

## **Η επίδραση της πανδημίας στην ψυχολογία, την ικανοποίηση και την κανονικότητα των εκπαιδευτικών**

**Σταυροπούλου Γεωργία**

Μεταδιδακτορική ερευνήτρια Α.Π.Θ.  
georginastavropoulou@yahoo.com

**Γκέβρου Μαρία**

Υποψήφια Διδάκτωρ Α.Π.Θ.  
marigkev@edlit.auth.gr

### **Περίληψη**

Η έλευση του κορωνοϊού δημιούργησε ραγδαίες αλλαγές, καθώς είχε έντονες επιπτώσεις στις ζωές των ατόμων. Η παρούσα έρευνα αποσκοπεί στη διερεύνηση των επιπτώσεων της πανδημίας στις ζωές των εκπαιδευτικών. Οι συμμετέχοντες της συγκεκριμένης μελέτης ήταν 244 ενήλικες εκπαιδευτικοί. Το εργαλείο αποτέλεσε ένα αυτοσχέδιο ερωτηματολόγιο, το οποίο βασίστηκε κυρίως σε διεθνείς μελέτες και διερευνούσε τις ψυχολογικές αλλαγές των υποκειμένων, την ικανοποίηση από τη ζωή τους και τις αλλαγές στην κανονικότητά τους σε συνδυασμό με κάποια δημογραφικά χαρακτηριστικά. Για τη διαδικασία ανάλυσης χρησιμοποιήθηκαν η περιγραφική στατιστική, η ανάλυση συσχετίσεων, η διερεύνηση διαφορών μέσων όρων σε ανεξάρτητα δείγματα και η πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν τη σχέση της ικανοποίησης από τη ζωή με τις ψυχολογικές μεταβολές και τις μεταξύ τους επιδράσεις, όπως και τη σχέση της κανονικότητας με την ηλικία και το επίπεδο εκπαίδευσης. Η εν λόγω έρευνα ενημερώνει τους εκπαιδευτικούς σχετικά με τα θέματα της ψυχολογίας τους.

**Λέξεις-κλειδιά:** εκπαιδευτικοί, κορωνοϊός, ψυχολογικές μεταπτώσεις, ικανοποίηση από τη ζωή, διαφοροποιήσεις στην κανονικότητα

### **Εισαγωγή**

Η εμφάνιση και η επικράτηση του ιού SARS-CoV-2 (κ.ε. κορωνοϊός), ως πανδημία, είναι γεγονός ότι επέδρασε καθοριστικά στη διαμόρφωση μιας νέας πραγματικότητας σε διεθνές και εγχώριο επίπεδο. Οι πολύπλευρες συνέπειες της συνύπαρξης του ιού με το κύριο μέτρο αποφυγής της μετάδοσής του, τη λεγόμενη απαγόρευση κυκλοφορίας ολική ή μερική, φαίνεται ότι προκάλεσε μεταβολές όχι μόνο στην καθημερινότητα και τη λειτουργικότητα των κοινωνικών όντων, αλλά και στην ψυχική τους υγεία (Vatavali, Gareiou, Kehagia, & Zervas, 2020). Συγκεκριμένα, τα νέα μέτρα αφορούσαν σε πρώτη φάση στον πλήρη εγκλεισμό των ατόμων στο οικιακό περιβάλλον τους, ενώ η έξοδος από αυτό επιτρεπόταν μόνο με την επίδειξη των κατάλληλων εγγράφων που πιστοποιούσαν ή ακριβέστερα δήλωναν τη δέσμευση για τους λόγους τους οποίους επικαλούνταν για την αποχώρηση από την οικία. Λόγοι οι οποίοι επέτρεπαν τη μετακίνηση από το σπίτι ήταν η αγορά τροφίμων ή φαρμάκων, η φυσική δραστηριότητα, η παροχή βοήθειας σε τρίτο, η επίσκεψη σε γιατρό ή η μέριμνα των αναγκών κάποιου κατοικίδιου. Καθίσταται, επομένως, σαφές πως η αυστηρότητα των μέτρων επηρέασε σε μεγάλο βαθμό όλους τους ανθρώπους, οι οποίοι βίωσαν απότομες, πρωτόγνωρες και ραγδαίες μεταβολές τόσο στην καθημερινότητά τους όσο και στο εργασιακό τους περιβάλλον. Στο εργασιακό περιβάλλον αυτό που προβλεπόταν ήταν να εργάζονται οι περισσότεροι εκ περιτροπής, με ένα ποσοστό αυτών να εργάζεται διά ζώσης και ένα άλλο εξ αποστάσεως. Παρόμοιες μεταβολές έλαβαν χώρα και στο εκπαιδευτικό πλαίσιο. Συγκεκριμένα, η άμεση αναστολή της δια ζώσης εκπαιδευτικής λειτουργίας και η καθολική εφαρμογή της τηλεκπαίδευσης δημιούργησε νέα καθήκοντα, προκλήσεις και απαιτήσεις τόσο για τους εκπαιδευτικούς όσο και για τους μαθητές και τις μαθήτριες.

Τα παραπάνω σε συνδυασμό με την ήδη σημαντική αύξηση των ψυχικών διαταραχών που σημειώθηκε κατά τη διάρκεια της προηγούμενης πολυετούς οικονομικής κρίσης, διαμορφώνοντας ένα επιβαρυσμένο πλαίσιο, οδήγησε στην υπόθεση ότι και σε αυτή την περίπτωση θα συνέβαινε κάτι παρόμοιο (Peppou, Economidou, Skali & Parageorgiou, 2021). Πράγματι, η ψυχική υγεία του πληθυσμού κατά τη διάρκεια της πανδημίας φαίνεται ότι σταδιακά επιβαρυνόταν από παράγοντες όπως η κοινωνική απομόνωση και η οικονομική ανασφάλεια, γεγονός που εκδηλωνόταν με διάφορα συμπτώματα (Pierce, Hope, Ford, Hatch, Hotopf, John, Kontoralelis, Webb, Wessely, McManus & Abel, 2020· Sher, 2020). Η ύπαρξη του κορωνοϊού φαίνεται να δημιουργεί άγχος και ανησυχία, καταστάσεις οι οποίες μπορεί να εκδηλώνονται με συμπτώματα όπως η έλλειψη ύπνου, η έντονη και εκτεταμένη ανησυχία, η μειωμένη αυτοπεποίθηση κ.ά., γεγονότα που συμβάλλουν στη γενικότερη αποδιοργάνωση του ατόμου σε μεγάλο βαθμό (Peppou et al., 2021).

Ταυτόχρονα, φαίνεται πως άλλες ατομικές διαφορές, όπως είναι το φύλο, ανέδειξαν σημαντικές διακυμάνσεις τελικά σε κοινωνικό επίπεδο (Monitor, 2020· Vatavali et al., 2020). Πιο συγκεκριμένα, οι περιπτώσεις γυναικών που εκδήλωσαν ένα πιο ευάλωτο προφίλ σε ψυχολογικό επίπεδο φαίνεται να συνδέονται με προγενέστερες οικονομικές δυσχέρειες, με αγχωτικά και καταθλιπτικά συμπτώματα και μία γενικότερη κακή κατάσταση στην υγεία (Skaridakis et al., 2020).

Στην κατηγορία των ατομικών χαρακτηριστικών που φαίνεται να σχετίζεται με την επίδραση του κορωνοϊού στην ψυχική υγεία είναι η ηλικία (Vatavali et al., 2020). Οι μεγαλύτεροι ηλικιακά αισθάνονταν περισσότερο άγχος, ανασφάλεια και φόβο απέναντι στις νέες συνθήκες και στο αμφίβολο μέλλον. Ακόμα και η οικογενειακή κατάσταση επηρέαζε σημαντικά, καθώς παρατηρήθηκε ότι οι άγαμοι είχαν λιγότερες ανησυχίες από τους έγγαμους. Αυτό πιθανά συνέβαινε καθώς οι δεύτεροι, ενδεχομένως, ήθελαν να ανταποκριθούν στις προσδοκίες των υπόλοιπων μελών της οικογένειας και όχι να τους απογοητεύσουν (Vatavali et al., 2020). Αναφέρεται ακόμα ότι γυναίκες κυρίως μεγαλύτερων ηλικιών με έντονο άγχος φάνηκαν να φοβούνται περισσότερο τον κορωνοϊό.

Σχετικά με την εργασιακή κατάσταση, στην οποία φάνηκαν αντίστοιχα έντονα οι συνέπειες της πανδημίας, παρατηρήθηκαν διάφορες και συχνά αντιτιθέμενες μεταξύ τους μεταβολές (Vatavali et al., 2020). Πιο συγκεκριμένα, πολλοί εργαζόμενοι, μεταξύ τους και οι εκπαιδευτικοί, ξεκίνησαν την τηλεργασία, που μπορεί να μεταφράστηκε σε περισσότερες ώρες εργασίας εν μέσω πανδημίας, ακόμα και στην ανάγκη παραγωγής περισσότερου έργου σε σύγκριση με την προ πανδημίας κανονικότητα, γεγονός που αναμένεται να δημιουργήσει περαιτέρω δυσκολίες στη συμφιλίωση της επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής, όταν μάλιστα δεν υπάρχουν ευκρινή χωρικά και χρονικά όρια. Το παραπάνω οδήγησε σε σταδιακή εξάντληση των εργαζομένων, οι οποίοι έπρεπε να ανταποκριθούν σε όλες τις νέες συνθήκες που παρουσιάστηκαν ξαφνικά, έχοντας παράλληλα το άγχος και την ανησυχία του αγνώστου σχετικά με το μέλλον.

Πιο συγκεκριμένα, αναμένεται ότι η συνθετότητα των νέων καθηκόντων των εκπαιδευτικών, οι νέες προκλήσεις και οι αντίστοιχες δυσκολίες τους, η αύξηση του χρόνου εργασίας σε συνδυασμό με την πιθανή έλλειψη των απαραίτητων δεξιοτήτων για τη διεξαγωγή της τηλεκπαίδευσης, και των γενικότερων κοινωνικών και οικονομικών δυσχερειών ή μεταβολών, θα έχουν επιδράσει στην ψυχολογία τόσο των εκπαιδευτικών όσο και του εκπαιδευτικού συστήματος της Ελλάδας (Dabrowski, 2020).

#### **Σκοπός της παρούσας έρευνας**

Τα τελευταία δυο χρόνια, όπως ήταν αναμενόμενο, η εκπαιδευτική έρευνα έχει στραφεί στη διερεύνηση των επιπτώσεων της πανδημίας σε πλευρές της εκπαιδευτικής διαδικασίας, της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών, της μαθησιακής ανταπόκρισης των μαθητών κ.α. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθούν τα δημογραφικά στοιχεία των εκπαιδευτικών σε σχέση με την ποιότητα ζωής τους κατά τη διάρκεια της πανδημίας, την ικανοποίηση που βίωναν από το επάγγελμα και τη νέα κανονικότητα, τις αλλαγές και τις

προσαρμογές που συνέβησαν στην καθημερινότητά τους. Η αναγκαιότητα και η πρωτοτυπία της παρούσας έρευνας έγκειται στον μειωμένο αριθμό αντίστοιχων ερευνών που μελετούν τη νέα πραγματικότητα που κλήθηκαν να βιώσουν οι εκπαιδευτικοί μετά την έλευση του πρώτου κύματος της πανδημίας και πώς όλες αυτές οι μεταβολές επιδρούν στην ψυχική τους υγεία.

### **Ερευνητικές Υποθέσεις**

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας οδηγεί στο σχηματισμό έξι ερευνητικών υποθέσεων, οι οποίες πρόκειται να διερευνηθούν μέσω της επιλογής των κατάλληλων στατιστικών κριτηρίων και έπειτα θα συζητηθούν.

1. Το φύλο ασκεί επίδραση στις ψυχολογικές μεταβολές, την ικανοποίηση των εκπαιδευτικών και τις αλλαγές στην κανονικότητα.
2. Ο τρόπος διαμονής των εκπαιδευτικών ασκεί επίδραση στις ψυχολογικές μεταβολές, την ικανοποίησή τους και τις αλλαγές στην κανονικότητα.
3. Η ηλικία συσχετίζεται με τις ψυχολογικές μεταβολές, την ικανοποίησή τους και τις αλλαγές στην κανονικότητα.
4. Το επίπεδο εκπαίδευσης επιδρά στις ψυχολογικές μεταβολές, την ικανοποίησή τους και τις διαφοροποιήσεις στην κανονικότητα.
5. Οι ψυχολογικές μεταβολές, η ικανοποίηση των εκπαιδευτικών και οι διαφοροποιήσεις στην κανονικότητα αποτελούν μεταβλητές που συσχετίζονται μεταξύ τους.
6. Η ικανοποίηση της ζωής και οι αλλαγές της κανονικότητας επιδρούν στις ψυχολογικές μεταβολές του υποκειμένου.

### **Μεθοδολογία**

#### *Δείγμα*

Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν 244 ενήλικες, οι οποίοι ήταν εν ενεργεία εκπαιδευτικοί δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Συγκεκριμένα το 61,9% του συνολικού δείγματος ήταν γυναίκες και το 38,1% άντρες, εκπαιδευτικοί της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Από το συγκεκριμένο δείγμα έγινε εμφανές πως οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί ήταν απόφοιτοι πανεπιστημίου (46,8%), έπειτα ακολουθούσαν εκείνοι που κατείχαν ένα μεταπτυχιακό δίπλωμα (37,7%), ενώ ακολούθως βρίσκονταν όσοι κατείχαν διδακτορικό δίπλωμα (15,5%). Σχετικά με το αν έμεναν ή όχι μόνι βρέθηκε ότι οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί του δείγματος δεν έμεναν μόνι. Συγκεκριμένα 190 συμμετέχοντες/ουσες δεν έμεναν μόνι/ες, ενώ 54 έμεναν μόνι. Αναφορικά με την οικογενειακή κατάσταση των υποκειμένων έγινε εμφανές πως το 51,7% ήταν έγγαμοι, το 46,8% άγαμοι και το 11% διαζευγμένοι. Το δείγμα της παρούσας έρευνας ήταν δείγμα ευκολίας, καθώς δέχτηκαν να συμμετάσχουν τα άτομα εκείνα με τα οποία ήρθαν σε επαφή οι ερευνήτριες.

#### *Εργαλεία*

Το εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε για τη διεξαγωγή της παρούσας έρευνας ήταν ένα αυτοσχέδιο ερωτηματολόγιο, το οποίο διαμορφώθηκε για το πλαίσιο της παρούσας έρευνας, απευθυνόταν σε ενήλικες εν ενεργεία εκπαιδευτικούς. Το παρόν ερωτηματολόγιο μετατράπηκε σε ψηφιακό εργαλείο (Google Form), το οποίο διαμοιράστηκε μέσω της αρμόδιας πλατφόρμας για να το απαντήσουν τα υποκείμενα. Το ερωτηματολόγιο βασίστηκε σε προγενέστερες έρευνες οι οποίες έχουν προσφέρει ερμηνεύσιμα αποτελέσματα και διερευνούσε τις ψυχολογικές μεταπτώσεις των εκπαιδευτικών εν μέσω κορωνοϊού, το βαθμό ικανοποίησης από τη ζωή τους και τις αλλαγές στην κανονικότητά τους (Ριγανά, 2021· Σέρνης, 2020). Συγκεκριμένα, το εν λόγω ερωτηματολόγιο διακρίνεται σε τρεις διαστάσεις. Η πρώτη διάσταση σχετίζεται με τις ψυχολογικές μεταπτώσεις (12 ερωτήσεις), η δεύτερη σχετίζεται με τον βαθμό κατανόησης από τη ζωή τους (10 ερωτήσεις) και η τρίτη με τις αλλαγές στην κανονικότητα (5 ερωτήσεις). Ταυτόχρονα συλλέχθηκαν και κάποια δημογραφικά στοιχεία

όπως είναι το φύλο, η ηλικία, η οικογενειακή κατάσταση, το επίπεδο εκπαίδευσης και αν τα υποκείμενα διέμεναν μόνα ή όχι. Οι συμμετέχοντες ή συμμετέχουσες ήταν απαραίτητο να επιλέξουν την απάντηση εκείνη που τους αντιπροσώπευε σε μεγαλύτερο βαθμό απαντώντας σε μία 5βάθμια κλίμακα Likert.

#### *Διαδικασία Ανάλυσης*

Η διαδικασία ανάλυσης της έρευνας χρησιμοποίησε κυρίως διμεταβλητές αναλύσεις, αλλά και μία πολυμεταβλητή ανάλυση. Αρχικά, χρησιμοποιήθηκε η περιγραφική στατιστική για την καλύτερη περιγραφή των χαρακτηριστικών του δείγματος. Ακολούθησαν η ανάλυση συσχετίσεων (Pearson Correlation για τη διερεύνηση σημαντικών σχέσεων ανάμεσα στις μεταβλητές), η ανάλυση διαφορών των μέσων όρων για ανεξάρτητα δείγματα (Independent t-Test) και τέλος για τη διερεύνηση της επίδρασης χρησιμοποιήθηκε η απλή γραμμική παλινδρόμηση (Linear Regression).

#### **Αποτελέσματα**

Προκειμένου να διερευνηθούν οι υποθέσεις που τέθηκαν στην αρχή του σχεδιασμού της έρευνας με σαφήνεια και ακρίβεια επιλέχθηκαν τα στατιστικά κριτήρια εκείνα τα οποία θεωρήθηκαν καταλληλότερα. Ακολουθούν οι στατιστικές αναλύσεις με τη χρήση του Independent T-test (ανάλυση διαφορών μέσων όρων), Pearson Correlation (ανάλυση συσχετίσεων), one way Anova (ανάλυση διακυμάνσεων) και Linear Regression (γραμμική παλινδρόμηση).

#### *Διερεύνηση διαφορών μεταξύ δύο φύλων και του τρόπου διαμονής των εκπαιδευτικών*

Για τη διερεύνηση των διαφορών μεταξύ των δύο φύλων και του τόπου διαμονής των εκπαιδευτικών σε σχέση με τις ψυχολογικές μεταπτώσεις των εκπαιδευτικών εν μέσω κορωνοϊού, το βαθμό ικανοποίησης από τη ζωή τους και τις αλλαγές στην κανονικότητά τους χρησιμοποιήθηκε το Independent t-Test. Αξίζει να αναφερθεί ότι δεν εντοπίστηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ των εν λόγω μεταβλητών.

#### *Διερεύνηση συσχετίσεων μεταξύ της ηλικίας και των εξαρτημένων μεταβλητών*

Για τη διερεύνηση των συσχετίσεων μεταξύ της ηλικίας και των εξαρτημένων μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε το Pearson Correlation. Αρνητική στατιστικώς σημαντική συσχέτιση εντοπίστηκε μόνο στην περίπτωση μεταξύ της ηλικίας και της αλλαγής της κανονικότητας, με  $r=-.180$ ,  $p<.01$ . Αυτό σήμαινε ότι όσο νεότερος ηλικιακά ήταν κάποιος τόσο περισσότερες αλλαγές παρατηρούσε στην κανονικότητά του. Δεν εντοπίστηκαν στατιστικώς σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ της ηλικίας και των ψυχολογικών μεταπτώσεων ή της ικανοποίησης από τη ζωή. Οι παραπάνω πληροφορίες αποτυπώνονται στον Πίνακα 1.

**Πίνακας 1. Συσχετίσεις μεταξύ ηλικίας εκπαιδευτικών με την αλλαγή της κανονικότητάς τους.**

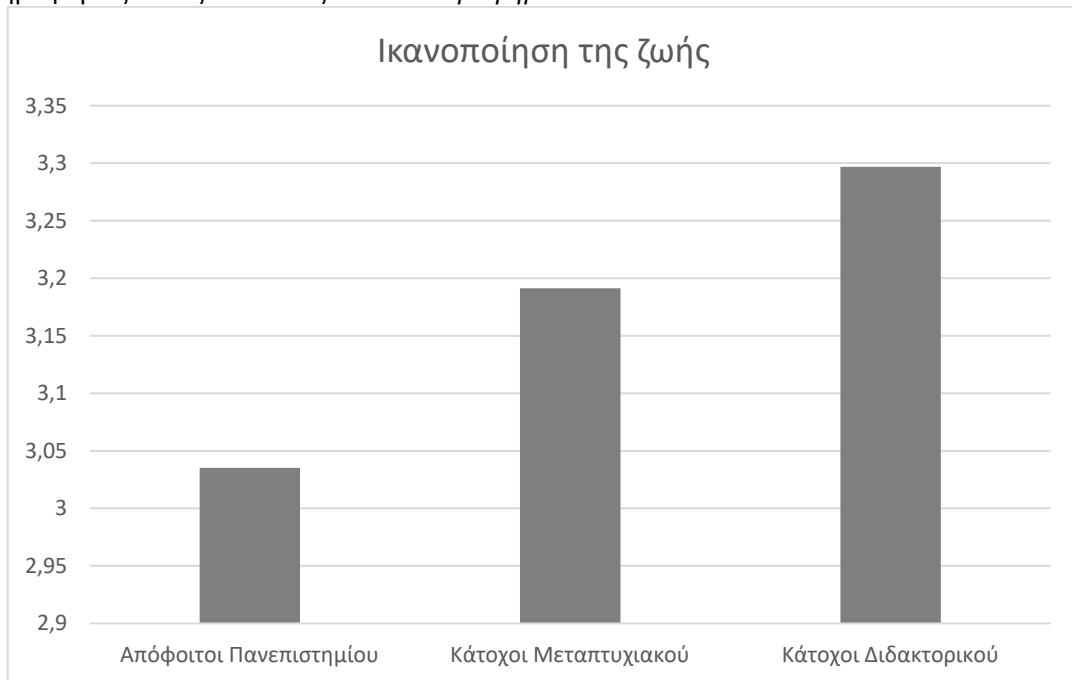
Μεταβλητές	Αλλαγές στην κανονικότητα
Ηλικία	-.180**

Σημείωση:\*\*  $p<.01$ .

#### *Διερεύνηση διαφορών μεταξύ επιπέδου εκπαίδευσης και εξαρτημένων μεταβλητών*

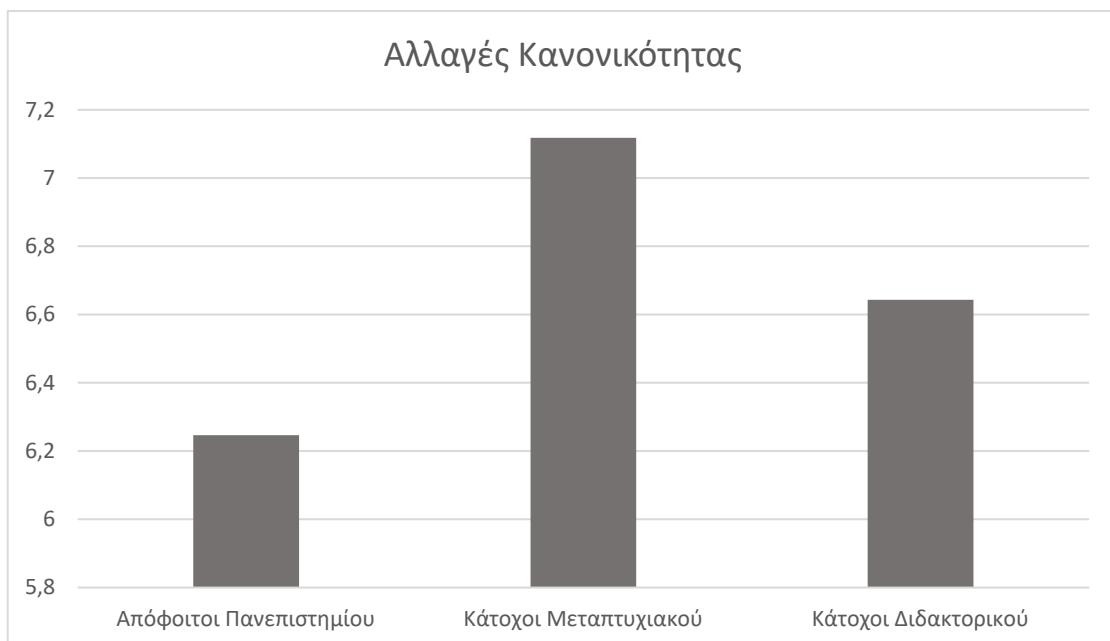
Για τη διερεύνηση των διαφορών διακυμάνσεων μεταξύ του επιπέδου εκπαίδευσης και των εξαρτημένων μεταβλητών βρέθηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές. Συγκεκριμένα, στατιστικώς σημαντικές διαφορές εντοπίστηκαν μεταξύ του επιπέδου εκπαίδευσης με την ικανοποίηση σχετικά με τη ζωή των υποκειμένων, με  $F=8.889$ ,  $p<.001$ . Συγκεκριμένα, την υψηλότερη ικανοποίηση σημείωσαν οι εκπαιδευτικοί που ήταν κάτοχοι διδακτορικού (Μ.Ο.= 3.03, Τ.Α.=.45), έπειτα ακολουθούσαν οι εκπαιδευτικοί που ήταν κάτοχοι μεταπτυχιακού

(Μ.Ο.= 3.19, Τ.Α.=.32) και τέλος οι απόφοιτοι του πανεπιστημίου (Μ.Ο.= 3.30, Τ.Α.=.31). Οι πληροφορίες αυτές απεικονίζονται στο *Γράφημα 1*.



**Γράφημα 1. Διαφορές επιπέδου εκπαίδευσης σε σχέση με την ικανοποίηση από τη ζωή.**

Στατιστικώς σημαντικές διαφορές εντοπίστηκαν μεταξύ του επιπέδου εκπαίδευσης με τις αλλαγές της κανονικότητας με  $F=3.087$ ,  $p< .05$ . Έγινε εμφανές ότι οι κάτοχοι μεταπτυχιακού εμφάνισαν μεγαλύτερες αλλαγές στην κανονικότητα (Μ.Ο.= 7.12, Τ.Α.=1.63), σε σχέση με τους κατόχους διδακτορικού (Μ.Ο.= 6.64, Τ.Α.=2.05) και τους απόφοιτους πανεπιστημίου (Μ.Ο.= 6.25, Τ.Α.=2.40). Οι πληροφορίες αυτές απεικονίζονται στο *Γράφημα 2*.



**Γράφημα 2. Διαφορές επιπέδου εκπαίδευσης σε σχέση με τις αλλαγές στην κανονικότητα.**

*Διερεύνηση συσχετίσεων μεταξύ των εξαρτημένων μεταβλητών*

Για τη διερεύνηση των συσχετίσεων μεταξύ των εξαρτημένων μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε και πάλι το Pearson Correlation. Αρνητική στατιστικώς σημαντική

συσχέτιση εντοπίστηκε μεταξύ των ψυχολογικών μεταβολών και της ικανοποίησης από τη ζωή τους, με  $r=-.240$ ,  $p<.001$ . Το παραπάνω σήμαινε πως όσο μεγαλύτερη είναι η ικανοποίηση των ατόμων από τη ζωή τους τόσο λιγότερες ψυχολογικές μεταβολές παρατηρούνταν. Οι παραπάνω πληροφορίες αποτυπώνονται στον Πίνακα 2.

**Πίνακας 2. Συσχετίσεις μεταξύ ψυχολογικών μεταβολών εκπαιδευτικών με την ικανοποίηση από τη ζωή τους.**

Μεταβλητές	Ικανοποίηση από τη ζωή
Ψυχολογικές Μεταβολές	-.240***

Σημείωση:\*\*\*  $p<.001$ .

*Επίδραση της ικανοποίησης της ζωής και των αλλαγών της κανονικότητας στις ψυχολογικές μεταβολές*

Για την επίδραση της ικανοποίησης της ζωής και των αλλαγών της κανονικότητας στις ψυχολογικές μεταβολές χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση της πολλαπλής παλινδρόμησης (Linear Regression). Η συγκεκριμένη ανάλυση ανέδειξε την επίδραση των ανεξάρτητων μεταβλητών στην εξαρτημένη, με  $F=8.271$ ,  $p<.001$ . Το ποσοστό της διακύμανσης του συγκεκριμένου μοντέλου εξηγείται από το 6,4%. Φαίνεται ότι μεγαλύτερη επίδραση ασκούσε η ικανοποίηση από τη ζωή,  $b=.232$ . Τα παραπάνω δεδομένα εξηγούνται από την παρακάτω εξίσωση: ΨυχολογικέςΜεταβολές= $2,088+.232*Ικανοποίηση-.081*ΑλλαγέςΚανονικότητας$ .

### Συζήτηση

Η ανάλυση των δεδομένων οδήγησε σε ερμηνεύσιμα αποτελέσματα τα οποία περιγράφονται αναλυτικά σε σχέση με κάθε επιμέρους ερευνητικό ερώτημα. Έπειτα ακολουθούν οι περιορισμοί της παρούσας έρευνας, οι ιδέες για περαιτέρω έρευνα και τέλος η πρακτική αξιοποίηση των ευρημάτων.

Σχετικά με την πρώτη ερευνητική υπόθεση και το κατά πόσο επιδρά το φύλο στις εξαρτημένες μεταβλητές δεν εντοπίστηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές. Αναμενόταν να εντοπιστούν στατιστικώς σημαντικές διαφορές σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, καθώς έχει παρατηρηθεί μία όξυνσή τους την περίοδο του κορωνοϊού ειδικότερα στην περίπτωση νυμφευμένων γυναικών (Solomou & Constantinidou, 2020· Vatavali et al., 2020). Ωστόσο, στην προκειμένη περίπτωση δεν εντοπίστηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές, γεγονός που οφείλεται ενδεχομένως στο ότι η πανδημία επηρέασε εξίσου και τα δύο φύλα γι' αυτό και δεν παρατηρήθηκαν έντονες διαφορές. Το παρόν εύρημα χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση σε συνδυασμό με επιπλέον μεταβλητές, όπως είναι η αυτο-αποτελεσματικότητα ή τα κίνητρα. Μία τέτοια ανάλυση θα αναδείκνυε πιθανές συσχετίσεις μεταξύ των παραπάνω μεταβλητών, οι οποίες θα μπορούσαν να εξηγήσουν ενδεχομένως πιο αποτελεσματικά τη μη στατιστική διαφορά που εντοπίστηκε στην εν λόγω μελέτη.

Αναφορικά με τη δεύτερη ερευνητική υπόθεση και το αν υπάρχουν διαφορές σε σχέση με το αν μένουν τα υποκείμενα μόνα ή όχι και τις εξαρτημένες μεταβλητές δεν εντοπίστηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές, γεγονός που δεν επιβεβαιώνει την υπόθεση. Η σχετική βιβλιογραφική ανασκόπηση αναφέρει ότι τα άτομα που μένουν μόνα τους ενδέχεται να παρουσιάζουν περισσότερες ψυχολογικές διακυμάνσεις (Bu, Steptoe, & Fancourt, 2020), ενώ σε άλλη έρευνα αναφέρεται ότι τα άτομα που δεν μένουν μόνα παρουσιάζουν περισσότερες μεταπτώσεις στην ψυχολογία τους, καθώς τους ανησυχεί το μέλλον των σημαντικών άλλων γύρω τους (Fountoulakis et al., 2021).

Σχετικά με την τρίτη ερευνητική υπόθεση και τη συσχέτιση της ηλικίας με τις εξαρτημένες μεταβλητές εντοπίστηκε στατιστικώς σημαντική συσχέτιση. Συγκεκριμένα, εντοπίστηκε πως όσο νεότερος ηλικιακά ήταν κάποιος τόσο περισσότερες αλλαγές παρατηρούσε στην κανονικότητά του. Το συγκεκριμένο εύρημα ενδεχομένως οφείλεται στο γεγονός ότι η νεότεροι ηλικιακά είχαν μεγαλύτερη κοινωνική ζωή και με την έλευση του κορωνοϊού, αυτό

διαφοροποιήθηκε γεγονός που τους έκανε να παρατηρήσουν τις αλλαγές που λάμβαναν χώρα. Το παραπάνω εύρημα βρίσκεται σε συμφωνία με τη βιβλιογραφία, όπου αναφέρεται ότι τα νεότερα ηλικιακά άτομα είναι περισσότερο ευάλωτα σε έντονες αλλαγές (Aucejo et al., 2020· Skaripnakis et al., 2020· Solomou & Constantinidou, 2020).

Αναφορικά με την τέταρτη ερευνητική υπόθεση και την επίδραση του επιπέδου εκπαίδευσης στις εξαρτημένες μεταβλητές παρουσιάστηκαν αξιόλογα ευρήματα. Αρχικά, έγινε εμφανές ότι την υψηλότερη ικανοποίηση σε σχέση με τη ζωή τους σημείωσαν οι εκπαιδευτικοί που ήταν κάτοχοι διδακτορικού, ακολουθούσαν οι κάτοχοι μεταπτυχιακού και τέλος οι απόφοιτοι του πανεπιστημίου. Το εύρημα αυτό δικαιολογείται από το γεγονός ότι όσο περισσότερο εκπαιδευμένος και εξειδικευμένος ένιωθε κάποιος τόσο πιο ικανοποιημένος θεωρούσε ότι ήταν από τη ζωή και την εργασία του, όπως και περισσότερο προετοιμασμένος για τυχόν διαχείριση προκλήσεων και κρίσεων. Ακόμα, έγινε εμφανές ότι οι κάτοχοι μεταπτυχιακού εμφάνισαν μεγαλύτερες αλλαγές στην κανονικότητα, σε σχέση με τους κατόχους διδακτορικού που ακολουθούσαν και τους απόφοιτους πανεπιστημίου. Το εν λόγω εύρημα δικαιολογείται από το γεγονός ότι όσο περισσότερο εξειδικευμένος είναι κάποιος εκπαιδευτικός τόσο μεγαλύτερες απαιτήσεις έχει από τη ζωή του και τόσο πιο οργανωμένη είναι η ζωή με αποτέλεσμα να παρατηρούν εντονότερα μεταβολές στην κανονικότητα σε μία περίοδο πανδημίας. Συμπερασματικά, όσο περισσότερο προσεγγίζει ένας άνθρωπος την επιστημονική γνώση τόσο περισσότερο αυξάνεται η αποτελεσματικότητά του στη διαχείριση δύσκολων καταστάσεων λόγω του ότι εκλογικεύει περισσότερο ό,τι συμβαίνει γύρω του.

Η πέμπτη ερευνητική υπόθεση αναφέρεται στις συσχετίσεις μεταξύ των εξαρτημένων μεταβλητών. Εντοπίστηκε αρνητική συσχέτιση μεταξύ των ψυχολογικών μεταβολών και της ικανοποίησης από τη ζωή τους. Αυτό σήμαινε πως όσο μεγαλύτερη είναι η ικανοποίηση των ατόμων από τη ζωή τους τόσο λιγότερες ψυχολογικές μεταβολές παρατηρούνταν. Το παραπάνω δικαιολογείται από το γεγονός ότι τα άτομα αυτά αισθάνονται καλύτερα από τη ζωή τους και για το λόγο αυτό δεν παρατηρούνται έντονες αλλαγές στην ψυχολογική τους κατάσταση, κάτι που δε συμβαίνει σε αντίθετη περίπτωση (Solomou & Constantinidou, 2020).

Η έκτη και τελευταία ερευνητική υπόθεση αφορούσε στο γεγονός ότι η επίδραση της ικανοποίησης της ζωής και των αλλαγών της κανονικότητας επιδρούν στις ψυχολογικές μεταβολές. Η συγκεκριμένη υπόθεση επιβεβαιώνεται από τα ευρήματα της παρούσας έρευνας, καθώς γίνεται εμφανές πως οι δύο ανεξάρτητες μεταβλητές ασκούν επίδραση στην εξαρτημένη με την ικανοποίηση από τη ζωή να επηρεάζει περισσότερο. Το εύρημα αυτό, όπως προαναφέρθηκε, επιβεβαιώνεται από τη βιβλιογραφία, καθώς έχει αναφερθεί ότι η ικανοποίηση από τη ζωή έχει άμεση σχέση με το κατά πόσο μεταβάλλεται η ψυχολογική κατάσταση ενός ατόμου (Solomou & Constantinidou, 2020).

Εν κατακλείδι, η παρούσα έρευνα ανέδειξε σημαντικές πληροφορίες σε σχέση με την καθημερινότητα των εν ενεργεία εκπαιδευτικών μετά από μία περίοδο κρίσης. Πιο αναλυτικά, έγινε εμφανές ότι παράγοντες όπως το επίπεδο εκπαίδευσης, η ηλικία, η οικογενειακή κατάσταση και η ικανοποίηση διαδραμάτισαν σημαντικό ρόλο στην ψυχολογική διάθεση των εν ενεργεία εκπαιδευτικών.

#### *Περιορισμοί παρούσας έρευνας*

Η παρούσα έρευνα, όπως και κάθε άλλη έρευνα έχει κάποιους περιορισμούς. Ένας από αυτούς είναι το δείγμα της. Η εν λόγω μελέτη προσανατολίστηκε σε δείγμα εκπαιδευτικών. Ακόμα, η συλλογή δεδομένων έγινε σε μία χρονική στιγμή (έρευνα στιγμιότυπο) και το ερωτηματολόγιο ήταν ένα αυτοσχέδιο ερωτηματολόγιο με όλους τους περιορισμούς που μπορεί να εμπεριέχει αυτό.

#### *Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα*

Η έλευση της πανδημίας οδήγησε σε μεγάλες αναταραχές σε όλα τα επίπεδα και έπληξε σε μεγάλο βαθμό πολλούς τομείς, τόσο σε πρακτικό όσο σε σωματικό και ψυχολογικό

επίπεδο. Η παρούσα έρευνα αποσκοπούσε να αναδείξει το πώς έχει επιδράσει ο κορωνοϊός στην ψυχολογία εκπαιδευτικών. Σε μεγάλες αλλαγές ο κάθε άνθρωπος αντιδράει διαφορετικά και επηρεάζεται, καθώς υπάρχει ο φόβος για το άγνωστο και το απροσδόκητο, που δεν μπορεί να διαχειριστεί με συγκεκριμένο τρόπο (Parlapani et al., 2020). Η εμφάνιση της πανδημίας δημιούργησε την ανάγκη για διεξαγωγή πολλών μελετών που θα διερευνούν τις επιδράσεις της στη ζωή των ατόμων. Σίγουρα κρίνονται χρήσιμες έρευνες που διεξήχθησαν κατά τη διάρκεια της πρώτης περιόδου του κορωνοϊού, αλλά παράλληλα υπάρχει η ανάγκη για περαιτέρω μελέτες που θα διερευνούν σε βάθος το θέμα και την αλληλεπίδραση επιπλέον μεταβλητών (Vatavali et al., 2020). Μία πρόταση για περαιτέρω μελέτη θα ήταν η διερεύνηση των παραπάνω μεταβλητών σε διαφορετικά δείγματα, όπως οι μαθητές και οι μαθήτριες ή σε εργαζόμενους διαφορετικών ειδικοτήτων. Ακόμα, θα μπορούσαν να διερευνηθούν κι άλλες μεταβλητές, όπως η αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών εν μέσω κορωνοϊού και η διαχείριση δυσκολιών εν μέσω πανδημίας. Επιπρόσθετα, κρίνεται απαραίτητο να διερευνηθούν οι επιπτώσεις γενικότερα στην ψυχολογία των ατόμων, όπως και ειδικότερα η ετοιμότητά τους σε πιθανές έντονες αλλαγές ή σε μετέπειτα κύματα **έξαρσης της πανδημίας** (Giannopoulou et al., 2021).

Τέλος, είναι απαραίτητο, σύμφωνα με τους εκπαιδευτικούς, να διαμορφωθούν δράσεις οι οποίες θα διευκολύνουν την υποστήριξή τους σε **κρυσιακές καταστάσεις**, γεγονός που κρίνεται μείζον και χρήζει περαιτέρω διερεύνησης (Λιακοπούλου, 2020). Άλλωστε αν το εκπαιδευτικό σύστημα αποτελείται από ψυχικά ανθεκτικούς εκπαιδευτικούς που είναι προετοιμασμένοι για κάθε επερχόμενη αλλαγή τότε θα υπάρχει ένα περισσότερο υγιές κλίμα μέσα στο σχολικό πλαίσιο και κατά συνέπεια θα επιτευχθούν υψηλότερα μαθησιακά αποτελέσματα εκ μέρους των μαθητών και των μαθητριών.

#### *Πρακτική Εφαρμογή Ευρημάτων*

Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας είναι αρκετά ενδιαφέροντα και μπορούν να εφαρμοστούν πρακτικά στο εκπαιδευτικό πλαίσιο. Στην τρέχουσα μελέτη έγινε εμφανές πώς αλληλεπιδρούν οι ψυχολογικές μεταβολές ατόμων σε σχέση με την ικανοποίηση από τη ζωή, όπως και τις αλλαγές στην κανονικότητα σε σχέση με κάποια δημογραφικά χαρακτηριστικά. Με την εν λόγω έρευνα θα ενημερωθούν οι εκπαιδευτικοί σχετικά με το τι συμβαίνει και θα λάβουν τα κατάλληλα μέτρα σε πιθανό επερχόμενο κύμα. Ακόμα, θα μεριμνήσουν ώστε να βελτιώσουν την καθημερινή τους ζωή και τις συνήθειές τους με σκοπό να βελτιωθεί η ικανοποίησή τους από τη ζωή και κατά συνέπεια να υπάρχουν λιγότερες ψυχολογικές μεταπτώσεις. Η εν λόγω έρευνα θα τροφοδοτήσει, ακόμα, τα ήδη υπάρχοντα ευρήματα ερευνών προκειμένου να διαμορφωθούν αντίστοιχες δράσεις που θα υποστηρίζουν εκπαιδευτικούς που το έχουν ανάγκη σε ειδικές περιπτώσεις όπως αυτή μιας πανδημίας.

#### **Αναφορές**

Dabrowski, A. (2020). Teacher wellbeing during a pandemic: Surviving or thriving?. *Social Education Research*, 2(1), 35-40. <https://doi.org/10.37256/ser.21202158>

Duangdao, K. M., & Roesch, S. C. (2008). Coping with diabetes in adulthood: a meta-analysis. *Journal of behavioral medicine*, 31(4), 291-300.

Monitor, I. L. O. (2020). COVID-19 and the world of work. *Updated estimates and analysis*.

Peppou, L. E., Economou, M., Skali, T., & Papageorgiou, C. (2021). From economic crisis to the COVID-19 pandemic crisis: evidence from a mental health helpline in Greece. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 271(2), 407-409.

Pierce, M., Hope, H., Ford, T., Hatch, S., Hotopf, M., John, A., & Abel, K. M. (2020). Mental health before and during the COVID-19 pandemic: a longitudinal probability sample survey of the UK population. *The Lancet Psychiatry*, 7(10), 883-892.

Raskauskas, J., & Huynh, A. (2015). The process of coping with cyberbullying: A systematic review. *Aggression and violent behavior*, 23, 118-125.



Rubin, G. J., Amlôt, R., Page, L., & Wessely, S. (2009). Public perceptions, anxiety, and behaviour change in relation to the swine flu outbreak: cross sectional telephone survey. *Bmj*, 339.

Sher, L. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on suicide rates. *QJM: An International Journal of Medicine*, 113(10), 707-712.

Skapinakis, P., Bellos, S., Oikonomou, A., Dimitriadis, G., Gkikas, P., Perdikari, E., & Mavreas, V. (2020). Depression and its relationship with coping strategies and illness perceptions during the COVID-19 lockdown in Greece: a cross-sectional survey of the population. *Depression research and treatment*, 2020.

Vatavali, F., Gareiou, Z., Kehagia, F., & Zervas, E. (2020). Impact of COVID-19 on Urban Everyday Life in Greece. Perceptions, Experiences and Practices of the Active Population. *Sustainability*, 12(22), 9410.

Λιακοπούλου, Ε. (2020). Εξ Αποστάσεως Σχολική Εκπαίδευση στην εποχή του κορωνοϊού: οδηγίες εφαρμογής και υποστήριξη εκπαιδευτικών. *Επιστημονική Επετηρίδα*, 8-17.

Ριγανά, Ι. (2021). Πώς η αντιμετώπιση της πανδημίας covid-19, επηρέασε τις στάσεις και τις αντιλήψεις των ατόμων για τη ζωή τους. Οικονομικές και κοινωνικές επιπτώσεις.

Σέργης, Ι. (2020). Οι πανδημίες και οι προσπάθειες διεθνούς αντιμετώπισής τους. Μια συγκριτική εξέταση των πανδημιών και της αντιμετώπισής τους, από την ισπανική γρίπη μέχρι τον covid-19.