



ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ, ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ
ΤΕΧΝΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

«Διοίκηση και Ηγεσία της Εκπαίδευσης και της Δια Βίου Μάθησης»

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ:

«Η διερεύνηση της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας
εκπαίδευσης σε σχέση με το νόημα της ζωής μετά την πανδημία του Covid-19»

«Examining the mental resilience of primary school teachers in relation to the
meaning of life after the pandemic of Covid-19»

Καρακούση Φωτεινή (1121013)

Επόπτες:

1. Δρ. Χατζηνικολάου Σοφία – Διδάσκουσα στο Πανεπιστήμιο Μακεδονίας,
Σύμβουλος Εκπαίδευσης Π.Ε
2. Πλατσίδου Μαρία – Καθηγήτρια στο τμήμα ΕΚΠ του Πανεπιστημίου Μακεδονίας
3. Παπαδήμα Γενοβέφα – Εξωτερικός Επιστημονικός Συνεργάτης – Διδάκτωρ στη
Φιλοσοφία της Εκπαίδευσης Ενηλίκων

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, 2024

© ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ, 2024) Η παρούσα Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία (Μ.Δ.Ε.), η οποία εκπονήθηκε στα πλαίσια του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών: Διοίκηση και Ηγεσία στις Επιστήμες της Εκπαίδευσης και της Διά Βίου Μάθησης και τα λοιπά αποτελέσματα αυτής αποτελούν συνιδιοκτησία του Πανεπιστημίου Μακεδονίας και του φοιτητή, 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 και το συγγραφέα και το Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, όπου εκπονήθηκε η Μ.Δ.Ε. καθώς και τον Επιβλέποντα Καθηγητή και την Επιτροπή Αξιολόγησης.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ολοκληρώνοντας το μεταπτυχιακό μου με τίτλο «Επιστήμες της Αγωγής και της Δια Βίου Μάθησης: Εκπαιδευτική Διοίκηση και Ηγεσία» στο Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, νιώθω την ανάγκη να ευχαριστήσω αρχικά την κ. Χατζηνικολάου Σοφία, την επιβλέπουσα καθηγήτρια της εργασίας μου, για την αμέριστη βοήθεια της και την άψογη συνεργασία που είχαμε καθ' όλη την διάρκεια της προσπάθειάς μου. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω την κ. Πλατσίδου Μαρία και την κ. Παπαδήμα Γενοβέφα για τον πολύτιμο χρόνο και την βοήθεια που μου προσέφεραν ως επόπτριες της διπλωματικής μου εργασίας.

Δεν θα μπορούσα να παραλείψω να πω ένα τεράστιο ευχαριστώ στην οικογένεια μου, που πίστεψε σε μένα και με στήριξε τόσο ψυχολογικά όσο και οικονομικά προκειμένου να πετύχω τους στόχους μου και να κατακτήσω τα όνειρα μου. Χωρίς τους γονείς μου δεν θα τα είχα καταφέρει. Ακόμη, οφείλω ένα ευχαριστώ στους φίλους μου που ήταν δίπλα μου κάθε στιγμή, με στήριζαν και με εμπύχωναν κάθε φορά που το χρειαζόμουν.

Τέλος, δεν γίνεται να μην ευχαριστήσω όλους τους καθηγητές/-τριες του τμήματος για τις γνώσεις που μου προσέφεραν, τους συμφοιτητές /-τριες μου που έκαναν ακόμη πιο όμορφη την όλη εμπειρία του μεταπτυχιακού και φυσικά όλους τους εκπαιδευτικούς που διέθεσαν τον χρόνο τους και συμμετείχαν στην έρευνα.

Καρακούση Φωτεινή

Φεβρουάριος, 2024

Πίνακας περιεχομένων

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	3
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	6
ABSTRACT	7
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	8
ΜΕΡΟΣ Α΄ - ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ ΚΑΙ ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΘΕΜΕΛΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	10
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ^ο – ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ	10
1.1 Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας	10
1.1.1 Η ψυχική ανθεκτικότητα κατά την πανδημία του Covid-19	13
1.2 Παράγοντες κινδύνου και προστατευτικοί παράγοντες	16
1.3 Η ψυχική ανθεκτικότητα στους εκπαιδευτικούς	19
1.4 Παράγοντες κινδύνου και προστατευτικοί παράγοντες στους εκπαιδευτικούς	26
1.5 Εργαλεία μέτρησης της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών	29
1.6 Παρεμβάσεις για ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών	30
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ^ο – ΤΟ ΝΟΗΜΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ	33
2.1 Η έννοια του νοήματος της ζωής	33
2.1.1 Τα δομικά συστατικά του νοήματος της ζωής	36
2.1.2 Σύνδεση του νοήματος της ζωής με τον Covid – 19	38
2.2 Οι διαστάσεις του νοήματος της ζωής	40
2.3 Επιδράσεις του νοήματος στη ζωή των ανθρώπων	42
2.4 Πηγές άντλησης νοήματος στη ζωή των ανθρώπων	44
2.5 Το νόημα της ζωής των εκπαιδευτικών	46
ΜΕΡΟΣ Β΄ - ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	51
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ^ο	51
3.1 Σκοπός της έρευνας	51
3.2 Ερευνητικοί στόχοι	52
3.3 Μέθοδος	53
3.3.1 Δείγμα της έρευνας	53
3.3.2 Εργαλεία Έρευνας	54
3.3.3 Διαδικασία	55
3.3.4 Ανάλυση δεδομένων	56
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ^ο - Αποτελέσματα	58

4.1 Έλεγχος αξιοπιστίας των ερευνητικών εργαλείων	58
4.2 Τα επίπεδα της Ψυχικής Ανθεκτικότητας και του Νοήματος Ζωής	59
4.3 Η διερεύνηση της Ψυχικής Ανθεκτικότητας σε σχέση με τα δημογραφικά στοιχεία	60
4.4 Η διερεύνηση του νοήματος ζωής σε σχέση με τα δημογραφικά στοιχεία	62
4.5 Συσχέτιση των διαστάσεων του Νοήματος Ζωής και της Ψυχικής Ανθεκτικότητας και των υποκλιμάκων της	65
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5°	67
5.1 Συζήτηση	67
5.1.1 Η διερεύνηση της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών	67
5.1.2 Η διερεύνηση της ψυχικής ανθεκτικότητας σε σχέση με τα δημογραφικά στοιχεία	70
5.1.3 Η διερεύνηση του νοήματος ζωής των εκπαιδευτικών	72
5.1.4 Η διερεύνηση του νοήματος ζωής σε σχέση με τα δημογραφικά στοιχεία	74
5.1.5 Η συσχέτιση ανάμεσα στην ψυχική ανθεκτικότητα και το νόημα της ζωής	75
5.2 Πρακτικές εφαρμογές	80
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6°	83
Περιορισμοί και προτάσεις για περαιτέρω έρευνα	83
6.1 Περιορισμοί της έρευνας	83
6.2 Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα	84
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	86
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ – ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ	94

Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 1: Δημογραφικά Στοιχεία	54
Πίνακας 2: Alpha Cronbach	58
Πίνακας 3: Μέσοι όροι κλιμάκων & τυπικές αποκλίσεις	60
Πίνακας 4: Η διερεύνηση της ψυχικής ανθεκτικότητας σε σχέση με τα δημογραφικά στοιχεία	61
Πίνακας 5: Η διερεύνηση του νοήματος ζωής σε σχέση με τα δημογραφικά στοιχεία	64
Πίνακας 6: Συντελεστής Συσχέτισης ανάμεσα στις διαστάσεις του Νοήματος Ζωής και της Ψυχικής Ανθεκτικότητας και των υποκλιμάκων της	65

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η ψυχική ανθεκτικότητα αναμφισβήτητα αποτελεί ένα σημαντικό πεδίο έρευνας με τους ερευνητές να έχουν συγκεντρώσει το ενδιαφέρον τους εκεί. Στη διεθνή βιβλιογραφία υπάρχουν πολλές έρευνες που έχουν μελετήσει το συγκεκριμένο θέμα. Δυστυχώς όσον αφορά την ελληνική βιβλιογραφία σε αυτό το κομμάτι είναι πιο περιορισμένη. Επίσης στην παρούσα εργασία θα μελετηθεί και ο τομέας που αφορά το νόημα της ζωής, πάνω στον οποίο δεν έχουν γίνει πολλές έρευνες ακόμη. Αποτελεί ένα σπουδαίο κομμάτι έρευνας και είναι σημαντικό να αναδειχθεί πόση θετική επιρροή ασκεί στην ζωή μας και την ψυχική μας υγεία.

Σκοπός λοιπόν της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης σε σχέση με το νόημα της ζωής μετά την πανδημία του Covid-19. Η έρευνα που πραγματοποιήθηκε ήταν ποσοτική και είχε ως στόχους: α) τη διερεύνηση της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών, β) τη διερεύνηση της ψυχικής ανθεκτικότητας σε σχέση με το φύλο, την ηλικία, την προϋπηρεσία και την οικογενειακή κατάσταση, γ) τη διερεύνηση του νοήματος της ζωής σε σχέση με το φύλο, την ηλικία, την προϋπηρεσία και την οικογενειακή κατάσταση και δ) τη συσχέτιση ανάμεσα στην ψυχική ανθεκτικότητα και το νόημα της ζωής.

Τα ερευνητικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν για την έρευνα ήταν η Πολυδιάστατη Κλίμακα Ανθεκτικότητας Εκπαιδευτικού (MTRS) και το ερωτηματολόγιο Σημασίας της Ζωής (MLQ) που μελέτησαν την ψυχική ανθεκτικότητα και το νόημα της ζωής αντίστοιχα. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως το επίπεδο ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών που πήραν μέρος ήταν μέτριο. Επίσης είδαμε ότι υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στην ψυχική ανθεκτικότητα και τα δημογραφικά στοιχεία (ηλικία, φύλο, προϋπηρεσία, οικογενειακή κατάσταση) ενώ το νόημα της ζωής συσχετίζεται από ότι είδαμε κατά κύριο λόγο με την οικογενειακή κατάσταση και την προϋπηρεσία. Τέλος αναδείχτηκε πως υπάρχει ισχυρή συσχέτιση ανάμεσα σε αυτές τις δύο έννοιες.

Λέξεις κλειδιά: ψυχική ανθεκτικότητα, νόημα ζωής, εκπαιδευτικοί

ABSTRACT

Mental resilience is a fairly important area of research with researchers concentrating their interest there. In the international literature there are many studies with this topic. Unfortunately, the Greek literature in this area is more limited. Another area that has not been thoroughly examined is the meaning of life. It is an important piece of research and it is too important to see how much positive influence it has on our lives and our mental health.

The purpose of this study was to investigate the mental resilience of primary school teachers in relation to the meaning of life after the pandemic. The research conducted was quantitative and has the following objects: a) to investigate teachers' mental resilience, b) the influence of mental resilience on demographics, c) the influence of meaning of life on demographics and d) the colleration between mental resilience and meaning of life.

The research instruments used for the study were the Multidimensional Teacher Resilience Scale (MTRS) and the Meaning of Life Questionnaire (MLQ). The results showed that the level of mental resilience of the participating teachers was moderate. Also there was an influence on mental resilience by demographics (age, gender, previous experience and marital status) while there was an influence on the meaning of life by all except gender which was no statistically significant. Finally, we found that there was a strong colleration between these two domains.

Key Words: mental resilience, meaning of life, teachers life

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην παρούσα έρευνα θα εξεταστεί η ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης σε σχέση με το νόημα της ζωής τους μετά την πανδημία του Covid-19. Η ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών αποτελεί έναν τομέα που τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια έξαρση του ενδιαφέροντος για αυτόν καθώς και για τους προστατευτικούς του παράγοντες, όπως τυγχάνει να είναι το νόημα της ζωής (Mansfield et al, 2016 στο Platsidou & Daniilidou, 2021).

Δεν θα πρέπει να λησμονείται και το πλαίσιο πάνω στο οποίο τοποθετείται ολόκληρη η έρευνα. Θα πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι η πανδημία του Covid-19 σημάδεψε ολοκληρωτικά την ανθρωπότητα. Λόγω των δύσκολων συνθηκών που επέφερε η πανδημία ήταν δεδομένο ότι θα δεχόταν αρνητική επίδραση και ο χώρος της εκπαίδευσης και κατ' επέκταση και το επάγγελμα του εκπαιδευτικού (ΙIEP – UNESCO, 2020 στο Τζιουμάκη, 2022). Τα νέα δεδομένα που είχαν προκύψει (τηλεργασία, κλείσιμο σχολείων, απαγόρευση κυκλοφορίας κ.α.) επέβαλλαν αλλαγές στην εκπαίδευση και δημιούργησαν σε κάθε εκπαιδευτικό ένα επιπρόσθετο άγχος για τις απολαβές, το ωράριο εργασίας, την αλλαγή στον τρόπο διδασκαλίας, την προσαρμογή σε όλα τα νέα δεδομένα κλπ. Όλα αυτά ώθησαν τους εκπαιδευτικούς στο να νοηματοδοτήσουν εκ νέου τη ζωή τους και να υψώσουν ένα αμυντικό τείχος απέναντι σε όλα αυτά, την λεγόμενη ψυχική ανθεκτικότητα (Τζιουμάκη, 2022).

Η συμβολή λοιπόν αυτής της έρευνας έγκειται στο γεγονός ότι είναι ελάχιστες οι έρευνες που μελετούν την ψυχική ανθεκτικότητα συνδυάζοντας την με το νόημα της ζωής και συγκεκριμένα μελετώντας και τους δύο αυτούς τομείς σε σχέση με τον κλάδο των εκπαιδευτικών.

Στο πρώτο μέρος της έρευνας παρατίθεται η θεωρητική θεμελίωση μέσα από τη μελέτη ελληνικής και ξένης βιβλιογραφίας. Πιο αναλυτικά, στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται αρχικά αποσαφήνιση του όρου ψυχική ανθεκτικότητα και έπειτα μελετάται συγκεκριμένα στους εκπαιδευτικούς. Στη συνέχεια μελετάται η έννοια αυτή μέσα στο πλαίσιο που έχει τοποθετεί, του Covid-19 και αναλύονται οι παράγοντες κινδύνου και οι προστατευτικοί παράγοντες γενικότερα αλλά και ειδικότερα σε σχέση με το επάγγελμα του εκπαιδευτικού που μας αφορά περισσότερο. Στο τέλος γίνεται λόγος για

κάποιες παρεμβάσεις που θα βοηθήσουν την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών.

Περνώντας τώρα στο δεύτερο κεφάλαιο, αυτό έχει να κάνει με την αποσαφήνιση του όρου νόημα της ζωής και εν συνεχεία δίνονται οι διαστάσεις που μπορεί να πάρει η εν λόγω έννοια. Έπειτα, μελετώνται οι επιδράσεις που ασκεί το νόημα στη ζωή των ανθρώπων τόσο οι θετικές όσο και οι αρνητικές και παρατίθενται κάποιες σημαντικές πηγές άντλησης του νοήματος. Το κεφάλαιο αυτό ολοκληρώνεται με την ανάλυση του νοήματος της ζωής των εκπαιδευτικών και φυσικά γίνεται σύνδεση και εδώ του τομέα του νοήματος της ζωής σε σχέση με την πανδημία.

Έπειτα ακολουθεί το ερευνητικό μέρος της εργασίας αυτής, το τρίτο κεφάλαιο, όπου περιγράφεται ο σκοπός και τα ερευνητικά ερωτήματα της έρευνας. Αναλύονται πιο διεξοδικά το δείγμα που πήρε μέρος στην έρευνα, τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν καθώς και όλη η διαδικασία που ακολουθήθηκε για τη διεξαγωγή αποτελεσμάτων και συμπερασμάτων. Στο τέταρτο κεφάλαιο γίνεται ανάλυση των αποτελεσμάτων της έρευνας σε σχέση πάντα με τους στόχους που είχαν τεθεί.

Στο πέμπτο κεφάλαιο βλέπουμε μια προσπάθεια για την εξαγωγή συμπερασμάτων της έρευνας που πραγματοποιήθηκε βασιζόμενων σε προηγούμενες έρευνες σε σχέση με την έρευνα μας προκειμένου τα αποτελέσματα να βασίζονται σε σωστά δεδομένα και να μπορέσει να υπάρξει γενίκευση αυτών. Δίνονται κάποια υποθετικά ερωτήματα για επόμενες έρευνες και παραθέτονται κάποιοι τομείς για την αξιοποίηση των αποτελεσμάτων. Ακόμη το κεφάλαιο αυτό ασχολείται με τους περιορισμούς που συναντήθηκαν κατά τη διεξαγωγή της έρευνας, τα θέματα που προέκυψαν και επίσης δίνονται κάποιες προτάσεις που έχουν πιο πρακτική εφαρμογή μελλοντικά.

ΜΕΡΟΣ Α' - ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ ΚΑΙ ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΘΕΜΕΛΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο - ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

1.1 Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας

Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι μια έννοια αρκετά σύνθετη και πολύπλοκη, η οποία όμως έχει συγκεντρώσει γύρω της την προσοχή πολλών ερευνητών (Peng, 1994 στο Βασιλάκος, 2020). Ο όρος «ανθεκτικότητα» χρησιμοποιήθηκε πρώτη φορά στον κλάδο της Οικολογίας, μιλώντας για τη δυνατότητα ενός οικοσυστήματος να επανέλθει στην αρχική του μορφή έπειτα από μια καταστροφή (Holling, 1973 στο Βασιλάκος, 2020).

Περνώντας όμως στον κλάδο της Ψυχολογίας, η έννοια αυτή έχει να κάνει με την ικανότητα του ατόμου να ξεπερνά αρνητικές συναισθηματικές εμπειρίες και να εναρμονίζεται στις αλλαγές που έχουν συμβεί λόγω δυσμενών και στρεσογόνων γεγονότων (Block & Block, 1980 · Hu, Zhang & Wang, 2015 · Lazarus, 1993 στο Βασιλάκος, 2020). Ο Southwick Steven (2014), περιγράφει την ψυχική ανθεκτικότητα ως τη δυνατότητα που έχει το άτομο να ανακάμψει από δυσμενείς καταστάσεις της ζωής του και να ενδυναμωθεί ψυχικά βρίσκοντας τρόπο να αντιμετωπίσει τις καταστάσεις αυτές (Πεττεμερίδου, 2023).

Η Αμερικάνικη Ψυχολογική Εταιρία (APA, 2020) ορίζει ως ψυχική ανθεκτικότητα *«την ικανότητα για κατάλληλη και θετική προσαρμογή στις αντιξοότητες, τις τραυματικές εμπειρίες ή ακόμα και στις σημαντικές πηγές στρες, όπως οικογενειακά προβλήματα ή προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις, σοβαρά προβλήματα υγείας ή εργασιακές και οικονομικές στρεσογόνες καταστάσεις»*. Επίσης, θα πρέπει να σημειωθεί ότι το χαρακτηριστικό αυτό δεν είναι προνόμιο κανενός ανθρώπου εκ γενετής, αντιθέτως πρόκειται για μια επίκτητη δεξιότητα που μπορεί να καλλιεργηθεί σε κάθε άτομο μέσα από μαθημένες συμπεριφορές και σκέψεις. Ο εν λόγω ορισμός αν και καλά διατυπωμένος δεν επαρκεί αν λάβουμε υπόψη μας την πολυπλοκότητα του όρου διότι δεν αναφέρει τον τρόπο με τον οποίο μπορεί το άτομο να ανταπεξέλθει και να βγει πιο δυνατό από τις δυσμενείς καταστάσεις που έζησε (Aburn, Gott & Hoare, 2016 · Southwick, Bonnano, Masten, Panter – Brick & Yehuda, 2014 στο Βασιλάκος, 2020).

Είναι δεδομένο πως όταν ομιλούμε για μια έννοια τόσο σύνθετη θα υπάρχει και σύγχυση ως προς την κατανόηση του όρου αυτού (Kolar, 2011). Η ψυχική ανθεκτικότητα δεν είναι «ομοιογενής», (Vinaccia, Quiceno & Moreno – San Pedro, 2007 p.144) «συγγέεται με άλλες έννοιες», (Pina Lopez, 2015 p.75) αλλά και χρησιμοποιείται ως συνώνυμος όρος με άλλες έννοιες του κλάδου της ψυχολογίας που χρησιμοποιούν διάφορα βασικά στοιχεία της σε έρευνες (Becona, 2006 στο Μπότου, 2017).

Δεν είναι λίγες οι φορές που ο όρος ανθεκτικότητα παρομοιάζεται με άλλους όρους χωρίς όμως να σημαίνουν ακριβώς το ίδιο. Πιο συγκεκριμένα, ο όρος «hardiness», μεταφράζεται ως ανθεκτικότητα στα ελληνικά όπως και ο όρος «resilience», με τη σημαντική διαφορά ανάμεσα τους πως ο πρώτος αφορά ένα αμετάβλητο χαρακτηριστικό του ανθρώπου όπως παραδείγματος χάριν η πεποίθηση που μπορεί να έχουν οι άνθρωποι ότι οι αλλαγές γύρω τους θα συνέβαιναν ούτως ή άλλως ή η βεβαιότητα που μπορεί να τους διακατέχει ότι είναι δυνατόν να ελέγξουν τις καταστάσεις που προκύπτουν (Luthar, 2006 · Ledesman, 2014 · Scodol, 2010 στο Βασιλάκος, 2020). Από την άλλη μεριά, η ψυχική ανθεκτικότητα, ο δεύτερος δηλαδή όρος, δεν αναφέρεται σε ένα μόνιμο ανθρώπινο χαρακτηριστικό αλλά αφορά σε μια επίκτητη ιδιότητα, που θα αναλυθεί περαιτέρω στη συνέχεια (Richardson, 2017 στο Βασιλάκος, 2020).

Είναι σκόπιμο λοιπόν όταν κάποιος μελετά την ξένη βιβλιογραφία να κάνει διάκριση ανάμεσα στους όρους «resilience» και «hardiness» προκειμένου να αποφευχθούν τυχόν ερμηνευτικά λάθη. Ωστόσο στην ελληνική βιβλιογραφία όποιος μελετά θα έρθει σε επαφή μόνο με τον όρο «ψυχική ανθεκτικότητα». Παρ' όλα αυτά και οι Έλληνες μελετητές νιώθουν την ανάγκη να προχωρήσουν σε αυτή τη διάκριση για να είναι σίγουροι ότι το αναγνωστικό τους κοινό αντιλαμβάνεται επακριβώς για ποια έννοια μιλούν (Καβαλιώτης, 2018).

Η ψυχική ανθεκτικότητα όμως δεν αποτελεί μόνιμο χαρακτηριστικό του ατόμου αλλά μπορεί να κατακτηθεί, να αλλάξει μέσα στον χρόνο και ανάλογα τις περιστάσεις καθώς και να επηρεαστεί από εξωτερικές συνθήκες όπως είπαμε και παραπάνω (Egeland, Carlson & Sroufe, 1993 · Luthar et al, 2000 · Masten, 2001, Masten, 2007 στο Βασιλάκος, 2020). Ο Richardson (2002) θεωρεί πως πρόκειται για μια εν δυνάμει ικανότητα που ο άνθρωπος μπορεί να αποκτήσει. Δεν πρόκειται δηλαδή για προνόμιο λίγων και τυχερών ανθρώπων αλλά προέρχεται έπειτα από την επαφή του ατόμου με

κάποιου είδους δυσκολία. Ο άνθρωπος που κατέχει την ψυχική ανθεκτικότητα όχι μόνο επανέρχεται σε μια υγιή και πάλι κατάσταση όπως πριν αλλά αποκτά και μια νέα εμπειρία (Πεττεμερίδου, 2023).

Αντιλαμβανόμαστε λοιπόν πως μέχρι στιγμής δεν υπάρχει ένας γενικά αποδεκτός ορισμός της ψυχικής ανθεκτικότητας (Luthar & Cicchetti, 2000 στο Γεωργοπούλου, 2022). Όλοι οι ορισμοί που έχουν δοθεί μέχρι τώρα παρουσιάζουν αρκετές ομοιότητες και συγκλίνουν ως ένα βαθμό καθώς μιλούν για την ικανότητα του ατόμου να ανταπεξέλθει στις δύσκολες καταστάσεις που του συμβαίνουν και επίσης προσδίδουν στην ψυχική ανθεκτικότητα τα ίδια χαρακτηριστικά που είναι η προσαρμογή, η ψυχική ισορροπία, η αποφασιστικότητα, η ατομική ικανότητα, η αισιοδοξία και η αποδοχή (Wagnild, 2016 · Henderson & Milstein, 1996 στο Γεωργοπούλου, 2022).

Σύμφωνα με τον Masten (2011), ως ανθεκτικό άτομο μπορεί να οριστεί κάποιος που διαθέτει υψηλή προσαρμοστικότητα σε διάφορες καταστάσεις και που μπορεί να αλλάξει τις συνθήκες που βιώνει αντλώντας ευκαιρίες από το εξωτερικό περιβάλλον. Ωστόσο δεν πρέπει να λησμονηθεί ότι τα άτομα δεν είναι ανθεκτικά σε όλες τις καταστάσεις της ζωής τους. Ανάλογα με το στάδιο ζωής που βρίσκεται ο εκάστοτε άνθρωπος υπάρχει και ανάλογος μηχανισμός αντιμετώπισης των συνθηκών και ενεργοποιείται διαφορετική αντίδραση (Tusaie & Dyer, 2004 στο Σιούρλα, 2018).

Λαμβάνοντας υπόψη μας όλα τα παραπάνω, θα μπορούσαμε να προσδώσουμε στην ψυχική ανθεκτικότητα τρεις διαστάσεις. Η πρώτη έχει να κάνει με το πως τα πηγαίνει το άτομο στη ζωή του σε συνδυασμό με τις αναμενόμενες συμπεριφορές που έχει αναπτύξει. Η δεύτερη αφορά σε τι βαθμό δυσμενών συνθηκών έχει βρεθεί το άτομο και αν υπάρχει κίνδυνος να διαταραχθεί η υγιής του ανάπτυξη και εξέλιξη. Τέλος, η τρίτη διάσταση έχει να κάνει με την επαναφορά από μετατραυματικά γεγονότα (Χατζηχρήστου, Λαμπροπούλου, Αδαμοπούλου, χ.χ).

1.1.1 Η ψυχική ανθεκτικότητα κατά την πανδημία του Covid-19

Η πανδημία του Covid-19 που ξεκίνησε το 2020 από μια μικρή πόλη της Κίνας και έπειτα επεκτάθηκε σε όλο τον κόσμο, δημιούργησε καταστάσεις πρωτόγνωρες για όλους τους ανθρώπους. Τα συνεχή lockdown που επιβλήθηκαν από τις κυβερνήσεις επέβαλλαν στον κόσμο μια νέα καθημερινότητα όπου ο καθένας έπρεπε να τη διαχειριστεί ανάλογα, να ανταπεξέλθει στις υποχρεώσεις του και να μην εξουθενώσει την ψυχική του υγεία (Πεττεμερίδου, 2023).

Οι χώρες σιγά σιγά «έκλειναν» τα πάντα, από επιχειρήσεις μέχρι και σχολεία. Οι εργαζόμενοι μπορούσαν να μετακινηθούν μόνο με ειδικό έντυπο από την εργασία τους ή δούλευαν από το σπίτι. Τα παιδιά έκαναν μαθήματα μέσω τηλεκαίτευσης, οι απογευματινές δραστηριότητες είχαν απαγορευτεί και γενικά το κλίμα που επικρατούσε ήταν αυτό της αποστασιοποίησης και της τήρησης αποστάσεων ασφαλείας. Αργότερα όταν ο ιός βρισκόταν σε ύφεση οι επιχειρήσεις ακολουθώντας συγκεκριμένα πρωτόκολλα υγειονομικού ενδιαφέροντος ξανάνοιξαν. Επίσης άνοιξαν και τα σχολεία με τους μαθητές να φορούν μάσκες υποχρεωτικά και σε περίπτωση θετικού κρούσματος να ακολουθείται το πρωτόκολλο της καραντίνας. Εν συνεχεία, πάλι απαγόρευση, πάλι εγκλεισμός, πάλι τηλεργασία, πάλι τηλεκαίτευση με όλα τα συναφή (Πεττεμερίδου, 2023).

Η όλη κατάσταση ήταν τόσο πρωτόγνωρη και περίεργη καθώς όλα αυτές οι αλλαγές δεν είχαν ξανασυμβεί στη ζωή μας. Μέχρι πρότινος η τηλεργασία και η τηλεκαίτευση χρησιμοποιούσαν για πολύ συγκεκριμένους λόγους π.χ. εξ αποστάσεως εργασία σε άλλη χώρα, ποτέ δεν χρειάστηκε να αποκοπούμε από τις καθημερινές μας δραστηριότητες, από τους κοντινούς μας ανθρώπους, να μην μπορούμε να κυκλοφορούμε ελεύθερα. Όλα αυτά θύμιζαν εποχές Χούντας. Η έλλειψη χρόνου από το βάρος της καθημερινότητάς μας, μας ωθούσε να απομακρυνθούμε από φίλους, συγγενείς και διάφορες ασχολίες και όχι ένας ιός που έφερε τα πάνω κάτω σε όλες τις χώρες.

Ο κόσμος με όλες αυτές τις ξαφνικές αλλαγές, την αλλαγή καθημερινότητας σύμφωνα με την ύφεση ή την αύξηση κρουσμάτων, οδηγήθηκε σε ψυχολογική ανεπάρκεια και κόπωση. Με βάση όλα αυτά, μελέτες έδειξαν ότι οι άνθρωποι σε σχέση με το παρελθόν είχαν μειωμένη ψυχική ανθεκτικότητα, η οποία μπορεί να αποδοθεί στην έντονη αλλαγή συναισθημάτων και στη μη ύπαρξη υποστηρικτικού

περιβάλλοντος. Σε συνδυασμό με το άγχος και το στρες για το πως θα αντιμετωπίσουν όλο αυτό που συμβαίνει με την πανδημία δεν θα μπορούσε να λειτουργήσει διαφορετικά και η ανασταλτικότητα της ψυχικής ανθεκτικότητας. Υπερβολικό άγχος τους δημιουργούσε ακόμη η μη προειδοποίηση για αυτή την απρόσμενη πανδημία, η δυσκολία εύρεσης εμβολίων, η κατάσταση στα νοσοκομεία και η γενικότερη εικόνα ολόκληρης της χώρας η οποία μεγαλοποιούνταν από τους τηλεοπτικούς δέκτες και το διαδίκτυο (Καλογερόπουλος, 2021 · Πεττεμερίδου, 2023).

Είναι απολύτως φανερό ότι η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και υγείας των ατόμων έπρεπε να είναι πρώτο στην λίστα με τις στρατηγικές αντιμετώπισης της πανδημίας του Covid-19. Πολλές έρευνες που πραγματοποιήθηκαν τόσο στο διεθνή όσο και στον ελλαδικό χώρο έδειξαν ότι οι άνθρωποι που δε διέθεταν υψηλά επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας, αντιμετώπισαν πιο δύσκολα τις συνέπειες που προκάλεσε η πανδημία (άγχος, κατάθλιψη, μοναξιά κλπ) (Killgore et al, 2020 στο Χαριτωνίδου, 2021).

Οι Έλληνες γενικά φάνηκε να διατήρησαν σε υψηλά επίπεδα την ψυχική τους ανθεκτικότητα με κάποιες φυσικά εξαιρέσεις σε κάποιες ομάδες του πληθυσμού όπου η καραντίνα είχε αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική τους υγεία. Σύμφωνα με την Kalaitzaki (2020), οι εργαζόμενοι στην δημόσια υγεία, γυναίκες, νεότεροι σε ηλικία άνθρωποι και άτομα που ζούσαν μόνοι τους ήταν οι ομάδες που βίωσαν έντονα το μετατραυματικό στρες της πανδημίας. Από την άλλη μεριά, άνδρες, μεγαλύτερης ηλικίας άνθρωποι, άτομα που είχαν κάποιου είδους συντροφιά έδειξαν ότι είχαν υψηλά επίπεδα ανθεκτικότητας απέναντι στην όλη κατάσταση. Να σημειωθεί επίσης ότι το γυναικείο φύλο σε σχέση με το αντρικό, μετά το μετατραυματικό στρες που βίωσε, φάνηκε να αυξάνει πιο γρήγορα τα επίπεδα της ψυχικής τους υγεία καθώς μπόρεσε να το αντιμετωπίσει χρησιμοποιώντας περισσότερες στρατηγικές ανάκαμψης και ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Γενικότερα, υπήρχαν κάποιες ομάδες ανθρώπων που κατάφεραν να διατηρήσουν σε υψηλά επίπεδα την ψυχική τους ανθεκτικότητα αφού προσλάμβαναν την φροντίδα, την αγάπη, το ενδιαφέρον των γύρω τους, την απόλαυση περισσότερου ελεύθερου χρόνου για χόμπι κ.α. Σημαντική βοήθεια, επιπρόσθετα, προσέφεραν η δύναμη της προσευχής ότι όλα θα πάνε καλά και η εύρεση του νοήματος στη ζωή τους. Όμως αναπόφευκτα όλος αυτός ο φόβος για τον ιό, ο φόβος του να χάσεις κάποιον δικό σου λόγω του covid, μπορούσαν εύκολα να διαταράξουν την ψυχική υγεία του ατόμου και να κλονηθεί η

ανθεκτικότητα του απέναντι σε τέτοιου είδους καταστάσεις (Zhai & Du, 2020). Επίσης, όσο συνεχιζόταν η απαγόρευση κυκλοφορίας παρατηρήθηκε ότι τόσο έπεφτε και η ψυχική ανθεκτικότητα των ανθρώπων (Ferreira et al, 2020 στο Καλογερόπουλος, 2021).

Ειδικότερα για τους εκπαιδευτικούς παρατηρήθηκε πως όσοι είχαν καλή σχέση με τους υπολογιστές και γενικά την τεχνολογία διατήρησαν τα επίπεδα της ψυχικής τους ανθεκτικότητας υψηλά (Sokal et al, 2020). Σύμφωνα με μελέτη της Hatzichristou et al (2021b) οι Έλληνες εκπαιδευτικοί που διέθεταν τεχνολογικές γνώσεις και είχαν ευχέρεια στην χρήση των υπολογιστών, εξακολουθούσαν να έχουν υψηλή ψυχική ανθεκτικότητα. Αυτό που προσέδιδε μια αρνητική χροιά στην ανθεκτικότητά τους ήταν ότι κάποιοι δεν μπορούσαν να αποδεχτούν τις καταστάσεις, φοβόντουσαν και έδειχναν μια δυσαρέσκεια προς όλα αυτά (Lee, 2019 στο Καλογερόπουλος, 2021).

Η πανδημία αποτέλεσε ένα γεγονός που ασκούσε συνεχώς ψυχολογική πίεση στους ανθρώπους. Ταυτόχρονα αποτέλεσε και μια πρόκληση ώστε να βγουν πιο δυνατοί απ' όλο αυτό και να διατηρήσουν την υγεία τους και τη λειτουργικότητά τους. Όσοι κατόρθωσαν και χειρίστηκαν αυτές τις δύσκολες στιγμές βγήκαν πιο δυνατοί με ανεπτυγμένη την ψυχική τους ανθεκτικότητα (Πεττεμερίδου, 2023).

1.2 Παράγοντες κινδύνου και προστατευτικοί παράγοντες

Σύμφωνα με τον Shastri (2013), η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί ένα χαρακτηριστικό που μπορεί κάποιος να το αποκτήσει και όσο κυλάνε τα χρόνια να διατηρηθεί, να αυξηθεί ή και να μειωθεί. Αυτό συμβαίνει σε όλα τα στάδια της ζωής του ανθρώπου και ανάλογα με τις περιστάσεις μεταβάλλεται. Για να κατανοηθεί καλύτερα αυτό θα πρέπει να μελετηθούν περαιτέρω οι όροι παράγοντες κινδύνου και προστατευτικοί παράγοντες (Σιούρλα, 2018).

Προχωρώντας στην αποσαφήνιση των όρων «παράγοντες κινδύνου» και «προστατευτικοί παράγοντες», οι οποίοι είναι υπεύθυνοι για την ψυχική υγεία του ατόμου και τη μείωση ή αύξηση των επιπέδων ψυχικής ανθεκτικότητας, θα δούμε μια άμεση αλληλεπίδραση ανάμεσα σε αυτούς τους δύο παράγοντες (Condly, 2006 στο Κορομηλά, 2019). Πιο συγκεκριμένα, *«ως παράγοντας κινδύνου ορίζεται η μεταβλητή, η οποία αυξάνει την πιθανότητα αρνητικών αποτελεσμάτων στη ζωή ενός ατόμου, ενώ ως προστατευτικός παράγοντας ορίζεται η μεταβλητή που μειώνει μια τέτοια πιθανότητα»* (Masten & Obradovic, 2006 p.15).

Οι προστατευτικοί παράγοντες, σύμφωνα με τον Garmezy (1991 στο Κορομηλά, (2019) μπορούν να χωριστούν σε τρεις κατηγορίες:

α) τους ατομικούς παράγοντες, που έχουν να κάνουν με τα γνωρίσματα της προσωπικότητάς τους. Ως ατομικά προστατευτικά χαρακτηριστικά θεωρούνται η αισιοδοξία, η αυτοεκτίμηση, το χιούμορ, ο αυτοέλεγχος κ.α. (Blackburn & EpeI, 2017 στο Σιούρλα, 2018).

β) τους οικογενειακούς παράγοντες, που περιλαμβάνουν την υποστήριξη από το οικογενειακό τους περιβάλλον, το μορφωτικό επίπεδο των γονιών, το καλό κοινωνικό – οικονομικό επίπεδο της οικογένειας κ.α. (Le Cornu, 2009 στο Γεωργοπούλου, 2022).

γ) τους κοινωνικούς παράγοντες που αφορούν την υποστήριξη από το ευρύτερο περιβάλλον, φίλους, συναδέλφους, τη σωστή παροχή υπηρεσιών υγείας, καλές σχέσεις με γείτονες, σχέσεις με άλλους φορείς της κοινότητας κ.α. Όσον αφορά το περιβαλλοντικό πλαίσιο μέσα στο οποίο κινείται το άτομο μπορεί να προκαλέσει θετικά

ή και αρνητικά αποτελέσματα στα επίπεδα της ψυχικής ανθεκτικότητας (Χατζηχρήστου & συν., χ.χ · Denz –Penhey & Murdoch, 2008 στο Γεωργοπούλου, 2022).

Από την παιδική ηλικία υπάρχουν σε κάθε άτομο κάποια χαρακτηριστικά που δομούν την ψυχική ανθεκτικότητα, όπως είναι η συναναστροφή με την οικογένεια, τους φίλους και η απόκτηση θετικών εμπειριών. Ακόμη είναι πολύ σημαντικό στην αύξηση της ψυχικής ανθεκτικότητας οι άνθρωποι να θέτουν στόχους, να δημιουργούν πλάνο και σχέδια για το μέλλον τους, να προσπαθούν με λίγα λόγια να βρουν το νόημα της ζωής. Εξίσου βασικό χαρακτηριστικό αποτελεί η ικανότητα του ατόμου να λύνει τυχόν προβλήματα αλλά και να είναι σε θέση να ζητά βοήθεια, αν την χρειάζεται, προκειμένου να οργανώνει σωστά τις κινήσεις του (Krovetz, 2007 στο Καλογερόπουλος, 2021 · Masten & Obradovic, 2006).

Επίσης, υπάρχουν πέντε βασικές έννοιες που σηματοδοτούν την ψυχική ανθεκτικότητα και οδηγούν στην ανάπτυξη προστατευτικών παραγόντων και κατ' επέκταση στη διατήρηση της (Bonanno, 2004 ·Hermann et al, 2011). Η πρώτη έννοια είναι η αντοχή και έχει να κάνει με την ικανότητα του ατόμου να αντέχει αυτό που του συμβαίνει και να το λαμβάνει ως μια εμπειρία που θα τον κάνει να εξελιχθεί και να αλλάξει (Maddi, 2006) .Η επόμενη έννοια είναι η αυτοενίσχυση. Δεν είναι λίγες οι φορές που κάποιοι άνθρωποι υπερεκτιμούν τον εαυτό τους και θεωρούν ότι διαθέτουν τις ανάλογες ικανότητες για να αντεπεξέλθουν σε κάποια κατάσταση. Αυτό μπορεί είτε να έχει αρνητικά αποτελέσματα είτε όντως να λειτουργήσει και να αντιμετωπιστούν οι δύσκολες καταστάσεις που βιώνουν αυξάνοντας έτσι την αυτοεκτίμησή τους (Bonanno, 2005).

Η τρίτη έννοια ονομάζεται τάση για εντοπισμό πλεονεκτημάτων, και συμβαίνει, όταν κάποιος βιώνοντας μια δύσκολη κατάσταση προσπαθεί να εντοπίσει τα πλεονεκτήματα που υπάρχουν σε αυτή, να βρει δηλαδή τα θετικά στοιχεία και να κρατήσει μόνο αυτά προκειμένου να εξομαλυνθεί στο μυαλό του τη σκληρότητα της εμπειρίας αυτής. Η ικανότητα αυτή του ατόμου να εντοπίζει και να συλλέγει τα θετικά στοιχεία μιας στρεσογόνου και δύσκολης κατάστασης, το κάνει πιο ψυχικά ανθεκτικό (Affleck & Tennen, 1996). Η επόμενη έννοια αφορά την ανάπτυξη μετά το τραύμα, όπου το άτομο προσπαθεί να εναρμονιστεί με τις νέες συνθήκες που του προκαλούν έντονο άγχος, στρες και φόβο. Η φάση αυτή είναι συνδεδεμένη με την προηγούμενη φάση του εντοπισμού των πλεονεκτημάτων. Το άτομο πολεμά μέσα του τη νέα κατάσταση επί τραύματος και την προσπάθειά του να επανέλθει ψυχολογικά. Όσο πιο

ανοιχτό είναι το άτομο, δέχεται βοήθεια, θέλει να μιλήσει για αυτό που του συμβαίνει και προσπαθεί να διαχειριστεί τα αρνητικά του συναισθήματα τόσο πιο εύκολα θα επανέλθει από το τραύμα (Tedeschi & Calhonn, 2004).

Τελευταία αλλά εξίσου σημαντική έννοια είναι ο κατασταλτικός τρόπος αντιμετώπισης. Σε αυτή την κατάσταση το άτομο προσπαθεί να εναποθέσει στην άκρη τις δύσκολες συνθήκες που βίωσε, να αναπτύξει την ψυχική του ανθεκτικότητα, παραμερίζοντας όσο γίνεται το άγχος και το στρες. Αυτός ο τρόπος θα πρέπει να διαχωριστεί από τον τρόπο αντιμετώπισης με την καταπίεση των συναισθημάτων καθώς εκείνος μας φέρνει αντιμέτωπους με δυσκολότερες συνέπειες (Coifman et al, 2007 · Hock & Krohne, 2004 · Langeus & Morth, 2003 στο Καλογερόπουλος, 2021).

Στον αντίποδα, έχουμε τους παράγοντες επικινδυνότητας. Οι παράγοντες αυτοί χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες:

α) τραυματικές εμπειρίες

β) στρεσογόνες καταστάσεις που έχουν χρόνια ή μικρή χρονική διάρκεια και

γ) συνθήκες χρόνιων δυσμενών καταστάσεων (Masten, Morison, Tellegen & Pellegrini, 1990 στο Κορομηλά, 2019).

Τους παράγοντες κινδύνου είναι πολύ εύκολο να τους συναντήσουμε στην κοινότητα, στο σχολείο, στις μεταξύ μας σχέσεις, μέχρι και στο ίδιο μας το σπίτι και αποτελούν βασική πηγή για την ψυχική ανθεκτικότητα. Παράγοντες κινδύνου μπορούν επίσης να θεωρηθούν οι φυσικές καταστροφές, η τρομοκρατία, η πανδημία, η βία, το διαζύγιο, η φτώχεια, οι τραυματικές εμπειρίες κ.α. (Reddy, Rhodes & Mulhall, 2003 στο Γεωργοπούλου, 2022).

Από αρκετές έρευνες προκύπτει το συμπέρασμα πως οι παράγοντες κινδύνου συσσωρεύονται και όσο περνούν τα χρόνια και μαζεύονται και άλλες δύσκολες καταστάσεις και ωθούν το άτομο στο να γίνεται πιο ευάλωτο και να πέφτουν τα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας (Flouri, Tzavidis & Kallis, 2010 · Masten, 2001 στο Κόλλια, 2022). Μια τραυματική εμπειρία δεν προκαλεί τόσο μεγάλο κακό στον άνθρωπο αλλά αντιθέτως η έκθεση σε χρόνιες και δύσκολες καταστάσεις είναι υπεύθυνες για την απόκτηση ψυχολογικών και παθολογικών προβλημάτων (Masten, 2011 στο Κόλλια, 2022).

Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι μια έννοια που θα συνεχίσει να προσελκύει το ενδιαφέρον μελετητών για αρκετά χρόνια διότι αλλάζει συνεχώς ανάλογα τόσο με τις εξωτερικές συνθήκες όσο και με τον ίδιο τον άνθρωπο. Αφού αλλάζουν αυτά είναι δεδομένο ότι αλλάζουν και οι προστατευτικοί παράγοντες και οι παράγοντες επικινδυνότητας (Κορομηλά, 2019).

1.3 Η ψυχική ανθεκτικότητα στους εκπαιδευτικούς

Φυσικά δεν θα μπορούσε να απουσιάζει η ψυχική ανθεκτικότητα από το σχολικό πλαίσιο και τους εκπαιδευτικούς. Ανάλογα με την οπτική στην οποία μελετάται η έννοια αυτή, έχει και έναν διαφορετικό τρόπο προσέγγισης. Το τελευταίο διάστημα οι περισσότερες έρευνες μελετούν την ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών, τον τρόπο με τον οποίο συμμορφώνονται κάτω υπό δυσμενείς συνθήκες και τον τρόπο που αποκτούν στρατηγικές για να ανταπεξέλθουν σε οτιδήποτε προκύψει (Stavraki & Karagianni, 2020).

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται πως ο ρόλος του σχολείου έχει αλλάξει και στοχεύει σε διαφορετικά πράγματα από ότι στο παρελθόν τόσο στο εξωτερικό όσο και στην Ελλάδα (Andero, 2000 · Peredo & McLean, 2006 · Χατζηχρήστου, 2011). Όσον αφορά τον ελλαδικό χώρο, είναι λογικό η οικονομική κρίση, η μετανάστευση, η πανδημία να έχουν επιφέρει πολλές και γρήγορες αλλαγές που βαραίνουν όλους τους ανθρώπους αλλά εδώ στην περίπτωση μας, ιδιαίτερα τους εκπαιδευτικούς. Η κοινωνία μας έχει αλλάξει ριζικά και είναι επιτακτική πια η αλλαγή και στην εκπαίδευση, αφού αποτελεί τον πυλώνα για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας (Gu & Day, 2013 · Hart & Heaver, 2013 · Henderson & Milstein, 2003 στο Δανηλίδου, 2018).

Η μελέτη της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών αποτελεί σημαντικό κομμάτι έρευνας αρχικά και μόνο γιατί δεν μπορεί να υπάρχει η απαίτηση από τους μαθητές να έχουν ανεπτυγμένη ψυχική ανθεκτικότητα, αν δεν την κατέχουν πρώτα οι εκπαιδευτικοί που αποτελούν και το πρότυπό τους και τους έχουν ως υπόδειγμα (Henderson & Milstein, 2003 στο Δανηλίδου, 2018). Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι η συμπεριφορά και ο χαρακτήρας των εκπαιδευτικών είναι αυτά που παίζουν το σημαντικότερο ρόλο στην απόδοση των μαθητών και όχι τόσο η συνολική οργάνωση

του σχολείου (Krovetz, 1998 · Sammou, Day, Kington, Gu, Stobart & Smees, 2007 στο Σιούρλα, 2018).

Πιο συγκεκριμένα, η ψυχική ανθεκτικότητα στους εκπαιδευτικούς μπορεί να οριστεί ως *«η ικανότητά τους να ξεπεράσουν τα προσωπικά τρωτά τους σημεία και τους περιβαλλοντικούς στρεσογόνους παράγοντες, να αντιμετωπίσουν τους πιθανούς κινδύνους ώστε να διατηρήσουν την ευημερία τους»* (Oswald, Johnson & Howard, 2003 p.50 στο Σιούρλα, 2018). Από την άλλη μεριά, ο Tait (2008), θεωρεί πως η ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών έχει να κάνει με τον τρόπο που οι εκπαιδευτικοί αντιδρούν στις καταστάσεις που συμβαίνουν στο σχολείο σε περιόδους όπου κυριαρχεί το άγχος και το στρες.

Επιπρόσθετα, ο Brunetti (2006), πιστεύει πως η ψυχική ανθεκτικότητα είναι ένα χαρακτηριστικό των εκπαιδευτικών προκειμένου να μπορέσουν να διατηρήσουν την ψυχραιμία τους και να παραμείνουν «επαγγελματίες», αγνοώντας τις δύσκολες καταστάσεις όπως και τυχόν αποτυχίες που θα προκύψουν (Oswald, Johnson & Howard, 2003 στο Σιούρλα, 2018). Ο εκπαιδευτικός είναι ένα από τα επαγγέλματα που ασκούν λειτούργημα, δεν επιθυμεί απλώς να ξεπερνά τις αντίξοες συνθήκες που τυχόν θα συμβούν, όπως είναι φυσικό να συμβούν και σε κάποιο άλλο επάγγελμα, αλλά προσπαθεί κατά κύριο λόγο να διατηρήσει μια ισορροπία, να αυξήσει την αίσθηση της δέσμευσης που έχει απέναντι στα παιδιά και να τοποθετήσει πιο υψηλά τη θέληση και την αγάπη του για τη διδασκαλία (Gu & Day, 2007).

Οι ψυχικά ανθεκτικοί εκπαιδευτικοί διαθέτουν χαρακτηριστικά όπως τα παρακάτω: αυτοπεποίθηση, χιούμορ, υπομονή, διαχείριση προβλημάτων, προσαρμοστικότητα, διακατέχονται από θετικά συναισθήματα, αναπτύσσουν στενές διαπροσωπικές σχέσεις, αναγνωρίζουν τα λάθη τους και θέλουν να τα διορθώσουν (Mansfield, 2012 στο Βάσιου, Ιορδανίδης, Νέστορα, χ.χ). Επίσης, σύμφωνα με τους Howard & Johnson (2004), ο εκπαιδευτικός που έχει αναπτύξει την ανθεκτικότητα του έχει ενσυναίσθηση, διαχειρίζεται άσχημες καταστάσεις και έχει τη δύναμη να αλλάζει τα αρνητικά του συναισθήματα σε θετικά αντλώντας αυτή τη δύναμη από την ολοκλήρωση που του προσδίδει το επάγγελμά του, να μεταλαμπαδεύει γνώσεις και να παραμένει ένα σωστό πρότυπο για τους μαθητές του (Σιούρλα, 2018).

Οι εκπαιδευτικοί με ανεπτυγμένη την ψυχική τους ανθεκτικότητα προσπαθούν συνεχώς και για την προσωπική τους ανάπτυξη, με συνεχείς επιμορφώσεις που θα τους βοηθήσουν και στη δουλειά τους και στη σωστή αντιμετώπιση των καθημερινών

«στοιχημάτων» που επιθυμούν να κερδίσουν. Δεν εφησυχάζονται, παραμένοντας πιστοί στην παραδοσιακή διδασκαλία αλλά εισάγουν νέες μεθόδους εκμάθησης. Ακόμη ενδιαφέρονται τόσο πολύ για τους μαθητές τους που τους απασχολούν τα δικά τους προβλήματα και προσπαθούν μέσω της διδασκαλίας να τους μάθουν τρόπους να τα αντιμετωπίζουν αλλά και να τα προλαμβάνουν, έχοντας ως στόχο τους να αναπτυχθεί και η ψυχική ανθεκτικότητα των μαθητών τους (Henderson & Milstein, 2008 · Ματσόπουλος, 2011 στο Κόλλια, 2022).

Αν μπορούσε κανείς να περιγράψει την ψυχική ανθεκτικότητα στους εκπαιδευτικούς θα την απέδιδε ως μια ιδιότητα που έχουν και τους βοηθάει να συνεχίζουν το έργο τους παρά τις πιέσεις και τις απαιτήσεις ξεπερνώντας ταυτόχρονα προσωπικά και εξωτερικά μειονεκτήματα του γύρω περιβάλλοντος (Brunetti, 2006 · Δανηλίδου & Πλατσίδου, 2018 στο Platsidou & Daniilidou, 2021). Ακόμη, οι Mansfield et al (2012), θεωρούν πως στην ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών υπάρχει μια δυναμική που χρησιμοποιώντας τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά (όπως αναφέρθηκαν παραπάνω) σε συνδυασμό με το γενικότερο πλαίσιο (πχ άγχος, πίεση κλπ) μας δείχνουν το πως αντιδρούν όταν βρίσκονται αντιμέτωποι με αγχογόνες καταστάσεις.

Οι εκπαιδευτικοί είναι πολύ σημαντικό να έχουν στην κατοχή τους όλα εκείνα τα ψυχολογικά εργαλεία που θα τους βοηθήσουν στο σχολικό χώρο να σταθούν στο ύψος των περιστάσεων και των απαιτήσεων. Θα πρέπει να γνωρίζουν σε ποια σημεία υπερτερούν και σε ποια υστερούν. Να είναι σε θέση να λύνουν με αποτελεσματικό τρόπο τα προβλήματα που τυχόν θα προκύψουν, να μπορούν να λαμβάνουν αποφάσεις υπό πίεση, να κατανοούν σε βάθος τους μαθητές και τους συναδέλφους του και να είναι πάντα πρόθυμοι να βοηθήσουν (Jennings, Beltman, Price & McConnay, 2012 · Goddard, Hoy & Woolfolk, 2004 στο Κουδιγκέλη, 2017).

Πολύ σπουδαίο ρόλο στην ψυχική τους ανθεκτικότητα διαδραματίζει και η σχέση τους με τους άλλους συναδέλφους, διευθυντές, μαθητές, γονείς κλπ, που θα πρέπει να βασίζονται σε αληθινό σεβασμό και αλληλεγγύη (Stanford, 2001 στο Σιούρλα, 2018). Όσο οι εκπαιδευτικοί θα είναι ευχαριστημένοι με ανεπτυγμένη την ψυχική τους ανθεκτικότητα, τόσο πιο εύκολο θα είναι να παροτρύνουν και να οδηγήσουν τους μαθητές τους προς τον ίδιο δρόμο. Βέβαια αυτό είναι αρκετά δύσκολο δεδομένου του ότι θα πρέπει να διαχειριστούν ταυτόχρονα διάφορες καταστάσεις όπως αλλαγές, ανάρμοστες συμπεριφορές, τοξικό εργασιακό περιβάλλον, μη υποστήριξη από τον

περίγυρο, φόρτο εργασίας κλπ) (Beltman, Mansfield & Price, 2014 · Kelchtermans, 2011 · Fleming, Mackrain & LeBuffe, 2013 · Gu & Day, 2013 στο Κουδιγκέλη, 2017).

Παρ' όλα αυτά πολλοί είναι εκείνοι που κατόρθωσαν να ξεπεράσουν τις δυσκολίες, να βρουν τρόπο να αντιμετωπίσουν τις καταστάσεις που βιώνουν και να διατηρήσουν την ψυχική τους ανθεκτικότητα. Ο εκπαιδευτικός που χρησιμοποιεί τόσο τους δικούς του όσο και τους εξωτερικούς πόρους για να τα βγάλει εις πέρας, δέχεται ερεθίσματα από την εργασία του και ενεργοποιεί τους προστατευτικούς παράγοντες που βοηθούν στην ισχυροποίηση της ψυχικής ανθεκτικότητας (Bobek, 2002 · Sumsion, 2004 στο Γεωργοπούλου, 2022).

Αρκετές σπουδαίες έρευνες τόσο της διεθνούς όσο και της ελληνικής βιβλιογραφίας έχουν μελετήσει διεξοδικά την ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών και έχουν προσφέρει σημαντική ευρήματα που θα μας βοηθήσουν και στη δική μας έρευνα. Αρχικά, μελετώντας την έρευνα της Δανιηλίδου (2018), που είχε ως στόχο την διερεύνηση του επιπέδου της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας γενικής και ειδικής εκπαίδευσης και την συσχέτιση της με κάποιους παράγοντες κινδύνου (αυτοαποτελεσματικότητα, επαγγελματική εξουθένωση, στρες) οδηγηθήκαμε σε πολύ σπουδαία αποτελέσματα για τους Έλληνες εκπαιδευτικούς.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι τα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας των συμμετεχόντων ήταν μέτρια προς υψηλά ενώ τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης και στρες ήταν χαμηλά. Τα δεδομένα αυτά της έρευνας δείχνουν ότι οι Έλληνες εκπαιδευτικοί έχουν αναπτύξει προστατευτικούς παράγοντες που τους βοηθούν να αντιμετωπίσουν τις δύσκολες καταστάσεις που προκύπτουν στη ζωή τους και την εργασία τους. Επίσης, η έρευνα ανέδειξε πως οι γυναίκες είχαν υψηλότερα επίπεδα ανθεκτικότητας από τους άνδρες, πως όσο περισσότερη εμπειρία είχε κάποιος εκπαιδευτικός τόσο πιο εύκολα προσαρμοζόταν και αύξανε την ψυχική τους ανθεκτικότητα και πως όσοι είχαν κάποιου είδους σχέση στη ζωή τους είχαν υψηλότερα επίπεδα ανθεκτικότητας από τους μη έχοντες (Δανιηλίδου, 2018).

Ακόμη μια εξίσου χρήσιμη έρευνα πραγματοποιήθηκε από την Βοτου και τους συνεργάτες της (2017), σε εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στην Αθήνα κατά την διάρκεια της οικονομικής κρίσης μελετώντας την ψυχική τους ανθεκτικότητα. Φυσικά δεν είναι το ίδιο με την πανδημία αλλά τα ευρήματά της έχουν αρκετή σημασία διότι πρόκειται για δύο γεγονότα που συντάραξαν τον ελλαδικό χώρο με τις συνέπειες τους στον ανθρώπινο πληθυσμό.

Η εν λόγω έρευνα ανέδειξε πως τα επίπεδα της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών ήταν μέτρια προς υψηλά με το γυναικείο φύλο να υπερτερεί του ανδρικού και τα περισσότερα χρόνια προϋπηρεσίας σε συνδυασμό με την μεγαλύτερη ηλικία να κυριαρχούν στα υψηλότερα επίπεδα ανθεκτικότητας. Η οικονομική κρίση φάνηκε να επηρέασε μέτρια τους συμμετέχοντες ενώ αναδείχθηκε και μια θετική συσχέτιση της ψυχικής ανθεκτικότητας με τις ενδοπροσωπικές και διαπροσωπικές τους σχέσεις. Για τους Έλληνες παίζει σημαντικό ρόλο στην ζωή τους η οικογένεια, ο κύκλος των φίλων τους, οι συνάδελφοι στην δουλειά και όλος αυτός ο περίγυρος όσο είναι θετικός ασκεί θετική επιρροή στη ζωή του και αυξάνει την ψυχική τους ανθεκτικότητα (Botou et al, 2017).

Η ακόλουθη έρευνα πραγματοποιήθηκε από τη Σιούρλα (2018) με σκοπό τη διερεύνηση των επιπέδων της ψυχικής ανθεκτικότητας, της πνευματικής ευεξίας και του νοήματος ζωής. Η έρευνα διενεργήθηκε σε 195 εκπαιδευτικούς όπου φάνηκε πως τα επίπεδα της ψυχικής ανθεκτικότητας των συμμετεχόντων ήταν σε ικανοποιητικά επίπεδα. Εκτός των άλλων η ψυχική ανθεκτικότητα μελετήθηκε σε συνδυασμό με το νόημα της ζωής, με τα αποτελέσματα να δείχνουν πως η παρουσία νοήματος επιδρά θετικά στην ψυχική ανθεκτικότητα σε σχέση με την αναζήτηση του νοήματος ζωής. Η εξέταση των δημογραφικών στοιχείων ανέδειξε πως το ανδρικό φύλο είχε υψηλότερα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας από το γυναικείο και πως τα άτομα που ήταν παντρεμένα / δεσμευμένα παρουσίασαν χαμηλότερα επίπεδα ανθεκτικότητας από τα άγαμα άτομα. Αυτό μας δείχνει πως η οικογένεια από προστατευτικός παράγοντας μπορεί να λειτουργήσει και ως παράγοντας κινδύνου.

Η μελέτη της Βελεσιώτη και των συνεργατών της (2018) εξέτασαν το επίπεδο της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών δίνοντας έμφαση στην προσωπικότητα και τα κοινωνικά – δημογραφικά χαρακτηριστικά τους. Το επίπεδο των συμμετεχόντων ήταν αρκετά υψηλό ενώ όσον αφορά τα δημογραφικά στοιχεία όσο αυξανόταν η ηλικία τους και η προϋπηρεσία τους τόσο αυξανόταν και η ψυχική τους ανθεκτικότητα. Η σύνδεση της ψυχικής ανθεκτικότητας με τα στοιχεία της προσωπικότητά τους έδειξε πως όσο μικρότερα είναι τα επίπεδα του νευρωτισμού (παράγοντες κινδύνου που δημιουργούν άγχος και στρες) τόσο αυξάνεται η ανθεκτικότητα. Το επάγγελμα του εκπαιδευτικού είναι δύσκολο και καθημερινά έρχονται αντιμέτωποι με απαιτητικές συνθήκες που δημιουργούν άγχος και έχουν ως αποτέλεσμα την μείωση του επιπέδου της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Περνώντας σε κάποιες έρευνες της διεθνούς βιβλιογραφίας οι οποίες πραγματοποιήθηκαν κατά την διάρκεια της πανδημίας του Covid-19 θα δούμε την έρευνα του Urcos et al (2020) που διεξήχθη στο Περού σε καθηγητές πανεπιστημίου με σκοπό την διερεύνηση των συναισθηματικών τους καταστάσεων (άγχος, στρες, αγωνία και ανθεκτικότητα) απέναντι στην πανδημία. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως τα επίπεδα άγχους, αγωνίας και στρες των συμμετεχόντων βρίσκονταν σε υψηλό επίπεδο ενώ της ανθεκτικότητας σε μεσαίο με μια τάση προς υψηλό. Η συναισθηματική κατάσταση των περισσότερων συμμετεχόντων ήταν χαμηλή λόγω των μέτρων απομόνωσης που είχαν παρθεί για την αντιμετώπιση της εξάπλωσης του ιού. Η ανθεκτικότητα τους μάλλον ήταν μεσαίου προς υψηλού επιπέδου λόγω του γεγονότος ότι οι καθηγητές θεωρούσαν την κατάσταση της πανδημίας ως μια ευκαιρία για να αναζητήσουν καλύτερα μέσα τους λύσεις για όσα τους απασχολούν.

Στην Ισπανία διενεργήθηκε από τους Martinez – Ramon et al (2021), μια αξιολογη έρευνα που στόχευε στην εξέταση της ψυχικής ανθεκτικότητας, της επαγγελματικής εξουθένωσης και άλλων μεταβλητών που δημιουργούν άγχος λόγω του Covid-19 σε εκπαιδευτικούς δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Τα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας όσων έλαβαν μέρος στην έρευνα αυτή βρέθηκαν σε μέτριο προς υψηλό επίπεδο ενώ τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης σε μέτριο επίπεδο. Μεταξύ των δύο αυτών μεταβλητών βρέθηκε μια χαμηλή μεν αλλά θετική συσχέτιση.

Ανακεφαλαιώνοντας, οι έρευνες αυτές και το προφίλ των ψυχικά ανθεκτικών εκπαιδευτικών θα μας βοηθήσουν ιδιαίτερα στην παρούσα έρευνα που θα διενεργηθεί καθώς αποτελούν το έναυσμα για την διερεύνηση των επιπέδων της ψυχικής ανθεκτικότητας μετά την πάροδο της πανδημίας κάτι το οποίο δεν έχει εξεταστεί ακόμη ενδελεχώς. Επίσης, αποτελούν τον πυλώνα πάνω στον οποίο θα τοποθετηθούν τα αποτελέσματα της έρευνας που θα πραγματοποιηθεί προκειμένου να συγκριθούν και να ερμηνευθούν πιο ολοκληρωμένα τα αποτελέσματά της. Βασικότερο κομμάτι της εν λόγω εργασίας αποτελεί η σύγκριση ερευνών που πραγματοποιήθηκαν πριν και εν μέσω της πανδημίας με την εν λόγω έρευνα που θα πραγματοποιηθεί μετά την επέλαση του ιού προκειμένου να δούμε αν επηρεάστηκαν οι εκπαιδευτικοί εξαιτίας της κατάστασης που βίωναν.

1.4 Παράγοντες κινδύνου και προστατευτικοί παράγοντες στους εκπαιδευτικούς

Το επάγγελμα του εκπαιδευτικού δεν θεωρείται αδίκως ένα από τα πιο στρεσογόνα επαγγέλματα δεδομένου των συνεχών αλλαγών και της επαγγελματικής εξουθένωσης που τους προκαλεί (Bricheno, Brown & Lubansky, 2009 · Reichl, Wach, Spinath, Brunken & Karbach, 2014). Σύμφωνα με το Alliance for Excellent Education (2005), υπάρχει ένα ποσοστό νέων εκπαιδευτικών της τάξεως του 50%, οι οποίοι αναγκάζονται μέσα στα πρώτα πέντε χρόνια της καριέρας τους να εγκαταλείψουν το επάγγελμα αυτό (Κουδιγκέλη, 2017).

Όλα τα επαγγέλματα έχουν τις δυσκολίες τους, οι οποίες αποκαλούνται παράγοντες κινδύνου και ασκούν αρνητική επιρροή στους εκπαιδευτικούς, έντονο άγχος, στρες και κούραση. Έρευνες έχουν δείξει πως οι παράγοντες κινδύνου μπορούν να χωριστούν σε δύο κατηγορίες, ατομικούς και περιβαλλοντικούς. Σύμφωνα με την Beltman και τους συνεργάτες της (2011) στους ατομικούς παράγοντες κινδύνου συγκαταλέγονται η αδυναμία των εκπαιδευτικών να ζητήσουν υποστήριξη από κάποιον, η μη κατάλληλη προετοιμασία τους και κατά συνέπεια η έλλειψη πίστης στον ίδιο τους τον εαυτό και στο τι μπορούν να πετύχουν καθώς και στο ότι υπάρχει μια σύγκρουση σχεδίου ανάμεσα σε αυτό που είχαν στο μυαλό τους και στην πραγματικότητα (Demetriou et al, 2009).

Όσον αφορά τους περιβαλλοντικούς παράγοντες κινδύνου, η χαμηλή αμοιβή τους φαίνεται να λειτουργεί ανασταλτικά στις δυνατότητες που έχει και θέλει να προσφέρει ο εκπαιδευτικός. Συχνά οδηγούνται στο να αφήσουν την εργασία τους για μια άλλη που θα τους επιφέρει μεγαλύτερη αμοιβή (Beltman et al, 2011 · Beltman, 2021 στο Τσούτσια, 2022). Ακόμη ένας λόγος που δημιουργεί άγχος στον εκπαιδευτικό είναι ότι αντιμετωπίζει πρόβλημα στο να επαναφέρει την τάξη και να επιβληθεί στους μαθητές του (Bullough et al, 2012 στο Κουδιγκέλη, 2017). Όταν τίθεται τέτοιο πρόβλημα διαχείρισης της τάξεως και επιβολής της πειθαρχίας, το άγχος αυξάνεται και φαίνεται να υπάρχει μειωμένη αλληλεπίδραση ανάμεσα σε εκπαιδευτικό και μαθητή (Fleming et al, 2013). Αυτό το πρόβλημα είναι αρκετά σημαντικό διότι οι αρνητικές συνέπειες έχουν αντίκτυπο όχι μόνο στους μαθητές αλλά και σε ολόκληρη την σχολική κοινότητα (Bullock et al, 2015 στο Κουδιγκέλη, 2017).

Επιπλέον μια πηγή άγχους και στρες αποτελούν οι συνεχόμενες αλλαγές, τις οποίες πρέπει να υποστούν οι εκπαιδευτικοί. Νιώθουν αβεβαιότητα για το μέλλον, με το τι θα έρθουν αντιμέτωποι την επόμενη σχολική χρονιά, από το σχολικό περιβάλλον μέχρι και τους συναδέλφους και μαθητές. Όλα αυτά εντείνουν την πίεση και σε συνδυασμό με την έλλειψη υποστηρικτικών σχέσεων και τον συνολικό φόρτο εργασίας έχουμε ως αποτέλεσμα τη μείωση της ψυχικής ανθεκτικότητας (Beltman et al, 2011 · Beltman, 2021 · Qu & Day, 2007 στο Τσούτσια, 2022).

Οι Day & Gu (2014) θεωρούν ότι είναι προτιμότερο να δοθεί περισσότερη έμφαση και προσοχή στο πως θα ενισχυθεί η ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών παρά στο τι οδηγεί στους παράγοντες κινδύνου (Κουδιγκέλη, 2017). Έρευνες έχουν δείξει ότι υπάρχει μια πληθώρα προστατευτικών παραγόντων που βοηθούν στην ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών.

Σύμφωνα με την Mansfield et al (2012), όταν κάνουμε λόγο για την ψυχική ανθεκτικότητα στους εκπαιδευτικούς αναφερόμαστε σε μια αλληλεπίδραση μεταξύ των προσωπικών χαρακτηριστικών του εκπαιδευτικού και του γενικότερου πλαισίου στο οποίο κινείται ο ίδιος, προκειμένου να δούμε πως αντιδρά υπό δύσκολες και αγχογόνες καταστάσεις. Βασίζονται λοιπόν σε ένα τετραδιάστατο μοντέλο προστατευτικών παραγόντων που μας δείχνουν τα γνωρίσματα ενός ψυχικά ανθεκτικού εκπαιδευτικού.

Το πρώτο μοντέλο αναφέρεται στην επαγγελματική ανθεκτικότητα του εκπαιδευτικού που έχει διαμορφώσει στρατηγικές για την αντιμετώπιση προβλημάτων που θα προκύψουν στην τάξη, έχει μεριμνήσει για τα προβλήματα των μαθητών του και έχει εισάγει νέες διδακτικές μεθόδους κατάλληλες για εκείνους. Το επόμενο μοντέλο είναι η συναισθηματική ανθεκτικότητα. Ο εκπαιδευτικός οφείλει να είναι σε θέση να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του, να μην εμπλέκεται σε υπερβολικό βαθμό στα θέματα των μαθητών ώστε με καθαρό μυαλό και χωρίς αδυναμίες να μπορέσει να βοηθήσει στη λύση τους, να διακωμωδεί κάποιες καταστάσεις χρησιμοποιώντας το χιούμορ του ώστε η διδασκαλία να γίνεται απόλαυση και όχι αγγαρεία.

Το τρίτο μοντέλο προστατευτικών παραγόντων είναι η ανθεκτικότητα στα κίνητρα. Τα κίνητρα του εκπαιδευτικού θα πρέπει να στοχεύουν στην πρόοδο των μαθητών, όχι μόνο στη μαθητική πρόοδο αλλά και στην αυτοβελτίωση. Οι στόχοι που θα θέτουν πρέπει να είναι ρεαλιστικοί και επιτεύξιμοι χρησιμοποιώντας υπομονή και επιμονή. Το τελευταίο μοντέλο έχει να κάνει με την κοινωνική ανθεκτικότητα. Αυτή η διάσταση περικλείει τη δύναμη του εκπαιδευτικού για τη σύναψη ισχυρών υποστηρικτικών

σχέσεων με την οικογένεια, τους φίλους, τους συναδέλφους κλπ, από τους οποίους μπορεί να ζητήσει βοήθεια για κάτι, μια συμβουλή.

Η Mansfield και οι συνεργάτες της (2012), αναφέρουν ότι θα πρέπει να δοθεί προσοχή στο γεγονός ότι κάποιες διαστάσεις από τις παραπάνω παρουσιάζουν συνάφεια και για αυτό τον λόγο κάποιοι προστατευτικοί παράγοντες ταιριάζουν σε περισσότερες από μια διαστάσεις (Πλατσίδου & Δανηλίδου, 2021).

Εν συνεχεία, ο Greenfield (2015), απαριθμεί κάποια γνωρίσματα που θα πρέπει να κατέχουν οι εκπαιδευτικοί για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, τα οποία ισχύουν ανεξαρτήτως προσωπικότητας και περιβαλλοντικών συνθηκών. Τα γνωρίσματα αυτά είναι:

α) αυτοαποτελεσματικότητα: η αυτοαποτελεσματικότητα δεν αποτελεί μόνο έναν προστατευτικό παράγοντα αλλά είναι αναγκαία για την ψυχική ανθεκτικότητα (Dicke et al, 2014). Άνθρωποι ψυχικά ανθεκτικοί πιστεύουν ακράδαντα ότι έχουν όλες εκείνες τις δυνατότητες που τους βοηθούν να ανταπεξέρχονται τόσο σε φυσιολογικές όσο και επικίνδυνες συνθήκες (Holzberger, Phillip & Kunter, 2013). Για αυτό το λόγο δεν πρέπει να υπονομεύεται ένα τέτοιο γνώρισμα ή να θεωρείται ελάχιστος σημασίας (Gebbie, Ceglowski, Taylor & Miels, 2012).

β) εργασία και ισορροπία προσωπικής ζωής: όταν επικρατεί ισορροπία ανάμεσα στην εργασία και την προσωπική ζωή, το άτομο νιώθει σωματικά και ψυχικά ολοκληρωμένο και αυτό βγαίνει και στη δουλειά του ακόμη και αν επικρατούν δυσκολίες.

γ) διοικητική υποστήριξη και συλλογικότητα: είναι πολύ βασικό να υπάρχει υποστηρικτικό κλίμα στην εργασία και να γνωρίζει ο εκπαιδευτικός ότι μπορεί να ζητήσει ανά πάσα στιγμή βοήθεια από κάποιον συνάδελφο. Ακόμη, η ύπαρξη συλλογικότητας ανάμεσα στους συναδέλφους βοηθά στην ενίσχυση του ηθικού τους, στην δημιουργία ενός κλίματος ασφαλείας, που ότι και προκύψει με την καθοδήγηση του ενός από τον άλλον θα οδηγηθούν στη λύση του προβλήματος (Bullough et al, 2012).

δ) κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες: ο εκπαιδευτικός που έχει αναπτυχθεί κοινωνικά και συναισθηματικά, μπορεί και ελέγχει τα συναισθήματά του, δεν τα υποκρύπτει και είναι σε θέση ακόμη και αν τεθούν υπό δύσκολες συνθήκες να σκεφθούν και να πράξουν με σωστές στρατηγικές (Maier – Hofer, 2015 · Mansfield et

al, 2014 · Klassen, Perry & Frenzel, 2012). Ακόμη γνωρίζουν πολύ καλά όχι μόνο να συνάπτουν διαπροσωπικές σχέσεις αλλά και να τις διατηρούν μέσα στον χρόνο (Bull-ock et al, 2015 στο Κουδιγκέλη, 2017).

1.5 Εργαλεία μέτρησης της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών

Το συνεχές ενδιαφέρον των ερευνητών για την ψυχική ανθεκτικότητα αύξησε την ανάγκη για ανακάλυψη τρόπων μέτρησης της έννοιας αυτής. Πια παρόλο που υπάρχουν διαθέσιμα αρκετά ερευνητικά εργαλεία αυτοαναφοράς για τη μέτρηση της, εντούτοις δεν υπάρχει κάποιο κοινό εργαλείο που να χρησιμοποιείται ευρέως από τους ερευνητές ή κάποιο από αυτά τα εργαλεία που ήδη υπάρχουν να θεωρείται πιο κατάλληλο για σαφή αποτελέσματα σε σχέση με τα υπόλοιπα (Connor & Davidson, 2003).

Στην βιβλιογραφία, τα εργαλεία μέτρησης της ψυχικής ανθεκτικότητας περιορίζονται στην εξέταση τους στην ομάδα των εκπαιδευτικών και είναι άκρως περιορισμένα. Μόλις τρία βρέθηκαν που μελετούν την έννοια αυτή. Το ένα είναι αυτό των Mansfield & Wosnitza (2015), το οποίο χρησιμοποιήθηκε και στην παρούσα έρευνα και θα αναλυθεί εκτενέστερα παρακάτω. Το δεύτερο εργαλείο ονομάζεται Ερωτηματολόγιο Ψυχικής Ανθεκτικότητας των Εκπαιδευτικών (ΕΨΑΕ) των Daniilidou & Platsidou (2018), το οποίο μελετά τους εξωτερικούς και εσωτερικούς προστατευτικούς παράγοντες της ψυχικής ανθεκτικότητας. Η δημιουργία της προέκυψε από τον συνδυασμό κάποιων υποκλιμάκων των εργαλείων CD – RISK και RSA. Το μόνο μειονέκτημα που έχει η κλίμακα αυτή είναι ότι δεν έχει την ίδια μορφή απαντήσεων εξαιτίας των αρχικών ερωτηματολογίων απ' όπου προήλθαν (Δανιηλίδου, 2018).

Προκειμένου να ξεπεραστεί η αδυναμία των παραπάνω κλιμάκων που δεν εξετάζουν όλες τις διαστάσεις της ψυχικής ανθεκτικότητας αλλά μόνο κάποιες συγκεκριμένες όπως είναι η προσαρμοστικότητα, τα κίνητρα, οι συναδελφικές σχέσεις κ.α., οι Δανιηλίδου και Πλατσίδου (2022), προχώρησαν στην δημιουργία μιας νέας κλίμακας που αξιολογεί και άλλους πολύ σοβαρούς και αρκετά σημαντικούς προστατευτικούς παράγοντες της ψυχικής ανθεκτικότητας. Η κλίμακα που

δημιούργησαν ονομάζεται Κλίμακα Προστατευτικών Παραγόντων της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των Εκπαιδευτικών (ΚΠΠ-ΨΑΕ) και περιλαμβάνει έξι διαφορετικούς προστατευτικούς παράγοντες: αξίες και πεποιθήσεις, συναισθηματική και συμπεριφορική επάρκεια, σωματική ευεξία, σχέσεις εντός και εκτός του σχολικού πλαισίου και το νομοθετικό πλαίσιο.

Να σημειωθεί πως υπάρχει πληθώρα εργαλείων που μετρούν την ψυχική ανθεκτικότητα στη διεθνή βιβλιογραφία αλλά δεν αναφέρονται στην παρούσα εργασία διότι μας αφορούν κατά κύριο λόγο αυτά που απευθύνονται στους εκπαιδευτικούς.

1.6 Παρεμβάσεις για ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών

Κατανοούμε λοιπόν ότι το σχολικό περιβάλλον αποτελεί το βασικότερο πλαίσιο που μπορεί να βοηθήσει την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών. Η ενίσχυση αυτή θα επιτευχθεί μέσα από τον συνδυασμό των υλικών αλλά και των άυλων πόρων που διαθέτει το σχολείο. Η διοίκηση του σχολείου μπορεί μέσα από μια σειρά δράσεων και παρεμβάσεων να βοηθήσει στην ανάπτυξη των προστατευτικών παραγόντων και στην αποφυγή των παραγόντων κινδύνου (Day & Gu, 2010 · Werner, 1995 στο Roumbou, 2021 · Mansfield et al, 2012).

Ένα σχολείο που εμπνέεται από αυτή τη νοοτροπία και θέλει να επιδιώκει την ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών και των μαθητών του, προσπαθεί να προλαμβάνει τις δυσκολίες και τα προβλήματα, να φροντίζει για ένα καλό και θετικό κλίμα, να υπάρχει κλίμα συλλογικότητας, συνεργασίας και ευγενούς άμιλλας μεταξύ συναδέλφων και τέλος η ηγεσία να παρέχει υποστήριξη, ευκαιρίες και σωστή καθοδήγηση (Day & Gu, 2014 · Le Cornu, 2013 · Fleming et al, 2013 · Drury, 2012 · Morgan, 2011 · στο Roumbou, 2021 · Beltman et al, 2011).

Η σχολική κοινότητα μέσα από ένα στοχευμένο πλαίσιο δράσης των Henderson & Milstein (1996) μπορεί να οδηγήσει τα μέλη της σε αύξηση των επιπέδων ψυχικής ανθεκτικότητας. Ακολουθώντας αυτό το δομημένο σχέδιο που περιλαμβάνει τα παρακάτω:

1. Ανάπτυξη θετικών υποστηρικτικών σχέσεων
2. Θέτονται σαφή όρια
3. Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων
4. Παροχή φροντίδας και βοήθειας
5. Ύπαρξη υψηλών προσδοκιών
6. Ενεργή συμμετοχή όλων

Οι τρεις πρώτοι τομείς αποτελούν σημαντικά βήματα για την εξάλειψη των αρνητικών που δημιουργούνται εξαιτίας των παραγόντων κινδύνου. Αρχικά, όταν οι άνθρωποι αναπτύσσουν ισχυρούς δεσμούς όχι μόνο με την οικογένεια αλλά και με τους φίλους, τους συναδέλφους και τους καθημερινούς ανθρώπους που συναναστρέφονται δεν είναι τόσο εύκολο να παρουσιάσουν επικίνδυνες συμπεριφορές όσο εύκολο είναι να συμβεί σε μοναχικούς ανθρώπους με τυπικές μόνο ανθρώπινες σχέσεις. Έπειτα, κάθε περιβάλλον μέσα στο οποίο συναναστρεφόμαστε είτε είναι οικογενειακό είτε επαγγελματικό θα πρέπει να θέτονται και να ακολουθούνται κάποια σαφή όρια ώστε να μην ξεφεύγουν τα πράγματα εκτός των ορίων ειδάλλως θα υπάρχουν συνέπειες (Hawkins, Catalano & Miller, 1992 στο Δανιηλίδου, 2018).

Επίσης, είναι πολύ σημαντικό οι άνθρωποι να μαθαίνουν κάποιες βασικές δεξιότητες όπως είναι η σύναψη σχέσεων, η επίλυση προβλημάτων και διαφωνιών με ήρεμο και ευγενικό τρόπο, η σωστή επικοινωνία με τους γύρω τους, η λήψη αποφάσεων, η διεκδίκηση όσων πιστεύουν ότι αξίζουν και μπορούν κλπ (Hawkins, Catalano & Miller, 1992 στο Δανιηλίδου, 2018).

Οι επόμενοι τρεις τομείς βοηθούν το άτομο να ανταπεξέλθει με επιτυχία μέσα από μια δύσκολη κατάσταση. Όσον αφορά, την παροχή φροντίδας και στήριξης δεν είναι απαραίτητο να προέρχεται μόνο από τον οικογενειακό και κοινωνικό περίγυρο αλλά το άτομο μπορεί να απευθυνθεί και σε κάποιον ειδικό για να το συμβουλέψει επί του θέματος. Επιπρόσθετα, η ύπαρξη προσδοκιών βοηθούν το άτομο να προσπαθεί για την επίτευξη των στόχων του. Αυτό που παίζει τον μεγαλύτερο ρόλο είναι οι προσδοκίες να βασίζονται στην πραγματικότητα και να μπορούν να πραγματοποιηθούν έτσι ώστε το άτομο να τις έχει ως κίνητρο και όχι να του δημιουργείται η αίσθηση φόβου, μη τυχόν και δεν υλοποιηθούν (Benard, 1991 στο Δανιηλίδου, 2018).

Τέλος, όλοι οι άνθρωποι θα πρέπει να έχουν ενεργή συμμετοχή, να βοηθούν τους γύρω τους όταν το έχουν ανάγκη, όλοι μαζί να δημιουργούν στόχους και να παρέχονται σε όλους ευκαιρίες (Benard, 1991 στο Δανιηλίδου, 2018). Βαδίζοντας λοιπόν πάνω σε

αυτά τα βήματα οι σχολικές κοινότητες θα είναι πιο ανθεκτικές και τα μέλη τους θα προσαρμόζονται πολύ πιο εύκολα (Μπότου, 2017).

Τελευταίο αλλά εξίσου σημαντικό, ένας από τους βασικότερους προστατευτικούς παράγοντες που βοηθά σε μεγάλο βαθμό την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας του ανθρώπου, που δεν αναφέρθηκε παραπάνω, είναι η ύπαρξη σκοπού και νοήματος στην ζωή. Έχοντας αναπτύξει ο καθένας μέσα του ένα εντελώς υποκειμενικό νόημα για την ζωή του δεν παύει ποτέ να έχει πίστη και ελπίδα ότι τα πράγματα θα καλυτερέψουν και θα ξεπεραστούν οι όποιες αντιξοότητες (Feder et al, 2010 · Kumpfer, 2002 · Mancini & Bonnano, 2010 στο Κουδιγκέλη, 2017).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο – ΤΟ ΝΟΗΜΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

2.1 Η έννοια του νοήματος της ζωής

Ο άνθρωπος είναι το μοναδικό όν πάνω στη γη που θα μπορούσε να ανατρέξει στην αναζήτηση του νοήματος της ζωής του (Kimble, 1991 · Schinkel et al, 2016 στο Τριανταφυλλίδου, 2021). Αποτελεί έναν τομέα ενδιαφέροντος για τον άνθρωπο από την αρχή της ύπαρξής του (Σιούρλα, 2018). Οι άνθρωποι από τις απαρχές της εμφάνισής τους στη γη καθώς και σε όλη τη ζωή τους προσπαθούν να βρουν το νόημα της ζωής (Kimble, 1991 στο Μάνου, 2019).

Η έννοια του νοήματος της ζωής έχει απασχολήσει ιδιαίτερα τις τελευταίες δεκαετίες τους ειδικούς και για αυτό το λόγο έχει διατυπωθεί ένα πλήθος ορισμών, που ο καθένας είναι ανάλογος με τον κλάδο από όπου προέρχεται. Ανέκαθεν το νόημα της ζωής ανήκε στον Φιλοσοφικό κλάδο. Παρ' όλα αυτά βλέπουμε το ενδιαφέρον να επεκτείνεται και στον τομέα της Ψυχολογίας (Debats, Lubbe & Wezeman, 1993 στο Σιούρλα, 2018).

Είναι λογικό λοιπόν να υπάρχουν διχογνωμίες ανάμεσα στους ορισμούς που έχουν διατυπωθεί, όμως όλοι οι επιστήμονες υποστηρίζουν πως είναι πολύ σημαντικός τομέας για την ευημερία και την ψυχική υγεία των ανθρώπων (Steger et al, 2006 · Wong, 2011 στο Τριανταφυλλίδου, 2021). Παρ' όλη τη σημαντικότητα όμως αυτού του όρου εντούτοις η εύρεση ενός κοινού ορισμού αποτελεί ένα αρκετά δύσκολο εγχείρημα (Steger, Kashdan, Sullivan & Lorent, 2008 στο Σιούρλα, 2018).

Ο ψυχολόγος Frankl, που επέζησε από το στρατόπεδο συγκέντρωσης του Άουσβιτς, ήταν από τους πρώτους που μελέτησαν το νόημα της ζωής καθώς θεωρούσε ότι διαδραματίζει σπουδαίο ρόλο στη ζωή των ανθρώπων. Υποστήριζε λοιπόν ότι οι άνθρωποι πρέπει να γνωρίζουν τι πρόκειται να κάνουν στη ζωή τους και τι θέλουν να πετύχουν καθώς αυτό λειτουργεί ως κίνητρο και τους βοηθά στην επιβίωσή τους. Θα μπορούσε να χαρακτηριστεί όλη αυτή η διαδικασία αναζήτησης του νοήματος ως μια φυσική τάση που διαθέτουν οι άνθρωποι μέσα τους (Frankl, 1992 στο Μάνου, 2019).

Ο Frankl (1992) πίστευε ακράδαντα πως όλοι οι άνθρωποι έχουν μια «θέληση για νόημα» και αυτό λειτουργεί βοηθητικά ώστε να προσπαθήσουν να το βρουν. Έχουν δηλαδή μια σαφή αντίληψη του τι εστί νόημα ζωής και επιδιώκουν να ολοκληρώσουν τον σκοπό της ζωής τους. Η «θέληση για νόημα» αποτελεί από μόνη της ένα πολύ

ισχυρό κίνητρο για τους ανθρώπους, που όντας πνευματικά όντα μπορούν να υπερπηδήσουν τους περιορισμούς αντλώντας δύναμη από το νόημα και την πνευματικότητα. Αν όμως δεν έχουν θέληση για νόημα τότε αυτομάτως ομιλούμε για τη δημιουργία ενός υπαρξιακού κενού μέσα τους που οδηγεί σε πλήξη και αδιαφορία, σε μια ζωή χωρίς νόημα (Μάνου, 2019).

Επίσης μίλησε για τρεις ανάγκες που οδηγούν τον άνθρωπο στην εύρεση του νοήματος της ζωής:

α) την ανάγκη να δίνει νόημα στην καθημερινότητά του έτσι ώστε να ζει ευχάριστα

β) την ανάγκη να νοηματοδοτεί τα γεγονότα γύρω του και τις εμπειρίες που ζει

γ) την ανάγκη να προσπαθεί να καταλάβει την ανθρώπινη οντότητα και να αναζητά τα νοήματα της ζωής (Wong, 1997 στο Μάνου, 2019). Επίσης, βοηθητικές πηγές άντλησης προκειμένου να οδηγηθεί κάποιος στο νόημα της ζωής μπορεί να είναι η αγάπη, η σημαντικότητα που δίνει σε όλη αυτή τη διαδικασία εύρεσης του νοήματος (Frankl, 1992), η προσωπική ανάπτυξη, η επίτευξη στόχων, η ικανοποίηση βασικών αναγκών και οι καλές σχέσεις που αναπτύσσει με τους γύρω του (Reker & Wong, 2012 στο Τριανταφυλλίδου, 2021).

Μελετώντας τα πράγματα από ψυχολογικής σκοπιάς, το νόημα της ζωής θα μπορούσε να ερμηνευθεί σύμφωνα με τον Wong (2011) ως «ένα ατομικά κατασκευασμένο γνωστικό σύστημα» που δίνει νόημα στη ζωή κάποιου. Σιγά σιγά έχουν γίνει κάποια μικρά βήματα ως προς την οριοθέτηση του νοήματος κάποιου ανθρώπου και παρά του ότι είναι γενικά ασαφή και συγκεχυμένα η προσέγγιση αυτή, θα μπορούσε να εξεταστεί σε σχέση με την ψυχική ανθεκτικότητα (Debats, 1999 · Wong, 1998 στο Σιούρλα, 2018).

Κάποιοι άλλοι ερευνητές θεωρούν ότι το νόημα της ζωής είναι οι απόψεις και οι στάσεις σχετικά με διάφορα θέματα όπως είναι το δίκαιο, το άδικο, η πίστη και η ελπίδα ότι κάτι θα αλλάξει προς το καλύτερο (Feder et al, 2010 · Kumpfer, 2002 · Mancini & Bonanno, 2010 · Masten & Wright, 2010). Για αυτό τον λόγο το νόημα της ζωής μπορεί να ενταχθεί στους προστατευτικούς παράγοντες της ψυχικής ανθεκτικότητας (Κόλλια, 2022).

Οι Reker & Wong (1988, p.221) προσπάθησαν να ορίσουν το νόημα της ζωής ως εξής «η γνώση της τάξης, της συνοχής και του σκοπού στην ύπαρξη κάποιου, η επιδίωξη και επίτευξη αξιολογών στόχων και μια συνοδευτική αίσθηση εκπλήρωσης» (Τριανταφυλλίδου, 2021). Νόημα στη ζωή του μπορεί να δώσει κάποιος ανεξαρτήτων των περιστάσεων είτε σηματοδοτώντας τη ζωή του έτσι ώστε να έχει νόημα (Batista & Almond, 1973) είτε καταφέροντας κάποιους σημαντικούς στόχους που είχε θέσει.(Snyder & Lopez, 2007 στο Σιούρλα, 2018).

Επιπροσθέτως, οι Maslow (1954) & Baumeister (1991) θεωρούν πως οι άνθρωποι για να βρουν το νόημα της ζωής τους οφείλουν να ικανοποιήσουν κάποιες ανάγκες τους (Μάνου, 2019). Οι Battista & Almond (1973) υποστηρίζουν πως για το βρεις αρκεί να καταλάβεις τη ζωή ενώ ο Lukas (1986) πιστεύει ότι η προσπάθεια και μόνο κατανόησης της ζωής αρκεί για να φτάσεις εκεί (Ιωσηφίδης, 2023).

Αρκετές έρευνες έχουν δείξει ότι οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν κάποιο νόημα στην ζωή τους (Heintzelman et al, 2020). Ακόμη και αν αντιμετωπίζουν κάποιες καταστάσεις είτε τραυματικές είτε στρεσογόνες, πάλι προσπαθούν να βρουν το νόημα σε αυτό (Park & Baumeister, 2016 στο Platsidou & Daniilidou, 2021). Από την άλλη μεριά, οι Ψαρρά & Κλεφταράς (2009, σελ. 16) επισημαίνουν πως «το περιεχόμενο του νοήματος της ζωής αφορά στόχους, αξίες, σκοπούς καθώς και την έννοια της εκπλήρωσης ή της επίτευξης».

Αντιλαμβανόμαστε ότι υπάρχουν πολλές και διαφορετικές πτυχές του θέματος οπότε ο άνθρωπος μελετώντας τις διαφορετικές αυτές οπτικές θα οδηγηθεί σε αυτή που του ταιριάζει πιο πολύ. Πρόκειται για ένα εντελώς υποκειμενικό αντικείμενο μελέτης. Έχει να κάνει με το πως βλέπουν οι άνθρωποι τη ζωή τους, αν έχουν κάποιο σκοπό ή στόχο να πετύχουν και αν προσδίδουν στη ζωή και τις εμπειρίες τους κάποιο νόημα (Heintzelman et al, 2020 · Schnell, 2021 στο Platsidou & Daniilidou, 2021).

Το νόημα της ζωής λοιπόν δεν είναι ένα και ίδιο για όλους τους ανθρώπους και επίσης μεταβάλλεται μέσα στο χρόνο. Δεν εφάπτεται ένα κοινό νόημα ζωής σε όλους και αντιθέτως υπάρχουν διαφορετικοί δρόμοι προκειμένου να το ανακαλύψουν (Frankl, 1992). Ο καθένας είναι σε θέση να δημιουργήσει το δικό του νόημα στη ζωή του.(Steger et al, 2016). Αυτή η διαδικασία αποτελεί ένα μοναδικό γεγονός αφού διαφέρει για τον καθένα και πλάθεται σύμφωνα με τις εμπειρίες και τα θέλω του. Είναι μοναδικό γεγονός καθώς είναι μοναδική και η ευκαιρία επίτευξής του (Frankl, 1992 στο Τριανταφυλλίδου, 2021).

2.1.1 Τα δομικά συστατικά του νοήματος της ζωής

Οι πιο πρόσφατες έρευνες σχετικά με την εννοιολογική προσέγγιση του νοήματος της ζωής κατέληξαν στην ύπαρξη τριών βασικών δομικών στοιχείων που αφορούν την υπό μελέτη έννοια: την κατανόηση, το σκοπό και τη συνοχή. Πιο συγκεκριμένα, οι King et al (2006), θεωρούν πως οι άνθρωποι βρίσκουν νόημα στη ζωή τους όταν θεωρούν ότι η ζωή τους είναι σημαντική και σπουδαία, όταν έχουν θέσει κάποιο σκοπό και όταν έχουν μια συνοχή που ξεπερνά την χαότητα του κόσμου.

Η κατανόηση αποτελεί το στοιχείο εκείνο που αντικατοπτρίζει τη δυνατότητα του ατόμου να κατανοεί όχι μόνο τον γύρω κόσμο και την ζωή γενικά αλλά να κατανοεί πλήρως και τον ίδιο του τον εαυτό. Χρησιμοποιώντας την κατανόηση θα είναι σε θέση το κάθε άτομο να ανταπεξέλθει μέσα στον κόσμο αυτό (Krok, 2015). Όσοι άνθρωποι κατανοούν τη ζωή τους πιστεύουν πως όσα έχουν ζήσει έχουν κάποιο νόημα και πως όσα ακόμη θα ζήσουν πάλι θα αντιπροσωπεύουν κάποιο νόημα σε αντίθεση με τους ανθρώπους που δε διαθέτουν την αίσθηση της κατανόησης (Zika & Chamberlain, 1992 στο Μάνου, 2019).

Από την άλλη μεριά, όσον αφορά το σκοπό ο Frankl (1992), όπως ήδη αναφέρθηκε και παραπάνω, υποστηρίζει πως κάθε άτομο έχει και ένα σκοπό στη ζωή του. Ο σκοπός αυτός βοηθά το άτομο να ιεραρχήσει τους στόχους που θέλει να θέσει προκειμένου να μπορεί το άτομο να προσαρμοστεί σε διάφορες καταστάσεις, να έχει τον έλεγχο της ψυχικής του υγείας και ευημερίας κλπ (George & Park, 2016).

Την ίδια περίπου θεωρία έχουν και οι Martela & Steger (2016), που πιστεύουν ότι το νόημα στη ζωή των ανθρώπων προέρχεται από μια δύναμη που τους βοηθά να κατανοούν τις εμπειρίες τους, να προσπαθούν να πετύχουν τους στόχους που επιθυμούν και η ζωή τους να διακατέχεται από κάποιου είδους νόημα που οι ίδιοι θα έχουν δώσει. Γενικότερα, τα τρία αυτά συστατικά στοιχεία που αναφέρθηκαν, θα μπορούσαν να θεωρηθούν παρόμοιας σημασίας, ωστόσο όσον αφορά το νόημα της ζωής, παρουσιάζουν διαφορά στο νόημα. Ο σκοπός έχει να κάνει με την κινητήρια δύναμη που λαμβάνει ο άνθρωπος ενώ η κατανόηση περισσότερο απευθύνεται στην γνωστική δύναμη (Heintzelman & King, 2014).

Για αυτές τις δυνάμεις έκαναν λόγο οι Reker & Wong (2012 στο Μάνου, 2019), οι οποίοι υποστηρίζουν ότι το νόημα της ζωής αποτελείται από τα εξής δομικά στοιχεία:

α) την γνωστική δύναμη, η οποία βοηθά το άτομο να κατανοήσει τις εμπειρίες του και να προσπαθήσει να τις ερμηνεύσει προκειμένου να καταλήξει σε κάποια συμπεράσματα που θα το βοηθήσουν στη ζωή του (O' Connor & Chamberlain, 1996 στο Μάνου, 2019).

β) την κινητήρια δύναμη, που απευθύνεται στην αίσθηση του σκοπού και δείχνει στον άνθρωπο την κατεύθυνση που «πρέπει» να ακολουθήσει (Emmons, 2003 στο Μάνου, 2019).

γ) την συναισθηματική δύναμη, η οποία δίνει στους ανθρώπους την ικανοποίηση ότι πέτυχαν τους στόχους που είχαν θέσει, ότι κατέκτησαν τον σκοπό της ζωής τους και εκπλήρωσαν τις επιθυμίες τους. (O' Connor & Chamberlain, 1996 στο Μάνου, 2019).

Αυτά τα τρία στοιχεία, η γνωστική, η κινητήρια και η συναισθηματική δύναμη, συνδέονται μεταξύ τους και αποτελούν κοινά στοιχεία για όλους τους ανθρώπους (O' Connor & Chamberlain, 1996 στο Μάνου, 2019).

2.1.2 Σύνδεση του νοήματος της ζωής με τον Covid – 19

Η περίοδος που πέρασε με την πανδημία του Covid – 19 να έχει κατακλύσει τη ζωή των ανθρώπων και να έχει δημιουργήσει πρωτόγνωρες και αναγκαστικές συνθήκες διαβίωσης είναι δεδομένο ότι έχει επηρεάσει βαθιά και την ψυχική υγεία τους πέρα από τη σωματική. Η απαγόρευση πολλών πραγμάτων που μέχρι σήμερα όλοι τα θεωρούσαν δεδομένα, τους προβληματίσε και τους ανάγκασε να σκεφτούν τη ζωή τους και ίσως να προβούν στην αλλαγή πολλών πραγμάτων και καταστάσεων.

Η πανδημία έχει επιφέρει στους ανθρώπους μια σωρεία από ψυχολογικά τραύματα (Y.Wang et al, 2020). Στην Ελλάδα ειδικότερα, παρατηρήθηκε σε μεγάλα ποσοστά ανθρώπων να έχουν κατακλυστεί από άγχος, κατάθλιψη και μια γενικότερη δυσφορία που τους βαραίνει ψυχικά. Λαμβάνοντας υπόψη αυτές τις αρνητικές επιπτώσεις του Covid-19, καθίσταται αναγκαία η αντιμετώπιση αυτών και η προσαρμογή στις νέες συνθήκες που έχουν δημιουργηθεί, με τη βοήθεια φυσικά διάφορων στρατηγικών ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας και απόκτησης του νοήματος ζωής (Τσιμπιδάκη, 2021) .

Οι άνθρωποι έπρεπε να συμμορφωθούν με τις νέες καταστάσεις και για να συνέβαινε αυτό θα έπρεπε να είχαν κάποιο νόημα στη ζωή τους, το οποίο φυσικά θα ήταν ανάλογο και με τα θέλω του καθενός (Lee, 2020). Έρευνες έχουν δείξει ότι το νόημα της ζωής έχει θετική επιρροή στην ψυχολογική κατάσταση που προκάλεσε η πανδημία (De Jong, Ziegler & Schippers, 2020 στο Τανίδου, 2021). Το νόημα της ζωής αποτελεί ένα δομικό στοιχείο στη ζωή των ανθρώπων που τους βοηθά να χρησιμοποιούν τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα τους και να πιστεύουν στις ικανότητες τους που θα τους βοηθήσουν να πετύχουν διάφορους σκοπούς και στόχους που έχουν θέσει (Τσιμπιδάκη, 2021).

Η Park (2010) υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι σε καταστάσεις στη ζωή τους που βιώνουν έντονο άγχος και στρες, προσπαθούν να τις διερευνήσουν περαιτέρω και να καταλήξουν σε κάποιο βαθύτερο νόημα που τους προσφέρει στη ζωή τους αυτή η «δοκιμασία». Έτσι θα μειώσουν το άγχος τους και θα ανταπεξέλθουν καλύτερα. Η πανδημία ήταν μια αρκετά στρεσογόνα διαδικασία (Yang, Ji, Yang & Wang et al, 2020), την οποία έπρεπε να ξεπεράσουν και ίσως θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως μια «ευκαιρία» για τον καθένα προκειμένου να αναστοχαστούν τη ζωή τους, να θέσουν

νέους στόχους και να διαμορφώσουν ένα πληρέστερο νόημα για τη ζωή τους (de Jong, Ziegler & Schippers, 2020 στο Τανίδου, 2021).

Η εύρεση και η ύπαρξη του νοήματος ζωής αποτελεί έναν από τους βασικότερους προστατευτικούς παράγοντες που βοηθούν στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας και στην καλλιέργεια της πίστης ότι τα πράγματα θα επανέλθουν μετά από κάποια αντιξοότητα όπως πχ τώρα της πανδημίας (Feder et al, 2009 · Southwick et al, 2005 στο Τσιμπιδάκη, 2021). Το νόημα στην ζωή τους, τους βοηθά να προσαρμοστούν πιο ομαλά σε οποιαδήποτε κατάσταση, μειώνει το άγχος μιας πρωτόγνωρης κατάστασης, τους βοηθά να αντιμετωπίσουν τις αδυναμίες και τις δυσκολίες που προέκυψαν λόγω των καταστάσεων αυτών και φυσικά να συνεχίσουν τη ζωή τους μαζί με τις αλλαγές που τους επιβλήθηκαν. (Lee, 2020 στο Τανίδου, 2021).

Μια έρευνα η οποία τοποθετείται εν μέσω των πρώτων lockdown και μας δίνει σημαντικά στοιχεία για το τι συνέβαινε εκείνο το διάστημα είναι εκείνη των Schnell & Krampe (2020), όπου σκοπός της ήταν να αναδειχθούν τα επίπεδα στρες λόγω του Covid-19 και της ψυχικής δυσφορίας στη Γερμανία και την Αυστρία στο lockdown αλλά και τις επόμενες εβδομάδες. Επίσης, διερευνήθηκε αν η νοηματοδότηση και ο αυτοέλεγχος έχουν κάποιου είδους συσχέτιση με τις έννοιες που αναφέρθηκαν παραπάνω και αν θα μπορούσαν τα επίπεδα ψυχικής δυσφορίας να αυξηθούν λόγω της έλλειψης νοήματος. Η έρευνα αυτή αφορά τον γενικό πληθυσμό και όχι μόνο τους εκπαιδευτικούς αλλά τα ευρήματά της θα μας βοηθήσουν και στη δική μας έρευνα.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα επίπεδα ψυχικής δυσφορίας των συμμετεχόντων ήταν υψηλότερα τις εβδομάδες που ήταν λιγότεροι οι περιορισμοί από ότι μέσα στο lockdown. Αναδείχθηκε επίσης ότι τα άτομα που είχαν κάποιο νόημα στη ζωή τους και διατηρούσαν τον αυτοέλεγχό τους είχαν μικρότερα επίπεδα ψυχικής δυσφορίας. Όμως άτομα που βίωναν σε έντονο βαθμό το άγχος του Covid-19 ήταν πιο πιθανό αφενός, να αντιμετωπίσουν πρόβλημα στη νοηματοδότηση τους και αφετέρου, να αυξηθεί η ψυχική τους δυσφορία. Επομένως κατανοούμε πως η νοηματοδότηση και ο αυτοέλεγχος αποτελούν δύο έννοιες που μπορούν να ρυθμίσουν το άγχος και την ψυχική δυσφορία που προκαλούνται εξαιτίας των αλλαγών και των δύσκολων συνθηκών της πανδημίας (Schnell & Krampe,2020),

2.2 Οι διαστάσεις του νοήματος της ζωής

Είναι αναμενόμενο από τη στιγμή που υπάρχουν πολλές διαφορετικές απόψεις γύρω από το νόημα της ζωής, να υπάρχει διχογνωμία και για τις διαστάσεις που μπορούν να δοθούν (McGregor & Little, 1998 · Sheldon & Kasser, 2001 στο Ιωσηφίδης, 2023).

Μια πολύ σημαντική διάκριση του νοήματος της ζωής απαντάτε στον Steger (2009) που κάνει διάκριση ανάμεσα στην παρουσία και την αναζήτηση του νοήματος. Η πρώτη αφορά το νόημα ζωής που έχει το άτομο αυτή τη δεδομένη στιγμή στη ζωή του και η δεύτερη συνδέεται με το κίνητρο που θα τον βοηθήσει να το ανακαλύψει. Ο Steger μαζί με τους συνεργάτες του (2006) μελέτησαν τη σχέση των δύο αυτών διαστάσεων πράγμα που αποτέλεσε και το βασικότερο αντικείμενο έρευνας τους (Τριανταφυλλίδου, 2021).

Για να μπορέσουν να γίνουν πιο κατανοητοί μελέτησαν τις δύο διαστάσεις αμφίδρομα καταλήγοντας σε δύο μοντέλα «μοντέλο παρουσίας προς αναζήτηση» και «μοντέλο αναζήτησης προς παρουσία». Το πρώτο μοντέλο θα το ακολουθήσει κάποιο άτομο όταν θεωρήσει πως η ζωή του δεν έχει κάποιο νόημα. Κάποιοι μπορεί να καλύψουν αυτή τους την ανάγκη με άλλες και να μην οδηγηθούν εν τέλει προς την αναζήτηση. Κάποιοι άλλοι πιο αδύναμοι από τους προηγούμενους, μπορεί να έχουν κίνητρα στη ζωή τους που θα τους οδηγήσουν στην αναζήτηση. Στο δεύτερο μοντέλο γίνεται λόγος για ακόμη μεγαλύτερη ένταση βίωσης της παρουσίας του νοήματος. Άνθρωποι που έρχονται σε επαφή με θετικές εμπειρίες και προσπαθούν να εντοπίσουν σε αυτές το νόημα, τότε θα οδηγηθούν στο νόημα της ζωής πιο εύκολα. Αντίθετα, άνθρωποι που αποτρέπουν να τους συμβούν αρνητικές εμπειρίες ενώ παράλληλα ψάχνουν το νόημα θα το εντοπίσουν πιο δύσκολα (Steger et al, 2008b στο Τριανταφυλλίδου, 2021).

Μελετώντας σε συνδυασμό την παρουσία με την αναζήτηση του νοήματος θα δούμε μέσα από έρευνες ότι αρχικά προκειμένου κάποιος άνθρωπος να βρει το νόημα στη ζωή του θα πρέπει πρώτα να προβεί στην αναζήτησή του (Chu & Fung, 2020 · Newman, Nezlek & Thrash, 2017 · Steger & Dik, 2009). Εντούτοις υπάρχουν έρευνες που αντικρούουν εν μέρει αυτό το συμπέρασμα, όπως αυτή των Newman, Nezlek & Thrash (2017) που κατέληξαν στο ότι η αναζήτηση είχε αρνητική συσχέτιση με την παρουσία του νοήματος. Επίσης, ο DeZutter μαζί με τους συνεργάτες του (2014)

διερεύνησαν ότι αυτές οι δύο διαστάσεις λειτουργούν ανεξάρτητα η καθεμία, ότι δηλαδή αν κάποιος αναζητά το νόημα δεν σημαίνει απαραίτητα και την αυξημένη ύπαρξη νοήματος (Ιωσηφίδης, 2023).

Επιπρόσθετα, τα ευρήματα άλλων ερευνών δείχνουν πως η παρουσία νοήματος έχει θετική επιρροή στη ζωή (Hill et al, 2019) ενώ η αναζήτηση έχει αρνητική επίδραση και ίσως δείχνει μια συνεχόμενη προσπάθεια για εύρεση του νοήματος που φτάνει στα όρια της έλλειψης νοήματος (Linley & Joseph, 2011 · Updegraff et al, 2018). Εντούτοις, έρευνες αντικρούουν τα παραπάνω και συνδέουν την αναζήτηση του νοήματος με την προσπάθεια, την επιμονή και την υπομονή του ατόμου να διευρύνει περαιτέρω το νόημα της ζωής του (Steger, Kashdan, Sullivan & Lorentz, 2008 στο Τανίδου, 2021).

Σημαντική αναφορά στις διαστάσεις του νοήματος έχει πραγματοποιηθεί και από τον Wong (1989) όπου ο ίδιος πιστεύει πως το νόημα της ζωής περιλαμβάνει 5 διαφορετικές συνιστώσες: τη συναισθηματική, την κινητήρια, την προσωπική, την γνωστική και τη σχεσιακή. Οι συνιστώσες αυτές αντιπροσωπεύουν διαφορετικούς τομείς στη ζωή του ανθρώπου και χρησιμοποιούνται από το άτομο προκειμένου να αξιολογήσουν τον ίδιο τους τον εαυτό αλλά και τις εμπειρίες που βιώνουν και ανάλογα με το νόημά τους να τοποθετηθούν (Σιούρλα, 2018).

Αρκετά χρόνια αργότερα ο Wong (2012), από την επιστημονική του μεριά πρότεινε δύο βαθμίδες στην αναζήτηση του νοήματος στη ζωή, οι οποίες μπορεί να ασκούν θετική ή αρνητική επίδραση στην ευημερία του ανθρώπου. Η πρώτη παρουσιάζει την αναζήτηση με τη μορφή της διερεύνησης όπου το άτομο δεν έχει βρει το νόημα της ζωής του και επηρεάζεται έτσι αρνητικά ενώ η δεύτερη αφορά τη διαδικασία να εντοπίσει το άτομο το νόημα της ζωής, ίσως μέσω μιας θετικής εμπειρίας, που θα έχει και θετική επίδραση στην ευημερία του (Σαμανδάρá, 2023).

Επιπλέον, σύμφωνα με την Platsidou & Daniilidou (2021), μπορεί κάποιος να έχει βρει το νόημα της ζωής και να συνεχίζει να το αναζητά κάπως βαθύτερα ή μπορεί να το έχει βρει και να μην επιθυμεί να το ψάξει βαθύτερα ή και ακόμη να υπάρχει το ενδεχόμενο ύστερα από κάποιο δύσκολο γεγονός χωρίς απόθεμα νοήματος να θέλει να το αναζητήσει.

Εν κατακλείδι, μέσα από αυτή την πληθώρα των απόψεων διάφορων ερευνητών φαίνεται η πολυπλοκότητα των διαστάσεων της παρουσίας και της αναζήτησης του

νοήματος της ζωής. Κάθε άτομο είναι δυνατόν να έρθει σε επαφή με πολλούς συνδυασμούς των δύο διαστάσεων που θα δούμε αναλυτικότερα παρακάτω (Steger et al, 2006). Αξίζει να σημειωθεί ότι η αναζήτηση του νοήματος σαν έννοια δεν έχει διερευνηθεί σε τέτοιο βαθμό όσο η έννοια της παρουσίας, η οποία μέχρι στιγμής έχει προσελκύσει περισσότερο το ενδιαφέρον ερευνητών (Σαμανδάρá, 2023 · Δράκου, 2023).

2.3 Επιδράσεις του νοήματος στη ζωή των ανθρώπων

Είναι αναμφίβολο πως το νόημα της ζωής διαδραματίζει σπουδαίο ρόλο στην ανάπτυξη και τη διατήρηση της ψυχικής υγείας και ευημερίας των ανθρώπων (Brassai, Piko & Steger, 2011 · Mascaro & Rosen, 2008 στο Κόλλια, 2022 · Κλεφταράς & Καίλα, 2009 · Ψαρρά & Κλεφταράς, 2009.) Ο Frankl (1962) ισχυρίζεται ότι οι άνθρωποι μπορούν να εντοπίσουν το νόημα κάτω από όλες τις συνθήκες της ζωής τους (Τανίδου, 2021).

Θα μπορούσε να πει κανείς ότι το νόημα στη ζωή λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας που βοηθά τα άτομα να ορθοποδήσουν ύστερα από δυσάρεστες και άσχημες καταστάσεις (Park & Baumeister, 2017), βάζοντας σε εφαρμογή νέους στόχους (Park, 2016 · Park & George, 2013 στο Κόλλια, 2022). Στόχος είναι να προσαρμοστούν στις δεδομένες καταστάσεις, μέχρι όμως να φτάσουν σε αυτό το σημείο, το νόημα που έχουν δώσει στη ζωή τους τα βοηθά να αναλογιστούν και να επεξεργαστούν τα όσα τους συμβαίνουν, να αποδεχτούν τα γεγονότα βλέποντας τη θετική τους πλευρά έως ότου καταλήξουν στην προσαρμογή (Wong, Reker & Peacock, 2006 στο Σιούρλα, 2018).

Η παρουσία του νοήματος στη ζωή των ανθρώπων έχει θετικά στοιχεία αφού συνδέεται με την ευτυχία, την πίστη, την ελπίδα, την χαρά και την ανάπτυξη υγιών δεσμών με τους άλλους ανθρώπους (Reker & Chamberlain, 2000 · Steger & Kashdan 2007 · Steger et al, 2008b · Steger & Shin, 2010 στο Κόλλια, 2022 · Pezirkianidis et al, 2016b). Αντιθέτως, η μη ύπαρξη νοήματος στη ζωή τους έχει αρνητικές συνέπειες με δεδομένη την πίεση, το άγχος και την ελλιπή προσαρμοστικότητα σε δυσμενείς συνθήκες. Επίσης, τα άτομα δίχως νόημα στη ζωή τους νιώθουν μια αποξένωση από

όλα, ένα κενό (Hill et al, 2019 · Yalow, 1980 · Zika & Chamberlain, 1992 στο Σιούρλα, 2018).

Όσον αφορά την αναζήτηση του νοήματος εδώ υπάρχει η περίπτωση να έχει και θετικό αλλά και αρνητικό αντίκτυπο στους ανθρώπους (Reker, 2000). Έχει αναφερθεί και παραπάνω πως η αναζήτηση του νοήματος έχει να κάνει με τη συνολική ευημερία των ανθρώπων (Steger et al, 2008a). Μπορεί όμως εντούτοις η διαδικασία της αναζήτησης να προκαλέσει στους ανθρώπους ένα είδος εσωτερικής σύγκρουσης διότι άλλα πράγματα ελπίζουν ότι θα συμβούν άλλα συμβαίνουν, μια σύγκρουση του παρόντος με το μέλλον (Pezirkianidis et al, 2016b).

Η μη επιτυχής εύρεση του νοήματος στη ζωή τους είναι ικανή να τους οδηγήσει σε παθολογικές καταστάσεις όπως κατάθλιψη, άγχος, αυτοκτονίες, χρήση ουσιών κ.α. (Steger et al, 2006 · Yalom, 1980). Στην περίπτωση που το άτομο χάνει ή δεν βρίσκει νόημα στη ζωή του τότε χάνει και τη δυνατότητά του να βρίσκει σημασία και ενδιαφέρον γύρω του (Chamberlain & Zika, 1988). Μια τέτοια κατάσταση ο Maddi (1967, ρ.313) την χαρακτηρίζει ως *«υπαρξιακή νεύρωση»*, δηλαδή το άτομο που τον διακατέχει αυτό *«χαρακτηρίζεται από την πεποίθηση ότι η ζωή του δεν έχει νόημα, από τον συναισθηματικό τόνο της απάθειας και της πλήξης, και από την απουσία επιλεκτικότητας στις δράσεις»* (Τανίδου, 2021).

Τόσο στην παρουσία όσο και στην αναζήτηση του νοήματος σημαντικό ρόλο παίζει η προσωπικότητα και ο χαρακτήρας του καθενός. Έχει να κάνει με το πως αντιλαμβάνεται κανείς τα γεγονότα, πως τα αναλύει και πως τα ερμηνεύει (Reker, 2000). Ακόμη και αν κάποιος περνάει δύσκολες στιγμές μπορεί αυτό να το εκλάβει ως σημάδι και να προσπαθήσει να αναζητήσει βαθύτερα το νόημα της ζωής. Όμως κάποιος άλλος μπορεί να βιώσει δύσκολες στιγμές πιο βαριά και να μη θελήσει να αναπτύξει το νόημα της ζωής του (Steger, Frazier, Oishi & Kaler, 2006 στο Σιούρλα, 2018)

Άτομα που έχουν την ικανότητα να βρουν κάποιο νόημα σε αρνητικές καταστάσεις στη ζωή τους τις αντιμετωπίζουν με πιο σωστό τρόπο από εκείνους που δεν έχουν βρει το νόημα (Hamera & Shontz, 1978 · Ψαρρά & Κλεφταράς, 2009). Οι άνθρωποι που έχουν βρει το νόημα και έχουν αποδώσει έναν σκοπό και μια σημασία στη ζωή τους είναι πιο έτοιμοι να ξεπεράσουν τις δυσκολίες και να τις βλέπουν πια σαν πρόκληση παρά σαν απειλή (Park & Baumeister, 2017 στο Τανίδου, 2021).

Τελευταίο αλλά εξίσου σημαντικό εύρημα έχει δείξει ότι το νόημα της ζωής μπορεί να ρυθμίσει και το άγχος που τους κατακλύζει στη ζωή τους (Ganellen & Blaney, 1984 · Newcomb & Harlow, 1986). Σε αυτό συμφωνούν και οι Reker & Woo (2011), όπου εκτός από ρυθμιστής άγχους, βοηθάει στην ανάπτυξη και τη διατήρηση της ψυχικής και σωματικής υγείας. Καταλήγουμε λοιπόν στο συμπέρασμα ότι το νόημα της ζωής πέρα από κάποια αρνητικά δεδομένα προσφέρει πολλά οφέλη στον άνθρωπο και τον βοηθάει στη ζωή του (Τανίδου, 2021).

2.4 Πηγές άντλησης νοήματος στη ζωή των ανθρώπων

Όλοι οι άνθρωποι θέλουν να βρουν το νόημα της ζωής τους αλλά δεν μπορεί κανείς να τους εγγυηθεί ότι θα βρουν και την πηγή εκείνη που θα τους οδηγήσει εκεί. Στη διεθνή βιβλιογραφία, θα δούμε παρακάτω, πως γίνεται λόγος για πλήθος πηγών άντλησης του νοήματος της ζωής. Αρχικά υπάρχουν τρεις βασικές προσεγγίσεις για τον εντοπισμό του νοήματος της ζωής:

α) η θεολογική προσέγγιση, όπου ο Θεός είναι αυτός που δίνει νόημα στη ζωή

β) η μεταφυσική προσέγγιση, όπου υπάρχει μια ανώτερη μεταφυσική δύναμη που κινεί τον κόσμο και υπακούει στον σκοπό της και

γ) η κριτική προσέγγιση, όπου ο άνθρωπος εδώ δίνει νόημα στην ίδια του τη ζωή αντλώντας το από τις εμπειρίες που έχει βιώσει (Merriam & Heuer, 1996 στο Μάνου, 2019).

Επιπροσθέτως, οι Reker & Wong (1988) υποστηρίζουν πως οι κυριότερες πηγές άντλησης του νοήματος στη ζωή κάποιου είναι α) οι βασικές ανάγκες (τροφή, στέγη κ), β) οι διαπροσωπικές σχέσεις, γ) μια παραγωγική εργασία, δ) οι ψυχαγωγικές ενασχολήσεις, ε) οι προσωπικές επιτυχίες, ζ) η προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη, η) οι αξίες και τα ιδανικά, θ) η ανιδιοτέλεια, ι) ο πολιτισμός που προάγει και ια) η θρησκεία. Όλες αυτές οι κατηγορίες που αναφέρθηκαν καλύπτουν τις ανάγκες του ανθρώπου από τις πολύ βασικές μέχρι και εκείνες που αφορούν το πνεύμα (Μάνου, 2019).

Όταν ζητείται από τους ανθρώπους να περιγράψουν μια ζωή γεμάτη νόημα τότε συνήθως αναφέρονται στους στόχους τους, τις επιθυμίες τους, τα θέλω τους και τις

φιλοδοξίες που έχουν (Prager, 1998a – 1998b · Wong, 1998a). Άτομα μεγαλύτερης ηλικίας θεωρούν ότι το νόημα στη ζωή τους προέρχεται από τις παραδόσεις, τον πολιτισμό τους, τα ήθη και τα έθιμα του τόπου τους, τα οποία επιθυμούν να διατηρήσουν μέσα στον χρόνο. Από την άλλη μεριά οι νεότεροι βρίσκουν το νόημα κυρίως στην προσωπική τους επιτυχία μέσω της επίτευξης των στόχων τους ή και ίσως στην απόκτηση υλικών αγαθών (Prager, 1998a – 1998b στο Τάσση, 2014).

Η εργασία από μόνη της αποτελεί βασική πηγή άντλησης νοήματος για τους ανθρώπους καθώς η ύπαρξη στη ζωή τους μιας εργασίας που τους αποφέρει καλές οικονομικές απολαβές και έχει ένα φιλικό εργασιακό περιβάλλον τους δίνει την εντύπωση πως κάνουν κάτι, δεν μένουν άπραγοι, είναι χρήσιμοι στην κοινωνία και αναπτύσσουν και την αίσθησή τους ότι ανήκουν σε μια ομάδα (Wilcock, 1998). Αυτή την αίσθηση του ανήκειν τα άτομα μπορούν να τη βρουν και στις μεταξύ τους σχέσεις, τόσο με την οικογένεια όσο και με τους φίλους. Από εκεί πηγάζει η ταυτότητά τους, μπορούν να δώσουν και να λάβουν αγάπη (Wong, 1998a · Coleridge, 1993 στο Τάσση, 2014).

Ακόμη και η θρησκεία διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή τους καθώς δίνει στους ανθρώπους τη δύναμη να συνεχίσουν και την ελπίδα για να ζήσουν το αύριο (Wong, 1998). Ο Frankl (1979) είχε αναφέρει πως ο άνθρωπος μπορεί να βρει το νόημα μέσα από την πίστη του σε μια ανώτερη δύναμη, υπονοώντας τη δύναμη του Θεού (Τάσση, 2014).

Μια έρευνα που πραγματοποίησε η Schnell (2011) εξήγαγε το συμπέρασμα ότι όλες οι πηγές άντλησης νοήματος θα βοηθήσουν στην εύρεση του αλλά κάποιες από αυτές είναι πιο εύκολο να τους οδηγήσουν εκεί. Η παραγωγικότητα, δηλαδή το να πράττεις κάτι που νομίζεις πως είναι σημαντικό, αποτελεί το κλειδί που θα «ξεκλειδώσει» την πιο ισχυρή πηγή εύρεσης του νοήματος (Ιωσηφίδης, 2023).

Θα πρέπει να λάβουμε υπόψη μας ότι καθώς ο άνθρωπος μεγαλώνει, αλλάζουν και οι ανάγκες του οπότε αλλάζουν και οι πηγές όπου αναζητεί το νόημα. Αυτό που δεν αλλάζει αλλά παραμένει σταθερό είναι η δύναμη του νοήματος (Yalom, 1980). Καθώς μεγαλώνει το άτομο, ζει και άλλα πράγματα, δημιουργεί νέες εμπειρίες, τις οποίες επαναξιολογεί με βάση και τις προηγούμενες που προϋπάρχουν και οδηγείται με αυτόν τον τρόπο σε ένα πιο ολοκληρωμένο νόημα για τη ζωή του (Reker, Peacock & Wong, 1987 στο Μάνου, 2019).

Οι ερευνητές εξέδωσαν από τις έρευνές τους πολλές πηγές εύρεσης του νοήματος της ζωής των ανθρώπων. Τώρα το πόσο χρήσιμη είναι η κάθε πηγή και αν το άτομο θα καταφέρει να νοηματοδοτήσει τη ζωή του μέσα από αυτές τις πηγές εξαρτάται και από άλλους ρυθμιστικούς παράγοντες που έχουν να κάνουν με το φύλο, την ηλικία, την οικογενειακή κατάσταση, το οικονομικό υπόβαθρο και τη θρησκεία (Debats, 1999 · Kotter, Gruhn, Wiest, Zurek & Scheibe, 2009 · Pedersen et al, 2018 · Schnell, 2009 στο Ιωσηφίδης, 2023).

2.5 Το νόημα της ζωής των εκπαιδευτικών

Η δουλειά του εκπαιδευτικού δεν είναι μια απλή δουλειά αλλά πρόκειται για λειτούργημα. Αυτό δεν σημαίνει πως απουσιάζουν το άγχος, το στρες και η πίεση. Για αυτό τον λόγο χρειάζεται να βρεθεί μια ισορροπία στη ζωή τους που θα τους οδηγεί στην ψυχική ευημερία (Steger, 2018 στο Δράκου, 2023). Η εργασία μας αποτελεί μέρος της καθημερινότητάς μας και μας διαμορφώνει σε πολλά επίπεδα. Επίσης, αποτελεί πηγή άντλησης νοήματος και είναι ικανή να μας οδηγήσει στην ολοκλήρωση (Damasio et al, 2013).

Η νοηματοδότηση αποτελεί ένα αρκετά σημαντικό βήμα για τους εκπαιδευτικούς αφού τους δίνει τη δυνατότητα να καταλάβουν για ποιο λόγο επέλεξαν να διδάσκουν. Ειδικά όταν είναι και τα πρώτα τους χρόνια στον χώρο της εκπαίδευσης η νοηματοδότηση στη ζωή τους θα τους βοηθήσει να ενταχθούν πιο εύκολα στο σχολικό περιβάλλον, να ξεπερνούν τα εμπόδια και τις δυσκολίες που είναι φυσικό να υπάρξουν και γενικά να είναι πιο αποδοτικοί στη δουλειά τους. Οι Van-Zyl, Deacon & Rothmann (2010) επισήμαναν στην έρευνα τους ότι βρίσκοντας το νόημα στη ζωή και την εργασία τους οι εκπαιδευτικοί είναι ευτυχισμένοι και νιώθουν το αίσθημα της αυτοπραγμάτωσης.

Όταν ένας εκπαιδευτικός νιώσει ότι στον χώρο εργασίας του, που αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητάς του, μπορεί να εκφραστεί ελεύθερα, να παίρνει πρωτοβουλίες χωρίς να φοβάται ότι θα επιπληχθεί από τον ανώτερο του, να συνάπτει στενές σχέσεις με τους συναδέλφους του και να έχει μια καλή επικοινωνία με τους μαθητές του τότε καταλήγουμε στο συμπέρασμα πως όλα τα παραπάνω

λειτουργούν ως κίνητρα. Τα κίνητρα αυτά θα τον οδηγήσουν στη νοηματοδότηση της εργασίας του και θα βιώσει ως ένα βαθμό το νόημα στη ζωή του (Κούκα, 2019).

Βλέπουμε να υπάρχει ένας διττός ρόλος ανάμεσα στο νόημα στην εργασία και στο νόημα στη ζωή. Το πρώτο βοηθά τα άτομα να πραγματοποιούν τους στόχους τους και σε συνδυασμό με το δεύτερο λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας καθώς υπάρχει η συχνή πιθανότητα αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων στον επαγγελματικό τους χώρο (Damasio et al, 2013). Υπάρχουν κάποιες μελέτες που αναφέρονται στον συσχετισμό νοήματος εργασίας και ζωής αλλά δυστυχώς είναι ελάχιστη και η ξένη και η ελληνική βιβλιογραφία που αφορά τους εκπαιδευτικούς και το νόημα της ζωής τους.

Στην Ελλάδα μια σπουδαία έρευνα πραγματοποιήθηκε από τις Platsidou & Daniilidou (2021) σε 299 Έλληνες εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και είχε ως στόχο την διερεύνηση του νοήματος ζωής τους και την συσχέτιση του με τους προστατευτικούς παράγοντες της ψυχικής ανθεκτικότητας. Είναι από τις λίγες έρευνες σε διεθνές επίπεδο που μελετά το νόημα της ζωής σε σχέση με την ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι εκπαιδευτικοί διέθεταν υψηλά επίπεδα και στην ύπαρξη αλλά και στην αναζήτηση νοήματος ζωής. Επίσης παρόλο που υπερίσχυαν τα επίπεδα ύπαρξης νοήματος εντούτοις δεν λειτούργησε ως τροχοπέδη στην αναζήτηση του νοήματος. Η ύπαρξη νοήματος στη ζωή των εκπαιδευτικών και η ψυχική τους ανθεκτικότητα συνδέονται με θετικό τρόπο. Αυτό σημαίνει πως οι εκπαιδευτικοί που έχουν βρει το νόημα της ζωής τους μπορούν να είναι πιο ανθεκτικοί ψυχικά και να διαθέτουν υψηλότερα επίπεδα προστατευτικών παραγόντων από εκείνους που ακόμη το αναζητούν. Από την άλλη μεριά όσοι αναζητούν ανελλιπώς το νόημα στη ζωή τους είναι πιο απίθανο να παρουσιάσουν υψηλά επίπεδα ανθεκτικότητας σε σχέση με αυτούς που ήδη το βιώνουν. Ακόμη ένα σημαντικό εύρημα της έρευνας αυτής είναι πως οι εκπαιδευτικοί με υψηλά επίπεδα ύπαρξης νοήματος στη ζωή δεν έχαναν τον ενθουσιασμό τους και συνέχιζαν την αναζήτηση (Platsidou & Daniilidou, 2021).

Άλλες έρευνες έδειξαν ότι η ηλικία επηρεάζει το νόημα της ζωής των ανθρώπων. Παρατηρήθηκε πως καθώς περνούν τα χρόνια υπάρχει το νόημα στη ζωή τους και δεν ασχολούνται πια με την περαιτέρω αναζήτηση του (Grouden & Jose, 2014 · Reker, Peacock & Wong, 1987 · Reker, 2005 στο Ιωσηφίδης, 2023). Το νόημα της ζωής μπορεί να επηρεαστεί θετικά από το νόημα στην εργασία. (Allan et al, 2014)

Κάποιος που δεν έχει βρει το νόημα στη ζωή του ίσως να στραφεί και να το αναζητήσει στη δουλειά του. Αν το ανακαλύψει στη δουλειά του τότε θα νιώσει ως ένα βαθμό νόημα στη ζωή του (Steger & Dik, 2009). Αν δεν το βρει τότε ίσως νιώσει απέχθεια για το επάγγελμά του (Reker & Wong, 2012). Έρευνα των Janik & Rothmann (2015) έδειξε πως η μη ύπαρξη νοήματος στην εργασία οδήγησε σε εγκατάλειψη του επαγγέλματος από εκπαιδευτικούς. Παρόλο που φαίνεται σε διάφορες έρευνες να υπάρχει μια θετική συσχέτιση ανάμεσα στη χαρά που μας προσφέρει η δουλειά και στο νόημα της ζωής εντούτοις σύμφωνα με τους Allan et al (2014) δεν υπάρχουν εκτενείς μελέτες που να δείχνουν αυτή την σύνδεση (Τριανταφυλλίδου, 2021).

Άλλη μία σημαντική έρευνα για τη βιβλιογραφία είναι αυτή των Damasio και των συνεργατών του (2013), που πραγματοποιήθηκε σε εκπαιδευτικούς στη Βραζιλία με σκοπό την διερεύνηση του επιπέδου του νοήματος ζωής, της ψυχολογικής ευεξίας και της ποιότητας της ζωής τους. Αναδείχθηκε πως οι συμμετέχοντες στην εν λόγω έρευνα διέθεταν μεσαίο ή και υψηλό επίπεδο νοήματος ζωής. Αυτοί που είχαν πιο υψηλό επίπεδο νοήματος είχαν ανάλογα και υψηλή γενικότερα ποιότητα ζωής γεμάτη με ευεξία και ευζωία. Ακόμη ένας στόχος της έρευνας ήταν να ερευνηθεί αν το νόημα της ζωής μπορεί να λειτουργήσει ως συντονιστής ανάμεσα στις άλλες δύο έννοιες. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως το νόημα της ζωής αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα που προβλέπει και μετριάζει τη σχέση της ψυχολογικής ευεξίας και της ποιότητας ζωής.

Δεν αμφισβητείται πως το νόημα της ζωής κατέχει μια από τις υψηλότερες θέσεις στην ζωή των ανθρώπων και όπως είναι φυσικό και των εκπαιδευτικών. Το νόημα της ζωής συνδέεται άμεσα με την ψυχική ευημερία των εκπαιδευτικών και παράλληλα τους βοηθά να αντιμετωπίζουν τις όποιες δυσκολίες έρχονται αντιμετώπιζοντας κάθε μέρα. Το νόημα στη ζωή των εκπαιδευτικών βοηθά στη διαμόρφωση του χαρακτήρα και της συμπεριφοράς τους αλλά δεν είναι και ο μοναδικός παράγοντας από τον οποίο εξαρτώνται. Όμως η ύπαρξη του νοήματος στη ζωή τους, τους δίνει τη δυνατότητα να ξεπεράσουν δυσμενείς καταστάσεις στη δουλειά τους χρησιμοποιώντας τους προστατευτικούς παράγοντες της ψυχικής ανθεκτικότητας (Damasio et al, 2013).

Μελετώντας την έρευνα της Τανίδου (2021), που πραγματοποιήθηκε εν μέσω της πανδημίας του Covid-19 και στόχευε στη διερεύνηση του επιπέδου του νοήματος ζωής και του άγχους λόγω της κατάστασης σε συνδυασμό με το αν ασκείται κάποιου είδους επιρροή στις αντιλήψεις των εκπαιδευτικών σχετικά με την αυτοαποτελεσματικότητα τους οδηγηθήκαμε σε κάποια σημαντικά ευρήματα. Η έρευνα

αυτή πραγματοποιήθηκε κατά το σχολικό έτος 2020-2021 όπου μόλις είχαν ανοίξει τα σχολεία με όλα τα πρωτόκολλα και τις οδηγίες που έπρεπε να ακολουθηθούν και αναμένοντας το δεύτερο κλείσιμο των σχολείων καθώς αυτό είχε ήδη συμβεί στην δευτεροβάθμια και τριτοβάθμια εκπαίδευση.

Τα αποτελέσματα λοιπόν έδειξαν πως οι συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί διέθεταν υψηλά επίπεδα παρουσίας νοήματος ζωής και μέτρια επίπεδα αναζήτησης νοήματος. Όσον αφορά τα δημογραφικά στοιχεία δεν φάνηκε να υπάρχει κάποια συσχέτιση με την παρουσία του νοήματος ζωής. Αντιθέτως, η αναζήτηση του νοήματος ζωής φάνηκε να διαδραματίζει σπουδαίο ρόλο στην ηλικία αφού οι εκπαιδευτικοί μεγαλύτερης ηλικίας είχαν χαμηλότερα επίπεδα αναζήτησης νοήματος ζωής από ότι οι μικρότερης ηλικίας. Στο φύλο δεν υπήρξε κάποια διαφοροποίηση ανάμεσα τους ενώ στην οικογενειακή κατάσταση όσοι δεν είχαν κάποιου είδους σχέση αναζητούσαν περισσότερο το νόημα στη ζωή τους από τους παντρεμένους/δεσμευμένους. Τέλος, οι συμμετέχοντες πίστευαν ότι έχουν την ικανότητα να διαχειριστούν την κατάσταση και τις συνθήκες αυτές που έχουν προκύψει λόγω του Covid-19 χωρίς άγχος κάτι το οποίο φάνηκε περισσότερο να ισχύει σε αυτούς που σημείωσαν υψηλότερα επίπεδα παρουσίας νοήματος στη ζωή τους. Εκείνοι που ακόμη αναζητούσαν το νόημα διαχειρίζονταν με διαφορετικό τρόπο τις καταστάσεις και τους διακατείχε μεγαλύτερο άγχος (Τανίδου, 2021).

Ακόμη μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε εν μέσω της πανδημίας ήταν αυτή της Τριανταφυλλίδου (2021), όπου συμμετείχαν 156 εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης με σκοπό την διερεύνηση των επιπέδων νοήματος ζωής, νοήματος στην εργασία και του άγχους κατά την πανδημία του Covid-19. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα φάνηκε ότι διέθεταν υψηλά επίπεδα νοήματος ζωής (παρουσίας και αναζήτησης) και νοήματος στην εργασία τους ενώ τα επίπεδα του άγχους ήταν μέτρια προς υψηλά.

Εκτός των άλλων η έρευνα έδειξε πως το νόημα της ζωής συσχετίζεται θετικά με το νόημα στην εργασία ενώ το νόημα στην εργασία δεν συνδέεται με το άγχος των εκπαιδευτικών. Όμως όσον αφορά το νόημα στην ζωή και το άγχος φάνηκε πως η παρουσία δεν συνδέεται με θετικό τρόπο ενώ η αναζήτηση του νοήματος της ζωής κατά την πανδημία σχετίζεται με θετικό τρόπο. Τέλος, η επίδραση των δημογραφικών στοιχείων φάνηκε να μην αφορά το φύλο αλλά να επηρεάζει την ηλικία αφού οι μεγαλύτεροι ηλικιακά συμμετέχοντες διέθεταν υψηλότερα επίπεδα νοήματος ζωής από

ότι οι νεότεροι. Επίσης, κανένα δημογραφικό στοιχείο δεν φάνηκε να επηρεάζει το νόημα στην εργασία (Τριανταφυλλίδου, 2021).

Τελευταία αλλά εξίσου σημαντική έρευνα αποτελεί αυτή της Σιούρλα (2018), που αναφέρθηκε και στο κεφάλαιο της ψυχικής ανθεκτικότητας, στην οποία εκτός από την διερεύνηση της ψυχικής ανθεκτικότητας μελετώνται και τα επίπεδα νοήματος ζωής των συμμετεχόντων εκπαιδευτικών καθώς διερευνάται και αν το νόημα ζωής μπορεί να προβλέψει την ψυχική ανθεκτικότητα. Τα δεδομένα της έρευνας έδειξαν ότι μόνο η παρουσία του νοήματος μπορεί να προβλέψει θετικά την ψυχική ανθεκτικότητα ενώ η αναζήτηση όχι. Επιπροσθέτως, τα επίπεδα του νοήματος της ζωής των συμμετεχόντων ήταν σε μέτρια επίπεδα, με την ηλικία και την προϋπηρεσία να επηρεάζουν τα επίπεδα αυτά αφού όσο μεγαλύτερος ήταν κάποιος και με περισσότερα έτη εργασίας να τον συνοδεύουν τόσο περισσότερο ένιωθε το νόημα στη ζωή του.

Συνοψίζοντας, όλες αυτές οι έρευνες που μελετήθηκαν έχουν να κάνουν με ευρήματα πριν την ύπαρξη της πανδημίας και εν μέσω αυτής. Αυτό μας βοηθά να χρησιμοποιήσουμε τα δεδομένα αυτά προκειμένου να έρθουν σε αντιπαράθεση με τη δική μας έρευνα που πραγματοποιήθηκε μετά την πανδημία του Covid-19 και να εξάγουμε αποτελέσματα που θα αναδείξουν αν το νόημα της ζωής επηρεάστηκε πριν, κατά την διάρκεια ή μετά τις δύσκολες συνθήκες που προκλήθηκαν λόγω του Covid-19 και φυσικά να αναδειχθεί αν τα επίπεδα του νοήματος ζωής είναι ίδια με τις έρευνες που προηγήθηκαν ή διαφέρουν λόγω της πανδημίας.

ΜΕΡΟΣ Β' - ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

3.1 Σκοπός της έρευνας

Ύστερα από την ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας αναδείχθηκε ένα πλήθος ερευνών που μελετούν τα επίπεδα της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών (Δανηλίδου, 2018 · Botou et al, 2021 · Urcos et al, 2020 κλπ) καθώς και τα επίπεδα του νοήματος της ζωής τους (Τριανταφυλλίδου, 2021 · Damasio et al, 2013 κλπ) εξετάζοντας τα και υπό το πρίσμα των δημογραφικών στοιχείων τόσο πριν την πανδημία όσο και κατά την διάρκεια αυτής. Είναι δεδομένο πως μεταξύ αυτών των δύο εννοιών υπάρχει μια σύνδεση αφού το νόημα της ζωής αποτελεί έναν βασικό προστατευτικό παράγοντα που βοηθά στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας (Feder et al, 2009 · Southwick et al, 2005 στο Τσιμπιδάκη, 2021).

Μια παράμετρος που δεν έχει μέχρι στιγμής εξεταστεί ενδελεχώς είναι η συσχέτιση της ψυχικής ανθεκτικότητας και του νοήματος ζωής, όπως και τα επίπεδα της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών μετά την επέλαση της πανδημίας. Έτσι σκοπός αυτής της έρευνας είναι η μελέτη και η διερεύνηση του επιπέδου της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στην Ελλάδα μετά την πανδημία του Covid-19. Καθώς η πανδημία έχει διαταράξει σημαντικά το εκπαιδευτικό σύστημα είναι επιτακτική ανάγκη να κατανοήσουμε την ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών και την ικανότητά τους να προσαρμοστούν, να ανταπεξέλθουν και να ευδοκιμήσουν απέναντι στις προκλήσεις.

Η έρευνα στοχεύει να διερευνήσει αν η ψυχική ανθεκτικότητα και το νόημα της ζωής των εκπαιδευτικών επηρεάζεται από διάφορους δημογραφικούς παράγοντες, συμπεριλαμβανομένου του φύλου, της ηλικίας, της προϋπηρεσίας και της οικογενειακής κατάστασης, μετά το τέλος της πανδημίας και την επαναφορά στην καθημερινότητα. Επιπλέον, η έρευνα επιδιώκει να εμβαθύνει στο νόημα της ζωής και τις διαστάσεις του, εξετάζοντας την συσχέτιση του με την ψυχική ανθεκτικότητα. Η συσχέτιση αυτή προσπαθεί να ρίξει φως στην αλληλεπίδραση μεταξύ ψυχολογικής ανθεκτικότητας και υπαρξιακών προοπτικών, προσφέροντας γνώσεις για τους

παράγοντες που συμβάλλουν στην ικανότητα των εκπαιδευτικών να βρίσκουν νόημα και να διατηρούν την ανθεκτικότητα στο επάγγελμά τους.

3.2 Ερευνητικοί στόχοι

Ερευνητικός Στόχος Η1: Η διερεύνηση του επιπέδου της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών.

Εξετάζει ποιο είναι το επίπεδο ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στην Ελλάδα μετά την πανδημία, λαμβάνοντας υπόψη τις διάφορες διαστάσεις της ανθεκτικότητας όπως είναι η επαγγελματική, η συναισθηματική, η κοινωνική και η κινητήρια ανθεκτικότητα.

Ερευνητικός Στόχος Η2: Η διερεύνηση της ψυχικής ανθεκτικότητας σε σχέση με τα δημογραφικά στοιχεία.

Εξετάζει σε ποιο βαθμό και με ποιο τρόπο οι δημογραφικοί παράγοντες, συμπεριλαμβανομένου του φύλου, της ηλικίας, της προϋπηρεσίας και της οικογενειακής κατάστασης, επηρεάζουν την ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης μετά την πανδημία.

Ερευνητικός Στόχος Η3: Η διερεύνηση του νοήματος ζωής σε σχέση με τα δημογραφικά στοιχεία.

Εξετάζει πως σχετίζονται οι δημογραφικοί παράγοντες (φύλο, ηλικία, οικογενειακή κατάσταση και προϋπηρεσία) με το νόημα της ζωής των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στην Ελλάδα μετά τον Covid.

Ερευνητικός Στόχος Η4: Η συσχέτιση ανάμεσα στην ψυχική ανθεκτικότητα και το νόημα της ζωής.

Εξετάζει αν υπάρχει σημαντική συσχέτιση μεταξύ του επιπέδου ψυχικής ανθεκτικότητας και του νοήματος ζωής των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στην Ελλάδα μετά την πανδημία Covid-19, λαμβάνοντας υπόψη τις διαστάσεις της ανθεκτικότητας και την παρουσία ή αναζήτηση νοήματος στη ζωή.

3.3 Μέθοδος

3.3.1 Δείγμα της έρευνας

Το δείγμα της έρευνας αποτελείτο συνολικά από 100 εκπαιδευτικούς από όλο τον ελλαδικό χώρο. Πιο συγκεκριμένα, με βάση το φύλο των συμμετεχόντων, παραπάνω από τους μισούς συμμετέχοντες (56%) ήταν άντρες, ενώ το υπόλοιπο ποσοστό (44%) ήταν γυναίκες (Πίνακας 1). Όσον αφορά την οικογενειακή κατάσταση των συμμετεχόντων, παραπάνω από τους μισούς ερωτώμενους (52%) ήταν Άγαμοι, το 36% ήταν Έγγαμοι, ενώ οι υπόλοιποι (12%) ήταν Διαζευγμένοι.

Με βάση την προϋπηρεσία των συμμετεχόντων, το 45% είχαν 5 με 10 χρόνια προϋπηρεσίας, το 40% είχαν 10 με 15 χρόνια προϋπηρεσίας, ενώ οι υπόλοιποι (15%) είχαν 20 χρόνια και άνω προϋπηρεσία. Και τέλος όσον αφορά την ηλικία των συμμετεχόντων, η τυπική απόκλιση ήταν 6.42, με τον νεότερο συμμετέχοντα στην ηλικία των 23 ετών και τον γηραιότερο συμμετέχοντα στην ηλικία των 53 ετών, ενώ η μέση ηλικία ήταν περίπου 38 έτη (Πίνακας 1).

Πίνακας 1: Δημογραφικά στοιχεία

		ΠΟΣΟΣΤΟ
ΦΥΛΟ	Άνδρες	56%
	Γυναίκες	44%
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	Έγγαμος /-η	36%
	Άγαμος /-η	52%
	Διαζευγμένος /-η	12%
ΠΡΟΥΠΗΡΕΣΙΑ	5-10 χρόνια	45%
	10-15 χρόνια	40%
	20+ χρόνια	15%
	ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
ΗΛΙΚΙΑ	37,80	6,42

3.3.2 Εργαλεία Έρευνας

Η παρούσα έρευνα ήταν ποσοτική, με την μέθοδο των ερωτηματολογίων. Η έρευνα απευθύνθηκε σε εκπαιδευτικούς, μόνιμους και αναπληρωτές, πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης από όλο τον ελλαδικό χώρο. Τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν για την διεξαγωγή της έρευνας είναι δύο, το ένα διερευνά την ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών και το δεύτερο, το νόημα της ζωής τα οποία θα αναλυθούν παρακάτω.

3.3.2.1 Η κλίμακα για την Ψυχική Ανθεκτικότητα

Όσον αφορά την κλίμακα της ψυχικής ανθεκτικότητας, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Multidimensional Teacher Resilience Scale (MTRS) των Mansfield & Wosnitza (2015), η ελληνική μετάφραση του οποίου πραγματοποιήθηκε από τις Platsidou & Daniilidou (υπό δημοσίευση). Η κλίμακα αυτή αποτελείται από 26 προτάσεις και χωρίζεται σε 4 υποκλίμακες: την επαγγελματική, την συναισθηματική, την κοινωνική και την κινητήρια κλίμακα. Οι απαντήσεις στις ερωτήσεις δίνονται μέσα από μια κλίμακα τύπου Likert με διαβάθμιση 5 (1= Διαφωνώ απόλυτα, 4= Διαφωνώ, 3=Δεν είμαι σίγουρος, 4= Συμφωνώ, 5= Συμφωνώ απόλυτα) (Daniilidou & Platsidou, 2018).

Η κλίμακα της ψυχικής ανθεκτικότητας φαίνεται να χωρίζεται σε τέσσερις υποκλίμακες. Η πρώτη αφορά την επαγγελματική ψυχική ανθεκτικότητα, έχει να κάνει δηλαδή με την οργάνωση, την προετοιμασία και την χρήση σωστών διδακτικών μέσων των εκπαιδευτικών και περιλαμβάνει τις ερωτήσεις: 1,2,3,4,23,25. Η δεύτερη υποκλίμακα είναι αυτή της συναισθηματικής ψυχικής ανθεκτικότητας, όπου μελετά αν οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διαχειριστούν τα συναισθήματα τους, να υψώσουν ένα τείχος και να διατηρήσουν τα επιθυμητά όρια εντός του σχολείου. Οι ερωτήσεις που περιλαμβάνονται εδώ είναι: 5,6,7,8. Η επόμενη υποκλίμακα αφορά την κινητήρια διάσταση, δηλαδή αν οι εκπαιδευτικοί διαθέτουν όλα τα μέσα και κίνητρα προκειμένου να φτάσουν στον επιθυμητό στόχο που έχουν θέσει και οι ερωτήσεις που την αντιπροσωπεύουν είναι οι εξής: 9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20. Τέλος, η κοινωνική ψυχική ανθεκτικότητα εξετάζει τις σχέσεις μεταξύ των εκπαιδευτικών, αν αλληλοβοηθούνται, αν αλληλοϋποστηρίζονται κ.λ.π. και περιλαμβάνει τις παρακάτω ερωτήσεις: 21,22,24,26. (Mansfield et al, 2015)

3.3.2.2 Η κλίμακα για το Νόημα Ζωής

Για τη μέτρηση του νοήματος της ζωής χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Meaning of Life Questionnaire (MLQ) του Steger (2010), το οποίο μεταφράστηκε στα ελληνικά από τους Pezirkianidi, Stalika, Efstathiou & Karakasidou (2016). Η εν λόγω κλίμακα αποτελείται από 10 προτάσεις, οι οποίες χωρίζονται σε δύο υποκλίμακες. Η μία απευθύνεται στην παρουσία του νοήματος της ζωής και η άλλη υποκλίμακα, στην αναζήτηση του νοήματος αυτού. Η απάντηση στις ερωτήσεις αυτές γίνεται μέσω κλίμακας τύπου Likert με διαβάθμιση 7 (1= Απόλυτα λάθος, 2=Περισσότερο λάθος, 3=Αρκετά λάθος, 4= Ούτε σωστό/ Ούτε λάθος, 5=Αρκετά σωστό, 6=Περισσότερο σωστό, 7= Απόλυτα σωστό).

Η κλίμακα αυτή χωρίζεται σε δύο υποκλίμακες, με την πρώτη να αφορά την παρουσία του νοήματος στη ζωή και περιλαμβάνει τις εξής ερωτήσεις: 1,4,5,6,9 και η δεύτερη αφορά στην αναζήτηση του νοήματος, όπου περιλαμβάνονται οι ερωτήσεις 2,3,7,8,10. Αντίστροφη βαθμολόγηση παρατηρούμε μόνο στην ερώτηση 9, η οποία είναι διατυπωμένη με αντίστροφο τρόπο. (Steger, 2010)

3.3.3 Διαδικασία

Οι συμμετέχοντες αφού αρχικά ενημερώθηκαν για τον σκοπό της έρευνας που θα συμμετείχαν, δέχθηκαν εθελοντικά να βοηθήσουν αυτήν την προσπάθεια και να διαθέσουν λίγο από τον χρόνο τους προκειμένου να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο. Να σημειωθεί πως καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας τηρήθηκε τόσο η ανωνυμία όσο και η εμπιστευτικότητα.

Προκειμένου λοιπόν να συλλεχθούν τα δεδομένα που ήταν απαραίτητα για τη διεξαγωγή της έρευνας, προωθήθηκε το ερωτηματολόγιο στους συμμετέχοντες μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου καθώς και μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για όσους τους διευκόλυνε περισσότερο αυτός ο τρόπος.

Όλα τα ερωτηματολόγια που συλλέχθηκαν δεν είχαν ελλείψεις καθώς η ηλεκτρονική φόρμα Google Forms, όπου δημιουργήθηκε, είχε την επιλογή λειτουργίας

να μην επιτρέπει την επιβολή αν δεν έχουν απαντηθεί όλες οι δηλώσεις, κάτι το οποίο βοήθησε ώστε να αποφευχθούν τυχόν ελλείψεις απαντήσεων και να μην τεθούν κάποια ερωτηματολόγια άκυρα. Τέλος η χρονική περίοδος συλλογής των δεδομένων ήταν από τον Μάρτιο έως τον Ιούνιο του 2023.

3.3.4 Ανάλυση δεδομένων

Κατά το στάδιο της επεξεργασίας των δεδομένων, οι απαντήσεις που συλλέχθηκαν από εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης υποβλήθηκαν σε ανάλυση με την χρήση του στατιστικού εργαλείου PSPP. Δεν πραγματοποιήθηκε κάποια παραγοντική ανάλυση των κλιμάκων αλλά ακολουθήθηκε η σύνθεση που έχει δοθεί από τους κατασκευαστές. Αρχικά έγινε η ανάλυση των δημογραφικών στοιχείων δηλαδή του φύλου, της ηλικίας, της προϋπηρεσίας και της οικογενειακής κατάστασης, για να κατανοηθεί καλύτερα και με πιο σωστό τρόπο η κατανομή τους στο δείγμα.

Έπειτα, πραγματοποιήθηκε ο έλεγχος αξιοπιστίας των κλιμάκων και των υποκλιμάκων με τον δείκτη Alpha Cronbach, όπου έπρεπε να ελεγχθεί αν όλες οι κλίμακες και υποκλίμακες ήταν μεγαλύτερες του 0.70 προκειμένου να θεωρηθούν αξιόπιστες. Παράλληλα υπολογίστηκαν οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις των μεταβλητών. Εν συνεχεία, ακολούθησε ο υπολογισμός περιγραφικών στατιστικών στοιχείων σε κάποιες ενδεικτικές απαντήσεις στις δηλώσεις των εκπαιδευτικών.

Εν συνεχεία, προκειμένου να εξεταστεί αν τα δημογραφικά στοιχεία ασκούν επιρροή στην ψυχική ανθεκτικότητα και στο νόημα της ζωής αντίστοιχα, πραγματοποιήθηκε μια σειρά από αναλύσεις. Όσον αφορά το φύλο έγινε ανάλυση με t – test, η προϋπηρεσία και η οικογενειακή κατάσταση αναλύθηκαν με την διακύμανση A – n ονα ενώ για την ηλικία πραγματοποιήθηκε συντελεστής συσχέτισης.

Τέλος για να εξεταστεί ενδελεχώς αν η μια μεταβλητή επηρεάζει την άλλη και σε ποιο βαθμό, έγινε συντελεστής συσχέτισης ανάμεσα στις δύο αυτές μεταβλητές για να εξάγουμε πιο ολοκληρωμένα αποτελέσματα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο - Αποτελέσματα

4.1 Έλεγχος αξιοπιστίας των ερευνητικών εργαλείων

Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε ο έλεγχος της αξιοπιστίας της κάθε κλίμακας και των υποκλιμάκων της με τον δείκτη ελέγχου Alpha Cronbach (Πίνακας 2). Όλες οι τιμές θεωρούνται αποδεκτές, δηλαδή πάνω από 0.70. Οι μόνες υποκλίμακες που μας δημιουργούν προβληματισμό είναι η «Επαγγελματική» και η «Κοινωνική» που είναι λίγο πιο κάτω από το επιθυμητό όριο.

Πίνακας 2: Alpha Cronbach

	Alpha Cronbach
Παρουσία Νοήματος	0,80
Αναζήτηση Νοήματος	0,79
Κλίμακα ψυχικής ανθεκτικότητας (MTRS)	0,72
Επαγγελματική	0,69
Συναισθηματική	0,74
Κινητήρια	0,74
Κοινωνική	0,66

4.2 Τα επίπεδα της Ψυχικής Ανθεκτικότητας και του Νοήματος Ζωής

Για να προβούμε σε αποτελέσματα σχετικά με τα επίπεδα των συμμετεχόντων τόσο για το Νόημα της Ζωής όσο και για την Ψυχική Ανθεκτικότητα υπολογίστηκαν οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις τους (Πίνακας 3). Από την ανάλυση διαπιστώθηκε αρχικά για το Νόημα της Ζωής πως ο μέσος όρος της υποκλίμακας «Παρουσία Νοήματος» (Μ.Ο. = 4,67 , Τ.Α. = 0,77) είναι μικρότερος από το μέσο όρο της «Αναζήτησης Νοήματος» (Μ.Ο. = 5,12 , Τ.Α. = 1). Γενικότερα όμως παρατηρήθηκε πως οι μέσοι όροι που αφορούν την κλίμακα του Νοήματος Ζωής των συμμετεχόντων, βρίσκονται σε ικανοποιητικό επίπεδο, άνω του μετρίου, αρκετά δηλαδή πάνω από τη μέση τιμή της κλίμακας δεδομένου ότι οι απαντήσεις των συμμετεχόντων δόθηκαν σε κλίμακα τύπου Likert με τιμές από το 1 έως το 7 (Απόλυτα λάθος έως Απόλυτα σωστό). Η διαφορά μεταξύ των μέσων όρων δεν είναι μεγάλη αλλά φαίνεται πως οι συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί έχουν μια κλίση προς την αναζήτηση ακόμη του νοήματος στη ζωή τους.

Στις απαντήσεις που έδωσαν οι συμμετέχοντες για την Ψυχική Ανθεκτικότητα ο μέσος όρος ολόκληρης της κλίμακας (Μ.Ο. = 3,46 , Τ.Α. = 0,22) ανέδειξε πως τα επίπεδα της ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών είναι κυρίως μετρίου επιπέδου με μια κλίση προς τη συμφωνία των εκπαιδευτικών στο ότι διαθέτουν ισχυρή ψυχική ανθεκτικότητα, λαμβάνοντας πάλι φυσικά υπόψη μας τις τιμές της κλίμακας που κυμαίνονται από το 1 έως το 5 (Διαφωνώ Απόλυτα έως Συμφωνώ Απόλυτα). Συγκεκριμένα όσον αφορά και τις υποκλίμακες της Ψυχικής Ανθεκτικότητας, η «Συναισθηματική» (Μ.Ο. = 3,66 , Τ.Α. = 0,80) και η «Κινητήρια» (Μ.Ο. = 3,49 , Τ.Α. = 0,72) διάσταση φαίνεται να έχουν συγκεντρώσει μεγαλύτερο μέσο όρο από τις άλλες δυο. Η «Επαγγελματική» διάσταση (Μ.Ο. = 3,38 , Τ.Α. = 0,88) είναι σε ελάχιστο υψηλότερο επίπεδο από την «Κοινωνική» διάσταση (Μ.Ο. = 3,27 , Τ.Α. = 0,69)

Συνεπώς, για το ερευνητικό ερώτημα Η1, συμπεραίνεται πως το επίπεδο της ψυχικής ανθεκτικότητας και το νόημα της ζωής των εκπαιδευτικών είναι μέτριο.

	M.O	T.A
Παρουσία Νοήματος	4,67	0,77
Αναζήτηση Νοήματος	5,12	1
Κλίμακα ψυχικής ανθεκτικότητας (MTRS)	3,46	0,22
Επαγγελματική	3,38	0,88
Συναισθηματική	3,66	0,80
Κινητήρια	3,49	0,72
Κοινωνική	3,27	0,69

4.3 Η διερεύνηση της Ψυχικής Ανθεκτικότητας σε σχέση με τα δημογραφικά στοιχεία

Σε αυτό το σημείο θα γίνει η αξιολόγηση της επίδρασης του φύλου στην ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών χρησιμοποιώντας το εργαλείο t – test. Στον έλεγχο σύγκρισης ανδρών και γυναικών η τιμή του t – test είναι $t(98.00) = -3,23$. Αυτός αποτελεί τον δείκτη απόστασης μεταξύ των δύο φύλων. Αντιλαμβανόμαστε από τον αριθμό που προέκυψε ότι η απόσταση είναι μεγάλη. Κατά τον έλεγχο σημαντικότητας παρατηρείται πως είναι στατιστικά σημαντικός καθώς η στάθμη σημαντικότητας είναι 0,002. Τα αποτελέσματα επίσης μας δείχνουν πως οι γυναίκες (M.O. = 3,53 , T.A. = 0,23) εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας σε σχέση με τους άντρες (M.O. = 3,40 , T.A. = 0,19).

Προχωρώντας στην οικογενειακή κατάσταση, έγινε ανάλυση διακύμανσης με Anova ($F = 24,76$, $p = 0,000$) και προέκυψε πως το στοιχείο αυτό είναι στατιστικά σημαντικό. Ειδικότερα, φάνηκε πως οι διαζευγμένοι (M.O. = 3,69 , T.A. = 0,21) συμμετέχοντες διαθέτουν υψηλότερη ψυχική ανθεκτικότητα, ακολουθούν οι έγγαμοι (M.O. = 3,54 , T.A. = 0,17) και έπειτα οι άγαμοι (M.O. = 3,35 , T.A. = 0,00).

Με τον ίδιο τρόπο αναλύθηκε και η προϋπηρεσία και προέκυψε πως και αυτή είναι στατιστικά σημαντική ($F = 7,82$, $p = 0,001$). Εκτός αυτού, τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί με 20 και παραπάνω χρόνια προϋπηρεσίας στον χώρο της εκπαίδευσης (M.O. = 3,58 , T.A. 0,00) παρουσιάζουν πιο υψηλά επίπεδα

ανθεκτικότητας. Στην συνέχεια φυσικά όσο μειώνονται τα χρόνια προϋπηρεσίας μειώνονται και τα επίπεδα της ανθεκτικότητας που διαθέτουν (10-15 χρόνια προϋπηρεσίας έδειξαν Μ.Ο. = 3,51 , Τ.Α. = 0,23 και 5-10 χρόνια έδειξαν Μ.Ο. = 3,37 , Τ.Α. = 0,21).

Τέλος, για την επίδραση της ηλικίας στην ψυχική ανθεκτικότητα πραγματοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης. Όπως φαίνεται και στον παρακάτω πίνακα (Πίνακας 4), η ηλικία αποτελεί μια στατιστικά σημαντική μεταβλητή ($r = -0,289$, $p=0,004$). Οπότε επηρεάζουν η μία την άλλη.

Πίνακας 4: Η διερεύνηση της ψυχικής ανθεκτικότητας σε σχέση με τα δημογραφικά στοιχεία

	ΟΜΑΔΑ	N	Μ.Ο	Τ.Α	Τ.Σ ΜΟ
Ψυχική ανθεκτικότητα σε σχέση με φύλο	Άνδρες	56	3,40	0,19	0,03
	Γυναίκες	44	3,53	0,23	0,03
Ψυχική ανθεκτικότητα σε σχέση με οικογενειακή κατάσταση	Έγγαμος	36	3,54	0,21	0,03
	Άγαμος	52	3,35	0,17	0,02
	Διαζευγμένος	12	3,69	0,00	0,00
Ψυχική ανθεκτικότητα σε σχέση με προϋπηρεσία	5 – 10 χρόνια	45	3,37	0,21	0,03
	10 – 15 χρόνια	40	3,51	0,23	0,04
	20+ χρόνια	15	3,58	0,00	0,00
	Ηλικία				
Ψυχική ανθεκτικότητα					-0,289*

$\rho < 0,05^*$, $\rho < 0.01^{**}$

Παρατηρείται λοιπόν πως τα δημογραφικά στοιχεία δηλαδή το φύλο, η ηλικία, η οικογενειακή κατάσταση και η προϋπηρεσία φαίνεται να συμβάλλουν στατιστικά σημαντικά στο μοντέλο και προβλέπουν στατιστικά σημαντικά την ψυχική ανθεκτικότητα.

Συνεπώς, για το ερευνητικό ερώτημα Η2, συμπεραίνεται πως υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στην ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών και τα δημογραφικά στοιχεία.

4.4 Η διερεύνηση του νοήματος ζωής σε σχέση με τα δημογραφικά στοιχεία

Στον παρακάτω πίνακα (Πίνακα 5), παρουσιάζεται αρχικά η επίδραση του φύλου στις διαστάσεις του νοήματος της ζωής. Ξεκινώντας από την παρουσία του νοήματος, η τιμή του t – test που προέκυψε είναι $t(97,41)= 0,91$ ενώ της αναζήτησης νοήματος η τιμή του $t(97,53)= -0,09$, όπου δείχνει ότι η απόσταση μεταξύ των δύο φύλων δεν είναι και τόσο μεγάλη. Τα δεδομένα ανέδειξαν ότι η πρώτη μεταβλητή της παρουσίας δεν είναι στατιστικά σημαντική ($p=0,145$) ενώ η δεύτερη της αναζήτησης είναι στατιστικά σημαντική ($p=0,001$). Επίσης, τα αποτελέσματα έδειξαν πως το ανδρικό φύλο (M.O.= 4,71 , T.A.=0,45) παρουσιάζει υψηλότερα επίπεδα βίωσης του νοήματος από το γυναικείο (M.O.=4,63 , T.A. = 0,38) ενώ από την άλλη πλευρά στην αναζήτηση δεν υπάρχει διαφοροποίηση ως προς αυτό.

Προχωρώντας στην επίδραση της οικογενειακής κατάστασης στο νόημα της ζωής των εκπαιδευτικών παρατηρείται πως έπειτα από την ανάλυση διακύμανσης με ANOVA, η παρουσία νοήματος ($F=74,83$, $p=0,000$) δείχνει ότι πρόκειται για ένα στοιχείο που είναι στατιστικά σημαντικό και παρατηρούνται διακυμάνσεις ανάλογα με την οικογενειακή κατάσταση του καθενός. Αντιθέτως η αναζήτηση νοήματος ($F=2,12$, $p=0,125$) αποδεικνύει ότι δεν είναι στατιστικά σημαντική μεταβλητή και δεν επηρεάζει την οικογενειακή κατάσταση των συμμετεχόντων. Πιο συγκεκριμένα, οι έγγαμοι συμμετέχοντες φαίνεται να υπερτερούν και να βιώνουν ήδη το νόημα στη ζωή τους (M.O. =5,08 , T.A. =0,20), έπειτα να ακολουθούν οι διαζευγμένοι (M.O.=4,89 , T.A. =0,00) και τέλος οι άγαμοι συμμετέχοντες (M.O.=4,73 , T.A. =0,26). Τα πράγματα όμως διαφοροποιούνται για όσους αναζητούν ακόμη το νόημα στη ζωή τους αφού οι διαζευγμένοι (M.O.=5,25 , T.A.=0,00) είναι εκείνοι που προσπαθούν περισσότερο να το βρουν, ακολουθούν οι άγαμοι (M.O.=5,15 , T.A. =0,32) και έπειτα είναι οι έγγαμοι (M.O.=5,06 , T.A.=0,32).

Το ίδιο ακριβώς παρατηρείται και στον τομέα της προϋπηρεσίας, όπου και εδώ τα δεδομένα που προέκυψαν δείχνουν μια στατιστικά σημαντική μεταβλητή παρουσία του νοήματος στη ζωή των συμμετεχόντων ($F=3,21$, $p= 0,045$) και μια εξίσου

στατιστικά σημαντική αναζήτηση του νοήματος στη ζωή τους ($F=26,79$, $p= 0,000$) που φαίνεται να επηρεάζονται από τα χρόνια προϋπηρεσίας. Οι εκπαιδευτικοί με τα περισσότερα έτη εργασίας, 20 και παραπάνω διακατέχονται από υψηλότερα επίπεδα παρουσίας νοήματος στη ζωή τους (Μ.Ο.=4,80 , Τ.Α. 0,00). Ακολουθούν με ελάχιστη διαφορά οι συμμετέχοντες με προϋπηρεσία 10-15 χρόνια (Μ.Ο.=4,76 , Τ.Α. =0,46) ενώ όσοι εργάζονταν 5-10 χρόνια εμφανίζουν λίγο χαμηλότερα επίπεδα (Μ.Ο.=4,56 , Τ.Α.=0,43). Τα έτη εργασίας των συμμετεχόντων όσον αφορά την αναζήτηση του νοήματος στη ζωή τους αποδείχθηκε ότι ακολουθείται η προηγούμενη ιεραρχία. Κάποιοι παλαιότεροι (Μ.Ο.=5,50 , Τ.Α. = 0,00) αναζητούν ακόμη το νόημα, στο μεσαίο επίπεδο αναζήτησης βρίσκονται όσοι είχαν προϋπηρεσία 10-15 χρόνια (Μ.Ο.=5,17 , Τ.Α. =0,33) και τέλος ακολουθούν εκείνοι με τα λιγότερα χρόνια (Μ.Ο.=4,97 , Τ.Α.=0,20).

Τέλος, έγινε ανάλυση συσχέτισης για την ηλικία όπου είδαμε ότι για την υποκλίμακα της παρουσίας είναι στατιστικά σημαντική μεταβλητή ενώ εκείνη της αναζήτησης δεν εμφάνισε σημαντική στάθμη σημαντικότητας. Ο συντελεστής συσχέτισης για την παρουσία ($r=-0,233$, $p=0,020$) μας οδηγεί στο συμπέρασμα πως η ηλικία αποτελεί στοιχείο που επηρεάζει τα επίπεδα του νοήματος ζωής ενώ αντιθέτως ο συντελεστής συσχέτισης για την αναζήτηση ($r=0,114$, $p=0,257$) ανέδειξε πως δεν ασκεί επιρροή.

Πίνακας 5: Η διερεύνηση του νοήματος ζωής σε σχέση με τα δημογραφικά στοιχεία

	ΟΜΑΔΑ	N	M.O	T.A	
Νόημα ζωής σε σχέση με το φύλο	Παρουσία	Άνδρες	56	4,71	0,45
	Νοήματος	Γυναίκες	44	4,63	0,38
	Αναζήτηση	Άνδρες	56	5,13	0,33
	Νοήματος	Γυναίκες	44	5,13	0,28
Νόημα ζωής σε σχέση με την οικογενειακή κατάσταση		Έγγαμος	36	5,10	0,10
	Παρουσία	Άγαμος	52	4,40	0,36
	Νοήματος	Διαζευγμένος	12	4,67	0,42
		Έγγαμος	36	5,06	0,32
	Αναζήτηση	Άγαμος	52	5,15	0,32
	Νοήματος	Διαζευγμένος	12	5,25	0,00
Νόημα ζωής σε σχέση με την προϋπηρεσία		5 – 10 χρόνια	45	4,56	0,43
	Παρουσία	10 – 15 χρόνια	40	4,76	0,46
	Νοήματος	20+ χρόνια	15	4,80	0,00
		5 – 10 χρόνια	45	4,97	0,20
	Αναζήτηση	10 – 15 χρόνια	40	5,17	0,33
	Νοήματος	20+ χρόνια	15	5,50	0,00
	Ηλικία				
Παρουσία Νοήματος	-0,233*				
Αναζήτηση Νοήματος	0,114				

$\rho < 0,05^*$, $\rho < 0.01^{**}$

Με βάση λοιπόν τα παραπάνω ευρήματα καταλήγουμε στο συμπέρασμα πως η διάσταση της παρουσίας του νοήματος σχετίζεται θετικά με την οικογενειακή κατάσταση, την προϋπηρεσία και την ηλικία. Αντίθετα η διάσταση της αναζήτησης του νοήματος ζωής σχετίζεται θετικά με το φύλο και την προϋπηρεσία.

Συνεπώς, για το ερευνητικό ερώτημα Η3, διαπιστώθηκε πως υπάρχει επιρροή τόσο στην παρουσία όσο και στην αναζήτηση του νοήματος ζωής από τα δημογραφικά στοιχεία.

4.5 Συσχέτιση των διαστάσεων του Νοήματος Ζωής και της Ψυχικής Ανθεκτικότητας και των υποκλιμάκων της

Ακολουθεί η συσχέτιση των διαστάσεων της Ψυχικής Ανθεκτικότητας με τις διαστάσεις του Νοήματος της Ζωής. Στον παρακάτω πίνακα (Πίνακας 6) φαίνονται αναλυτικά ποιες διαστάσεις επηρεάζουν τις άλλες. Πιο συγκεκριμένα, κατά την διερεύνηση των σχέσεων φαίνεται πως η Παρουσία του νοήματος ζωής σχετίζεται θετικά με την κλίμακα της Ψυχικής Ανθεκτικότητας ($r=0,601$, $p=0,000$) και από τις υποκλίμακες θετική συσχέτιση έχει με την Επαγγελματική ($r=0,233$, $p=0,020$), την Κινητήρια ($r=0,283$, $p=0,004$) και την Κοινωνική ($r=0,780$, $p=0,000$) διάσταση ενώ με την Συναισθηματική διάσταση δεν φαίνεται να υπάρχει κάποιου είδους αλληλεπίδραση ($r=0,128$, $p=0,205$).

Από την άλλη μεριά η Αναζήτηση του Νοήματος Ζωής ανέδειξε πως έχει ισχυρή θετική συσχέτιση με την κλίμακα της Ψυχικής Ανθεκτικότητας ($r=0,672$, $p=0,000$) καθώς και με τις ακόλουθες υποκλίμακες της. Η Επαγγελματική ($r=0,737$, $p=0,000$), η Συναισθηματική ($r=0,468$, $p=0,000$) και η Κινητήρια ($r=0,578$, $p=0,000$) διάσταση είναι στατιστικά σημαντικές ενώ η Κοινωνική διάσταση ($r=0,070$, $p=0,489$) δεν ασκεί κάποιου είδους θετική επίδραση στην Αναζήτηση.

Πίνακας 6: Συντελεστής Συσχέτισης ανάμεσα στις διαστάσεις του Νοήματος Ζωής και της Ψυχική Ανθεκτικότητα και των υποκλιμάκων της

	ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΝΟΗΜΑΤΟΣ	ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΝΟΗΜΑΤΟΣ
ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ	0,601**	0,672**
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ	0,233*	0,737**
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ	0,128	0,468**
ΚΙΝΗΤΗΡΙΑ ΔΙΑΣΤΑΣΗ	0,283**	0,578**
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ	0,780**	0,070

$p < 0,05^*$, $p < 0,01^{**}$

Με βάση τα παραπάνω αποτελέσματα, παρατηρείται πως ανάμεσα στην Ψυχική ανθεκτικότητα και τις διαστάσεις του Νοήματος της Ζωής, την παρουσία και την αναζήτηση, βρέθηκε ισχυρή, θετική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση. Όπως υπάρχει συσχέτιση και μεταξύ των υποκλιμάκων των δύο μεταβλητών. Όσον αφορά την παρουσία νοήματος, υπάρχει θετική συσχέτιση με όλες τις διαστάσεις της ψυχικής ανθεκτικότητας εκτός της συναισθηματικής ενώ η αναζήτηση του νοήματος παρουσιάζει θετική συσχέτιση με όλες τις διαστάσεις πέραν της κοινωνικής.

Επομένως για το ερευνητικό ερώτημα Η4, συμπεραίνεται πως υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στην ψυχική ανθεκτικότητα και το νόημα της ζωής.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

5.1 Συζήτηση

Στόχος της παρακάτω συζήτησης είναι η ερμηνεία των αποτελεσμάτων της παρούσας έρευνας, στηριζόμενοι στη βιβλιογραφία με ανάλογη θεματικότητα προκειμένου να δούμε εάν τα ευρήματα της έρευνας υποστηρίζονται με βάση άλλες μελέτες τόσο στον ελλαδικό χώρο όσο και στον διεθνή για να είμαστε σε θέση να δούμε τα αποτελέσματα πιο γενικευμένα και ορθά. Φυσικά θα πρέπει να ληφθεί υπόψη και η διαφοροποίηση που τυχόν μπορεί να υπάρξει στα αποτελέσματα λόγω του πλαισίου πάνω στο οποίο πραγματοποιήθηκε η έρευνα μας, αυτό της πανδημίας του Covid-19.

5.1.1 Η διερεύνηση της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών

Γενικότερα οι μελέτες που υπάρχουν τόσο στην ελληνική όσο και στη διεθνή βιβλιογραφία σχετικά με την ποσοτικοποίηση της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι σχεδόν ελάχιστες (Beltman, Mansfield & Price, 2011). Κατά κύριο λόγο η βιβλιογραφία έχει σημαντικό απόθεμα όσον αφορά τους προστατευτικούς παράγοντες και τους παράγοντες κινδύνου. Παρ' όλα αυτά, όπως είπαμε στην παρούσα έρευνα, ερευνώντας το επίπεδο της ψυχικής ανθεκτικότητας των προς μελέτη εκπαιδευτικών φάνηκε πως οι συμμετέχοντες στην έρευνα εμφάνισαν μέτριο επίπεδο ψυχικής ανθεκτικότητας μετά την πανδημία του Covid-19. Το μέτριο επίπεδο της ψυχικής ανθεκτικότητας φαίνεται να επιβεβαιώνεται από αρκετές έρευνες κάποιες από τις οποίες πραγματοποιήθηκαν πριν την πανδημία και κάποιες εν μέσω αυτής και θα μας βοηθήσουν να προβούμε σε μια σύγκριση σχετικά με το τι συνέβαινε πριν και αν η πανδημία επηρέασε τα επίπεδα της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών.

Στην έρευνα που πραγματοποίησε η Δανιηλίδου (2018), φαίνεται πως οι εκπαιδευτικοί έχουν μέτριο προς υψηλό επίπεδο ψυχικής ανθεκτικότητας. Με το αποτέλεσμα αυτό περί μετρίου προς υψηλού επιπέδου συμφωνεί και η μελέτη της Βοτου και των συνεργατών της (2017) η οποία πραγματοποιήθηκε κατά την διάρκεια μιας δύσκολης για την Ελλάδα εποχής, αυτή της οικονομικής κρίσης, που θα μπορούσε να παρομοιαστεί με αυτή της πανδημίας. Από την άλλη μεριά, η έρευνα της Σιούρλα

(2018) ανέδειξε πως τα επίπεδα της ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών που συμμετείχαν ήταν σε αρκετά υψηλά ικανοποιητικό επίπεδο όπως και της έρευνας της Βελεσιώτη και των συνεργατών της (2018) που διεξήχθη σε νηπιαγωγούς και πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης δασκάλους έδειξε ότι και εκείνοι κατείχαν ένα υψηλό επίπεδο ψυχικής ανθεκτικότητας.

Οι παραπάνω έρευνες μας έδωσαν σημαντικά στοιχεία για τα επίπεδα της ανθεκτικότητας πριν την πανδημία. Υπάρχουν έρευνες της διεθνής βιβλιογραφίας που διεξήχθησαν κατά την διάρκεια του Covid-19, των Urcos et al, (2020) και Martinez – Ramon et al, (2021), οι οποίες συμφωνούν και πάλι με το παραπάνω πόρισμα περί μετρίου επιπέδου ανθεκτικότητας. Φαίνεται λοιπόν, πως από το 2017, πριν δηλαδή την πανδημία του Covid-19, η ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών ήταν σε πιο υψηλά επίπεδα. Αντιθέτως, από το 2020 που ήρθαμε αντιμέτωποι με τις αρνητικές επιπτώσεις της καραντίνας έως σήμερα, τα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας μειώθηκαν και επηρεάστηκαν από τις δεδομένες καταστάσεις. Αντιλαμβανόμαστε λοιπόν πως πριν και εν μέσω της πανδημίας τα επίπεδα της ψυχικής ανθεκτικότητας διαφοροποιήθηκαν μετά την επέλαση της κατάστασης αυτής.

Η κατάσταση της πανδημίας έφερε τους εκπαιδευτικούς εξ απορόπτου και τους βάρυνε με πολλές ευθύνες τις οποίες έπρεπε να αναλάβουν σε μικρό χρονικό διάστημα. Κλήθηκαν να συνεχίσουν το εκπαιδευτικό τους έργο κάτω υπό δύσκολες συνθήκες, να πρέπει να διαφυλάξουν τη δημόσια υγεία μέσα στις σχολικές αίθουσες, να φροντίσουν για τον περιορισμό των επαφών μεταξύ των παιδιών, παράλληλα να ασκούν τη διδασκαλία τους και να πρέπει να προσαρμόζονται συνεχώς ανάμεσα στην εξ αποστάσεως και τη δια ζώσης διδασκαλία. Όλα αυτά σιγά σιγά οδήγησαν σε επαγγελματική εξουθένωση και κατά συνέπεια μείωση της ψυχικής τους ανθεκτικότητας, επιβεβαιώνοντας την αλλαγή που υφίστανται τα επίπεδα της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών προ πανδημίας, εν μέσω αυτής και έως σήμερα.

Δεν γίνεται να παραβλέψουμε το γεγονός ότι η Ελλάδα βρίσκεται σε μια δύσκολη κατάσταση και δεν έχει επανέλθει πλήρως μετά την πανδημία. Όλα τα αρνητικά των καταστάσεων που επέφερε η πανδημία δεν είναι εύκολο να εξαλειφθούν και είναι φυσικό να εξακολουθούν να επηρεάζουν τους ανθρώπους. Όλα αυτά ρίχνουν το επίπεδο της ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών, οι οποίοι προσπαθούν να στηριχτούν στο γεγονός ότι αγαπούν τη δουλειά τους, αγαπούν τα παιδιά και ασκούν ένα λειτούργημα. Οπότε το μόνο που τους απομένει είναι να οπλιστούν με δύναμη και

να προσπαθήσουν να διατηρήσουν ή και να αυξήσουν τα επίπεδα της ψυχικής τους ανθεκτικότητας προκειμένου να αποδίδουν όσο καλύτερα γίνεται.

Παρ' όλα αυτά κατάφεραν και διατήρησαν σε μέτριο επίπεδο την ψυχική τους ανθεκτικότητα. Δεν παύει όμως αυτό να αναιρεί το γεγονός ότι πριν την ύπαρξη και της πανδημίας αλλά και εν μέσω αυτής ήταν περισσότερο ανθεκτικοί. Η μειωμένη τους ανθεκτικότητα οφείλεται στο ότι βρέθηκαν αβοήθητοι, χωρίς σαφείς οδηγίες για τη διδασκαλία τους, με τα γεγονότα να αλλάζουν μέρα με τη μέρα και προσπαθώντας να διαχειριστούν τις τότε καταστάσεις να επανέρχονται σε μια «φυσιολογική» καθημερινότητα επιχειρώντας από την αρχή να προσαρμοστούν και να καλύψουν μαθησιακά κενά και ψυχικά προβλήματα που προκλήθηκαν λόγω της πανδημίας.

Πέρα από τη συνολική βαθμολογία της κλίμακας, τα ευρήματα της έρευνας για τις υποκλίμακες – διαστάσεις της ψυχικής ανθεκτικότητας έδειξαν υψηλότερα επίπεδα μέσω των όρων στη συναισθηματική και κινητήρια διάσταση και έπειτα ακολουθούσαν η κοινωνική και η επαγγελματική. Η «Συναισθηματική» διάσταση φαίνεται να βοηθά αρκετά στην ενδυνάμωση της ψυχικής ανθεκτικότητας. Όταν οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διαχειριστούν τα συναισθήματα τους υπό δύσκολες συνθήκες, μπορούν να πραγματοποιήσουν έναν διαχωρισμό ανάμεσα στην επαγγελματική και την προσωπική τους ζωή και να μην αφήνουν αγχογόνες και άλλου τέτοιου είδους έντονες συναισθηματικές καταστάσεις να τους επηρεάζουν, τότε παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας (Beltman et al, 2016).

Δεν δημιουργεί καμία εντύπωση που τα «Κίνητρα» βρέθηκαν σε εξίσου καλό επίπεδο με την προηγούμενη διάσταση καθώς οι εκπαιδευτικοί προσπαθούν να διατηρήσουν την ψυχική τους ανθεκτικότητα ωθούμενοι από τους επαγγελματικούς και κατ' επέκταση εκπαιδευτικούς στόχους που έχουν θέσει. Από την άλλη μεριά η «Κοινωνική» διάσταση δεν αξιολογήθηκε με τόσο υψηλά επίπεδα όσο οι προηγούμενες διαστάσεις και επειδή έχει κυρίως να κάνει με συναδελφικές σχέσεις (αυτό εξετάζει το συγκεκριμένο εργαλείο), θα ήταν φρόνιμο να εξεταστεί περαιτέρω σε κάποια μελλοντική έρευνα για να διαπιστωθεί η μεσαία απόδοση της. Ευρήματα άλλων μελετών όπως των Papatraianou & LeCornu (2014) έδειξαν πως παίζει σπουδαίο ρόλο για τους εκπαιδευτικούς να έχουν καλές σχέσεις με τους συναδέλφους τους αφού αλληλοβοηθούνται και αλληλοϋποστηρίζονται. Βρέθηκε λοιπόν στην έρευνά μας ότι τα επίπεδα συναδελφικότητας ήταν σε μεσαίο επίπεδο σε αντίθεση με την Botou et al

(2017) όπου η υψηλή ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών συνδέθηκε κυρίως με την υψηλή τους κοινωνική ανθεκτικότητα.

Περνώντας στην «Επαγγελματική» διάσταση, ενδεχομένως να βρέθηκε μέτριο το επίπεδο διότι οι συμμετέχοντες δεν μπορούν να δώσουν όλη τους την προσοχή στη δουλειά τους καθώς τους απασχολούν πολλά προβλήματα και δέχονται συσσωρευμένη πίεση παρά το γεγονός ότι βρίσκονται σε ένα σταθερό επαγγελματικό χώρο και δεν ζουν στην αβεβαιότητα. Καθίσταται λοιπόν αφενός σημαντική η ενίσχυση της διάστασης αυτής και αφετέρου η ανακάλυψη των αιτιών που φέρει χαμηλά επίπεδα σε σχέση με τις άλλες διαστάσεις. Εν μέρει αντίθετη με τα ευρήματα αυτά διαπιστώθηκε ότι είναι η μελέτη των Peixoto et al (2017), όπου η κάθε διάσταση ανάλογα με την χώρα μελέτης είχε διαφορετικό επίπεδο κατάταξης των διαστάσεων. Στην Γερμανία και στην Ιρλανδία έπαιξε πρωταρχικό ρόλο η επαγγελματική διάσταση ενώ στην Πορτογαλία και στη Μάλτα σημαντικότερο ρόλο διαδραμάτιζε η συναισθηματική διάσταση όπως και στη δική μας έρευνα.

5.1.2 Η διερεύνηση της ψυχικής ανθεκτικότητας σε σχέση με τα δημογραφικά στοιχεία

Όπως είδαμε παραπάνω στα αποτελέσματα της έρευνας, τα δημογραφικά στοιχεία (φύλο, οικογενειακή κατάσταση, προϋπηρεσία και ηλικία) φάνηκε ότι έχουν θετική συσχέτιση με την ψυχική ανθεκτικότητα. Αρχικά, όσον αφορά το φύλο η έρευνα μας έδειξε ότι οι γυναίκες εκπαιδευτικοί, παρόλο που αποτελούσαν μειοψηφία σε σχέση με τους άντρες, παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας από τον αντρικό πληθυσμό. Το ίδιο επιβεβαιώνεται και από τη μελέτη της Βοτου και των συνεργατών της (2017) όπου και εκεί τα ευρήματα έδειξαν αυξημένα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας στο γυναικείο παρά στο αντρικό φύλο. Επίσης, η έρευνα της Δανηλίδου (2018) συμφωνεί με τα παραπάνω αποτελέσματα. Αντίθετα, η έρευνα της Σιούρλα (2018) παρουσίασε το αντρικό φύλο να υπερτερεί σε επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας σε σχέση με το γυναικείο φύλο.

Αυτό το γεγονός μάλλον συμβαίνει διότι οι γυναίκες ανέκαθεν είχαν ταυτιστεί με το επάγγελμα του εκπαιδευτικού και επέλεξαν συνειδητά την καριέρα αυτή. Ακόμη, στη σύγχρονη κοινωνική ελληνική πραγματικότητα βλέπουμε το γυναικείο φύλο να αναλαμβάνει περισσότερους ρόλους και να είναι «υποχρεωμένο» να λύσει περισσότερα

προβλήματα και να διαχειριστεί ακόμη περισσότερες υποχρεώσεις. Φυσικά μέσα σε όλα αυτά θα πρέπει να βρει και την ισορροπία ανάμεσα στην κοινωνική και στην επαγγελματική ζωή οπότε εξηγεί ως ένα βαθμό το φαινόμενο αυτό αφού για να επιτευχθούν όλα αυτά ταυτόχρονα χρειάζονται υψηλά επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας.

Η έρευνα μας όσον αφορά την προϋπηρεσία και την ηλικία των εκπαιδευτικών εξήγαγε το αποτέλεσμα πως εκείνοι που διέθεταν 20 και παραπάνω έτη εργασίας είχαν πιο αυξημένα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας. Ακολουθούσαν οι εκπαιδευτικοί με προϋπηρεσία 10-15 έτη και τέλος όσοι είχαν 5-10 έτη εργασίας στο ιστορικό τους. Στην διεθνή βιβλιογραφία, σε έρευνα των Day & Gu (2009) διαπιστώθηκε πως οι εκπαιδευτικοί με προϋπηρεσία στο χώρο της εκπαίδευσης άνω των 24 ετών, όσο αυξάνονταν τα χρόνια εργασίας τους αυξανόταν και η ψυχική τους ανθεκτικότητα. Ακόμη σύμφωνα με τους Pearce & Morrison (2011), όσον αφορά την ηλικία όσο πιο νέοι ήταν οι εκπαιδευτικοί τόσο πιο χαμηλά επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας παρουσίαζαν. Αυτό όμως διορθωνόταν ανάλογα με τις συνθήκες που επικρατούσαν στο κάθε σχολικό περιβάλλον οι μεγαλύτερη σε ηλικία εκπαιδευτικοί και οι εκπαιδευτικοί με περισσότερα χρόνια προϋπηρεσίας παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας από τους νεότερους και με μικρότερη εμπειρία στον χώρο.

Και όσες έρευνες μελετήθηκαν από τον ελλαδικό χώρο κατέληξαν στο παραπάνω συμπέρασμα, ότι δηλαδή όσο αυξάνονται η ηλικία και τα έτη εργασίας τόσο αυξάνονται και τα επίπεδα της ψυχικής ανθεκτικότητας και προσαρμόζονται με αυτό τον τρόπο πιο εύκολα στις νέες καταστάσεις. Ενδεχομένως τα μεγαλύτερης ηλικίας άτομα με χρόνια εμπειρίας στον χώρο αυτό να έχουν μάθει να διαχειρίζονται δύσκολες καταστάσεις ανά τα χρόνια και για αυτό τον λόγο να μην επηρεάζονται τόσο εύκολα και να διατηρούν την ψυχική τους ανθεκτικότητα υψηλή. Αντιθέτως, οι νεότεροι εκπαιδευτικοί έρχονται αντιμέτωποι με καταστάσεις που είναι πρωτόγνωρες για εκείνους και προσπαθούν να μάθουν να τις διαχειρίζονται σωστά και να μην επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από τις καταστάσεις αυτές.

Τέλος, όσον αφορά την οικογενειακή κατάσταση, η παρούσα έρευνα οδηγήθηκε στο συμπέρασμα πως οι εκπαιδευτικοί που δεν είχαν κάποιου είδους σχέση στη ζωή τους (διαζευγμένοι και άγαμοι) κατέχουν υψηλότερα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας σε σχέση με τους έγγαμους. Παρόλα αυτά η έρευνα της Δανιηλίδου (2018) διαπίστωσε πως οι έγγαμοι και όσοι γενικά είχαν κάποιου είδους σχέση το διάστημα εκείνο είχαν και υψηλότερα επίπεδα ανθεκτικότητας ενώ η έρευνα της Σιούρλα (2018) ανέδειξε πως

όσοι ήταν έγγαμοι και σε σχέση είχαν χαμηλότερα επίπεδα από ότι οι άγαμοι. Τα πορίσματα εδώ συγχέονται και θα πρέπει να ληφθεί υπόψη για μετέπειτα έρευνα διότι η οικογένεια αποτελεί έναν πολύ σημαντικό προστατευτικό παράγοντα και δεν θα θέλαμε να μετατραπεί σε παράγοντα κινδύνου για τους εκπαιδευτικούς.

Γενικότερα, τα δημογραφικά στοιχεία να μην επηρεάζουν την ψυχική ανθεκτικότητα εντούτοις όμως δεν φαίνεται να διαφοροποιείται η κατάσταση πριν και μετά πανδημίας αφού βρέθηκαν έρευνες που επιβεβαιώνουν κατά κύριο λόγο τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας. Η πανδημία δεν αποτελεί σημαντικό ρυθμιστικό παράγοντα ανάμεσα στην ψυχική ανθεκτικότητα και τα δημογραφικά στοιχεία αφού τα δεδομένα δεν επηρεάστηκαν λόγω της κατάστασης.

5.1.3 Η διερεύνηση του νοήματος ζωής των εκπαιδευτικών

Περνώντας στη διερεύνηση του νοήματος ζωής των εκπαιδευτικών, μελετώντας τα επίπεδα του νοήματος αυτών που πήραν μέρος στην έρευνα συγκεντρωτικά καταλήγουμε πως ήταν σε υψηλό επίπεδο. Πιο συγκεκριμένα, στις υποκλίμακες του νοήματος ζωής διαπιστώθηκε πως τα επίπεδα της «Αναζήτησης Νοήματος» βρίσκονται πιο υψηλά από την «Παρουσία Νοήματος». Κάτι τέτοιο βέβαια έρχεται σε αντίθεση με άλλες σχετικές έρευνες που μελετήθηκαν, όπου βρέθηκε να υπερτερεί η Παρουσία Νοήματος (Platsidou & Daniilidou, 2021 · Σιούρλα, 2018 · Τανίδου, 2021). Παρ' όλα αυτά βλέποντας πιο σφαιρικά τους αριθμούς, τα επίπεδα των υποκλιμάκων κυμαίνονται και αυτά σε υψηλό επίπεδο και συμφωνούν με έρευνες όπως των Damasio et al (2013), των Schnell & Kramppe (2020) και των Platsidou & Daniilidou (2021). Όλοι οι συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί φαίνεται πως είτε με τον έναν (αναζήτηση νοήματος) είτε με τον άλλον (παρουσία νοήματος) τρόπο προσπαθούν για να βρουν και να βιώσουν τον σκοπό και το νόημα στη ζωή τους.

Σε έρευνα του Pezirkianidi και των συνεργατών του (2016) φάνηκε ότι οι Έλληνες εκπαιδευτικοί εμφανίζουν μέτρια επίπεδα νοήματος ζωής. Αυτό ίσως συμβαίνει διότι οι άνθρωποι αντλούν νόημα για τη ζωή τους από διαφορετικές πηγές. Οι εκπαιδευτικοί που έλαβαν μέρος στην έρευνά μας ίσως να αντλούσαν περισσότερο νόημα από το εργασιακό τους περιβάλλον σε σχέση με άλλους εκπαιδευτικούς στον ελλαδικό ή τον εξωτερικό χώρο. Στη διεθνή βιβλιογραφία βλέπουμε σε σχετικές έρευνες πως το επίπεδο του νοήματος ζωής των εκπαιδευτικών κυμαίνεται στα ίδια

υψηλά επίπεδα με την παρούσα έρευνα (Damasio et al, 2013 · Schnell & Krampe, 2020). Αν μπορούσαμε μέσω της έρευνας να εκλάβουμε πληροφορίες σχετικά με τις πηγές άντλησης του νοήματος για τη ζωή των εκπαιδευτικών θα αποτελούσε σημαντικό εύρημα προς συζήτηση και θα έριχνε περισσότερο φως από τι επηρεάζεται η αναζήτηση του νοήματος.

Το σημαντικότερο εύρημα μελετώντας τα επίπεδα των διαστάσεων του νοήματος ζωής έγκειται στο γεγονός πως η δική μας έρευνα έρχεται σε αντίθεση με τις υπόλοιπες. Λαμβάνοντας υπόψη μας την κατάσταση της πανδημίας του Covid-19 μπορεί να δικαιολογηθεί η αντίθεση αυτή στα αποτελέσματα ανάμεσα στην παρουσία και την αναζήτηση νοήματος. Οι υπόλοιπες έρευνες που μελετήθηκαν μας δείχνουν πως οι εκπαιδευτικοί που συμμετείχαν ήδη στην πλειοψηφία τους βίωναν το νόημα της ζωής ενώ τώρα η έρευνα που πραγματοποιήθηκε μετά την επέλαση του Covid-19 οι εκπαιδευτικοί δείχνουν σε μεγαλύτερο ποσοστό ότι προσπαθούν να βρουν στη ζωή τους το νόημα από ότι το βιώνουν.

Το γεγονός ότι δεν μπορούσαν να εργαστούν υπό φυσιολογικές συνθήκες, ο εγκλεισμός, η καθημερινός φόβος του θανάτου που βίωναν τόσο για τους ίδιους όσο και για τα αγαπημένα τους πρόσωπα, η απομάκρυνση από τους συνανθρώπους τους, η αδυναμία άσκησης την θρησκευτικής τους λατρείας κλπ ανάγκασε τους εκπαιδευτικούς να αναλογιστούν ξανά το σκοπό που είχαν θέσει στη ζωή τους. Βλέπουμε μέσα από τις έρευνες που έγιναν πριν και εν μέσω της πανδημίας πως από όσους εκπαιδευτικούς βίωναν ήδη το νόημα στη ζωή τους, τώρα μετά την επέλαση της πανδημίας κάποιοι στράφηκαν στην εκ νέου αναζήτηση του νοήματος της ζωής τους και κάποιοι ίσως βρήκαν κάποια άλλη πηγή άντλησης νοήματος και θεώρησαν ότι εξακολουθούν να νιώθουν την παρουσία του νοήματος και δεν ανέτρεξαν στην αναζήτηση του.

5.1.4 Η διερεύνηση του νοήματος ζωής σε σχέση με τα δημογραφικά στοιχεία

Ξεκινώντας από το φύλο και μελετώντας την επιρροή του ως προς τα δημογραφικά στοιχεία, τα στοιχεία της έρευνας μας έδειξαν πως υπάρχει μια θετική συσχέτιση ανάμεσα στην αναζήτηση του νοήματος ζωής και του φύλου ενώ κάτι τέτοιο δεν συνέβη όσον αφορά την παρουσία του νοήματος. Στην «Αναζήτηση» δεν φάνηκε να υπάρχει κάποια διαφοροποίηση ανάμεσα στα δύο φύλα ενώ στην «Παρουσία» οι άνδρες υπερτερούσαν σε αντίθεση με τις γυναίκες. Η έρευνα της Τανίδου (2021) διαπίστωσε πως δεν αλλάζει το επίπεδο του νοήματος ζωής ανάμεσα στα δύο φύλα και στις δύο διαστάσεις.

Η έρευνα της Σιούρλα (2018), όσον αφορά την ηλικία έδειξε πως οι εκπαιδευτικοί όσο αυξάνεται η ηλικία τους τόσο πιο έντονα βιώνουν την παρουσία του νοήματος της ζωής, που στην παρούσα έρευνα ο δείκτης της ηλικίας δεν ήταν στατιστικά σημαντικός για την διάσταση της παρουσίας ενώ η διάσταση της αναζήτησης έδειξε θετική συσχέτιση με την ηλικία. Άλλες έρευνες έδειξαν ότι οι μεσήλικες έχουν πιο αυξημένες πιθανότητες από τους νέους ή τους γηραιότερους να ενεργοποιηθούν και να αναζητήσουν πιο ενεργά το νόημα στην ζωή τους (McAdams et al, 1993). Και ο Erikson (1968) θεωρεί πως οι άνθρωποι ηλικιακής ομάδας μεταξύ 40 – 60 ετών αποτελούν την κατάλληλη περίοδο της ζωής του για την καλλιέργεια και την ανάπτυξη του νοήματος ζωής. Αυτό συμβαίνει διότι οι άνθρωποι αυτοί θεωρούν φρόνιμο να ανακαλύψουν περισσότερα πράγματα προκειμένου να μπορούν να τα αφήσουν ως παρακαταθήκη στις επόμενες γενιές (Σιούρλα, 2018).

Από την άλλη μεριά, στον τομέα της προϋπηρεσίας η έρευνα μας έδειξε πως και οι δύο διαστάσεις του νοήματος της ζωής έχουν θετική συσχέτιση μαζί της. Οι εκπαιδευτικοί με μεγαλύτερη προϋπηρεσία είχαν και υψηλότερα επίπεδα νοήματος στη ζωή τους. Η έρευνα που πραγματοποιήθηκε από την Κουδιγκέλη (2017) σε 450 εκπαιδευτικούς σε όλη την Ελλάδα, έδειξε ότι εκπαιδευτικοί με εμπειρία μικρότερη των 15 ετών στον χώρο έχουν και μικρότερη ύπαρξη νοήματος στη ζωή τους. Ακόμη, η έρευνα της Τανίδου (2021), ανέδειξε πως οι νεότεροι εκπαιδευτικοί με μικρή εμπειρία στον εκπαιδευτικό χώρο εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα αναζήτησης του νοήματος

ζωής. Πιθανότατα οι νεότεροι που δεν έχουν ακόμη τόση εργασιακή εμπειρία αναζητούν πιο έντονα το νόημα της ζωής διότι δεν έχουν τις εμπειρίες των μεγαλύτερων ανθρώπων ώστε να γυρίσουν πίσω και να τις νοηματοδοτήσουν.

Τέλος, τα αποτελέσματα της έρευνας για την οικογενειακή κατάσταση μας οδήγησαν στο συμπέρασμα πως σχετίζεται θετικά μόνο με την μία διάσταση του νοήματος ζωής, την παρουσία. Οι συμμετέχοντες που βιώνουν το νόημα στη ζωή τους φαίνεται να είναι κατά κύριο λόγο οι έγγαμοι και να ακολουθούν οι υπόλοιποι εκείνοι που αναζητούν το νόημα είναι κυρίως όσοι δεν είχαν στη ζωή τους κάποια σχέση, οι διαζευγμένοι και οι άγαμοι. Η έρευνα της Τανίδου (2021) συμφωνεί με τα παραπάνω όπως και η έρευνα της Τριανταφυλλίδου (2021) όπου μεγαλύτερα επίπεδα αναζήτησης του νοήματος σημείωσαν όσοι δεν είχαν κάποιου είδους σχέση, δηλαδή οι χωρισμένοι, οι χήροι και γενικότερα οι άγαμοι.

5.1.5 Η συσχέτιση ανάμεσα στην ψυχική ανθεκτικότητα και το νόημα της ζωής

Στην έρευνα μας η κλίμακα της ψυχικής ανθεκτικότητας εμφάνισε θετική και ισχυρή συσχέτιση με τις δύο διαστάσεις του νοήματος ζωής, την παρουσία και την αναζήτηση. Εκτός αυτών έγινε και μια συσχέτιση ανάμεσα στις υποκλίμακες της ψυχικής ανθεκτικότητας και των διαστάσεων του νοήματος ζωής. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η παρουσία νοήματος συσχετίζεται με θετικό τρόπο με την επαγγελματική, την κινητήρια και την κοινωνική διάσταση ενώ η αναζήτηση νοήματος με την επαγγελματική, την συναισθηματική και την κινητήρια διάσταση της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Όσον αφορά αυτή τη θετική συσχέτιση μεταξύ ψυχικής ανθεκτικότητας και των διαστάσεων του νοήματος ζωής που βρέθηκε στην παρούσα έρευνα, παρά τον περιορισμένο αριθμό ερευνών πάνω σε αυτό το θέμα, όσες έρευνες μελετήθηκαν, συμφωνούσαν με τον ισχυρισμό αυτό. Συγκεκριμένα, η έρευνα του Pezirkianidi (2016), παρουσίασε χαμηλή μεν αλλά θετική συσχέτιση ανάμεσα σε αυτές τις δύο μεταβλητές. Η έρευνα της Platsidou & Daniilidou (2021) παρουσίασε πως η ψυχική ανθεκτικότητα συσχετίζεται περισσότερο με την παρουσία του νοήματος από ότι με την αναζήτηση. Στο ίδιο πόρισμα κατέληξε και η Σιούρλα (2018) όπου η παρουσία προβλέπει θετικά την ανθεκτικότητα και όχι η αναζήτηση του νοήματος ζωής.

Το γεγονός ότι στην παρούσα έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε εκπαιδευτικούς μετά την πανδημία η ψυχική ανθεκτικότητα παρουσιάζει θετική συσχέτιση όχι μόνο με την παρουσία του νοήματος, όπως στις έρευνες που μελετήθηκαν, αλλά και με την αναζήτηση του ίσως δικαιολογείται λόγω της κατάστασης. Οι εκπαιδευτικοί μετά τις αλλαγές που δέχτηκαν προκειμένου να μπορέσουν να ασκήσουν το επάγγελμα τους και να μορφώσουν τα παιδιά έστω και κάτω από δυσμενείς συνθήκες τους ανάγκασαν να νοηματοδοτήσουν και πάλι από την αρχή τη ζωή τους. Ακόμη και όσοι βίωναν ήδη το νόημα στη ζωή τους και δεν το αναζητούσαν όπως κάποιοι άλλοι, όλοι τους βρέθηκαν να αναρωτιούνται και να προσπαθούν να βρουν και άλλες πηγές άντλησης του νοήματος που θα τους βοηθούσε να ισχυροποιήσουν την ψυχική τους ανθεκτικότητα.

Πριν την πανδημία οι έρευνες έδειξαν ότι η ψυχική ανθεκτικότητα συσχετιζόταν περισσότερο με την παρουσία όπως αναφέρθηκε και παραπάνω. Τα δεδομένα άλλαξαν όπως έδειξε η παρούσα έρευνα μετά την πανδημία. Οι εκπαιδευτικοί εξίσου το ίδιο βίωναν και αναζητούσαν το νόημα λόγω των καταστάσεων με των οποίων ήρθαν αντιμέτωποι. Δεν καλύπτονταν πια από τα όσα είχαν σκεφτεί για τη ζωή τους διότι τα δεδομένα συνεχώς άλλαζαν, και δεν μπορούσαν να προβλέψουν το τι θα συνέβαινε. Έπρεπε να αναθεωρήσουν και να προβούν σε μια νέα νοηματοδότηση της ζωής τους που θα τους οδηγούσε και σε αύξηση των επιπέδων της ψυχικής τους ανθεκτικότητας κάτι το οποίο δεν είχε συμβεί πριν την πανδημία που να τους ταράξει και να τους οδηγήσει σε αυτή την απόφαση.

Το επάγγελμα του εκπαιδευτικού μπορεί να είναι δύσκολο και στρεσογόνο αλλά συνάμα πρόκειται και για μια σταθερή με ικανοποιητικές απολαβές εργασία χωρίς πολλές «εκπλήξεις». Με την πανδημία του Covid-19 ήταν και η πρώτη φορά που οι εκπαιδευτικοί έπρεπε να δουλέψουν την εξ αποστάσεως διδασκαλία εφόσον τα σχολεία ήταν κλειστά και να μπορέσουν ταυτόχρονα να διατηρήσουν την ψυχική τους ανθεκτικότητα απέναντι στις καταστάσεις που βίωναν και να εξακολουθούν να νιώθουν ή και να αναζητούν το νόημα στη ζωή τους. Πριν την πανδημία η ψυχική ανθεκτικότητα σχετιζόταν περισσότερο με την παρουσία του νοήματος ζωής διότι η καθημερινότητα κυλούσε κανονικά χωρίς μεγάλες αλλαγές που θα τους ωθούσαν στο να ξανασκεφτούν το σκοπό της ζωής τους.

Μια άλλη μελέτη που διεξήχθη από τους Smith et al (2017) επικεντρώθηκε στη σχέση μεταξύ της ανθεκτικότητας και του νοήματος ζωής των εκπαιδευτικών. Τα ευρήματά της αποκάλυψαν μια θετική συσχέτιση ανάμεσα στην ψυχική ανθεκτικότητα

και στην αντίληψη του νοήματος στη ζωή. Οι εκπαιδευτικοί που ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας ήταν πιο πιθανό να αντιληφθούν τη ζωή τους ως σημαντική. Αυτή η μελέτη υποδηλώνει ότι η ψυχική ανθεκτικότητα παίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της αίσθησης του νοήματος των εκπαιδευτικών στο επάγγελμά τους.

Σε μια άλλη μελέτη από τους Johnson et al (2019), η εστίαση ήταν στους παράγοντες που επηρεάζουν την ανθεκτικότητα και την ευημερία των εκπαιδευτικών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα προσωπικά χαρακτηριστικά, όπως η αυτο-αποτελεσματικότητα και η αισιοδοξία συσχετίστηκαν θετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα. Επιπλέον, η μελέτη διαπίστωσε ότι οι εκπαιδευτικοί που είχαν ξεκάθαρη αίσθηση του σκοπού και της σημασίας στην εργασία τους ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα ανθεκτικότητας. Αυτό υποδηλώνει ότι η αίσθηση του νοήματος μπορεί να λειτουργήσει ως προστατευτικός παράγοντας για την ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών.

Στην έρευνα του Ivztan et al (2013) που έκανε χρήση της ίδιας κλίμακας με τη δική μας έρευνα φάνηκε να υπάρχει θετική συσχέτιση ανάμεσα στο νόημα ζωής και την ψυχική ευεξία. Η ψυχική ευεξία δεν είναι άσχετη με το θέμα μας καθώς περιλαμβάνει χαρακτηριστικά τα οποία συναντάμε και στην ψυχική ανθεκτικότητα δηλαδή το νόημα της ζωής, η αυτοεκτίμηση, τα κίνητρα και οι στόχοι που έχει θέσει ο καθένας μας προκειμένου να αντιμετωπίσει δύσκολες καταστάσεις είναι γνωρίσματα που μας παραπέμπουν στον ίδιο τομέα.

Σε αντίθεση με αυτά τα ευρήματα, μια μελέτη των Lee et al (2020) διερεύνησε τη σχέση μεταξύ των απαιτήσεων εργασίας, των πόρων εργασίας και της ψυχικής υγείας και ευημερίας των εκπαιδευτικών. Η μελέτη διαπίστωσε ότι ενώ οι απαιτήσεις εργασίας επηρέασαν αρνητικά την ψυχική υγεία, οι πόροι εργασίας συμπεριλαμβανομένου του νοήματος και του σκοπού στην εργασία, λειτουργούσαν ως σημαντικοί προστατευτικοί παράγοντες. Οι εκπαιδευτικοί που αντιλαμβάνονταν την εργασία τους ως ουσιαστική ήταν πιο ανθεκτικοί απέναντι στις απαιτήσεις εργασίας και βίωσαν υψηλότερα επίπεδα ψυχικής ευεξίας.

Κατά τη σύγκριση αυτών των μελετών, είναι προφανές ότι υπάρχει μια σταθερή θετική συσχέτιση μεταξύ της ψυχικής ανθεκτικότητας και της αντίληψης του νοήματος της ζωής μεταξύ των εκπαιδευτικών. Τα υψηλότερα επίπεδα ανθεκτικότητας συχνά συνδέονται με μια ισχυρότερη αίσθηση σκοπού και νοήματος στο επάγγελμά τους.

Ωστόσο, αξίζει να σημειωθεί ότι η έρευνα για αυτό το θέμα εξακολουθεί να είναι σχετικά περιορισμένη και μπορεί να υπάρχει διαφορά στα ευρήματα σε διαφορετικά πλαίσια και πληθυσμούς. Απαιτείται περαιτέρω έρευνα για να εμβαθύνουμε την κατανόησή μας για την περίπλοκη αλληλεπίδραση μεταξύ της ψυχικής ανθεκτικότητας, του νοήματος στη ζωή και άλλων παραγόντων που επηρεάζουν την ευημερία των δασκάλων.

Αν μπορούσε με κάποιο τρόπο να εξηγηθεί αυτή η θετική συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές που μελετήθηκαν στην έρευνα θα λέγαμε ότι οφείλεται σε πολλούς παράγοντες. Οι εκπαιδευτικοί με υψηλότερα επίπεδα προσωπικών πόρων, όπως η αυτοαποτελεσματικότητα, η αισιοδοξία και η σαφής αίσθηση του σκοπού, μπορεί να επιδεικνύουν μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα και να αντιλαμβάνονται τη ζωή τους ως πιο ουσιαστική. Αυτοί οι προσωπικοί πόροι επιτρέπουν στους εκπαιδευτικούς να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις προκλήσεις και να βρίσκουν σημασία στη δουλειά τους συμβάλλοντας στη συνολική ευημερία τους.

Δεν πρέπει να λησμονείται ότι η αντίληψη του νοήματος για τη ζωή λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας για την ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών. Όταν οι δάσκαλοι βρίσκουν νόημα στη δουλειά τους, μπορεί να είναι πιο παρακινημένοι, ανθεκτικοί και καλύτερα εξοπλισμένοι για να χειριστούν στρεσογόνους παράγοντες και αναποδιές. Η παρουσία πόρων εργασίας, όπως η υποστήριξη από συναδέλφους, οι ευκαιρίες για επαγγελματική ανάπτυξη και η αυτονομία στη λήψη αποφάσεων, μπορεί να ενισχύσει την ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών. Αυτοί οι πόροι παρέχουν μια αίσθηση νοήματος και ικανοποίησης στην εργασία τους, μειώνοντας τον αρνητικό αντίκτυπο των εργασιακών απαιτήσεων και προάγοντας τη συνολική τους ευημερία.

Καταλήγουμε λοιπόν στο συμπέρασμα ότι όλα τείνουν προς την άρρηκτη αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων, της ψυχικής ανθεκτικότητας και του νοήματος ζωής.

5.2 Πρακτικές εφαρμογές

Η παρούσα έρευνα θα αποτελέσει το λιθαράκι της πάνω στις έρευνες που έχουν διεξαχθεί στην Ελλάδα για την ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών. Τα ευρήματα της έρευνας, για την ψυχική ανθεκτικότητα και το νόημα ζωής των εκπαιδευτικών στον ελλαδικό χώρο έχουν σημαντικές επιπτώσεις σε διάφορους τομείς εφαρμογής. Η μελέτη αυτή χρησιμεύει ως θεμελιώδες κομμάτι σε ένα σχετικά ανεξερεύνητο πεδίο, ενθαρρύνοντας περαιτέρω ερευνητικές προσπάθειες που μπορούν να ρίξουν φως και να εμβαθύνουν στον εντοπισμό πρόσθετων προστατευτικών παραγόντων, πέραν του νοήματος της ζωής, και στην κατανόηση των συγκεκριμένων επιπτώσεών τους.

Τα ευρήματα της παρούσας εργασίας ανέδειξαν πως τα επίπεδα της ψυχικής ανθεκτικότητας των συμμετεχόντων εκπαιδευτικών επηρεάστηκαν και μειώθηκαν εξαιτίας των συσσωρευμένων συνεπειών της πανδημίας του Covid-19 και τους οδήγησαν σε μια αναγκαία στροφή προς την νέα αναζήτηση του νοήματος της ζωής τους. Σκοπός λοιπόν είναι η προσπάθεια για την αύξηση των επιπέδων της ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών και να οδηγηθούν στη βίωση του νοήματος στη ζωή τους. Δεδομένου του ότι η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί εκτός των άλλων και δεξιότητα για κάθε άτομο, άρα μπορεί να διδαχθεί και να αναπτυχθεί, θα ήταν φρόνιμο να γίνουν μεταρρυθμίσεις στον εκπαιδευτικό χώρο και στην εκπαίδευση των εκπαιδευτικών.

Μέλημα μας είναι οι εκπαιδευτικοί να προσπαθήσουν να αυξήσουν τα επίπεδα της ψυχικής τους ανθεκτικότητας όπως ήταν προ πανδημίας σύμφωνα με τις έρευνες που αναφέρθηκαν παραπάνω, και να οδηγηθούν στο να ανακαλύψουν και να βιώσουν το νόημα στη ζωή τους. Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι τόσο σημαντική για τους εκπαιδευτικούς που οφείλουμε να φροντίσουμε όλοι να την αποκτήσουν και σε δευτερεύοντα χρόνο να την μεταλαμπαδεύσουν στους μαθητές τους.

Τα εκπαιδευτικά ιδρύματα είναι σημαντικό να εφαρμόζουν προγράμματα κατάρτισης εκπαιδευτικών που εστιάζουν στην οικοδόμηση και την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας. Αυτά τα προγράμματα θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν στρατηγικές για τη διαχείριση του άγχους, μηχανισμούς αντιμετώπισης και πρακτικές αυτό – φροντίδας. Η παροχή πόρων και συστημάτων υποστήριξης, όπως ομάδες υποστήριξης ομότιμων, μπορεί επίσης να είναι επωφελής για την προώθηση της

ευημερίας των εκπαιδευτικών. Με αυτό τον τρόπο μπορούν να συμβάλλουν στη συνολική ψυχική υγεία και ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών που μόνο καλό θα μπορούσε να προσφέρει η όλη διαδικασία όχι μόνο στην ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών αλλά κατά κύριο λόγο στους μαθητές τους που αποτελούν τον καθρέφτη του σχολείου και των εργαζόμενων εκεί.

Δεν γνωρίζουμε τι μας επιφυλάσσει το μέλλον, όπως δεν γνωρίζαμε και τις συνέπειες που θα είχαν οι καραντίνες και η αλλαγή στην καθημερινότητα των εκπαιδευτικών για την αποφυγή της εξάπλωσης του ιού. Μεριμνώντας όμως από νωρίς για επόμενες ενδεχομένως τέτοιες παγκόσμιες κρίσεις, οι εκπαιδευτικοί θα μπορούσαν ήδη να δουλεύουν πάνω σε πρακτικές ενίσχυσης της ψυχικής τους ανθεκτικότητας. Νοσηματοδοτώντας τις εμπειρίες τους και ολόκληρη τη ζωή τους, σε επόμενη επαφή με τέτοιες δυσάρεστες εμπειρίες θα ενεργοποιηθούν οι προστατευτικοί παράγοντες και θα υπάρχει το λεγόμενο τείχος της ψυχικής ανθεκτικότητας που θα τους προστατέψει. Για αυτό το λόγο θα ήταν καλό να υπάρχουν συμβουλευτικές υπηρεσίες που θα βοηθήσουν τους εκπαιδευτικούς να διερευνήσουν και άλλες πηγές άντλησης νοήματος και θα τους δείξουν τρόπους ενίσχυσης της ανθεκτικότητάς τους.

Επιπλέον, είναι πολύ σημαντικό να υπάρξει φροντίδα για την καλλιέργεια ενός θετικού και υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος που εκτιμά την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και ενθαρρύνει την ουσιαστική δέσμευση συμβάλλοντας στη συνολική ικανοποίηση και την αίσθηση του σκοπού των εκπαιδευτικών. Είναι σημαντικό για τους υπευθύνους χάραξης εκπαιδευτικής πολιτικής να αναγνωρίσουν τη σημασία της ευημερίας των εκπαιδευτικών και να την ενσωματώσουν στις προτεραιότητες του εκπαιδευτικού συστήματος.

Όταν οι εκπαιδευτικοί γνωρίζουν ότι έχουν ισχυρούς δεσμούς με τους συναδέλφους τους και ότι μπορούν να ζητήσουν βοήθεια όταν την χρειαστούν, θα έχουν και υψηλότερα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας. Σε τέτοιες πρωτόγνωρες καταστάσεις, όπως η πανδημία, οι εκπαιδευτικοί γνωρίζοντας ότι μπορούσαν να αλληλοϋποστηρίξονται δεν θα μειώνονταν τα επίπεδα της ανθεκτικότητας τους ούτε θα αναζητούσαν εκ νέου το νόημα στη ζωή τους αφού θα γνώριζαν ότι μπορούν να βασιστούν στο συναδελφικό τους περιβάλλον και να βρουν λύσεις σε κάθε πρόβλημα ενωμένοι.

Με την εφαρμογή αυτών των πρακτικών εφαρμογών, τα σχολεία μπορούν να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον τροφής που να υποστηρίζει την ψυχική ανθεκτικότητα

και να ενισχύει το νόημα της ζωής για τους εκπαιδευτικούς ωφελώντας τελικά τόσο τους εκπαιδευτικούς όσο και τους μαθητές τους, αφού μιλάμε για έναν αλληλένδετο κρίκο. Όσο πιο ψυχικά ανθεκτικοί είναι οι εκπαιδευτικοί και έχουν βρει το νόημα και τον σκοπό στη ζωή τους τόσο πιο εύκολα θα μπορέσουν να δείξουν στους μαθητές τον σωστό δρόμο και τους τρόπους να εφοπλιστούν με τις ίδιες δυνατότητες. Είναι πολύ σημαντικό βγαίνοντας από το σχολείο οι μαθητές πια ως ενήλικοι πολίτες να έχουν όλα αυτά τα εφόδια που θα τους βοηθήσουν να αντεπεξέλθουν στις δυσκολίες της κοινωνικής πραγματικότητας, να αφουγκραστούν τα προβλήματα και να είναι σε θέση να βγουν πιο δυνατοί και ανθεκτικοί από κάθε δύσκολη θέση έχοντας μεριμνήσει και σχεδιάσει τους στόχους για τη ζωή τους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Περιορισμοί και προτάσεις για περαιτέρω έρευνα

6.1 Περιορισμοί της έρευνας

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να αναγνωριστούν οι πιθανές αδυναμίες και περιορισμοί της έρευνας στη μελέτη της ψυχικής ανθεκτικότητας και του νοήματος της ζωής μεταξύ των εκπαιδευτικών όπως συμβαίνει και σε κάθε άλλη ερευνητική προσπάθεια. Αρχικά, ένας περιορισμός είναι η εξάρτηση από εργαλεία αυτοαναφοράς, τα οποία μπορεί να υπόκεινται σε προκαταλήψεις απόκρισης ή κοινωνικές επιδράσεις. Ακόμη πολλές φορές οι συμμετέχοντες μπορεί να μην έχουν κατανοήσει πλήρως το περιεχόμενο των δηλώσεων που έχουν μπροστά τους και να απαντάνε μηχανικά απλά επειδή είναι απαραίτητο οπότε οι απαντήσεις τους να μην είναι αυτές που θα έδιναν υπό άλλες συνθήκες σε μια πιο προσωπική συζήτηση. Αρνητικά θα μπορούσε να πει κανείς ότι λειτουργεί και η υποκειμενική φύση των εννοιών της ψυχικής ανθεκτικότητας και του νοήματος της ζωής καθώς καθίσταται ακόμη πιο δύσκολο να λειτουργήσουν και να μετρηθούν με ακρίβεια αυτοί οι όροι λόγω της υποκειμενικότητάς τους.

Περιορισμό επίσης θα μπορούσε να πει κανείς ότι αποτέλεσε το γεγονός ότι τα ερωτηματολόγια επειδή δημιουργήθηκαν μέσω Google Forms και διαμοιράστηκαν μέσω email και κοινωνικών μέσων δικτύωσης, ίσως να απέκλεισε κάποιες ομάδες ατόμων που είτε δεν είχαν πρόσβαση στο διαδίκτυο είτε δεν γνώριζαν πως να χρησιμοποιούν τις ηλεκτρονικές συσκευές. Ακόμη η έλλειψη τυποποιημένων ή παγκοσμίως αποδεκτών εργαλείων μέτρησης των μεταβλητών στους τομείς που μελετήθηκαν παραπάνω, περιπλέκει περαιτέρω τη συγκρισιμότητα των αποτελεσμάτων μεταξύ των μελετών. Θα ήταν πιο εύκολο να υπάρχει πλήθος ερευνών με τα ίδια ερευνητικά εργαλεία προκειμένου να είμαστε πιο σίγουροι για τα αποτελέσματα, να μπορούμε να τα συγκρίνουμε και να γενικεύσουμε με ασφάλεια τα αποτελέσματά τους.

Επιπλέον, έναν περιορισμό αποτελεί το γεγονός ότι το δείγμα προήλθε μόνο από μόνιμους και αναπληρωτές εκπαιδευτικούς του δημοσίου, αποκλείοντας με αυτόν τον τρόπο εκπαιδευτικούς του ιδιωτικού τομέα. Αυτό το γεγονός ίσως θα μπορούσε να εξεταστεί σε μελλοντική έρευνα για να δούμε αν και κατά πόσο επηρεάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας. Σε συνδυασμό λοιπόν το ότι το δείγμα δεν ήταν τυχαίο (να

αποτελείται δηλαδή από εκπαιδευτικούς άλλων βαθμίδων ή και να ανήκουν στην ιδιωτική εκπαίδευση) και το ποσοστό των ατόμων που συμμετείχαν ήταν σχετικά μικρό δεν είναι εύκολο να υπάρξει γενίκευση των αποτελεσμάτων. Το δείγμα μας δεν επαρκεί για να καλύψει όλη την εκπαιδευτική κοινότητα, μόνιμους και αναπληρωτές, δημοσίου και ιδιωτικού κλάδου, πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Επομένως είναι φυσικό ότι η μεγαλύτερη σε ποσοστό και ποικιλία δειγματοληπτική πρόσβαση θα βοηθούσε στο να εξαχθούν ακόμη πιο αξιόπιστα συμπεράσματα.

6.2 Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα

Η παρούσα έρευνα επικεντρώθηκε στη μελέτη της ψυχικής ανθεκτικότητας και ενός από τους προστατευτικούς της παράγοντες, του νοήματος ζωής που πραγματοποιήθηκε σε εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης μετά την πανδημία του Covid-19. Μια μελλοντική έρευνα θα μπορούσε να διερευνήσει και τους υπόλοιπους προστατευτικούς παράγοντες στο σύνολο τους ή να συσχετίσει την ψυχική ανθεκτικότητα με κάποια άλλη μεταβλητή.

Η πραγματοποίηση μιας ποιοτικής έρευνας θα μπορούσε να προσφέρει μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση του θέματος. Θα βοηθούσε να εξαχθούν πιο ολοκληρωμένα συμπεράσματα για τις αντιλήψεις των εκπαιδευτικών σχετικά με την εκ νέου νοσηματοδότηση της ζωής τους λόγω της πανδημίας του Covid-19 και της ενίσχυσης της ψυχικής τους ανθεκτικότητας εξαιτίας των καταστάσεων που έπρεπε να διαχειριστούν. Οι ποιοτικές προσεγγίσεις μπορούν να παρέχουν βαθύτερες γνώσεις για τις εμπειρίες και τις προοπτικές των εκπαιδευτικών.

Επίσης, επειδή αναδείχθηκε μέσω της έρευνας πως η αναζήτηση και η παρουσία του νοήματος ζωής συσχετίζονται το ίδιο θετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα, ενώ άλλες έρευνες ανέδειξαν πως μόνο η παρουσία σχετίζεται θετικά, θα ήταν φρόνιμο να διερευνηθεί αν οφείλεται η πανδημία για αυτή την αλλαγή. Με τη χρήση πολλαπλών εργαλείων, όπως συνεντεύξεις ή και παρατηρήσεις θα γνωρίζαμε σε μελλοντικές κρίσιμες καταστάσεις όπως αυτή πως να δράσουμε για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και ευημερίας των εκπαιδευτικών.

Θα ήταν ενδιαφέρον η ίδια έρευνα να πραγματοποιηθεί σε εκπαιδευτικούς δευτεροβάθμιας ή και τριτοβάθμιας εκπαίδευσης προκειμένου να υπάρξει σύγκριση των αποτελεσμάτων και εξαγωγή σωστότερων συμπερασμάτων ανάλογα φυσικά με το αν υπάρξουν διαφοροποιήσεις. Ακόμη, θα ήταν σπουδαία μια συγκριτική μελέτη του ίδιου θέματος σε εκπαιδευτικούς από άλλες χώρες της Ευρώπης προκειμένου να δούμε τι διαφορές προκύπτουν λόγω διαφορετικής κουλτούρας, ποιότητας ζωής, οικονομικού υποβάθρου, εκπαιδευτικών οδηγιών, κυβερνητικών αποφάσεων κ.λ.π.

Όσες περισσότερες έρευνες πραγματοποιηθούν πάνω στο ίδιο αντικείμενο τόσο πιο εύκολα θα δοθεί έναυσμα για την ανάδειξη και άλλων δεδομένων που θα μπορούσαν να βοηθήσουν στις μεταρρυθμίσεις στον εκπαιδευτικό χώρο και στο σχεδιασμό εκπαιδευτικών προγραμμάτων που θα φροντίζουν για την υποστήριξη της ψυχικής ανθεκτικότητας και της συνολικής ευεξίας και ευημερίας των εκπαιδευτικών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- American Psychological Association, (2020). Building your resilience. *American Psychological Association* Ανακτήθηκε από: <https://www.apa.org/topics/resilience>
- Βάσιου, Α., Ιορδανίδης, Γ., & Νέστορα, Ι., (x.x). *Σχολικό κλίμα, συναισθηματική νοημοσύνη και ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών*. Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας
- Βασιλάκος, Μ., (2020-2021). *Διερεύνηση ψυχικής ανθεκτικότητας και συναισθηματικής νοημοσύνης εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Γενικής και Ειδικής Εκπαίδευσης*. (Διπλωματική Εργασία), Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
- Βελεσιώτη, Μ., Κοτρώτσιου, Ε., Γκούβα, Μ. & Ανδρέου Ε. (2018). Διερεύνηση της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των Εκπαιδευτικών της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης. *Διεπιστημονική Φροντίδα Υγείας*, 10(4), 27-37 Ανακτήθηκε από: <https://docplayer.gr/145508265-Diereynisi-tis-psyhikis-anthektikotitas-ton-ekpaideytikon-tis-protovathmias-ekpaideysis.html>
- Beltman, S. G., Mansfield, C. F., Price, A., (2011). Thriving not just surviving: A review of research on teacher resilience. *Educational Research Review*, 6 (3), 185 – 207 Ανακτήθηκε από: <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2011.09.001>
- Botou, A., Mylonakou – Keke, I., Kalouri, O. & Tsergas, N. (2017). Primary School Teachers' Resilience during the Economic Crisis in Greece. *Scientific Research Publishing, Psychology*, 8, 131 – 159 DOI: [10.4236/psych.2017.81009](https://doi.org/10.4236/psych.2017.81009)
- Γεωργοπούλου, Γ., (2022). *Η σχέση επαγγελματικής εξουθένωσης και ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης και η συσχέτιση με τις διαστάσεις της επαγγελματικής ευημερίας*. (Διπλωματική Εργασία), Πανεπιστήμιο Πειραιώς
- Connor, K.M. & Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor – Davidson Resilience Scale (CD – RISK). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82 DOI: [10.1002/da.10113](https://doi.org/10.1002/da.10113)

Damasio, B. F., Melo, R. L. P. & Silva, J. P., (2013) Meaning in Life, psychological well-being and quality of life teachers. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 23(54) Ανακτήθηκε από: <https://doi.org/10.1590/1982-43272354201309>

Damasio, A., Damasio, H. & Tranel, D. (2013). Persistence of Feelings and Sentience after Bilateral Damage of the Insula. *Cereb Cortex*, 23 (4), 833 – 846 DOI: [10.1093/cercor/bhs077](https://doi.org/10.1093/cercor/bhs077)

Δανηλίδου, Α., (2018). *Η διερεύνηση της ψυχικής ανθεκτικότητας των Ελλήνων εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Γενικής και Ειδικής Εκπαίδευσης: παράγοντες προστασίας και κινδύνου και στρατηγικές ενίσχυσης στην Ελλάδα της οικονομικής κρίσης.* (Διδακτορική Διατριβή). Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη

Daniilidou, A. & Platsidou, M., (2022). Development and testing of a scale for accessing the protective factors of teachers' resilience. *Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society*, Vol. 27, No 3 Ανακτήθηκε από: https://doi.org/10.12681/psy_hps.27034

Day, C. & Gu, Q., (2009). Veteran Teachers: Commitment, resilience and quality retention. *Teachers and Teaching: theory and practice*, 15(4), 441-457 DOI: [10.1080/13540600903057211](https://doi.org/10.1080/13540600903057211)

Demetriou, H., Wilson, E., & Winterbottom, M., (2009). The role of emotion in teaching: are there differences between male and female newly qualified teachers' approaches to teaching? *Emotional Studies*, 35 (4), 449-473 Ανακτήθηκε από: <https://doi.org/10.1080/03055690902876552>

Δράκου, Φ., (2023). *Η σχέση του νοήματος στη ζωή και της εργασιακής εξουθένωσης με την εργασιακή ευημερία των εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης.* (Διπλωματική Εργασία) Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη

George, L.S. & Park, C.L. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose and mat-tering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology*, 20(3), 205-220 DOI: [10.1037/gpr0000077](https://doi.org/10.1037/gpr0000077)

Gu, Q. & Day, C. (2007). Teachers Resilience: A necessary condition for effectiveness. *Teaching and Teacher Education*, 23(8), 1302 – 1316 Ανακτήθηκε από: <https://doi.org/10.1016/j.tate.2006.06.006>

Hatzichristou, C., Georgakakou – Koutsonikou, N., Lianos, P., Lampropoulou, A., & Yfanti, T., (2021b). Accessing school community needs during the initial outbreak of the Covid-19 pandemic: Teacher, parent and student perceptions. *School Psychology International*, 0 (0), 1-26 Ανακτήθηκε από: <https://doi.org/10.1177/01430343211041697>

Heintzelman, S.J. & King, L.A. (2014). (The feeling of) Meaning – as – information. *Personality and Social Psychology Review*, 18, 153 – 167 DOI: [10.1177/1088868313518487](https://doi.org/10.1177/1088868313518487)

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 Ανακτήθηκε από: <https://doi.org/10.1080/09515070.2018.1434483>

Ivtzan, I., Chan, C.P.L., Gardner, H.E. & Prashar, K. (2013) Linking religion and spirituality with psychological well – being: examining self – actualization, meaning in life and personal growth initiative. *Journal of Religion Health*, 52 (3), 915 – 929 DOI: [10.1007/s10943-011-9540-2](https://doi.org/10.1007/s10943-011-9540-2)

Ιωσηφίδης, Α., (2023). *Το νόημα στη ζωή και η θρησκευτικότητα ως προβλεπτικοί παράγοντες της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών*. (Διπλωματική Εργασία). Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη

Καβαλιώτης, Αρχιμ. Α., (2018). *Η ψυχική ανθεκτικότητα των γονέων με παιδιά με αυτισμό*. Εκδόσεις: Παπαζήση, Αθήνα

Kalaitzaki, A., (2020). Positive and negative mental health outcomes and internal resources among the general population in Greece: A nation – wide survey amid COVID-19 lockdown. Ανακτήθηκε από: <https://doi.org/10.31234/osf.io/g29eb>

Καλογερόπουλος, Χ., (2020-2021). *Διερεύνηση της ψυχικής ανθεκτικότητας και του γενικευμένου άγχους εκπαιδευτικών την περίοδο της πανδημίας Covid-19*. (Διπλωματική Εργασία). Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο, Αθήνα

Καρακώστα, Χ., (2018). *Η νοηματοδότηση της εργασίας ως συνδετικός κρίκος ανάμεσα στη σχέση συναλλαγής διευθυντή - εκπαιδευτικού με την οργανωσιακή δέσμευση και την επαγγελματική ικανοποίηση των εκπαιδευτικών*. *Απόψεις Εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Νομού Μαγνησίας*. (Διπλωματική Εργασία), Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Βόλος

Kermott, C.A, Sood, R., Jenkins, S.M. & Sood, A. (2019). Is higher resilience predictive of lower stress and better mental health among corporate executives? Ανακτήθηκε από: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218092>

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 DOI: [10.1037/0022-3514.90.1.179](https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.1.179)

Κλεφταράς, Γ., & Καιλιά, Μ., (2009). *Από την Ψυχοπαθολογία στο Νόημα Ζωής*. Εκδόσεις: Πεδίο, Αθήνα

Κόλλια, Α., (2022). *Η ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών και η σχέση της με την πνευματικότητα και το νόημα της ζωής*. (Διπλωματική Εργασία). Χαροκοπέιο Πανεπιστήμιο, Αθήνα

Κορομηλά, Μ., (2008). *Πως το νόημα ζωής, η ψυχική ανθεκτικότητα και η πνευματικότητα σχετίζονται με την ανάπτυξη καταθλιπτικών και αγχωδών διαταραχών*. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Κουδιγκέλη, Φ., (2017). *Ψυχική ανθεκτικότητα και επαγγελματική εξουθένωση σε εκπαιδευτικούς Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης*. (Διδακτορική Διατριβή). Πάντειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα

Κούκα, Α. (2019). *Αντιλήψεις εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης για την επίδραση των τύπων της ηγεσίας στην απόδοση νοήματος στην εργασία τους*. (Διπλωματική Εργασία). Πανεπιστήμιο Πατρών

Lee, S., Vigoureux, T., Hyer, K. & Small, B. (2020). Prevalent insomnia concerns among direct – care workers JAG. *Journal of Applied Gerontology*, 41(1) DOI: [10.1177/0733464820978612](https://doi.org/10.1177/0733464820978612)

Maier – Hoffer, C., (2015). Attitude and passion: becoming a teacher in early childhood education and care. *Early Years*, 35(4), 366-380 Ανακτήθηκε από: <http://dx.doi.org/10.1080/09575146.2015.1104651>

Μάνου, Ζ., (2019). *Το νόημα της ζωής ως κίνητρο για τη συμμετοχή των ενηλίκων εκπαιδευομένων σε προγράμματα δια βίου μάθησης*. (Διπλωματική Εργασία). Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη

Mansfield, C., Beltman, S., Price A., & McConney, A., (2012). Don't sweat the small stuff "Understanding teacher resilience at the chalkface. *Teaching and teacher education*, 28, pp 357-367 Ανακτήθηκε από: <http://researchrepository.murdoch.edu.au/6291>

Mansfield, F., C. & Wosnitza, M. (2015). Multidimensional Teacher Resilience Scale. In M. Wosnitza, F. Peixoto, S. Beltman & C.F Mansfield (eds.), *Resilience in Education: Concepts, Contexts and Connections*. New York: Springer

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 DOI: [10.1080/17439760.2015.1137623](https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623)

Martinez – Ramon, J.P, Morales – Rodriguez, F.M. & Perez – Lopez, S. (2021). Burn-out, Resilience and COVID-19 among Teachers: Predictive Capacity of an Artificial Neural Network. *Applied Sciences* 11(17), 8206 Ανακτήθηκε από: <https://doi.org/10.3390/app11178206>

Masten, A. S., & Obradovic, J., (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 13-27 Ανακτήθηκε από: <https://doi.org/10.1196/annals.1376.003>

McAdams, D.P., de St. Audin, E. & Logan, R.L. (1993). Generativity among young, midlife and older adults. *Psychology and Aging*, 8(2), 221 -230 DOI: [10.1037//0882-7974.8.2.221](https://doi.org/10.1037//0882-7974.8.2.221)

Μπότου, Α., (2017). *Η επίδραση της οικονομικής κρίσης στην ψυχική ανθεκτικότητα εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης*. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο, Αθήνα

Pearce, J. & Morrison, C. (2011). Teacher identity and early career resilience: Exploring the links. *Australian Journal of Teacher Education*, 36(1), 48-59 Ανακτήθηκε από: <https://doi.org/10.14221/ajte.2011v36n1.4>

Pezirkianidis, Chr., Galanakis, ., Karakasidou, Ir., & Stalikas, An., (2016). Validation of the Meaning in Life Questionnaire (MLQ) in a Greek Sample. *Psychology*, 7, 1518-1530 Ανακτήθηκε από: <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2016.713148>

Peixoto, R.S., Rosado, P.M., Leite, D.C.A, Rosado, A.S. & Bourne, D.G. (2017). Beneficial Microorganisms for Corals (BMC): Proposed Mechanisms for Coral Health and

Resilience. *Front Microbiol.*, Vol.8 Ανακτήθηκε από:
<https://doi.org/10.3389/fmicb.2017.00341>

Πεττεμερίδου, Σ., (2023). *Η ψυχική ανθεκτικότητα ως ήπια δεξιότητα κατά την πανδημία Covid-19*. (Διπλωματική Εργασία). Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο, Θεσσαλονίκη

Platsidou, M., & Daniilidou, A., (2021). Meaning in Life and Resilience Teachers. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 97-109 Ανακτήθηκε από:
<http://dx.doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.259>

Roumbou, S., (2021). Ψυχική Ανθεκτικότητα στην Εκπαίδευση. *11th International Conference in Open & Distance Learning*, Athens Ανακτήθηκε από: <http://orcid.org/0000-0002-9238-9441>

Σαμανδάρá, Ε., (2023). *Θετικά συναισθήματα, νόημα ζωής και αυτοαποτελεσματικότητα εκπαιδευτικών*. (Διπλωματική Εργασία). Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη

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. *Front Psychiatry* DOI: [10.3389/fpsyt.2020.582352](https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.582352)

Σιούρλα, Ε., (2018). *Η επίδραση της πνευματικής ευεξίας και του νοήματος της ζωής στην ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών*. (Διπλωματική Εργασία). Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη

Smith, E.N., Romero, C., Donovan, B., Herter, R., Paunesku, D., Cohen, G.L., Dweck, C.S. & Cross, J.J. (2018). Emotion theories and adolescent well – being: Results of an online intervention. *Emotion*, 18 (6), 781 -788 DOI: [10.1037/emo0000379](https://doi.org/10.1037/emo0000379)

Stavraki, C., & Karagianni, E., (2020). Exploring Greek EFL Teachers' Resilience. *Journal for the psychology of language learning*, 2(1), 142-179 Ανακτήθηκε από:
<http://www.iapll.com/journal>

Steger, M. F. (2010). *The Meaning in Life Questionnaire (MLQ)* Ανακτήθηκε από:
<http://www.michaelfsteger.com/wp-content/uploads/2013/12/MLQ-description-scoring-and-feedback-packet.pdf>

Tait, M., (2008). Resilience as a contributor to novice teacher success, commitment and retention. *Teacher Education Quarterly* Ανακτήθηκε από:
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ838701.pdf>

Τανίδου, Ο., (2021). *Αυτό-αποτελεσματικότητα εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, νόημα στη ζωή και άγχος υπό τις συνθήκες της πανδημίας Covid-19: Μια συσχετιστική μελέτη*. (Διπλωματική Εργασία). Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη

Τάσση, Χ., (2014). *Το νόημα της ζωής στα άτομα με αναπηρία: Διαναπηρική έρευνα – Εκπαιδευτικές προτάσεις*. Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

Τζιουμάκη, Ν., (2022). *Ψυχολογικές Συνιστώσες της επαγγελματικής εξουθένωσης εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης*. (Διπλωματική Εργασία). Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, Αθήνα

Τριανταφυλλίδου, Α., (2021). *Οι αντιλήψεις των εκπαιδευτικών για τον παιδαγωγικό τους ρόλο υπό τις συνθήκες της πανδημίας Covid-19: Διερεύνηση των επιδράσεων του νοήματος στη ζωή, του νοήματος στην εργασία και του άγχους*. (Διπλωματική Εργασία). Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη

Τσιμπιδάκη, Α. (2021). Ανθεκτικότητα, νόημα στη ζωή και αυτοαποτελεσματικότητα σε οικογένειες με ή χωρίς μέλος με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες και αναπηρία στην πανδημία Covid-19. *Ψυχολογία στο περιοδικό της Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρείας*, 26(3), 21-43

Τσούτσια, Ο., (2022). *Η σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης*. (Διπλωματική Εργασία). Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη

Urcos, C., Walther, H., Consuelo, N., Enrique, A. & Javier, F. (2020). Stress, Anguish, Anxiety and Resilience of University Teachers in the Face of Covid 19. *Utopia y Praxis Latinoamericana*, Vol.25, no. Esp.7, pp. 453-464 Ανακτήθηκε από: <https://doi.org/10.5281/zenodo.4009790>

Van Zyl, L.E., Deacon, E. & Rothmann, S. (2010). Towards happiness: Experiences of work – role fit, meaningfulness and work engagement of industrial/ organizational psychologist in South Africa. *SA Journal of Industrial Psychology*, 36(1), 1-10 DOI: [10.4102/sajip.v36i1.890](https://doi.org/10.4102/sajip.v36i1.890)

Χαριτωνίδου, Λ., (2021), *Οι πεποιθήσεις απολαμβάνειν ως διαμεσολαβητικός παράγοντας της σχέσης των θετικών συναισθημάτων και του νοήματος ζωής με την ανθεκτικότητα στα πλαίσια της πανδημίας Covid-19*. (Διπλωματική Εργασία). Πάντειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα

Χατζηχρήστου, Χ., (2011). *Σχολική Ψυχολογία*. Εκδόσεις: Τυπωθήτω

Χατζηχρήστου, Χ., Λαμπροπούλου, Α., & Αδαμοπούλου, Ε., (χ.χ). Ψυχική Ανθεκτικότητα. Βασικά θέματα ανάπτυξης και προσαρμογής των παιδιών. *Συν-φροντίζω* Ανακτήθηκε από: <http://docplayer.gr/2404866-Psyhiki-anthektikotita.html>

Ψαρρά, Ε., & Κλεφταράς, Γ., (2009). *Νόημα ζωής, ψυχική υγεία και ψυχοπαθολογία* In Κλεφταράς, Γ., & Καιλά, Μ., (2009). *Από την Ψυχοπαθολογία στο Νόημα Ζωής*. Εκδόσεις: Πεδίο, Αθήνα

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ – ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η διερεύνηση της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης σε σχέση με το νόημα της ζωής μετά την πανδημία του Covid-19

Αγαπητοί συνάδελφοι,

το ακόλουθο ερωτηματολόγιο στοχεύει στη διερεύνηση του επιπέδου της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών μετά την πανδημία καθώς και στη συσχέτιση της με το νόημα της ζωής τους. Τα αποτελέσματα της έρευνας ελπίζουμε να βοηθήσουν ώστε να διεξάγουμε κάποια συμπεράσματα ως προς την παραπάνω συσχέτιση και αν επηρεάζεται ο ένας τομέας από τον άλλον. Για αυτό τον λόγο, η συμμετοχή και η βοήθεια σας είναι πολύτιμη!

Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου διαρκεί περίπου 15 - 20 λεπτά. Θα διατηρηθεί η ανωνυμία σας και οι απαντήσεις σας θα παραμείνουν εμπιστευτικές και μόνο για την διενέργεια αυτής της έρευνας.

Σας ευχαριστώ εκ των προτέρων για την βοήθεια σας!

Καρακούση Φωτεινή

Φοιτήτρια του Μεταπτυχιακού Προγράμματος του τμήματος Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής

* Υποδεικνύει απαιτούμενη ερώτηση

Α ΜΕΡΟΣ - ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ (MTRS)

Σημειώστε τον αριθμό που δείχνει πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με την κάθε πρόταση, με βάση την εξής διαβάθμιση:

1 = Διαφωνώ απόλυτα 2 = Διαφωνώ 3 = Δεν είμαι σίγουρος/-η 4 = Συμφωνώ 5 = Συμφωνώ απόλυτα

1. 1. Στο σχολείο μπορώ να λειτουργώ με ευελιξία όταν αλλάζουν οι συνθήκες *

Na επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Δια Συμφωνώ απόλυτα

2. 2. Μπορώ γρήγορα να προσαρμοστώ σε νέες συνθήκες στο σχολείο *

Na επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Δια Συμφωνώ απόλυτα

3. 3. Είμαι πολύ οργανωμένος/-η στη δουλειά μου στο σχολείο *

Na επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Δια Συμφωνώ απόλυτα

4. 4. Σκέφτομαι πάνω στην διδασκαλία μου και τη μάθηση για να κάνω μελλοντικά σχέδια *

Na επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Δια Συμφωνώ απόλυτα

5. 5. Όταν κάτι δεν πάει καλά στο σχολείο δεν το παίρνω πολύ προσωπικά *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Δια Συμφωνώ απόλυτα

6. 6. Μετά από σκέψη, συνήθως βρίσκω την αστεία πλευρά των προκλητικών καταστάσεων που αντιμετωπίζω στο σχολείο *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Δια Συμφωνώ απόλυτα

7. 7. Όταν νιώθω εκνευρισμό ή θυμό στο σχολείο, μπορώ να διατηρήσω την ψυχραιμία μου *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Δια Συμφωνώ απόλυτα

8. 8. Εξισορροπώ το ρόλο μου ως εκπαιδευτικός με τις άλλες διαστάσεις της ζωής μου *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Δια Συμφωνώ απόλυτα

9. 9. Διατηρώ γενικά αισιόδοξη στάση στο σχολείο *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Δια Συμφωνώ απόλυτα

10. 10. Στο σχολείο, επιλέγω να αναπτύσω τα δυνατά μου σημεία παρά να επικεντρώνομαι στις ελλείψεις μου *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Δια Συμφωνώ απόλυτα

11. 11. Όταν κάνω λάθη το σχολείο, τα βλέπω σαν ευκαιρία για να μάθω *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Δια Συμφωνώ απόλυτα

12. 12. Στο πλαίσιο του ρόλου μου ως εκπαιδευτικός, θέτω στόχους και προσπαθώ να τους επιτύχω *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Δια Συμφωνώ απόλυτα

13. 13. Έχω ρεαλιστικές προσδοκίες από τον εαυτό μου ως εκπαιδευτικός *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Δια Συμφωνώ απόλυτα

14. 14. Πιστεύω ότι αν βάλω κάτι στο μυαλό μου για το σχολείο μπορώ να το πετύχω *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Δια Συμφωνώ απόλυτα

15. 15. Μπορώ να διατηρώ τον ενθουσιασμό μου και το κίνητρο μου ακόμα και όταν τα πράγματα στο σχολείο γίνονται δύσκολα *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Δια Συμφωνώ απόλυτα

16. 16. Μου αρέσει να μαθαίνω και ο/η ίδιος/-α εν ώρα εργασίας *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Δια Συμφωνώ απόλυτα

17. 17. Μου αρέσουν οι προκλήσεις στη δουλειά μου *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Δια Συμφωνώ απόλυτα

18. 18. Είμαι επίμονος/-η στη δουλειά μου *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Δια Συμφωνώ απόλυτα

19. 19. Πιστεύω ότι διατηρώ τον έλεγχο της δουλειάς μου *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Δια Συμφωνώ απόλυτα

20. 20. Είναι σημαντικό για μένα να βάζω τα δυνατά μου ώστε να κάνω τη δουλειά μου καλά *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Δια Συμφωνώ απόλυτα

21. 21. Όταν δεν είμαι βέβαιος/-η για κάτι, ζητάω τη βοήθεια των συναδέλφων μου *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Δια Συμφωνώ απόλυτα

22. 22. Είμαι καλός/-η στο να δημιουργώ σχέσεις στα νέα σχολεία *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Δια Συμφωνώ απόλυτα

23. 23. Είμαι αρκετά επικοινωνιακός/-η ως εκπαιδευτικός *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Δια Συμφωνώ απόλυτα

24. 24. Στη δουλεία μου μπορώ να δω μια κατάσταση από διαφορετικές μεριές, προκειμένου να βρω μια λύση *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Δια Συμφωνώ απόλυτα

25. 25. Στη δουλειά, μπορώ να κοιτώ τα πράγματα υπό την οπτική των άλλων ανθρώπων *

Na επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Δια Συμφωνώ απόλυτα

26. 26. Στη δουλειά, μπορώ γενικά να επιλύω τις όποιες συγκρούσεις με άλλα άτομα *

Na επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Δια Συμφωνώ απόλυτα

Β ΜΕΡΟΣ - ΝΟΗΜΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ (MLQ)

Αφιερώστε λίγο χρόνο να σκεφτείτε τι σας κάνει να αισθάνεστε ότι η ζωή και η ύπαρξη 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 = Περισσότερο λάθος 3 = Αρκετά λάθος 4 = Ούτε σωστό/ Ούτε λάθος

5 = Αρκετά σωστό 6 = Περισσότερο σωστό 7 = Απόλυτα σωστό

27. 1. Κατανοώ το νόημα της ζωής μου *

Na επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5 6 7

Από Απόλυτα σωστό

28. 2. Αναζητώ κάτι που θα δώσει νόημα στη ζωή μου *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5 6 7

Από Απόλυτα σωστό

29. 3. Πάντα αναζητώ το σκοπό της ζωής μου *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5 6 7

Από Απόλυτα σωστό

30. 4. Γνωρίζω ακριβώς ποιος είναι ο σκοπός της ζωής μου *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5 6 7

Από Απόλυτα σωστό

31. 5. Έχω ανακαλύψει ένα ικανοποιητικό σκοπό της ζωής μου *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5 6 7

Από Απόλυτα σωστό

32. 6. Πάντα αναζητώ αυτό που κάνει τη ζωή μου σημαντική *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5 6 7

Από Απόλυτα σωστό

33. 7. Αναζητώ έναν απώτερο σκοπό για τη ζωή μου *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5 6 7

Από Απόλυτα σωστό

34. 8. Η ζωή μου δεν έχει κάποιο ξεκάθαρο σκοπό *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5 6 7

Από Απόλυτα σωστό

35. 9. Αναζητώ το νόημα της ζωής μου *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5 6 7

Από Απόλυτα σωστό

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

36. ΦΥΛΟ *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Άνδρας
- Γυναίκα
- Άλλο: _____

37. ΗΛΙΚΙΑ *

38. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Έγγαμος/-η
- Άγαμος/-η
- Διαζευγμένος/ή

39. ΠΡΟΥΠΗΡΕΣΙΑ *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- 0 - 5 χρόνια
- 5 - 10 χρόνια
- 10 - 15 χρόνια
- 20 + χρόνια

Αυτό το περιεχόμενο δεν έχει δημιουργηθεί και δεν έχει εγκριθεί από την Google.

Google Φόρμες

