & Krampe, 2020· Trzebiński, Cabański, & Czarnicka, 2020). Είτε εξετάζουμε το Προσωπικό Άγχος είτε το Άγχος λόγω Covid-19 η Παρουσία NZ λειτουργεί προστατευτικά απέναντι στο άγχος και μέσω της διαμόρφωσης πεποιθήσεων που τους συμφιλιώνουν με τη νέα πραγματικότητα συμβάλλει στην προσαρμοστικότητα των ατόμων (Triplett, Tedeschi, Cann, Calhoun, &

Reeve, 2012). Επομένως, το νόημα στη ζωή βοηθάει στην καλύτερη διαχείριση των καταστάσεων με τις οποίες έρχεται αντιμέτωπος ο άνθρωπος (Reker & Wong, 2012).

Στην παρούσα έρευνα οι συμμετέχοντες με υψηλότερο επίπεδο Αναζήτησης ΝΖ ανέφεραν και υψηλότερο επίπεδο Άγχους λόγω Covid-19. Σε έρευνα που διεξήχθη στη Γερμανία επισημάνθηκε πως το άγχος και οι ανησυχητικές σκέψεις λόγω της πανδημίας συνδέονται θετικά με την Αναζήτηση ΝΖ σε ασθενείς με καρκίνο (Büssing, Hübner, Walter, Giebler, & Büntzel, 2020). Το εύρημα αυτό ίσως ερμηνεύεται από το γεγονός ότι όταν ένα άτομο βιώνει μια ιδιαίτερα στρεσογόνο περίοδο προσπαθεί να δώσει νόημα σε αυτή (Steger, Mann, et al., 2009). Αντίθετα, με ότι ήταν αναμενόμενο με βάση τη διεθνή βιβλιογραφία, που αναφέρει μια θετική σχέση μεταξύ Προσωπικού Άγχους και Αναζήτησης ΝΖ (Park & Baumeister, 2017· Pezirkianidis, Galanakis, Karakasidou, & Stalikas, 2016· Pezirkianidis, Stalikas, et al., 2016· Steger, Kashdan, Sullivan, & Lorentz, 2008· Steger, Mann, Michels, & Cooper, 2009), στην παρούσα έρευνα οι δύο μεταβλητές φάνηκε να μη συνδέονται. Το γεγονός ότι το Προσωπικό Άγχος εξετάστηκε μόνο με μία δήλωση ίσως ερμηνεύει τη μη συσχέτιση με την Αναζήτηση ΝΖ, ενώ στις έρευνες που παρατέθηκαν η μέτρηση υλοποιήθηκε με ολοκληρωμένες κλίμακες μέτρησης του άγχους.

Σε ό,τι αφορά τη σχέση μεταξύ Άγχους λόγω Covid-19 και των στοιχείων της Αυτο-αποτελεσματικότητας, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι εκπαιδευτικοί που έχουν αυξημένα επίπεδα Άγχους λόγω Covid-19 έχουν χαμηλότερο επίπεδο Αυτο-αποτελεσματικότητας. Το εύρημα αυτό συμφωνεί με έρευνες που απευθύνονται στον γενικό πληθυσμό και αναφέρουν ότι η ισχυρότερη αίσθηση αυτο-αποτελεσματικότητας σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα άγχους (Krok, Zarzycka, & Telka, 2021· Molero et al., 2018). Αναφορικά με τη συσχέτιση του Προσωπικού Άγχους με την Αυτο-αποτελεσματικότητα στη διεθνή βιβλιογραφία επισημαίνεται μια αρνητική σχέση μεταξύ των δύο μεταβλητών (Baczwaski, 2015· Krok, Zarzycka, & Telka, 2021). Ωστόσο, στην παρούσα έρευνα δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ του Προσωπικού Άγχους και της Αυτο-αποτελεσματικότητας, όπως θα ήταν αναμενόμενη. Ενδεχομένως η αξιολόγηση του Προσωπικού άγχους μόνο με μία δήλωση ίσως ερμηνεύει τη μη συσχέτιση με την Αυτο-αποτελεσματικότητα, ενώ στις έρευνες που παρατέθηκαν η μέτρηση υλοποιήθηκε με ολοκληρωμένες κλίμακες.

6.7 Παράγοντες πρόβλεψης της Αυτο-αποτελεσματικότητας

Ένας σημαντικός στόχος της έρευνας ήταν να προσδιοριστεί εάν οι τρεις μεταβλητές (NZ, Προσωπικό Άγχος και Άγχος λόγω Covid-19) μπορούν να προβλέψουν (θετικά ή αρνητικά) την αυτο-αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

Πολλές μελέτες (π.χ. Nair & Sivakumar, 2020) θεωρούν ότι η αυτο-αποτελεσματικότητα επηρεάζει το άγχος, ωστόσο στην παρούσα μελέτη δεδομένης της εξελικτικής πορείας της πανδημίας με τις επακόλουθες στρεσογόνες επιδράσεις η σχέση αντιστράφηκε, ώστε να διαπιστωθεί εάν οι εκπαιδευτικοί παρ' όλες τις εξωτερικές δυσμενείς συνθήκες καταφέρνουν να ελέγχουν το άγχος που βιώνουν και έτσι να παραμένουν αισιόδοξοι για την ικανότητά τους να προσφέρουν στους μαθητές τους και τη σχολική κοινότητα.

Τα δεδομένα που εξήχθησαν από την ανάλυση παλινδρόμησης για τον έλεγχο της επίδρασης του NZ (Παρουσία και Αναζήτηση), του Προσωπικού Άγχους και του Άγχους λόγω Covid-19 στην Αυτο-αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών που εργάζονται στην Πρωτοβάθμια εκπαίδευση κατά τη διάρκεια της πανδημίας, αποκάλυψαν ότι η Παρουσία NZ επηρεάζει σημαντικά την Αυτο-αποτελεσματικότητά τους. Αντίθετα, οι μεταβλητές Αναζήτηση NZ, Προσωπικό Άγχος και Άγχος λόγω Covid-19 δεν αποτελούν δείκτες πρόβλεψης της Αυτο-αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών.

Η Παρουσία NZ προβλέπει θετικά την Αυτο-αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών, δηλαδή υψηλά επίπεδα Παρουσίας NZ προβλέπουν υψηλά επίπεδα Αυτο-αποτελεσματικότητας στον χώρο του σχολείου. Αυτό συνεπάγεται ότι οι εκπαιδευτικοί επιδεικνύουν υψηλό επίπεδο αυτο-αποτελεσματικότητας κατά την πανδημία του Covid-19 χάρη στα υψηλά επίπεδα παρουσίας νοήματος στη ζωή τους, μεταξύ άλλων παραγόντων που δεν μελετήθηκαν στην παρούσα έρευνα. Το εύρημα αυτό επιβεβαιώνει τη θέση ότι η Παρουσία NZ υπό οποιεσδήποτε συνθήκες επηρεάζει τις πεποιθήσεις Αυτο-αποτελεσματικότητας (Wong, 2012), δηλαδή οι άνθρωποι με υψηλή Παρουσία NZ τείνουν να έχουν υψηλότερη Αυτο-αποτελεσματικότητα από εκείνους που έχουν χαμηλό νόημα στη ζωή ακόμη και στο πλαίσιο της πανδημίας του Covid-19. Αυτό συνεπάγεται ότι η αύξηση ή διατήρηση υψηλής παρουσίας νοήματος στη ζωή κατά τη διάρκεια κρίσεων, όπως της πανδημίας Covid-19, συμβάλλει στην

υψηλή αίσθηση αποτελεσματικότητας από μέρους των ίδιων των εκπαιδευτικών και επομένως μπορεί να συντελέσει στην άσκηση των διδακτικών και παιδαγωγικών τους αρμοδιοτήτων, στην παροχή ποιοτικής εκπαίδευσης και την ικανότητα να ανταπεξέλθουν στις αλλαγές που ανακύπτουν.

7ο Κεφάλαιο: Συμπερασματικές Παρατηρήσεις

7.1 Συμπεράσματα

Στη σημερινή παγκόσμια κατάσταση που έχει περιέλθει η υγεία, όπου οι εκπαιδευτικοί στις δημόσιες και ιδιωτικές σχολικές μονάδες αντιμετωπίζουν προκλήσεις εξαιτίας της πανδημίας, η βελτίωση της αυτο-αποτελεσματικότητας είναι απαραίτητη για τη συνέχιση του εκπαιδευτικού έργου. Διαμέσου της σκιαγράφησης ψυχολογικών και ενδοπροσωπικών χαρακτηριστικών, όπως και δημογραφικών στοιχείων των εκπαιδευτικών επιχειρήθηκε στην παρούσα μελέτη η διερεύνηση αν και σε ποιον βαθμό επηρεάζεται η αυτο-αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών Α΄βαθμιας εκπαίδευσης.

Από τα ερευνητικά στοιχεία που παρουσιάσαμε διαπιστώνεται ότι το αντιληπτό Προσωπικό Άγχος και το Άγχος λόγω Covid-19 συσχετίζονται θετικά. Τα επίπεδα που σημειώνονται και για τις δύο μεταβλητές είναι μέτρια, που σημαίνει ότι οι εκπαιδευτικοί αντιμετωπίζουν μια μέτρια πολυεπίπεδη αβεβαιότητα, ανησυχία και αίσθηση απειλής στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή που ενεργοποιεί μια βιολογική στρεσογόνο αντίδραση. Η περίοδος της πανδημίας Covid-19 είναι δύσκολη και αγχωτική για τους ανθρώπους (Karatas & Tagay, 2021) και σε διεθνές επίπεδο καταγράφεται μια γενική τάση μείωσης της ψυχολογικής ευεξίας κατά τη διάρκειά της (Tillman, 2020), αλλά από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας διαπιστώνεται ότι οι συμμετέχοντες πιστεύουν πως είναι ικανοί να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις και τις στρεσογόνες συνθήκες που έχουν ανακύψει.

Η Παρουσία ΝΖ είναι ικανή να μεταβάλλει τις δυσμενείς συνθήκες λειτουργώντας ως ρυθμιστής και να τροποποιήσει την αντίληψη για ένα αγχωτικό γεγονός (Halama & Bakosova, 2009· Mascaro & Rosen, 2006), έτσι μειώνονται ή και εξαλείφονται οι επιπτώσεις του (Damásio, Melo, & Silva, 2013). Η διάσταση της Αναζήτησης νοήματος διαφοροποιείται καθώς εμφανίζει χαμηλό θετικό συντελεστή συσχέτισης με το Άγχος λόγω Covid-19. Ως εκ τούτου συμπεραίνουμε ότι όσο υψηλότερη Παρουσία νοήματος βιώνει το άτομο, τόσο λιγότερο είναι το Άγχος που αισθάνεται, ενώ οι εκπαιδευτικοί που αναζητούν νόημα στη ζωή τους ανταποκρίνονται διαφορετικά σε απειλητικές και δύσκολες καταστάσεις, όπως η πανδημία Covid-19,

βιώνοντας περισσότερο άγχος, χωρίς ωστόσο να επιβεβαιώνεται μια αιτιολογική σχέση μεταξύ τους.

Σημειώθηκαν υψηλά επίπεδα Παρουσίας NZ και Αυτο-αποτελεσματικότητας, γεγονός που δηλώνει πιθανώς ότι οι εκπαιδευτικοί εξακολουθούν να έχουν ατομικούς και εργασιακούς στόχους και αισθάνονται ικανοί να διαχειριστούν αποτελεσματικά τις αβεβαιότητες, να ανταποκριθούν στις πρόσθετες απαιτήσεις και να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις που αναδύονται από την υγειονομική κρίση στον χώρο εργασίας, και τελικά να επιτύχουν στην εργασία τους (Baloran & Hernan, 2020). Το εύρημα αυτό σημαίνει ότι οι Έλληνες εκπαιδευτικοί παρουσιάζουν ισχυρή πεποίθηση επάρκειας, υπευθυνότητας και πίστης στις διδακτικές τους ικανότητες εν μέσω πανδημίας Covid-19 και άρα νιώθουν ικανοί να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες και τις προκλήσεις στο σχολικό περιβάλλον. Πιθανότατα η καθημερινή ρουτίνα της εργασίας που διατηρήθηκε για τους εκπαιδευτικούς την περίοδο διεξαγωγής της έρευνας, ανεξάρτητα από τις αντιξοότητες, φαίνεται ότι μπορεί να ενισχύσει την αίσθηση Παρουσίας NZ (Trzebiński, Cabański, & Czarnecka, 2020).

Τα υψηλά επίπεδα Αυτο-αποτελεσματικότητας έχουν θετικό αντίκρισμα στον συναισθηματικό κόσμο των ατόμων και έτσι βελτιώνεται η εκπαιδευτική διαδικασία, διότι το αποτέλεσμα αυτό υποδηλώνει ότι οι εκπαιδευτικοί λαμβάνουν τα απαραίτητα μέτρα προστασίας στην εργασία τους κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19, παράλληλα αξιοποιούν τις γνώσεις, τους προσωπικούς και εργασιακούς πόρους για να αποτρέψουν προβλήματα που προκαλεί η πανδημία (Baloran & Hernan, 2020), αγωνίζονται να ανταπεξέλθουν στις προκλήσεις και να ανταποκριθούν στις ανάγκες των μαθητών. Επομένως, παρά τις επώδυνες εμπειρίες που σχετίζονται με την πανδημία, προκύπτουν θετικές αλλαγές, όπως η υψηλή αίσθηση ικανότητας και αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις εν μέσω υγειονομικής κρίσης. Οι εκπαιδευτικοί φαίνεται να ρυθμίζουν εποικοδομητικά τις ψυχο-συμπεριφορικές λειτουργίες ως απάντηση στις νέες και αβέβαιες καταστάσεις. Ωστόσο, το σχετικά χαμηλότερο επίπεδο Αυτο-αποτελεσματικότητας συγκριτικά με έρευνες προηγούμενων ετών πρέπει να ληφθεί υπόψη των διοικητικών και διευθυντικών στελεχών της εκπαίδευσης, καθώς όλοι οι δάσκαλοι, έμπειροι και νέοι, χρειάζονται επιπλέον υποστήριξη κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19.

Σε αυτή τη μελέτη σχηματίζεται μια σαφής εικόνα για το ρόλο της Παρουσίας NZ, καθώς η Αυτο-αποτελεσματικότητα εντοπίστηκε ότι συσχετίζεται θετικά και

μάλιστα προβλέπεται από την Παρουσία νοήματος. Τα ευρήματα αυτά επιβεβαιώνουν τον κρίσιμο ρόλο του NZ στην προώθηση και διασφάλιση της αίσθησης αυτο-αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19 και παρέχουν ενδείξεις για σαφή σχέση μεταξύ της Παρουσίας νοήματος στη ζωή και την Αυτο-αποτελεσματικότητα και συγκεκριμένα παρατηρείται ότι η ενίσχυση εύρεσης νοήματος στη ζωή και η διασφάλισή του συντελούν στην ανάπτυξη του αισθήματος αυτο-αποτελεσματικότητας. Το υψηλότερο νόημα στη ζωή μπορεί να παρέχει ένα ψυχολογικό απόθεμα κατά της επικίνδυνης αποδιοργάνωσης και συνεπώς συμβάλλει στην προσαρμογή μέσω της αξιολόγησης των προσωπικών δυνατοτήτων και των ευκαιριών αντιμετώπισης των προκλήσεων (Trzebiński, Cabański, & Czarnecka, 2020). Η Παρουσία NZ αποτελεί προγνωστικό παράγοντα για την υψηλή Αυτο-αποτελεσματικότητα, πεποίθηση που συντελεί στην αποτελεσματική διαχείριση απρόβλεπτων συνθηκών στην εργασία λόγω της πανδημίας και την εκπλήρωση του επαγγελματικού και παιδαγωγικού τους έργου στο σχολείο. Οι εργαζόμενοι που έχουν σαφείς και καθορισμένους στόχους, και αισιόδοξες πεποιθήσεις για τον εαυτό τους είναι πιθανό να διατηρήσουν ένα ικανοποιητικό επίπεδο στην εργασία ενόψει των αγχωτικών εμπειριών που προκαλεί η πανδημία (Krok, Zarzycka, & Telka, 2021). Άρα, η ύπαρξη νοήματος στη ζωή των εκπαιδευτικών φαίνεται ότι συνάδει με τη σταθερότητα, την υπευθυνότητα και τη θετική στάση απέναντι στις εργασιακές υποχρεώσεις, δηλαδή τα άτομα που βιώνουν νόημα στη ζωή τους έχουν την πεποίθηση πως είναι προσανατολισμένα στο καθήκον και τις υποχρεώσεις, είναι δραστήρια και ενεργητικά.

Επίσης, διαφάνηκε η μη επίδραση των δημογραφικών και εργασιακών στοιχείων όπως και των μεταβλητών Αναζήτησης NZ, Προσωπικού Άγχους και Άγχους λόγω Covid-19 στην αίσθηση Αυτο-αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών.

Παρ' ότι είναι δύσκολο να επιτευχθεί μια γενίκευση των συμπερασμάτων, θα μπορούσαμε να υποστηρίξουμε ότι η ανίχνευση των πεποιθήσεων των εκπαιδευτικών για το NZ, μπορεί να κατευθύνει τους προϊσταμένους ώστε να εφαρμόσουν δράσεις για να διευκολύνουν τους εκπαιδευτικούς σε καταστάσεις υγειονομικής κρίσης και εκείνοι με τη σειρά τους να ολοκληρώσουν επιτυχώς το έργο τους.

7.2 Πρακτικές εφαρμογές

Δεδομένης της μεγάλης σημασίας της ψυχικής υγείας των εκπαιδευτικών όχι μόνο στην εξασφάλιση της ποιότητας ζωής και προσωπικής ευημερίας, αλλά και στη βελτίωση ολόκληρης της εκπαιδευτικής λειτουργίας, και λαμβάνοντας υπόψη την ύπαρξη νέων συνθηκών εργασίας λόγω της πανδημίας, γίνεται εύκολα αντιληπτό ότι η ενίσχυση των εκπαιδευτικών και η πρόληψη τυχόν αρνητικών επιδράσεων αποτελούν έναν νευραλγικό τομέα πρόνοιας που η σχολική ηγεσία οφείλει να λάβει.

Τα επίπεδα άγχους πρέπει να αποτελούν βασικό σημείο εστίασης της σχολικής διοίκησης, προκειμένου να διατηρηθεί υγιής η ομάδα των εκπαιδευτικών. Αξιοποιώντας τα ευρήματα της μελέτης αυτής μπορούν να ληφθούν προστατευτικά μέτρα μέσω εκπαιδευτικών παρεμβάσεων που θα σχεδιαστούν για την προώθηση του ΝΖ και η εφαρμογή τους να συντελέσει στη μείωση του προσωπικού και επαγγελματικού άγχους λόγω Covid-19, και την ενίσχυση της αυτο-αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών, της πρόθεσής τους να παραμείνουν αφοσιωμένοι στο λειτούργημά τους και να εργαστούν με ζήλο. Παράλληλα, χρειάζονται προγράμματα υποστήριξης και κατευθυντήριες γραμμές για την καλύτερη διαχείριση του άγχους σε αυτή την πρωτόγνωρη κατάσταση και την πρόληψη εμφάνισης ψυχικών διαταραχών εστιάζοντας στους προσωπικούς πόρους, για να προστατευτούν οι εκπαιδευτικοί τόσο από το χρόνιο άγχος όσο και από τις αρνητικές επιδράσεις κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

Δεδομένου ότι η μελέτη ανέφερε τη σημαντική σχέση μεταξύ του προσωπικού άγχους και του άγχους λόγω Covid-19 συνιστάται ιδιαίτερα οι εκπαιδευτικοί να λαμβάνουν προληπτικά μέτρα για τη μείωση του προσωπικού άγχους, ώστε να είναι σε χαμηλά επίπεδα και το άγχος που προκαλείται από διάφορες συγκυρίες. Αυτά τα ζητήματα μπορούν να αντιμετωπιστούν σε πρώιμο στάδιο μέσω παροχής ψυχολογικής υποστήριξης από συμβουλευτικές υπηρεσίες (Wang, Di, Ye, et al., 2021).

Σε ευρύτερο πλαίσιο για τον έλεγχο των επιπτώσεων της επιδημίας, σωματικών και ψυχικών, είναι απαραίτητη η εξασφάλιση από μέρους του κράτους παροχής σαφών, επικαιροποιημένων και τακτικών πληροφοριών αναφορικά με τον ιό (Τριανταφυλλίδου, 2020). Η πολιτική για τη δημόσια υγεία μπορεί να υποστηρίξει τους πολίτες στην αντιμετώπιση κρίσεων μεγάλης κλίμακας μέσω της δημιουργίας νοήματος στη ζωή (Schnell & Krampe, 2020). Ταυτόχρονα, η αυτο-αποτελεσματικότητα των

εκπαιδευτικών μπορεί να βελτιωθεί μέσω μεθόδων επιστημονικής και έγκυρης ενημέρωσης για την προστασία της εκπαιδευτικής και μαθητικής κοινότητας, και ελαχιστοποιώντας τους κινδύνους που προκαλεί ο ιός Covid-19 στο εκπαιδευτικό σύστημα (Baloran & Hernan, 2020). Έτσι, τα προβλήματα εξομαλύνονται και αναβαθμίζεται η ποιότητα της εκπαίδευσης.

Επίσης, καθώς οι εκπαιδευτικοί εμφανίζουν μέτρια επίπεδα άγχους μπορούν να οργανωθούν δραστηριότητες για την υιοθέτηση τεχνικών με σκοπό τη μείωση του άγχους των εκπαιδευτικών και της ταραχής που προκαλείται κατά τη διάρκεια μιας κρίσης, επικίνδυνων καταστάσεων ή αναταραχών. Οι σχολικοί ηγέτες προτείνεται να βοηθήσουν τους εκπαιδευτικούς να επαναπροσδιορίσουν τις ικανότητες και δεξιότητες τους παρέχοντας ψυχολογικές παρεμβάσεις για τη μείωση ή αποφυγή εμφάνισης της ψυχοκοινωνικής νοσηρότητας που εκδηλώνεται ειδικά σε περιόδους παρατεταμένης κοινωνικής καραντίνας. Οι δραστηριότητες σε σχολικό επίπεδο μπορούν να οργανωθούν για την ενίσχυση των εκπαιδευτικών και τη διατήρηση της αίσθησης ικανότητας εκπλήρωσης της αποστολής τους παρά τις αλλαγές που επιβάλλονται και τα μέτρα που δυσχεραίνουν την εκτέλεση του έργου τους. Έτσι οι εκπαιδευτικοί θα μπορούν να επιτύχουν τους εκπαιδευτικούς τους στόχους.

Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι το νόημα στη ζωή μπορεί να εξηγήσει αυξήσεις στη θετική ψυχική υγεία και μειώσεις στην αρνητική ψυχική υγεία. Τα αποτελέσματα είναι χρήσιμα για τον σχεδιασμό συμβουλευτικών προγραμμάτων πρόληψης στον χώρο της εκπαίδευσης από μέρους των ανώτατων στελεχών, που θα διευκολύνουν την αξιοποίηση του ήδη υπάρχοντος νοήματος ή την αναζήτηση και ανακάλυψη νέων δημιουργικών στόχων. Τα προγράμματα παρέμβασης με επίκεντρο το νόημα μπορούν να χρησιμοποιηθούν στη μελλοντική έρευνα και πρακτική για να φέρουν αλλαγές τη ζωή κάποιου και να προωθήσουν την πλήρη ψυχολογική του λειτουργία, ώστε κάθε εκπαιδευτικός να μπορεί να ανταπεξέλθει ψυχικά αποδίδοντας με τη μέγιστη δυνατή αποτελεσματικότητα.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η παράμετρος της Παρουσίας νοήματος στη ζωή έχει προβλεπτική ισχύ στην αυτο-αποτελεσματικότητα που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί για την εκτέλεση της εργασίας τους κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19. Συνεπώς συστήνεται ο σχεδιασμός ψυχοεκπαιδευτικών προγραμμάτων ώστε να ενισχυθούν οι εκπαιδευτικοί μέσω της παροχής συμβουλευτικής υποστήριξης τόσο στο έργο τους ως παιδαγωγοί όσο και ως εν δυνάμει διευθυντικά στελέχη της εκπαίδευσης.

Η καλλιέργεια του νοήματος στη ζωή θα μετριάσει το άγχος και θα ενισχύσει τις αντιλήψεις των εκπαιδευτικών για την αποδοτικότητα και αποτελεσματικότητά τους. Άρα, οι εκπαιδευτικοί είναι ωφέλιμο να ενισχυθούν στη διατήρηση υψηλής βίωσης Παρουσίας νοήματος και σκοπού στη ζωή και να πιστεύουν στις ικανότητές τους για αποτελεσματική διεκπεραίωση των εργασιακών και διδακτικών καθηκόντων τους παρά τις απροσδόκητες και στρεσογόνες αλλαγές που επιβάλλει η υγειονομική κρίση που ξέσπασε εξαιτίας του ιού Covid-19. Προγράμματα ψυχοεκπαίδευσης μπορούν να υλοποιηθούν σε επίπεδο σχολικής περιφέρειας ή σχολικής μονάδας με τη συνδρομή και υποστήριξη των σχολικών συμβούλων σε συνεργασία με τους ψυχολόγους που προσλήφθηκαν τη σχολική χρονιά 2020-2021.

8ο Κεφάλαιο: Περιορισμοί - Προτάσεις

8.1 Περιορισμοί της παρούσας έρευνας

Η τρέχουσα μελέτη έχει διάφορους περιορισμούς που πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την ερμηνεία αυτών των αποτελεσμάτων. Πρώτον, οι συμμετέχοντες ήταν αυτοεπιλεγμένοι εκπαιδευτικοί, δηλαδή μη τυχαίο δείγμα ευχέρειας, άρα δεν επιτρέπονται οι γενικεύσεις. Επίσης, έναν σημαντικό περιορισμό αποτελεί το γεγονός ότι το προσωπικό άγχος εξετάστηκε μόνο με ένα στοιχείο.

Στο ερευνητικό πρωτόκολλο ενσωματώθηκαν δύο αυτοσχέδια ερωτηματολόγια για τη διερεύνηση του άγχους λόγω Covid-19 και της αντιληπτής αυτο-αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών, διότι δεν υπήρχαν διαθέσιμα. Συνεπώς, υπάρχει ανάγκη στάθμισής τους.

Λόγω της φύσης του Covid-19 που επιβάλλει στους ανθρώπους να αποστασιοποιούνται σωματικά και κοινωνικά ο ένας από τον άλλο (Yildirim & Solmaz, 2020), συλλέξαμε δεδομένα χρησιμοποιώντας αποκλειστικά διαδικτυακή έρευνα. Ωστόσο, υπάρχουν περιορισμοί στη συλλογή δεδομένων Διαδικτύου, καθώς περιλαμβάνει μόνο χρήστες του Διαδικτύου.

Ένας άλλος περιορισμός είναι ότι η παρούσα μελέτη περιορίζεται από τη συσχετιστική της φύση. Οι αναμφισβήτητες σχέσεις μεταξύ των μεταβλητών δεν επιτρέπουν συμπεράσματα αιτίου-αιτιατού στη σχέση μεταξύ άγχους και νοήματος στη ζωή. Αν και η κυρίαρχη άποψη είναι ότι η έννοια του νοήματος στη ζωή επηρεάζει την ψυχολογική ευεξία γενικότερα και τα επίπεδα άγχους ειδικότερα, είναι πιθανό ότι το επίπεδο άγχους ενός ατόμου μπορεί να επηρεάσει την αντίληψή τους ως προς το τι είναι σημαντικό, τι έχει νόημα και πόσο διαρκεί, ή να υπάρχει αμοιβαία σχέση. Περαιτέρω έρευνα είναι αναγκαία για τον προσδιορισμό της κατεύθυνσης της αιτιότητας.

8.2 Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα

Η παρούσα μελέτη επικεντρώθηκε στο νόημα στη ζωή, στο άγχος κατά την τρέχουσα περίοδο και την αυτο-αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών. Μελλοντική έρευνα μπορεί να διερευνήσει τις σχέσεις του νοήματος στη ζωή με διαφορετικές μεταβλητές ή να εστιάσει στους παράγοντες που επηρεάζουν την ατομική τάση προς αναζήτηση νοήματος και στις πηγές που συντελούν στην εύρεση νοήματος στη ζωή,

όπως τη δυναμική ατομικών στοιχείων της προσωπικότητας και την κοινωνική στήριξη, καθώς το νόημα στη ζωή μπορεί να αντλείται από υγιείς ή παθολογικές πηγές (Baird, 1985· Lacocque, 1982).

Ακόμη, θα παρουσίαζε ενδιαφέρον να διεξαχθή αντίστοιχη έρευνα στη Δευτεροβάθμια ή και στην Τριτοβάθμια εκπαίδευση, ώστε να διαπιστωθούν τυχόν κοινά σημεία και διαφορές μεταξύ των τριών βαθμίδων εκπαίδευσης. Έτσι, η σύγκριση των απόψεων των εκπαιδευτικών ανάμεσα σε όλες τις εκπαιδευτικές βαθμίδες θα παρείχε χρήσιμα συμπεράσματα αναφορικά με τη συμβολή του νοήματος στη ζωή στην αίσθηση της αυτο-αποτελεσματικότητας που επιδεικνύουν υπό τις ίδιες πρωτοφανείς συνθήκες που έχουν διαμορφωθεί λόγω της πανδημίας Covid-19.

Επίσης, το χαμηλότερο επίπεδο άγχους λόγω Covid-19 συγκριτικά με το επίπεδο προσωπικού άγχους που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί αξίζει να διερευνηθεί περισσότερο σε μελλοντική έρευνα, καθώς φαίνεται ότι υπάρχουν ορισμένοι προστατευτικοί παράγοντες κατά του άγχους σε καταστάσεις κρίσης, όπως η πανδημία Covid-19, που πρέπει να εντοπιστούν και να ενδυναμωθούν μέσω κατάλληλων μηχανισμών υποστήριξης. Εν κατακλείδι, αξίζει να σημειωθεί πως εφόσον η παρούσα μελέτη πραγματοποιήθηκε στις αρχές των νέων συνθηκών διδασκαλίας και εργασίας στα σχολεία, μια μεταγενέστερη χρονικά μελέτη θα μπορούσε να αποτυπώσει τη συνέχιση της ίδιας κατάστασης, τη βελτίωση ή τη δυσχέρεια με το πέρασμα του χρόνου, δηλαδή να διεξαχθεί συγκριτική έρευνα των αποτελεσμάτων σε διαφορετικές χρονικές φάσεις.

Βιβλιογραφία

- Ahmed, O., Faisal, R. A., Sharker, T., Lee, S. A., & Jobe, M. C. (2020). Adaptation of the Bangla Version of the COVID-19 Anxiety Scale. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00357-2>
- Αθανασούλη, Π. (2020). *Άγχος: Από την καθημερινότητα στο δωμάτιο της Gestalt Ψυχοθεραπείας*. Retrieved January 5, 2021, from <https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxikis-ygeias/psychikes-diataraxes/agxos-stre/s/9854-agxos-apo-tin-kathimerinotita-sto-domatio-tis-gestalt-psychotherapeias.html>
- Alder, B. (1999). *Motivation, Emotion and Stress*. The British Psychological Society.
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, Coping, and Development: An Integrative Perspective*. Guilford Press.
- Allen, M. (2017). *The Sage Encyclopedia of Communication Research Methods*. California: SAGE Publications.
- Allinder, R. M. (1994). The Relationship Between Efficacy and the Instructional Practices of Special Education Teachers and Consultants. *Teacher Education and Special Education*, 17(2), 86–95. <https://doi.org/10.1177/088840649401700203>
- Amirkhan, J. H. (2012). Stress Overload: A New Approach to the Assessment of Stress. *American Journal of Community Psychology*, 49(1–2), 55–71. <https://doi.org/10.1007/s10464-011-9438-x>
- Amtmann, D., Bamer, A. M., Cook, K. F., Askew, R. L., Noonan, V. K., & Brockway, J. A. (2012). University of Washington self-efficacy scale: A new self-efficacy scale for

- people with disabilities. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 93(10), 1757–1765. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2012.05.001>
- Anderson, R. C., Bousselot, T., Katz-Buoincontro, J., & Todd, J. (2021). Generating Buoyancy in a Sea of Uncertainty: Teachers Creativity and Well-Being During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.614774>
- Antoniou, A. S., Polychroni, F., & Vlachakis, A. N. (2006). Gender and age differences in occupational stress and professional burnout between primary and high school teachers in Greece. *Journal of Managerial Psychology*, 21(7), 682-690. <https://doi.org/10.1108/02683940610690213>
- Antonovsky, H., & Sagy, S. (1986). The development of a sense of coherence and its impact on responses to stress situations. *The Journal of Social Psychology*, 126(2), 213-225. PMID: 3724090.
- APA - American Psychological Association (2020). *Stress in America™ 2020: A National Mental Health Crisis*, 1-10. Retrieved March 17, 2021, from <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report-october>
- Arslan, G., & Allen, K. A. (2020). Complete mental health in elementary school children: Understanding youth school functioning and adjustment. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00628-0>

- Arslan, G., & Yıldırım, M. (2021). Coronavirus stress, meaningful living, optimism, and depressive symptoms: A study of moderated mediation model. *Australian Journal of Psychology*, 73(2), 113–124. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1882273>
- Arslan, G., Yıldırım, M., Karataş, Z., Kabasakal, Z., & Kılınc, M. (2020a). Meaningful Living to Promote Complete Mental Health Among University Students in the Context of the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00416-8>
- Arslan, G., Yıldırım, M., Tanhan, A., Buluş, M., & Allen, K. A. (2020b). Coronavirus Stress, Optimism-Pessimism, Psychological Inflexibility, and Psychological Health: Psychometric Properties of the Coronavirus Stress Measure. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00337-6>
- Baczowski, B. (2015). Meaning In Life And Self-Efficacy's Relationship To Depression, Anxiety, And Stress: A Study Of Coastal Residents Affected By The Gulf Oil Spill. *Electronic Theses and Dissertations*. 820. <https://egrove.olemiss.edu/etd/820/>
- Baird, R. M. (1985). Meaning in life: Discovered or created? *Journal of Religion and Health*, 24(2), 117–124. <https://doi.org/10.1007/BF01532255>
- Baloran, E., & Hernan, J. (2020). *Crisis Self-Efficacy and Work Commitment of Education Workers among Public Schools during COVID-19 Pandemic*. <https://doi.org/10.20944/preprints202007.0599.v1>
- Bandura, A. (1977a). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1977b). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Bandura, A. (1986). *Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of control over AIDS infection. *Evaluation and program planning*, 13(1), 9–17. [https://doi.org/10.1016/0149-7189\(90\)90004-G](https://doi.org/10.1016/0149-7189(90)90004-G)
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Eds.), *Encyclopedia of Human Behavior*. (pp. 71-81). New York, NY: Academic Press.
- Bandura, A. (1995). *Self-Efficacy in changing societies*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W H Freeman.
- Bandura, A. (2006). Guide to the construction of self-efficacy scales. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (pp. 307-337). Greenwich, CT: Information Age.
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The Development of Meaning in Life, *Psychiatry*, 36(4), 409-427. <https://doi.org/10.1080/00332747.1973.11023774>
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of Life*. New York: The Guilford Press.
- Berry, J. M., & West, R. L. (1993). Cognitive Self-efficacy in Relation to Personal Mastery and Goal Setting across the Life Span. *International Journal of Behavioral Development*, 16(2), 351–379. <https://doi.org/10.1177/016502549301600213>

- Besser, A., Flett, G. L., Nepon, T., & Zeigler-Hill, V. (2020). Personality, Cognition, and Adaptability to the COVID-19 Pandemic: Associations with Loneliness, Distress, and Positive and Negative Mood States. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00421-x>
- Bidzan, M., Bidzan-Bluma, I., Szulman-Wardal, A., Stueck, M., & Bidzan, M. (2020). Does Self-Efficacy and Emotional Control Protect Hospital Staff From COVID-19 Anxiety and PTSD Symptoms? Psychological Functioning of Hospital Staff After the Announcement of COVID-19 Coronavirus Pandemic. *Frontiers in Psychology*, *11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.552583>
- Boyraz, G., Lightsey Jr., O. R., & Can, A. (2013). The Turkish Version of the Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Measurement Invariance across Turkish and American Adult Samples. *Journal of Personality Assessment*, *95*(4), 423-431. <https://doi.org/10.1080/00223891.2013.765882>
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2020). Predicting adaptive and maladaptive responses to the Coronavirus (COVID-19) outbreak: A prospective longitudinal study. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *20*(3), 183–191. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.06.002>
- Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2011). Meaning in Life: Is It a Protective Factor for Adolescents' Psychological Health? *International Journal of Behavioral Medicine*, *18*(1), 44–51. <https://doi.org/10.1007/s12529-010-9089-6>
- Burić, I., & Kim, L. E. (2020). Teacher self-efficacy, instructional quality, and student motivational beliefs: An analysis using multilevel structural equation modeling.

<https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2019.101302>

Büssing, A., Hübner, J., Walter, S., Gießler, W., & Büntzel, J. (2020). Tumor Patients' Perceived Changes of Specific Attitudes, Perceptions, and Behaviors Due to the COVID-19 Pandemic and Its Relation to Reduced Wellbeing. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.574314>

Byrne, B. M. (1991). Burnout: Investigating the impact of background variables for elementary, intermediate, secondary, and university educators. *Teaching and Teacher Education*, 7(2), 197–209. [https://doi.org/10.1016/0742-051X\(91\)90027-M](https://doi.org/10.1016/0742-051X(91)90027-M)

Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Steca, P., & Malone, P. S. (2006). Teachers' self-efficacy beliefs as determinants of job satisfaction and students' academic achievement: A study at the school level. *Journal of School Psychology*, 44(6), 473–490. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.09.001>

Carleton, R. N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: theoretical and practical perspectives. *Expert review of neurotherapeutics*, 12(8), 937–947. <https://doi.org/10.1586/ern.12.82>

Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105–117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>

CDC. (2020, February 11). *Community, Work, and School*. Centers for Disease Control and Prevention.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/mental-health-non-healthcare.html>

Chamberlain, K., Petrie, K., & Azariah, R. (1992). The role of optimism and sense of coherence in predicting recovery following surgery. *Psychology & Health*, 7(4), 301–310. <https://doi.org/10.1080/08870449208403159>

Chamberlain, K., & Zika, S. (1988). Measuring Meaning in Life: An examination of three scales. *Personality and Individual Differences*, 9(3), 589–596. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(88\)90157-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(88)90157-2)

Chan, D. W. (2002). Stress, Self-Efficacy, Social Support, and Psychological Distress Among Prospective Chinese Teachers in Hong Kong. *Educational Psychology - EDUC PSYCHOL-UK*, 22(5), 557–569. <https://doi.org/10.1080/0144341022000023635>

Chao, M., Chen, X., Liu, T., Yang, H., & Hall, B. J. (2020). Psychological distress and state boredom during the COVID-19 outbreak in China: The role of meaning in life and media use. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1769379. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1769379>

Chen, G., Gully, S. M., & Eden, D. (2001). Validation of a New General Self-Efficacy Scale. *Organizational Research Methods*, 4(1), 62–83. <https://doi.org/10.1177/109442810141004>

Chesnut, S. R., & Burley, H. (2015). Self-efficacy as a predictor of commitment to the teaching profession: A meta-analysis. *Educational Research Review*, 15, 1–16. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.02.001>

- Cho, H. & Kuang, K. (2014). The societal risk reduction motivation model. In H. Cho, T. Reimer, & K. McComas. *The SAGE handbook of risk communication* (pp. 117-133). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Chrousos, G. P. (2009). Stress and disorders of the stress system. *Nat Rev Endocrinol.*, 5(7), 374-381. <https://doi.org/10.1038/nrendo.2009.106>
- Çobanoğlu, F., & Yurek, U. (2018). School administrators' self-efficacy beliefs and leadership styles. *European Journal of Educational Research*, 7(3), 555-565. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.7.3.555>
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99–125. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1983.tb02325.x>
- Cooke, B. D., Rossmann, M. M., McCubbin, H. I., & Patterson, J. M. (1988). Examining the Definition and Assessment of Social Support: A Resource for Individuals and Families. *Family Relations*, 37(2), 211–216. <https://doi.org/10.2307/584322>
- Cooper, C. L., & Cartwright, S. (1994). Stress-management interventions in the workplace: Stress counselling and stress audits. *British Journal of Guidance & Counselling*, 22(1), 65–73. <https://doi.org/10.1080/03069889400760071>
- Cox, T. (1978). *Stress*. University Park Press. Διαθέσιμο στο: https://books.google.gr/books/about/Stress.html?id=u7VK107g_SAC&redir_esc=y
- Craig, A., Tran, Y., Siddall, P., Wijesuriya, N., Lovas, J., Bartrop, R., & Middleton, J. (2013). Developing a Model of Associations Between Chronic Pain, Depressive

- Mood, Chronic Fatigue, and Self-Efficacy in People With Spinal Cord Injury. *The Journal of Pain*, 14(9), 911–920. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2013.03.002>
- Crumbaugh, J. C. (1977). The Seeking of Noetic Goals Test (SONG): A Complementary Scale to the Purpose in Life Test (PIL). *Journal of Clinical Psychology*, 33(3), 900-907.
[https://doi.org/10.1002/1097-4679\(197707\)33:3<900::AID-JCLP2270330362>3.0.CO;2-8](https://doi.org/10.1002/1097-4679(197707)33:3<900::AID-JCLP2270330362>3.0.CO;2-8)
- Dahlkamp, S., Peters, M., & Schumacher, G. (2017). Principal Self-Efficacy, School Climate, and Teacher Retention: A Multi-Level Analysis. *Alberta Journal of Educational Research*, 63(4), 357–376.
https://www.researchgate.net/publication/323245917_Principal_Self-Efficacy_School_Climate_and_Teacher_Retention_A_Multi-Level_Analysis
- Daly, M., & Robinson, E. (2021). Psychological distress and adaptation to the COVID-19 crisis in the United States. *Journal of Psychiatric Research*, 136, 603–609.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.10.035>
- Damásio, B., & Koller, S. H. (2015). Meaning in Life Questionnaire: Adaptation process and psychometric properties of the Brazilian version. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(3), 185-195. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.06.004>
- Damásio, B. F., Melo, R. L. P., & Silva, J. P. (2013). Meaning in life, psychological well-being and quality of life in teachers. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 23(54), 73-82.
<http://dx.doi.org/10.1590/1982-43272354201309>

- de Jong, E. M., Ziegler, N., & Schippers, M. C. (2020). From Shattered Goals to Meaning in Life: Life Crafting in Times of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577708>
- de Klerk, J. J. (2005). Spirituality, Meaning in Life, and Work Wellness: A Research Agenda. *The International Journal of Organizational Analysis*, 13(1), 64-68. <https://doi.org/10.1108/eb028998>
- Debats, D. L. (1998). Measurement of personal meaning: The psychometric properties of the Life Regard Index. In P.T.P. Wong, & P.S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning* (pp. 237–260). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Delgado-Gallegos, J. L., Montemayor-Garza, R. de J., Padilla-Rivas, G. R., Franco-Villareal, H., & Islas, J. F. (2020). Prevalence of Stress in Healthcare Professionals during the COVID-19 Pandemic in Northeast Mexico: A Remote, Fast Survey Evaluation, Using an Adapted COVID-19 Stress Scales. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 7624. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207624>
- Dellinger, A. B., Bobbett, J. J., Olivier, D. F., & Ellett, C. D. (2008). Measuring teachers' self-efficacy beliefs: Development and use of the TEBS-Self. *Teaching and Teacher Education*, 24(3), 751–766. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2007.02.010>
- Di Matteo, M. R., & Martin, L. R. (2006). *Εισαγωγή στην Ψυχολογία της Υγείας*. Αθήνα: ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ.

- Diliberti, M. K., Schwartz, H. L., & Grant, D. (2021). Stress Topped the Reasons Why Public School Teachers Quit, Even Before COVID-19. *CA: RAND Corporation*, 1-38. https://www.rand.org/pubs/research_reports/RRA1121-2.html
- Drescher, C. F., Baczwaski, B. J., Walters, A. B., Aiena, B. J., Schulenberg, S. E., & Johnson, L. R. (2012). Coping with an Ecological Disaster: The Role of Perceived Meaning in Life and Self-Efficacy Following the Gulf Oil Spill. *Ecopsychology*, 4(1), 56–63. <https://doi.org/10.1089/eco.2012.0009>
- Eagleton, T. (2007). *The Meaning of Life*. New York: Oxford University Press.
- Eagleton, T. (2008). *The Meaning of Life, A Very Short Introduction*. New York: Oxford University Press.
- Eakman, A. M. (2014). A Prospective Longitudinal Study Testing Relationships between Meaningful Activities, Basic Psychological Needs Fulfillment, and Meaning in Life. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 34(2), 93–105. <https://doi.org/10.3928/15394492-20140211-01>
- Evers, W., Tomic, W., & Brouwers, A. (2001). Effects of Aggressive Behavior and Perceived Self-Efficacy on Burnout Among Staff of Homes for the Elderly. *Issues in Mental Health Nursing*, 22(4), 439–454. <https://doi.org/10.1080/01612840118397>
- Eweida, R. S., Rashwan, Z. I., Desoky, G. M., & Khonji, L. M. (2020). Mental strain and changes in psychological health hub among intern-nursing students at pediatric and medical-surgical units amid ambience of COVID-19 pandemic: A comprehensive survey. *Nurse Education in Practice*, 49, 102915. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102915>

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219–239.
<https://doi.org/10.2307/2136617>
- Fontana, D. (1996). *Το άγχος και η αντιμετώπισή του*. Αθήνα: ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ.
- Forlin, C. (2001). Inclusion: Identifying potential stressors for regular class teachers. *Educational Research*, 43(3), 235–245. <https://doi.org/10.1080/00131880110081017>
- Formella, Z. (2006). Życie jako zadanie. Viktor Emil Frankl w setną rocznicę urodzin. *Seminare. Poszukiwania Naukowe*, 23(1), 385–401.
https://www.researchgate.net/publication/331494667_Zycie_jako_zadanie_Viktor_Emil_Frankl_w_setna_rocznice_urodzin
- Franco, J. A., & Levi, P. A. (2020). Feelings, Stress, and Adaptation Strategies of Nurses against COVID-19 in Guayaquil. *Investigación Y Educación En Enfermería*, 38(3).
<https://doi.org/10.17533/udea.iee.v38n3e07>
- Frankl, V. E. (1962). *Man's Search for Meaning*. (I. Lasch, Trans.). Beacon Press, Boston.
(Original work published 1959).
- Frankl, V. E. (1963). *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. New York: Washington Square Press.
- Frankl, V. (1967). *Psychotherapy and Existentialism: Selected papers on Logotherapy*. New York: Simon & Schuster.

- Friedman, I. A., & Kass, E. (2002). Teacher self-efficacy: A classroom-organization conceptualization. *Teaching and Teacher Education*, 18(6), 675–686. [https://doi.org/10.1016/S0742-051X\(02\)00027-6](https://doi.org/10.1016/S0742-051X(02)00027-6)
- Frisby, B. N., Veil, S. R., & Sellnow, T. L. (2014). Instructional messages during health-related crises: Essential content for self-protection. *Health Communication*, 29(4), 347–354. <https://doi.org/10.1080/10410236.2012.755604>
- Furr, R. M. (2011). *Scale construction and psychometrics for social and personality psychology*. Sage Publications Ltd.
- Ganellen, R. J., & Blaney, P. H. (1984). Hardiness and social support as moderators of the effects of life stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(1), 156–163. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.1.156>
- Georgiou, N., Delfabbro, P., & Balzan, R. (2020). COVID-19-related conspiracy beliefs and their relationship with perceived stress and pre-existing conspiracy beliefs. *Personality and Individual Differences*, 166, 110201. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110201>
- Goddard, R. D., Hoy, W. K., & Hoy, A. W. (2000). Collective Teacher Efficacy: Its Meaning, Measure, and Impact on Student Achievement. *American Educational Research Journal*, 37(2), 479–507. <https://doi.org/10.3102/00028312037002479>
- Halama, P., & Bakosova, K. (2009). Meaning in life as a moderator of the relationship between perceived stress and coping. *Studia Psychologica*, 51(2-3), 143-148. <https://www.proquest.com/openview/34bf748e3465ed36525153b4333157b2/1?pq-origsite=gscholar&cbl=75942>

- Hamera, E. K., & Schontz, F. C. (1978). Perceived positive and negative effects of life-threatening illness. *Journal of Psychosomatic Research*, 22(5), 419–424. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(78\)90064-8](https://doi.org/10.1016/0022-3999(78)90064-8)
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1986). Depression, self derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as mediational factor. *Journal of Clinical Psychology*, 42(1), 5-21. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198601\)42:1<5::AID-JCLP2270420102>3.0.CO;2-9](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198601)42:1<5::AID-JCLP2270420102>3.0.CO;2-9)
- Heine, S. J., Proulx, T., & Vohs, K. D. (2006). The Meaning Maintenance Model: On the Coherence of Social Motivations. *Personality and Social Psychology Review*, 10(2), 88–110. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1002_1
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American Psychologist*, 69(6), 561–574. <https://doi.org/10.1037/a0035049>
- Hill, C. E., Kline, K. V., Miller, M., Marks, E., Pinto-Coelho, K., & Zetzer, H. (2019). Development of the Meaning in Life Measure. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(2), 205–226. <https://doi.org/10.1080/09515070.2018.1434483>
- Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2006). Resilience predicting psychiatric symptoms: A prospective study of protective factors and their role in adjustment to stressful life events. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(3), 194–201. <https://doi.org/10.1002/cpp.488>
- Høigaard, R., Giske, R., & Sundsli, K. (2011). Newly qualified teachers' work engagement and teacher efficacy influences on job satisfaction, burnout, and the

- intention to quit. *European Journal of Teacher Education*, 35(3), 347–357.
<https://doi.org/10.1080/02619768.2011.633993>
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., et al. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry* 7(6), 547–560.
[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)
- Horesh, D., & Brown, A. D. (2020). Traumatic stress in the age of COVID-19: A call to close critical gaps and adapt to new realities. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(4), 331. <https://doi.org/10.1037/tra0000592>
- Hoy, A., & Spero, R. (2005). Changes in teacher efficacy during the early years of teaching: A comparison of four measures. *Teaching and Teacher Education*, 21, 343–356. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2005.01.007>
- Ishida, R., & Okada, M. (2006). Effects of a firm purpose in life on anxiety and sympathetic nervous activity caused by emotional stress: Assessment by psycho-physiological method. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 22(4), 275–281. <https://doi.org/10.1002/smi.1095>
- Islam, S. M. D. U., Bodrud-Doza, M., Khan, R. M., Haque, M. A., & Mamun, M. A. (2020). Exploring COVID-19 stress and its factors in Bangladesh: A perception-based study. *Heliyon*, 6(7), e04399.
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04399>

- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research, 79*(1), 491-525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>
- Jepson, E., & Forrest, S. (2006). Individual contributory factors in teacher stress: The role of achievement striving and occupational commitment. *British Journal of Educational Psychology, 76*(1), 183–197. <https://doi.org/10.1348/000709905X37299>
- Jim, H. S., Purnell, J. Q., Richardson, S. A., Golden-Kreutz, D., & Andersen, B. L. (2006). Measuring meaning in life following cancer. *Quality of Life Research, 15*(8), 1355–1371. <https://doi.org/10.1007/s11136-006-0028-6>
- Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P., & Millet, C. (2005). The experience of work-related stress across occupations. *Journal of Managerial Psychology, 20*(2), 178-187. <https://doi.org/10.1108/02683940510579803>
- Jung, C. G. (1966). *Collected works: The practice of psychotherapy*. Routledge.
- Jungmann, S. M., & Witthöft, M. (2020). Health anxiety, cyberchondria, and coping in the current COVID-19 pandemic: Which factors are related to coronavirus anxiety? *Journal of Anxiety Disorders, 73*, 102239. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102239>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam Books.
- Kallay, E., & Miclea, M. (2007). The Role of Meaning in Life in adaptation to life-threatening illness. *Cogniție, Creier, Comportament / Cognition, Brain, Behavior, 11*(1), 159–174.

<https://www.proquest.com/openview/e64e1896b9484152abec68ad49361238/1?pq-origsite=gscholar&cbl=29487>

Kalyva, E. (2013). Stress in Greek Primary Schoolteachers Working Under Conditions of Financial Crisis. *Europe's Journal of Psychology*, 9(1), 104–112. <https://doi.org/10.5964/ejop.v9i1.488>

Karataş, Z., & Tagay, Ö. (2021). The relationships between resilience of the adults affected by the covid pandemic in Turkey and Covid-19 fear, meaning in life, life satisfaction, intolerance of uncertainty and hope. *Personality and Individual Differences*, 172, 110592. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110592>

Kashdan, T. B., & Breen, W. E. (2007). Materialism and Diminished Well-Being: Experiential Avoidance as a Mediating Mechanism. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(5), 521–539. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.5.521>

Kashdan, T. B., Rose, P., & Fincham, F. D. (2004). Curiosity and exploration: Facilitating positive subjective experiences and personal growth opportunities. *Journal of Personality Assessment*, 82(3), 291–305. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8203_05

Kass, J. D., Friedman, R., Leserman, J., Caudill, M., Zuttermeister, P. C., & Benson, H. (1991). An inventory of positive psychological attitudes with potential relevance to health outcomes: Validation and preliminary testing. *Behavioral Medicine*, 17(3), 121-129. <https://doi.org/10.1080/08964289.1991.9937555>

- Kelly, A. L., & Berthelsen, D. C. (1995). Preschool teachers' experiences of stress. *Teaching and Teacher Education*, *11*(4), 345–357. [https://doi.org/10.1016/0742-051X\(94\)00038-8](https://doi.org/10.1016/0742-051X(94)00038-8)
- Kemeny, M. E. (2003). The Psychobiology of Stress. *Current Directions in Psychological Science*, *12*(4), 124–129. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01246>
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *90*(1), 179–196. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.1.179>
- Kioui, E., Florakos, G., & Papakitsos, E. X. (2017). Gender Stereotypes and Study Choice in Depending on Gender in Secondary Education. *Research in Education*, *6*, 95-111. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers.aspx?referenceid=2109042>
- Klapproth, F., Federkeil, L., Heinschke, F., & Jungmann, T. (2020). Teachers' experiences of stress and their coping strategies during COVID-19 induced distance teaching. *Journal of Pedagogical Research*, *4*. <https://doi.org/10.33902/JPR.2020062805>
- Klassen, R. M., & Tze, V. M. C. (2014). Teachers' self-efficacy, personality, and teaching effectiveness: A meta-analysis. *Educational Research Review*, *12*, 59–76. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2014.06.001>
- Κλεφτάρας, Γ., & Καΐλα, Μ. (2009). *Από την Ψυχοπαθολογία στο Νόημα Ζωής* (pp. 9-14). Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο.

- Κλεφτάρας, Γ., & Ψαρρά, Ε. (2009). Η έννοια του νοήματος ζωής και η σχέση της με την προσωπικότητα και την κατάθλιψη. In Γ. Κλεφτάρας, & Μ. Καΐλα (Eds.), *Από την Ψυχοπαθολογία στο Νόημα Ζωής* (pp. 241-270). Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο.
- Κλεφτάρας, Γ., Ψαρρά, Ε., & Καλαντζή-Αζίζι, Α. (2007). Νόημα ζωής και καταθλιπτική συμπτωματολογία. In Γ. Κλεφτάρας, & Μ. Καΐλα (Eds.), *Από την Ψυχοπαθολογία στο Νόημα Ζωής* (pp. 219-240). Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο.
- Klinger, E. (1998). The search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical application* (pp. 27–50). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Kokkinos, C. M., Panayiotou, G., & Davazoglou, A. M. (2005). Correlates of teacher appraisals of student behaviors. *Psychology in the Schools, 42*(1), 79-89.
<https://doi.org/10.1002/pits.20031>
- Κουδιγκέλη, Φ.Δ. (2017). *Ψυχική Ανθεκτικότητα και Επαγγελματική Εξουθένωση σε Εκπαιδευτικούς Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης* (Διδακτορική Διατριβή). Πάντειον Πανεπιστήμιο Κοινωνικών & Πολιτικών Επιστημών, Αθήνα.
<https://www.didaktorika.gr/eadd/handle/10442/42790>
- Κουτσοιράκη, Ε. (2021). *Ο ρόλος της Τέχνης στην αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων που βιώνουν Παιδαγωγοί - Εκπαιδευτικοί στην Ελλάδα* (Διπλωματική Εργασία). Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής.
https://polynoe.lib.uniwa.gr/xmlui/bitstream/handle/11400/344/Koutsouraki_DEM1910.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Krok, D., & Zarzycka, B. (2020). Self-Efficacy and Psychological Well-Being in Cardiac Patients: Moderated Mediation by Affect and Meaning-Making. *The Journal of Psychology, 154*(6), 411–425. <https://doi.org/10.1080/00223980.2020.1772702>
- Krok, D., Zarzycka, B., & Telka, E. (2021). Risk of Contracting COVID-19, Personal Resources and Subjective Well-Being among Healthcare Workers: The Mediating Role of Stress and Meaning-Making. *Journal of Clinical Medicine, 10*(1). <https://doi.org/10.3390/jcm10010132>
- Kurbanoglu, S., Akkoyunlu, B., & Umay, A. (2006). Developing the information literacy self-efficacy scale. *Journal of Documentation, 62*(6), 730–743. <https://doi.org/10.1108/00220410610714949>
- Lacocque, P. E. (1982). On the Search for Meaning. *Journal of Religion and Health, 21*(3), 219–227. <http://www.jstor.org/stable/27505683>
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Wu, J., Du, H., Chen, T., Li, R., Tan, H., Kang, L., Yao, L., Huang, M., Wang, H., Wang, G., Liu, Z., & Hu, S. (2020). Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA Network Open, 3*(3), e203976–e203976. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>
- Lau, J. T. F., Wang, Z., Kim, Y., Gu, J., Wu, A. M. S., Zhou, Q., Hao, C., Cheng, P., & Hao, Y. (2016). Anticipated Negative Responses by Students to Possible Ebola Virus Outbreak, Guangzhou, China. *Emerging Infectious Diseases, 22*(1), 154–156. <https://doi.org/10.3201/eid2201.150898>

- Lazaridou, A., & Beka, A. (2015). Personality and resilience characteristics of Greek primary school principals. *Educational Management Administration & Leadership*, 43(5), 772–791. <https://doi.org/10.1177/1741143214535746>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Cognitive Theories of Stress and the Issue of Circularity*. In M. H. Appley, & R. Trumbull (Eds.), *Dynamics of Stress. Physiological, Psychological, and Social Perspectives* (pp. 63-80). New York: Plenum. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-5122-1_4
- Lee, M. K. (2020). Making Meaning during Coronavirus. *Lerner Center For Public Health Promotion*, 23, 1-3. <https://lernercenter.syr.edu/2020/05/04/making-meaning-during-coronavirus/>
- Lee, S. M., Kang, W. S., Cho, A. R., Kim, T., & Park, J. K. (2018). Psychological impact of the 2015 MERS outbreak on hospital workers and quarantined hemodialysis patients. *Comprehensive Psychiatry*, 87, 123–127. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2018.10.003>
- Lee, Y., Patterson, P. P., & Vega, L. A. (2011). Perils to Self-Efficacy Perceptions and Teacher-Preparation Quality among Special Education Intern Teachers. *Teacher Education Quarterly*, 38(2), 61–76. <https://eric.ed.gov/?id=EJ926860>
- Λεονταρή, Α., Κυρίδης, Α., & Γιαλαμάς, Β. (1997). Το στρες των εκπαιδευτικών. *Ψυχολογικά Θέματα*, 7 (2-3), 139-152. https://www.researchgate.net/publication/273760108_To_stres_ton_ekpaideutikon

- Λεονταρή, Α., Κυρίδης, Α., & Γιαλαμάς, Β. (2000). Το επαγγελματικό άγχος των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. *Παιδαγωγική Επιθεώρηση*, 30, 138-162. Θεσσαλονίκη: Κυριακίδη.
<https://ojs.lib.uom.gr/index.php/paidagogiki/article/view/6806>
- Linley, A. P., & Joseph, S. (2011). Meaning in Life and Posttraumatic Growth. *Journal of Loss and Trauma: International Perspectives on Stress & Coping*, 16(2), 150-159.
<https://doi.org/10.1080/15325024.2010.519287>
- Locke, E. A. (2009). *Handbook of principles of organizational behavior* (2nd ed.). United Kingdom: John Wiley & Sons.
- Lopez, S. J., & Snyder C. R. (2011). *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (2nd ed.). New York: Oxford University Press.
- Maddi, S. R. (1967). The existential neurosis. *Journal of Abnormal Psychology*, 72(4), 311-325. <https://doi.org/10.1037/h0020103>
- Maddi, S. R. (1970). The search for meaning. In M. Page (Eds.), *Nebraska symposium on motivation* (pp. 137–186). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Maddux, J. E. (2005). Self - efficacy: The power of believing you can. In R. Snyder, & S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. Oxford: Oxford University Press.
DOI: 10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0031
- Male, D. B., & May, D. (1997). Research Section: Stress, Burnout and Workload in Teachers of Children with Special Educational Needs. *British Journal of Special Education*, 24(3), 133–140. <https://doi.org/10.1111/1467-8527.t01-1-00029>

- Μάνου, Ζ. (2019). *Το νόημα της ζωής ως κίνητρο για τη συμμετοχή των ενήλικων εκπαιδευόμενων σε προγράμματα δια βίου μάθησης* (Μεταπτυχιακή Εργασία). Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη.
<https://dspace.lib.uom.gr/bitstream/2159/23328/1/ManouZoiMsc2019.pdf>
- Marčinko, D., Jakovljević, M., Jakšić, N., Bjedov, S., & Mindoljević Drakulić, A. (2020). The importance of psychodynamic approach during COVID-19 pandemic. *Psychiatria Danubina*, 32(1), 15–21. <https://doi.org/10.24869/psyd.2020.15>
- Martela, F., & Steger M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2005). Existential Meaning's Role in the Enhancement of Hope and Prevention of Depressive Symptoms. *Journal of Personality*, 73(4), 985-1014. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00336.x>
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2006). The Role of Existential Meaning as a Buffer Against Stress. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(2), 168–190. <https://doi.org/10.1177/0022167805283779>
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2008). Assessment of Existential Meaning and its Longitudinal Relations with Depressive Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(6), 576–599. <https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.6.576>
- Maunder, R., Hunter, J., Vincent, L., Bennett, J., Peladeau, N., Leszcz, M., Sadavoy, J., Verhaeghe, L. M., Steinberg, R., & Mazzulli, T. (2003). The immediate psychological and occupational impact of the 2003 SARS outbreak in a teaching

- hospital. *CMAJ: Canadian Medical Association Journal*, 168(10), 1245–1251.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC154178/>
- Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colasanti, M., Ferracuti, S., Napoli, C., & Roma, P. (2020). A Nationwide Survey of Psychological Distress among Italian People during the COVID-19 Pandemic: Immediate Psychological Responses and Associated Factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3165. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093165>
- McShane, S., & Von Glinow, M. A. (2005). *Organizational behaviour*. New York: McGraw-Hill/Irwin.
- Meier, A., & Edwards, H. (1974). Purpose in Life test: Age and sex differences. *Journal of Clinical Psychology*, 30(3), 384-386.
[https://doi.org/10.1002/1097-4679\(197407\)30:3](https://doi.org/10.1002/1097-4679(197407)30:3)
- Mertens, G., Gerritsen, L., Duijndam, S., Salemink, E., & Engelhard, I. M. (2020). Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102258.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102258>
- Milam, L. A., Cohen, G. L., Mueller, C., & Salles, A. (2019). The Relationship Between Self-Efficacy and Well-Being Among Surgical Residents. *Journal of Surgical Education*, 76(2), 321–328. <https://doi.org/10.1016/j.jsurg.2018.07.028>
- Molero, M. del M., Pérez-Fuentes, M. del C., & Gázquez, J. J. (2018). Analysis of the Mediating Role of Self-Efficacy and Self-Esteem on the Effect of Workload on

- Burnout's Influence on Nurses' Plans to Work Longer. *Frontiers in Psychology*, 9:2605. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02605>
- Moomal, Z. (1999). The relationship between meaning in life and mental well-being. *South African Journal of Psychology*, 29(1), 36-41. <https://doi.org/10.1177%2F008124639902900106>
- Morgan, J., & Robinson, O. (2013). Intrinsic aspirations and personal meaning across adulthood: Conceptual interrelations and age/sex differences. *Developmental Psychology*, 49(5), 999–1010. <https://doi.org/10.1037/a0029237>
- Μουτιάγκα, Σ. (2016). *Η Απόδοση νοήματος στην εργασία και η επίδρασή της στο εργασιακό στρες Ελλήνων εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης (Μεταπτυχιακή Εργασία)*. Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη. <https://dspace.lib.uom.gr/bitstream/2159/19608/6/MoutiagkaSophiaMsc2016.pdf>
- Mullen, P. M., Smith, R. M., & Hill, E. W. (1993). Sense of coherence as a mediator of stress for cancer patients and spouses. *Journal of Psychosocial Oncology*, 11(3), 23–46. https://doi.org/10.1300/J077V11N03_02
- Nair, R. S., & Sivakumar, V. (2020). Knowledge Sharing: Will it Enhance the Link between Self-Efficacy and Workplace Spirituality? *International Journal of Management and Humanities (IJMH)*, 4(9), 131-143. DOI:10.35940/ijmh.H0812.054920
- Newcomb, M. D., & Harlow, L. L. (1986). Life events and substance use among adolescents: Mediating effects of perceived loss of control and meaninglessness in

life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), 564-577.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.3.564>

Nowicki, G. J., Ślusarska, B., Tucholska, K., Naylor, K., Chrzan-Rodak, A., & Niedorys, B. (2020). The Severity of Traumatic Stress Associated with COVID-19 Pandemic, Perception of Support, Sense of Security, and Sense of Meaning in Life among Nurses: Research Protocol and Preliminary Results from Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6491.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17186491>

Ozamiz-Etxebarria, N., Berasategi Santxo, N., Idoiaga Mondragon, N., & Dosil Santamaría, M. (2021). The Psychological State of Teachers During the COVID-19 Crisis: The Challenge of Returning to Face-to-Face Teaching. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.620718>

Παπαδόπουλος, Ι., & Σταμόπουλος, Κ. (2011). *Δημογραφικά χαρακτηριστικά εκπαιδευτικών και εργασιακό άγχος*.
https://www.plogos.gr/TEYXH/2011_2web/4stamopoulos.pdf

Παπαστυλιανού, Α., Πολυχρονόπουλος, Μ., & Καΐλα, Μ. (2009). Κατάθλιψη, έκφραση θυμού και κέντρο ελέγχου υγείας σε εκπαιδευτικούς. In Γ. Κλεφτάρας, & Μ. Καΐλα, (Eds.), *Από την Ψυχοπαθολογία στο Νόημα Ζωής* (pp. 287-328). Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο.

Paraskevas, A. (2006). Crisis management or crisis response system? A complexity science approach to organizational crises. *Management Decision*, 44(7), 892–907.
<https://doi.org/10.1108/00251740610680587>

- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Park, C. L. (2016a). Meaning Making in the Context of Disasters. *Journal of Clinical Psychology*, 72(12), 1234–1246. <https://doi.org/10.1002/jclp.22270>
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the Context of Stress and Coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115–144. <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.1.2.115>
- Park, C. L., & George, L. S. (2013). Assessing meaning and meaning making in the context of stressful life events: Measurement tools and approaches. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 8(6), 483-504. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830762>
- Park, C. L., Russell, B. S., Fendrich, M., Finkelstein-Fox, L., Hutchison, M., & Becker, J. (2020). Americans' COVID-19 Stress, Coping, and Adherence to CDC Guidelines. *Journal of General Internal Medicine*, 35(8), 2296–2303. <https://doi.org/10.1007/s11606-020-05898-9>
- Park, J., & Baumeister, R. F. (2017). Meaning in life and adjustment to daily stressors. *The Journal of Positive Psychology*, 12(4), 333-341. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1209542>
- Park, S. (2016b). Development and Validation of a Crisis Self-Efficacy Scale. *Doctoral Dissertations*. https://trace.tennessee.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=5124&context=utk_graddiss

- Paton, D. (2003). Disaster preparedness: A social-cognitive perspective. *Disaster Prevention and Management: An International Journal*, 12(3), 210–216.
<https://doi.org/10.1108/09653560310480686>
- Payne, R. (1988). Individual differences in the study of occupational stress. In L. Cooper & R. Payne (Eds), *Causes, coping and consequences of stress at work*. Chichester: John Wiley.
- Peterson, C., & Stunkard, A. J. (1989). Personal control and health promotion. *Social Science & Medicine*, 28(8), 819-828. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(89\)90111-1](https://doi.org/10.1016/0277-9536(89)90111-1)
- Pezirkianidis, C., Galanakis, M., Karakasidou, I., & Stalikas, A. (2016). Validation of the Meaning in Life Questionnaire (MLQ) in a Greek Sample. *Psychology*, 7(13), 1518-1530. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2016.713148>
- Pezirkianidis, C., Stalikas, A., Efstathiou, E., & Karakasidou, E. (2016). The Relationship Between Meaning in Life, Emotions and Psychological Illness: The Moderating Role of the Effects of the Economic Crisis. *The European Journal of Counselling Psychology*, 4(1), 77–100. <http://dx.doi.org/10.5964/ejcop.v4i1.75>
- Platsidou, M., & Daniilidou, A. (2021). Meaning in life and resilience among teachers. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 97-109.
<https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.259>
- Polizzi, C., Lynn, S. J., & Perry, A. (2020). Stress and Coping in the Time of COVID-19: Pathways to Resilience and Recovery. *Clinical Neuropsychiatry*, 17 (2), 59-62.
<https://doi.org/10.36131/CN20200204>

Πολυχρονόπουλος, Μ. Κ. (2008). *Παράγοντες ψυχικής υγείας του Έλληνα Δασκάλου και η σχέση τους με την Επαγγελματική Εξουθένωση* (Διδακτορική Διατριβή). Πανεπιστήμιο Αιγαίου, Ρόδος.
<https://hellenicus.lib.aegean.gr/bitstream/handle/11610/10886/file0.pdf?sequence=2>

Pressley, T. (2021). Returning to teaching during COVID-19: An empirical study on elementary teachers' self-efficacy. *Psychology in the Schools*, n/a(n/a).
<https://doi.org/10.1002/pits.22528>

Reker, G. T. (2000). Theoretical perspective, dimensions, and measurement of existential meaning. In G. T. Reker & K. Chamberlain (Eds.), *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span* (pp 39–58). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Reker, G. T., & Chamberlain, K. (2000). *Exploring Existential Meaning: Optimizing Human Development across the Life Span*. Thousand Oaks, CA: Sage Publication.

Reker, G. T., & Fry, P. S. (2003). Factor structure and invariance of personal meaning measures in cohorts of younger and older adults. *Personality and Individual Differences*, 35(5), 977–993. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00312-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00312-4)

Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. T. P. (1987). Meaning and Purpose in Life and Well-being: A Life-Span Perspective. *Journal of Gerontology*, 42(1), 44–49.
<https://doi.org/10.1093/geronj/42.1.44>

Reker, G. T., & Wong, P. T. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren, & V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent Theories of Aging* (pp. 214-246). New York : Springer.

- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (2012). Personal meaning in life and psychosocial adaptation in the later years. In P. T. P. Wong (Eds.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (pp. 433-456). Routledge.
<http://www.drpaulwong.com/wp-content/uploads/2013/09/Reker-Wong2012-Personal-meaning-in-life-and-psychosocial-adaptation-in-the-later-years.pdf>
- Reker, G. T., & Woo, L. C. (2011). Personal Meaning Orientations and Psychosocial Adaptation in Older Adults. *SAGE Open*, *1*(1), 1–10.
<https://doi.org/10.1177/2158244011405217>
- Reznik, A., Gritsenko, V., Konstantinov, V., Khamenka, N., & Isralowitz, R. (2020). COVID-19 Fear in Eastern Europe: Validation of the Fear of COVID-19 Scale. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1–6.
<https://doi.org/10.1007/s11469-020-00283-3>
- Robbins, S. P., & Judge, T. (2011). *Organizational Behavior*. Pearson Education.
- Rogowska, A. M., Kuśnierz, C., & Bokszczanin, A. (2020). Examining Anxiety, Life Satisfaction, General Health, Stress and Coping Styles During COVID-19 Pandemic in Polish Sample of University Students. *Psychology Research and Behavior Management*, *13*, 797–811. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S266511>
- Romero, C. S., Delgado, C., Catalá, J., Ferrer, C., Errando, C., Iftimi, A., Benito, A., Andrés, J. de, Otero, M., & Group*, T. P. (2020). COVID-19 psychological impact in 3109 healthcare workers in Spain: The PSIMCOV group. *Psychological Medicine*, 1–7. <https://doi.org/10.1017/S0033291720001671>

- Ross, J. A. (1994). *Beliefs That Make a Difference: The Origins and Impacts of Teacher Efficacy*. Calgary, Alberta: The Annual Meeting of the Canadian Association for Curriculum Studies. <https://eric.ed.gov/?id=ED379216>
- Rossa, E. G. O. (2004). Relação entre o estresse e o Burnout em professores do ensino fundamental e médio. In M. E. N. Lipp (Org.), *O stress no Brasil: Pesquisas avançadas* (pp. 131-138). Campinas, SP: Papirus.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
- Σακαλάκη, Μ. (2014). Studying the orientation of values towards individualism or collectivism through the structural and attitudinal approach of social representation of individuality and collectivity in a Greek and a French sample. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 21(1), 62–75. https://doi.org/10.12681/psy_hps.23260
- Sakib, N., Bhuiyan, A. K. M. I., Hossain, S., Al Mamun, F., Hosen, I., Abdullah, A. H., Sarker, Md. A., Mohiuddin, M. S., Rayhan, I., Hossain, M., Sikder, Md. T., Gozal, D., Muhit, M., Islam, S. M. S., Griffiths, M. D., Pakpour, A. H., & Mamun, M. A. (2020). Psychometric Validation of the Bangla Fear of COVID-19 Scale: Confirmatory Factor Analysis and Rasch Analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00289-x>

- Σαλαμούρα, Χ. (2016). *Νοσηλευτική Ψυχικής Υγείας*.
http://www.gnamfissas.gr/files/STRESS_KAI_YGEIA.pdf
- Σαπουντζή-Κρέπια, Δ. (2000). *Stress Management: Η Διαχείριση του στρες*. Αθήνα: Εκδόσεις ΕΛΛΗΝ.
- Sargent, G. A. (1973). *Motivation and meaning: Frankl's logotherapy in the work situation*. Doctoral dissertation, United States International University, San Diego, CA.
- Sari, S. V. (2019). Attaining Career Decision Self-Efficacy in Life: Roles of the Meaning in Life and the Life Satisfaction. *Current Psychology*, 38(5), 1245–1252.
<https://doi.org/10.1007/s12144-017-9672-y>
- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being, *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 4(6), 483-499.
<https://doi.org/10.1080/17439760903271074>
- Schnell, T., & Krampe, H. (2020). Meaning in Life and Self-Control Buffer Stress in Times of COVID-19: Moderating and Mediating Effects With Regard to Mental Distress. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.582352>
- Schoenmaekers, J. J. A. O., Hendriks, L. E. L., & van den Beuken-van Everdingen, M. H. J. (2020). Palliative Care for Cancer Patients During the COVID-19 Pandemic, With Special Focus on Lung Cancer. *Frontiers in Oncology*, 10.
<https://doi.org/10.3389/fonc.2020.01405>

- Schulenberg, S. E., Strack, K. M., & Buchanan, E. M. (2011). The Meaning in Life Questionnaire: Psychometric Properties with Individuals with Serious Mental Illness in an Inpatient Setting. *Journal of Clinical Psychology, 67*(12), 1210-1219. <https://doi.org/10.1002/jclp.20841>
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Optimistic Self-Beliefs as a Resource Factor in Coping with Stress. In S. E. Hobfoll & M. W. de Vries (Eds.), *Extreme Stress and Communities: Impact and Intervention* (pp. 159–177). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-015-8486-9_7
- Sebastian, V. (2013). A Theoretical Approach to Stress and Self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 78*, 556–561. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.350>
- Selye, H. (1950a). Stress and the General Adaptation Syndrome. *British Medical Journal, 1*(4667), 1383–1392. DOI: 10.1136/bmj.1.4667.1383
- Selye, H. (1950b). *The physiology and pathology of exposure to stress*. Montreal, Canada: Acta.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Shek, D. T. (1993). The Chinese Purpose-in-Life Test and psychological well-being in Chinese college students. *International Forum for Logotherapy, 16*(1), 35–42.
- Shevlin, M., Hyland, P., Ben-Ezra, M., Karatzias, T., Cloitre, M., Vallières, F., Bachem, R., & Maercker, A. (2020). Measuring ICD-11 adjustment disorder: The development and initial validation of the International Adjustment Disorder

Questionnaire. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 141(3), 265–274.

<https://doi.org/10.1111/acps.13126>

Silva, D. F. O., Cobucci, R. N. O., Lima, S. C. V. C., & Andrade, F. B. de. (2021).

Prevalence of anxiety, depression, and stress among teachers during the COVID-19 pandemic: Systematic review. *MedRxiv*, 2021.05.01.21256442.

<https://doi.org/10.1101/2021.05.01.21256442>

Simbula, S., Guglielmi, D., & Schaufeli, W. B. (2011). A three-wave study of job

resources, self-efficacy, and work engagement among Italian schoolteachers.

European Journal of Work and Organizational Psychology, 20(3), 285–304.

<https://doi.org/10.1080/13594320903513916>

Σιούρλα, Ε. (2018). *Η επίδραση της πνευματικής ευεξίας και του νοήματος της ζωής στην*

ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών (Μεταπτυχιακή Εργασία). Πανεπιστήμιο

Μακεδονίας,

Θεσσαλονίκη.

<https://dspace.lib.uom.gr/bitstream/2159/21419/7/SiourlaElephtheriaMsc2018.pdf>

Σκαρλάτος, Κ. (2019). *Επαγγελματική εξουθένωση, εργασιακό άγχος και διδακτική*

αποτελεσματικότητα αναπληρωτών καθηγητών ειδικής αγωγής Τμημάτων Ένταξης και

Παράλληλης Στήριξης της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Διπλωματική Εργασία)

Πανεπιστήμιο

Μακεδονίας,

Θεσσαλονίκη.

<https://dspace.lib.uom.gr/bitstream/2159/23272/4/SkarlatosKonstantinosMsc2019.pdf>

[f](#)

Soraci, P., Ferrari, A., Abbiati, F. A., Del Fante, E., De Pace, R., Urso, A., & Griffiths, M.

D. (2020). Validation and Psychometric Evaluation of the Italian Version of the Fear

of COVID-19 Scale. *International Journal of Mental Health and Addiction*.

<https://doi.org/10.1007/s11469-020-00277-1>

Sørensen, T., la Cour, P., Danbolt, L. J., Stifoss-Hanssen, H., Lien, L., DeMarinis, V., Pedersen, H. F., & Schnell, T. (2019). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire in the Norwegian Context: Relations to Mental Health, Quality of Life, and Self-Efficacy. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 29(1), 32–45. <https://doi.org/10.1080/10508619.2018.1547614>

Σταθάτου, Α. (1989). *Το Εργασιακό Στρες, οι Επιπτώσεις και ο Έλεγχός του*. Αθήνα: ΓΑΛΑΙΟΣ.

Stalikas, A., & Mitskidou, P. (2011). *Introduction in positive psychology*. Athens, Greece: Topos.

Stalikas, A., Kyriazos, T. A., Yotsidi, V., & Prassa, K. (2018). Using Bifactor EFA, Bifactor CFA and Exploratory Structural Equation Modeling to Validate Factor Structure of the Meaning in Life Questionnaire, Greek Version. *Psychology*, 9(3), 348-371. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.93022>

Steger, M. F. (2009). Meaning in life. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford library of psychology. Oxford handbook of positive psychology* (p. 679–687). Oxford University Press.

Steger, M. F., Dik, B. J., & Duffy, R. D. (2012). Measuring Meaningful Work: The Work and Meaning Inventory (WAMI). *Journal of Career Assessment*, 20(3), 322-337. <https://doi.org/10.1177/1069072711436160>

- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 161-179. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9011-8>
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., & Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 22-42. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.03.004>
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the Search for Meaning in Life: Personality, Cognitive Style, and the Dynamic Between Seeking and Experiencing Meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199-228. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x>
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S., & Otake, K. (2008). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality* 42(3), 660-678. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.09.003>
- Steger, M. F., Mann, J. R., Michels, P., & Cooper, T. C. (2009). Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 67(4), 353-358. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.02.006>
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood.

The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice, 4(1), 43-52. <https://doi.org/10.1080/17439760802303127>

Steger, M. F., & Shin, J. Y. (2010). The Relevance of the Meaning in Life Questionnaire to Therapeutic Practice: A Look at the Initial Evidence. *The International Forum for Logotherapy*, 33, 95-104. <http://www.michaelfsteger.com/wp-content/uploads/2012/08/Steger-Shin-IFL-2010.pdf>

Stogner, J., Miller, B. L., & McLean, K. (2020). Police Stress, Mental Health, and Resiliency during the COVID-19 Pandemic. *American Journal of Criminal Justice*, 45(4), 718–730. <https://doi.org/10.1007/s12103-020-09548-y>

Tanhan, A. (2020). COVID-19 Sürecinde Online Seslifoto (OSF) yöntemiyle biyopsikososyal manevi ve ekonomik meseleleri ve genel iyi oluş düzeyini ele almak: OSF'nin Türkçeye uyarlanması. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 1029–1086. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.44451>.

Tanhan, A., Yavuz, K. F., Young, J. S., Nalbant, A., Arslan, G., Yıldırım, M., et al. (2020). A proposed framework based on literature review of online contextual mental health services to enhance wellbeing and address psychopathology during COVID-19. *Electronic Journal of General Medicine*, 17(6), em254. <https://doi.org/10.29333/ejgm/8316>.

Taylor, K. M., & Betz, N. E. (1983). Applications of self-efficacy theory to the understanding and treatment of career indecision. *Journal of Vocational Behavior*, 22(1), 63–81. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(83\)90006-4](https://doi.org/10.1016/0001-8791(83)90006-4)

- Taylor, S., Landry, C. A., Paluszek, M. M., Fergus, T. A., McKay, D., & Asmundson, G. J. G. (2020). Development and initial validation of the COVID Stress Scales. *Journal of Anxiety Disorders*, 72, 102232. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102232>
- Temane, L., Khumalo, I. P., & Wissing, M. P. (2014). Validation of the Meaning in Life Questionnaire in a South African Context. *Journal of Psychology in Africa*, 24(1), 51–60. <https://doi.org/10.1080/14330237.2014.904088>
- Tillman, G. (2020). Disordered Social Media Use and Fear of COVID-19 and the Association with Stress and Depression. *SOCIAL MEDIA AND COVID-19*, 1-23. <https://doi.org/10.31234/osf.io/dbg62>
- Τουλιάτου, Ε. (2020). *Διερεύνηση της επαγγελματικής ανθεκτικότητας και της αυτοαποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών Ειδικής Αγωγής Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης στην Ελλάδα* (Μεταπτυχιακή Εργασία). Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη. <https://dspace.lib.uom.gr/bitstream/2159/24070/3/TouliatouEleniMsc2020.pdf>
- Tournaki, N., & Podell, D. M. (2005). The impact of student characteristics and teacher efficacy on teachers' predictions of student success. *Teaching and Teacher Education*, 21(3), 299–314. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2005.01.003>
- Travers, C. J., & Cooper, C. L. (1993). Mental health, job satisfaction and occupational stress among UK teachers. *Work & Stress*, 7(3), 203–219. <https://doi.org/10.1080/02678379308257062>

- Τριανταφυλλίδου, Μ. (2020). Οι επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική υγεία. *Το Βήμα του Ασκληπιού*, 19(4), 274-294.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.4061809>
- Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., & Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic Growth, Meaning in Life, and Life Satisfaction in Response to Trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 400 – 410. <https://doi.org/10.1037/a0024204>
- Trzebiński, J., Cabański, M., & Czarnecka, J. Z. (2020). Reaction to the COVID-19 Pandemic: The Influence of Meaning in Life, Life Satisfaction, and Assumptions on World Orderliness and Positivity. *Journal of Loss and Trauma*, 25(6–7), 544–557.
<https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1765098>
- Τσαλίκογλου, Φ. & Αρτινοπούλου, Β. (2003). *Οι γυναίκες στη σημερινή Ελλάδα: Ψυχοκοινωνικές διαστάσεις*.
<https://www.kethi.gr/ereunes-meletes/oi-gynaikes-sti-simerini-ellada-psyho-koinonikes-diaastaseis>
- Tschannen-Moran, M., & Hoy, A. W. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. *Teaching and Teacher Education*, 17(7), 783–805.
[https://doi.org/10.1016/S0742-051X\(01\)00036-1](https://doi.org/10.1016/S0742-051X(01)00036-1)
- Tschannen-Moran, M., Hoy, A. W., & Hoy, W. K. (1998). Teacher efficacy: Its meaning and measure. *Review of Educational Research*, 68(2), 202–248.
<https://doi.org/10.3102%2F00346543068002202>

- Tschannen-Moran, M., & Woolfolk-Hoy, A. (2007). The differential antecedents of self-efficacy beliefs of novice and experienced teachers. *Teaching and Teacher Education, 23*(6), 944-956. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2006.05.003>
- Tzur Bitan, D., Grossman-Giron, A., Bloch, Y., Mayer, Y., Shiffman, N., & Mendlovic, S. (2020). Fear of COVID-19 scale: Psychometric characteristics, reliability and validity in the Israeli population. *Psychiatry Research, 289*, 113100. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113100>
- Updegraff, J. A., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2008). Searching for and finding meaning in collective trauma: Results from a national longitudinal study of the 9/11 terrorist attacks. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(3), 709–722. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.709>
- Valdez, C., & Nichols, T. (2013). Motivating healthcare workers to work during a crisis: a literature review. *Journal of Management Policy and Practice, 14*(4), 43-51. http://www.na-businesspress.com/JMPP/ValdezCD_Web14_4_.pdf
- Van Ranst, N., & Marcoen, A. (1997). Meaning in life of young and elderly adults: An examination of the factorial validity and invariance of the Life Regard Index. *Personality and Individual Differences, 22*(6), 877–884. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00011-1)
- Van Tongeren, D. R., Hill, P. C., Krause, N., Ironson, G. H., & Pargament, K. I. (2017). The mediating role of meaning in the association between stress and health. *Annals of Behavioral Medicine, 51*(5), 775–781. <https://doi.org/10.1007/s12160-017-9899-8>

- Ventura, M., Salanova, M., & Llorens, S. (2015). Professional Self-Efficacy as a Predictor of Burnout and Engagement: The Role of Challenge and Hindrance Demands. *The Journal of Psychology*, *149*(3), 277–302. <https://doi.org/10.1080/00223980.2013.876380>
- Vötter, B., & Schnell, T. (2019). Cross-Lagged Analyses Between Life Meaning, Self-Compassion, and Subjective Well-being Among Gifted Adults. *Mindfulness*, *10*(7), 1294–1303. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1078-x>
- Wang, M. C., & Dai, X. Y. (2008). Chinese Meaning in Life Questionnaire Revised in College Students and Its Reliability and Validity Test. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, *16*, 459-461. http://en.cnki.com.cn/Article_en/CJFDTOTAL-ZLCY200805007.htm
- Wang, Y., Di, Y., Ye, J., & Wei, W. (2021). Study on the public psychological states and its related factors during the outbreak of coronavirus disease 2019 (COVID-19) in some regions of China. *Psychology, Health & Medicine*, *26*(1), 13–22. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1746817>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>

- Wasserman, D., Iosue, M., Wuestefeld, A., & Carli, V. (2020). Adaptation of evidence-based suicide prevention strategies during and after the COVID-19 pandemic. *World Psychiatry, 19*(3), 294–306. <https://doi.org/10.1002/wps.20801>
- Wehmeyer, M. L. (2013). *The Oxford handbook of positive psychology and disability*. New York: Oxford University Press. https://scholar.google.com/scholar_lookup?hl=en&publication_year=2013&author=M.+L.+Wehmeyer&title=The+Oxford+handbook+of+positive+psychology+and+disability
- Wheatley, K. (2002). The potential benefits of teacher efficacy doubts for educational reform. *Teaching and Teacher Education - TEACH TEACH EDUC, 18*, 5–22. [https://doi.org/10.1016/S0742-051X\(01\)00047-6](https://doi.org/10.1016/S0742-051X(01)00047-6)
- Wiggins, D. (1988). Truth, Invention, and the Meaning of Life. In G. Sayre-McCord (Eds.), *Essays on Moral Realism*. USA: Cornell University Press.
- Wolters, C. A., & Daugherty, S. G. (2007). Goal structures and teachers' sense of efficacy: Their relation and association to teaching experience and academic level. *Journal of Educational Psychology, 99*(1), 181–193. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.181>
- Wong, P. (2011). *The Positive Psychology of Meaning in Life and Well-Being*. <http://www.drpaulwong.com/the-positive-psychology-of-meaning-in-life-and-wellbeing>
- Wong, P. T. P. (2012). *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications*. New York: Routledge.

- Wood, R., & Bandura, A. (1989). Impact of conceptions of ability on self-regulatory mechanisms and complex decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(3), 407–415. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.3.407>
- Xiong, H., Yi, S., & Lin, Y. (2020). The Psychological Status and Self-Efficacy of Nurses During COVID-19 Outbreak: A Cross-Sectional Survey. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*, 57(41), 0046958020957114. <https://doi.org/10.1177/0046958020957114>
- Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yang, Z., Ji, L. J., Yang, Y., Wang, X., Zhang, M., Xie, Y., ... Cai, H. (2020). COVID-19 Outbreak Enhances Making Meaning in Negative Experiences: Evidence from China. 1-24. <https://doi.org/10.31234/osf.io/9twbb>
- Yang, X., Zhang, M., Kong, L., Wang, Q., & Hong, J. C. (2021). The Effects of Scientific Self-efficacy and Cognitive Anxiety on Science Engagement with the “Question-Observation-Doing-Explanation” Model during School Disruption in COVID-19 Pandemic. *Journal of Science Education and Technology*, 30(3), 380–393. <https://doi.org/10.1007/s10956-020-09877-x>
- Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Wang, Y., Shen, Z., Li, X., & Lin, D. (2020). Resilience, Social Support, and Coping as Mediators between COVID-19-related Stressful Experiences and Acute Stress Disorder among College Students in China. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 1074–1094. <https://doi.org/10.1111/aphw.12211>

- Yıldırım, M., & Arslan, G. (2021). A Moderated Mediation Effect of Stress-Related Growth and Meaning in Life in the Association Between Coronavirus Suffering and Satisfaction With Life: Development of the Stress-Related Growth Measure. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648236>
- Yıldırım, M., & Solmaz, F. (2020). COVID-19 burnout, COVID-19 stress and resilience: Initial psychometric properties of COVID-19 Burnout Scale. *Death Studies*, 1–9. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1818885>
- Yoon, J. S. (2002). Teacher characteristics as predictors of teacher-student relationships: Stress, negative effect, and self-efficacy. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 30(5), 485–493. <https://doi.org/10.2224/sbp.2002.30.5.485>
- Ψαρρά, Ε., & Κλεφτάρας, Γ. (2009). Νόημα ζωής, ψυχική υγεία και ψυχοπαθολογία. In Γ. Κλεφτάρας, & Μ. Κάϊλα (Eds.), *Από την Ψυχοπαθολογία στο Νόημα Ζωής* (pp. 15-36). Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο.
- Zandifar, A., & Badrfam, R. (2020). Iranian mental health during the COVID-19 epidemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 101990. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.101990>
- Zee, M., & Koomen, H. M. Y. (2016). Teacher Self-Efficacy and Its Effects on Classroom Processes, Student Academic Adjustment, and Teacher Well-Being: A Synthesis of 40 Years of Research. *Review of Educational Research*, 86(4), 981–1015. <https://doi.org/10.3102/0034654315626801>
- Zhang, Y., & Ma, Z. F. (2020). Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Quality of Life among Local Residents in Liaoning Province, China: A

Cross-Sectional Study. *Int J Environ Res Public Health*, 17(7), 2381.

<https://dx.doi.org/10.3390%2Fijerph17072381>

Zhao, F., Ahmed, F., & Faraz, N. A. (2020). Caring for the caregiver during COVID-19 outbreak: Does inclusive leadership improve psychological safety and curb psychological distress? A cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, 110, 103725. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103725>

Zheng, G., Jimba, M., & Wakai, S. (2005). Exploratory Study on Psychosocial Impact of the Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) Outbreak on Chinese Students Living in Japan. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 17(2), 124–129. <https://doi.org/10.1177/101053950501700211>

Zika, S., & Chamberlain, K. (1987). Relation of hassles and personality to subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 155–162. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.155>

Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the Relation between Meaning in Life and Psychological Well-Being. *British Journal of Psychology*, 83(1), 133-145. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1992.tb02429.x>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ



ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ, ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

«Επιστήμες της Αγωγής και της Διά Βίου Μάθησης: Εκπαιδευτική Διοίκηση και Ηγεσία»

Αγαπητές και αγαπητοί εκπαιδευτικοί,

σας καλούμε να συμμετάσχετε στην παρούσα έρευνα προκειμένου, με τη δική σας βοήθεια, να καταφέρουμε να κατανοήσουμε πληρέστερα την επίδραση κρίσιμων παραγόντων στην εκπαιδευτική διαδικασία, μέσα στις πρωτόγνωρες συνθήκες εργασίας που έχουν διαμορφωθεί εξαιτίας της πανδημίας του Covid-19. Ευελπιστούμε ότι τα ευρήματα της έρευνας θα συμβάλλουν στο να αναδειχτούν παράμετροι που συνδράμουν στο εκπαιδευτικό έργο, ώστε οι εκπαιδευτικοί να καταφέρνουν να αντιμετωπίζουν τις αντιξοότητες στη σημερινή, απαιτητική και αγχογόνα πραγματικότητα που βιώνουν στο πλαίσιο της εργασίας τους.

Η έρευνα έχει σχεδιαστεί σύμφωνα με τις επιταγές του Κώδικα Ερευνητικής Δεοντολογίας. Η συμμετοχή σας είναι μη δεσμευτική, προαιρετική και διασφαλίζεται πλήρως η ανωνυμία των απαντήσεων, καθώς σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να γίνει ταυτοποίηση των συμμετεχόντων. Ο μέσος εκτιμώμενος χρόνος που απαιτείται για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου δεν υπερβαίνει τα 10 λεπτά. Όλα τα στοιχεία που θα συλλεχθούν είναι εμπιστευτικά και θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς.

Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για τον πολύτιμο χρόνο και την ανταπόκρισή σας!

Η ερευνητική ομάδα:

Τανίδου Ολυμπία, Μεταπτυχιακή Φοιτήτρια (lll20043@uom.edu.gr)

Πλατσίδου Μαρία, Καθηγήτρια στο Τμήμα Εκπαιδευτικής & Κοινωνικής Πολιτικής
του Πανεπιστημίου Μακεδονίας

A. Δημογραφικά Στοιχεία

Συμπληρώστε την απάντησή σας.

1. Φύλο:

Ανδρας

Γυναίκα

2. Ηλικία: _____

3. Ποια είναι η οικογενειακή σας κατάσταση;

Άγαμος/η

Έγγαμος/η ή σε συμβίωση

Διαζευγμένος/η ή σε διάσταση

Χήρος/α

4. Παρακαλώ δηλώστε το ανώτατο επίπεδο εκπαίδευσης που έχετε ολοκληρώσει:

Κάτοχος βασικού πτυχίου

Κάτοχος μεταπτυχιακού

Κάτοχος διδακτορικού

Κάτοχος δεύτερου πτυχίου

5. Πόσα είναι τα έτη προϋπηρεσίας σας ως εκπαιδευτικός; _____

6. Κατείχατε την περσινή ή την τρέχουσα σχολική χρονιά κάποια διοικητική θέση στο σχολείο σας;

Όχι

Υποδιευθυντής/ντρια

Διευθυντής/ντρια

7. Πού εργάζεστε την τρέχουσα σχολική χρονιά;

Πρωτοβάθμια Γενική Εκπαίδευση

Πρωτοβάθμια Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση

8. Σε ποιον από τους παρακάτω τομείς εργάζεστε ως εκπαιδευτικός;

Δημόσιος Τομέας

Ιδιωτικός Τομέας

Αφιερώστε λίγο χρόνο να σκεφτείτε τι σας κάνει να αισθάνεστε ότι η ζωή και η ύπαρξή σας είναι σημαντική και σπουδαία για εσάς. Παρακαλώ απαντήστε στις παρακάτω δηλώσεις όσο μπορείτε πιο ειλικρινά και με ακρίβεια και έχετε υπόψη σας ότι οι απαντήσεις είναι υποκειμενικές για τον καθένα και δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Σημειώστε την απάντησή σας με βάση την εξής διαβάθμιση:

1=Απόλυτα Λάθος	2=Περισ- σότερο Λάθος	3=Αρκετά Λάθος	4=Ούτε σωστό/ Ούτε λάθος	5=Αρκετά Σωστό	6=Περισ- σότερο Σωστό	7=Απόλυτα Σωστό
--------------------	-----------------------------	-------------------	-----------------------------------	-------------------	-----------------------------	--------------------

Πόσο αληθής είναι για εσάς καθεμιά από τις παρακάτω δηλώσεις;

1. Αντιλαμβάνομαι το νόημα της ζωής μου. 1 2 3 4 5 6 7

2. Αναζητώ κάτι που να με κάνει να αισθάνομαι 1 2 3 4 5 6 7
 ότι η ζωή μου έχει νόημα.

3. Ψάχνω διαρκώς να βρω τον σκοπό της ζωής 1 2 3 4 5 6 7
 μου.

4. Η ζωή μου είναι σαφώς προσανατολισμένη σε 1 2 3 4 5 6 7
 έναν σκοπό.

5. Έχω μια καλή αντίληψη του τι δίνει νόημα στη 1 2 3 4 5 6 7
 ζωή μου.

6. Έχω ανακαλύψει έναν ικανοποιητικό σκοπό 1 2 3 4 5 6 7
 στη ζωή μου.

7. Πάντα αναζητώ κάτι που να με κάνει να αισθάνομαι ότι η ζωή μου είναι σημαντική. 1 2 3 4 5 6 7

8. Αναζητώ έναν σκοπό ή μία αποστολή στη ζωή μου. 1 2 3 4 5 6 7

9. Η ζωή μου δεν έχει κάποιο ξεκάθαρο σκοπό. 1 2 3 4 5 6 7

10. Ψάχνω για ένα νόημα στη ζωή μου. 1 2 3 4 5 6 7

Στη συνέχεια, παρουσιάζεται μια σειρά από προτάσεις στις οποίες παρακαλούμε να δηλώσετε κατά πόσο ισχύουν για εσάς προσωπικά. Επιλέξτε τον αριθμό που αντιπροσωπεύει αυτό που αισθάνεστε σε κάθε πρόταση με βάση την εξής διαβάθμιση:

1=Δεν ισχύει 2=Ισχύει ελάχιστα 3=Ισχύει λίγο 4=Ισχύει μέτρια 5=Ισχύει αρκετά 6=Ισχύει πολύ 7=Ισχύει εξαιρετικά καθόλου

1. Γενικά στη ζωή μου έχω άγχος. 1 2 3 4 5 6 7

2. Αισθάνομαι ιδιαίτερο άγχος τις τελευταίες εβδομάδες λόγω της πανδημίας. 1 2 3 4 5 6 7

3. Έχω γίνει ευερέθιστος/η ως προς θέματα που αφορούν την υγιεινή και προστασία από τον Covid-19. 1 2 3 4 5 6 7

4. Αναστατώνομαι όταν ακούω για τον Covid-19. 1 2 3 4 5 6 7

5. Δυσκολεύομαι να αισθανθώ ήρεμος/η μετά την εμφάνιση και εξάπλωση του Covid-19. 1 2 3 4 5 6 7

6. Ανησυχώ περισσότερο στον χώρο εργασίας μου λόγω της πανδημίας από ό,τι στην προσωπική μου ζωή.

1 2 3 4 5 6 7

7. Μου δημιουργεί αγωνία η τήρηση των μέτρων υγιεινής και προστασίας από τον Covid-19 μέσα στο σχολείο.

1 2 3 4 5 6 7

Λαμβάνοντας υπόψη σας την τρέχουσα επιδημιολογική κατάσταση στο σχολείο, παρακαλούμε να σκεφτείτε κατά πόσο ισχύουν οι ακόλουθες δηλώσεις για εσάς. Μπορείτε να απαντήσετε επιλέγοντας έναν αριθμό από το 1 έως το 7, σύμφωνα με την παρακάτω αντιστοιχία:

1=Δεν ισχύει
2=Ισχύει ελάχιστα
3=Ισχύει λίγο
4=Ισχύει μέτρια
5=Ισχύει αρκετά
6=Ισχύει πολύ
7=Ισχύει εξαιρετικά καθόλου

1. Αντεπεξέρχομαι στην πίεση που δημιουργείται στον εργασιακό χώρο με την επιβολή μέτρων.

1 2 3 4 5 6 7

2. Έχει επηρεαστεί αρνητικά η αποδοτικότητά μου στο σχολείο λόγω της πανδημίας.

1 2 3 4 5 6 7

3. Αντιμετωπίζω τις αντιξοότητες που εμφανίζονται στη δουλειά μου με δυναμισμό.

1 2 3 4 5 6 7

4. Στις στρεσογόνες συνθήκες εργασίας αντιτάσσω τη λογική και λειτουργώ με ψυχραιμία.

1 2 3 4 5 6 7

5. Έχω τον έλεγχο της σχολικής τάξης ακόμα κι όταν οι συνθήκες είναι αποθαρρυντικές ή αποδιοργανωτικές.

1 2 3 4 5 6 7

6. Ασκώ τα εργασιακά μου καθήκοντα το ίδιο αποτελεσματικά όπως την περίοδο πριν την εμφάνιση του Covid-19. 1 2 3 4 5 6 7

7. Όταν εμφανίζονται προβλήματα στο σχολείο καταφέρνω να βρίσκω νέες λύσεις. 1 2 3 4 5 6 7

8. Ακόμη και σε δύσκολες εργασιακές καταστάσεις, αναζητώ ευκαιρίες για βελτιώσεις και θετικές αλλαγές στην τάξη και στο σχολείο μου. 1 2 3 4 5 6 7

9. Πετυχαίνω να τροποποιώ τη διδασκαλία μου με αποτελεσματικότητα, ώστε να προσαρμόζομαι στις συνθήκες που επιβάλλει ο Covid-19. 1 2 3 4 5 6 7

Ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σας!