

ΝΟΗΜΑ ΣΤΗ ΖΩΗ, ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΣΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ COVID-19

MEANING IN LIFE, ANXIETY AND SELF-EFFICACY OF TEACHERS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Ολυμπία Τανίδου
Εκπαιδευτικός ΠΕ 70
olympiaedu3@gmail.com

Μαρία Πλατσίδου
Τμήμα Εκπαιδευτικής & Κοινωνικής Πολιτικής
Πανεπιστήμιο Μακεδονίας
platsidou@uom.edu.gr

Περίληψη

Η πανδημική κρίση Covid-19 επέφερε δραστικές αλλαγές στον εκπαιδευτικό χώρο, προκαλώντας άγχος και, κατ' επέκταση, την ανάγκη εξεύρεσης ψυχολογικών πόρων από μέρος των εκπαιδευτικών. Έτσι, μελετήθηκε το νόημα στη ζωή ως ένας τέτοιος πόρος και, ειδικότερα, η δυνατότητά του να προβλέπει, μαζί με το άγχος, την αυτοαποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών υπό τις δυσμενείς συνθήκες της πανδημίας. Στην έρευνα συμμετείχαν 223 εκπαιδευτικοί Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η παρουσία νοήματος συσχετίζεται αρνητικά με το άγχος λόγω Covid-19 και με το γενικό άγχος, ενώ η αναζήτηση νοήματος συσχετίζεται θετικά μόνο με το άγχος λόγω Covid-19. Επίσης, η παρουσία (αλλά όχι και η αναζήτηση) νοήματος συσχετίζεται με την αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας υπό τις εργασιακές συνθήκες της πανδημίας. Ακολούθως, εξετάστηκε η πρόβλεψη της αυτοαποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών από τις προαναφερθείσες παραμέτρους. Τα ευρήματα της ανάλυσης πολλαπλής παλινδρόμησης έδειξαν ότι η αυτοαποτελεσματικότητα προβλέπεται μόνο από την παρουσία νοήματος, αναδεικνύοντας τη σημασία της στη διαχείριση παρόμοιων προκλήσεων και κρίσεων.

Λέξεις κλειδιά

Πανδημία Covid-19, Άγχος, Νόημα στη ζωή, Αυτοαποτελεσματικότητα, Εκπαιδευτικοί.

Abstract

The Covid-19 pandemic brought drastic changes in the educational field, causing stress and, consequently, the need for teachers to find psychological resources to cope with it. Thus, meaning in life was studied as such a resource and, in particular, its ability to predict, along with anxiety, teachers' self-efficacy under the adverse conditions of the pandemic. The study included

223 primary school teachers. The results showed that presence of meaning was negatively correlated with anxiety related to Covid-19 and general anxiety, while search for meaning was positively correlated only with Covid-19 related anxiety. Also, the presence (but not the search for meaning) was correlated with teachers' self-efficacy under the school conditions of the pandemic. Next, the prediction of teachers' self-efficacy by the aforementioned parameters was examined. Multiple regression analysis indicated that self-efficacy was predicted only by the presence of meaning, highlighting its importance in coping with similar challenges and crises.

Key words

Covid-19 Pandemic, Anxiety, Meaning in life, Self-efficacy, Teachers.

0. Εισαγωγή

Η ραγδαία εξάπλωση του ιού Covid-19 σε όλο σχεδόν τον κόσμο, που ανακηρύχθηκε ως πανδημία από τον Π.Ο.Υ., προξένησε δραματικές ψυχολογικές καταστάσεις σε όλη την κοινωνία (Zandifar & Badrfam, 2020). Ειδικότερα, στο επάγγελμα των εκπαιδευτικών οι αλλαγές ήταν κατακλιμακωτικές και οι προκλήσεις συνεχείς, καθώς οι νέες συνθήκες τους επέβαλαν να προσαρμοστούν στην τηλεεκπαίδευση, την τήρηση αυστηρών υγειονομικών πρωτοκόλλων, την αλλαγή του τρόπου διδασκαλίας κτλ. Όλα αυτά συνέθεσαν μια εξαιρετικά αγχωτική κατάσταση για τους/τις εκπαιδευτικούς σε κάθε μέρος της γης, περιλαμβανομένης και της χώρας μας. Έρευνες που πραγματοποιήθηκαν κατά την περίοδο της πανδημίας έδειξαν πως οι εκπαιδευτικοί βίωναν έντονη ανησυχία ή/και στρες κατά την καθημερινή εκπαιδευτική πράξη (Baloran & Hernan, 2020). Παράλληλα, το αίσθημα της αυτοαποτελεσματικότητάς τους φάνηκε να επηρεάζεται από τις καινοφανείς συνθήκες, καθώς μειωνόταν η πεποίθησή τους ότι είναι ικανοί να εκτελέσουν το εκπαιδευτικό τους έργο. Κι αυτό, φυσικά, επιδρά αρνητικά και στους μαθητές τους (Ozamiz-Etxebarria et al., 2021).

Για να προσαρμοστεί κανείς στις νέες συνθήκες και να αντιμετωπίσει τις αντιξοότητες και τις αρνητικές επιδράσεις μιας τέτοιας πανδημικής κρίσης, πρέπει να (ανα)διαμορφώσει ένα νόημα στη ζωή του (Lee, 2020). Όπως επεσήμαναν οι Schnell και Krampe (2020), η παρουσία νοήματος στη ζωή αποτελεί έναν καταλυτικό ψυχολογικό πόρο για την αντιμετώπιση των περιορισμών και των προκλήσεων που οφείλονταν στην πανδημική κρίση, καθώς προσέφερε μια αίσθηση ανάκτησης ελέγχου και απομείωνε τον αγχωτικό αντίκτυπο των αρνητικών γεγονότων (Park & Baumeister, 2017).

Υπό αυτό το πρίσμα, η παρούσα έρευνα εστιάζει στη μελέτη του νοήματος στη ζωή των εκπαιδευτικών και στη διερεύνηση των πιθανών σχέσεων του νοήματος με το άγχος και με την αυτοαποτελεσματικότητά τους, καθώς αναγκάζονταν να εργάζονται κάτω από πρωτόγνωρες συνθήκες που είχε επιβάλει η πανδημία στην σχολική ζωή. Τα ευρήματα μιας τέτοιας μελέτης αναμένεται ότι θα εμπλουτίσουν τη γνώση μας γύρω από τους προσωπικούς

πόρους που διαθέτουν οι εκπαιδευτικοί, όπως το νόημα στη ζωή, και που ίσως μπορούν να τους βοηθήσουν να διαχειριστούν καλύτερα τις σύγχρονες προκλήσεις και κρίσεις, όπως αυτή που προκάλεσε η πανδημία Covid-19.

1. Νόημα στη ζωή

Το νόημα στη ζωή σχετίζεται με τον βαθμό στον οποίο οι άνθρωποι πιστεύουν ότι η ζωή τους έχει νόημα ή σκοπό (Steger & Kashdan, 2007). Κατά τον Frankl (1962), η επιδίωξη νοήματος είναι ένα πρωταρχικό και θεμελιώδες κίνητρο της ανθρώπινης συμπεριφοράς και επιβίωσης. Ο άνθρωπος αισθάνεται την ανάγκη να εξάγει νόημα από τον κόσμο που τον περιβάλλει, προκειμένου να υπερβεί τις δυσμενείς περιστάσεις, να θέσει στόχους και σκοπούς, να εμπλακεί σε δράσεις, να συνεισφέρει στην κοινωνία και έτσι να νιώσει ότι είναι σημαντικός για τους άλλους και για τον ίδιο του τον εαυτό (Hill et al., 2019). Η επίτευξη νοήματος προσφέρει ένα αίσθημα ολοκλήρωσης και ικανοποίησης, έναν λόγο ύπαρξης, μια αιτία που νοηματοδοτεί τη ζωή (de Klerk, 2005).

Διακρίνονται δύο διαστάσεις στην έννοια αυτή (Steger et al., 2006): (α) Η ύπαρξη νοήματος αναφέρεται στην υποκειμενική αίσθηση της παρουσίας νοήματος στη ζωή που διευκολύνει το άτομο να κατανοεί τον εαυτό του, τον κόσμο που το περιβάλλει και τη θέση του μέσα σε αυτόν (Steger et al., 2008a). Συχνά, η ύπαρξη (ή παρουσία) νοήματος ταυτίζεται με την έννοια της ζωής με νόημα (meaningful life). (β) Η αναζήτηση νοήματος αφορά στη διαδικασία ανεύρεσης νοήματος, την ανάγκη επιδίωξης ενός σκοπού ή αποστολής στη ζωή (Steger et al., 2008b). Όπως έδειξε η προηγούμενη έρευνα, οι περισσότεροι άνθρωποι βιώνουν την παρουσία νοήματος σε μεγαλύτερο βαθμό από ό,τι αναζητούν νόημα στη ζωή τους (Pezirkianidis et al., 2016) και το ίδιο ισχύει και για τους εκπαιδευτικούς (Platsidou & Daniilidou, 2021).

Το νόημα στη ζωή διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη διατήρηση της ψυχικής υγείας (Mascaro & Rosen, 2006). Θεωρείται παράμετρος ζωτικής σημασίας για την προσαρμογή των ατόμων (Park & Baumeister, 2017) και την ανάκαμψη από αγχωτικές εμπειρίες (Park & George, 2013). Δεδομένου ότι συνδέεται με την κατανόηση των γεγονότων, βοηθάει τα άτομα να θέσουν νέους στόχους και να ξεπεράσουν εμπόδια. Επίσης, συντελεί στην αντιμετώπιση των ψυχολογικών επιπτώσεων της πανδημίας (de Jong et al., 2020), ανακουφίζει εν μέρει από το έντονο άγχος και παρέχει ένα σταθερό υπόβαθρο που εξασφαλίζει μια ορθολογική συμπεριφορά (Trzebiński et al., 2020). Με άλλα λόγια, η (ανα)κατασκευή νοήματος είναι μια αποτελεσματική στρατηγική αντιμετώπισης των στρεσογόνων συνθηκών που βοηθάει το άτομο να προσαρμοστεί και να αντιμετωπίσει το συμβάν (Park & Baumeister, 2017). Τα άτομα που βιώνουν υψηλή παρουσία νοήματος στη ζωή ρυθμίζουν καλύτερα το άγχος τους (Reker & Woo, 2011), αναφέρουν υψηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή τους, ακόμη και όταν βιώνουν δυνητικά αγχογόνες καταστάσεις όπως μια αναπηρία (Πλατσίδου κ.ά., 2021), και έχουν υψηλότερο αίσθημα ευεξίας στην εργασία (de Klerk, 2005) και αυτοαποτελεσματικότητας (Sari, 2019).

2. Άγχος και αυτοαποτελεσματικότητα σε συνθήκες κρίσης

Μια παγκόσμια πανδημία, όπως του Covid-19, αποτελεί μια επίμονη απειλή του αισθήματος ασφάλειας (Zhao et al., 2020). Η πιθανότητα μόλυνσης δημιουργεί άγχος (Horeish & Brown, 2020) και οι ανησυχίες που πυροδοτεί το αβέβαιο μέλλον οδηγούν σε επιπολασμό του άγχους (Wasserman et al., 2020), καθώς προκαλείται αστάθεια σε κάθε τομέα της ανθρώπινης ζωής. Η επαναλαμβανόμενη έκθεση σε αγχωτικές καταστάσεις μπορεί να ενισχύσει την ενεργοποίηση δυσλειτουργικών ψυχολογικών διεργασιών, να οδηγήσει σε σωματική και συναισθηματική εξάντληση, ή/και να έχει αρνητικές επιπτώσεις στη συμπεριφορά (Zhao et al., 2020). Τα παραπάνω μπορεί να δυσχεράνουν τη διαδικασία της μάθησης και της διδασκαλίας (Fontana, 1996).

Στη διάρκεια της πανδημικής κρίσης, οι περιορισμοί στην καθημερινή ζωή και η αβεβαιότητα σχετικά με τη διάρκεια των έκτακτων μέτρων προκαλούσαν διαφορετικές αντιδράσεις στον πληθυσμό. Στον χώρο εργασίας, οι παρατεταμένες εμπειρίες άγχους και η απουσία μηχανισμών αντιμετώπισης των επιπτώσεών του μπορούν να οδηγήσουν τον εργαζόμενο σε ψυχολογική δυσφορία (Zhao et al., 2020). Από την άλλη μεριά, σε περιόδους κρίσης, όπως στην περίπτωση της πανδημίας, ορισμένοι ενδογενείς ψυχολογικοί παράγοντες, όπως το νόημα στη ζωή, μπορούν να μειώσουν τις αρνητικές επιπτώσεις του άγχους, να ελαχιστοποιήσουν τις ψυχικές διαταραχές και να ενισχύσουν την ψυχική υγεία (Arslan & Yildirim, 2021). Ο Wong (2012) διαπίστωσε ότι τα άτομα που βρίσκουν νόημα στη ζωή τους κάτω από δύσκολες συνθήκες αντιμετωπίζουν με επιτυχία τις αγχωτικές καταστάσεις.

Η αυτοαποτελεσματικότητα αναφέρεται στις πεποιθήσεις του ατόμου ότι είναι ικανό να φέρει εις πέρας μία εργασία (Evers et al., 2001), να επιφέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα και, τελικά, να ασκήσει επιρροή σε γεγονότα που επηρεάζουν τη ζωή του (Bandura, 1995), ολοκληρώνοντας με επιτυχία συγκεκριμένους στόχους (Park, 2016). Η αυτοαποτελεσματικότητα σχετίζεται στενά με τη γνώση για την εκτέλεση ενός έργου και ρυθμίζει τη δέσμευση σε αυτό, λειτουργώντας ως μηχανισμός εσωτερικού κινήτρου (Simbula et al., 2011). Η δημιουργία νοήματος στη ζωή και η αυτοαποτελεσματικότητα, ως προσωπικοί πόροι, βοηθούν τα άτομα στην αποτελεσματική (επαν)ερμηνεία εμπειριών και την επιτυχημένη προσαρμογή στις εργασιακές τους υποχρεώσεις (Krok et al., 2021).

Ακόμη και σε περιόδους αγχωτικών καταστάσεων, τα άτομα με αυξημένη αυτοαποτελεσματικότητα αντιλαμβάνονται τις κρίσεις και τα προβλήματα ως προκλήσεις και δείχνουν περισσότερη αφοσίωση στην εργασία (Ventura et al., 2015). Άλλοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι η αυτοαποτελεσματικότητα καθορίζει πόσο καιρό θα συνεχίσουν οι άνθρωποι να εργάζονται σε μια δεδομένη εργασία, πόσο ανθεκτικοί θα είναι στις αντιξοότητες και πόση προσπάθεια θα δαπανήσουν για μια δραστηριότητα (Kurbanoglu et al., 2006). Η αυτοαποτελεσματικότητα δεν περιορίζεται μόνο στην επίδραση και πρόβλεψη των μελλοντικών συμπεριφορών που ίσως εκδηλώσουν τα άτομα, αλλά επηρεάζει τον τρόπο σκέψης, την αισιοδοξία, τη δέσμευση και τους στόχους που θέτουν (Bandura, 2006· Park, 2016). Ακόμη, καθορίζει σε σημαντικό βαθμό τα αποτελέσματα που αναμένει το άτομο από τις ενέργειές του και συντελεί στη συ-

νειδητοποίηση των επιτευγμάτων του (Bandura, 2006). Σχετική έρευνα έδειξε ότι η αυτοαποτελεσματικότητα συσχετίζεται θετικά με την ψυχολογική ευημερία και την προσωπική ευτυχία, και αρνητικά με την ψυχική εξουθένωση (Milam et al., 2019).

Το αίσθημα αυτοαποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών προβλέπει τη μάθηση και τα επιτεύγματα των μαθητών (Chesnut & Burley, 2015) και είναι απαραίτητο στοιχείο ενός καλού εκπαιδευτικού (Nair & Sivakumar, 2020). Η υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα έχει συνδεθεί με θετικά χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών, όπως δοκιμή νέων ιδεών, προθυμία πειραματισμού καινούργιων μεθόδων και διδακτικών πρακτικών, υψηλό επίπεδο οργανωτικότητας και σχεδιασμού, μεγαλύτερο ενθουσιασμό και δέσμευση προς τη διδασκαλία (Allinder, 1994), αφοσίωση στο διδακτικό έργο (Tschannen-Moran & Hoy, 2001) και ικανοποίηση από την εργασία (Carpaga et al., 2006). Από την άλλη μεριά, οι αγχωτικές συνθήκες καταστέλλουν τη δημιουργικότητα που αισθάνονται οι εκπαιδευτικοί στην εργασία τους και η βίωση υψηλού άγχους μπορεί να μειώσει τις θετικές πεποιθήσεις τους για τις ικανότητες που διαθέτουν (Anderson et al., 2021).

3. Σκοπός και υποθέσεις της παρούσας έρευνας

Όπως έδειξε η παραπάνω ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, η υψηλή αίσθηση νοήματος στη ζωή βοηθάει το άτομο να αντιμετωπίζει τις καθημερινές ταλαιπωρίες και τους στρεσογόνους παράγοντες ως προκλήσεις για την απόκτηση εμπειριών και όχι ως απειλές (Park & Baumeister, 2017), να βλέπει τον εαυτό του ως ικανό και αποτελεσματικό (Eakman, 2014) και να έχει θετική στάση και πίστη στην επαγγελματική του πορεία (Sari, 2019). Έτσι, τα επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας που σημειώνονται είναι υψηλότερα (Sørensen et al., 2019).

Πιο συγκεκριμένα, στο επάγγελμα των εκπαιδευτικών, διαπιστώθηκε ότι η παρουσία νοήματος στη ζωή μπορεί να διευκολύνει τη χρήση κατάλληλων πόρων αντιμετώπισης και διαχείρισης του άγχους (Arslan et al., 2022), να τους προστατεύει από τα αρνητικά συναισθήματα και να τους βοηθά να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις που σχετίζονται με το σχολείο (Damásio et al., 2013). Πρόσφατη έρευνα που έγινε σε Έλληνες εκπαιδευτικούς έδειξε ότι η παρουσία (και πολύ λιγότερο η αναζήτηση) νοήματος σχετίζεται θετικά με προστατευτικούς παράγοντες της ψυχικής ανθεκτικότητας που σχετίζονται με το επάγγελμά τους (Platsidou & Daniilidou, 2021).

Τα παραπάνω υποδηλώνουν ότι η διερεύνηση της παρουσίας και της αναζήτησης νοήματος στη ζωή των εκπαιδευτικών, ιδιαίτερα υπό τις εργασιακές και εκπαιδευτικές συνθήκες που είχε επιβάλει η πανδημική κρίση, θα είναι επωφελής για την καλύτερη κατανόηση των προσωπικών τους πόρων, οι οποίοι μπορούν να τους βοηθήσουν να διαχειριστούν αποτελεσματικά παρόμοιες κρίσεις στο μέλλον. Συγκεκριμένα, στην παρούσα έρευνα, εξετάστηκε η παρουσία και η αναζήτηση νοήματος στη ζωή, το άγχος που βίωσαν οι εκπαιδευτικοί λόγω Covid-19 καθώς και το γενικό τους άγχος, με σκοπό να διερευνηθεί αν τα παραπάνω μπορούν να προβλέψουν το αίσθημα αυτοαποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών υπό τις δυσμενείς συνθήκες της πανδημικής κρίσης.

Με βάση τη βιβλιογραφία, διατυπώθηκαν οι εξής ερευνητικές υποθέσεις: (EY1) Η παρουσία νοήματος στη ζωή των εκπαιδευτικών θα σχετίζεται με τη βίωση χαμηλότερου άγχους λόγω Covid-19 και γενικού άγχους και υψηλότερης αυτοαποτελεσματικότητας υπό τις εργασιακές συνθήκες της πανδημίας. (EY2) Αντίθετα, η αναζήτηση νοήματος θα σχετίζεται θετικά με το άγχος λόγω Covid-19 και το γενικό άγχος, και αρνητικά με την αυτοαποτελεσματικότητα στις αντίστοιχες εργασιακές συνθήκες. (EY3) Η αυτοαποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών θα προβλέπεται θετικά από την παρουσία νοήματος στη ζωή και αρνητικά από την αναζήτηση νοήματος, το άγχος που βιώνουν λόγω Covid-19 και το γενικό τους άγχος.

4. Μέθοδος

4.1. Δείγμα της έρευνας

Στην παρούσα μελέτη συμμετείχαν συνολικά 223 εκπαιδευτικοί όλων των ειδικοτήτων της Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, από διάφορες γεωγραφικές περιοχές της Ελλάδας, που εργάζονται σε δημοτικά σχολεία και νηπιαγωγεία της Γενικής ($n=188$, 84.30%) και της Ειδικής εκπαίδευσης ($n=35$, 15.70%). Ειδικότερα, το δείγμα αποτελείται από 181 γυναίκες (81.17%) και 42 άνδρες (18.83%). Η οικογενειακή κατάσταση του δείγματος ομαδοποιήθηκε σε δύο κατηγορίες: αυτοί που δεν έχουν συμβιωτική σχέση (άγαμοι/ες, διαζευγμένοι/ες ή σε διάσταση και χήροι/ες) είναι 86 άτομα (38.57%) και οι έγγαμοι/ες ή σε συμβίωση ή μόνιμη σχέση είναι 137 άτομα (61.43%). Όσον αφορά το εκπαιδευτικό τους υπόβαθρο, 109 εκπαιδευτικοί είναι κάτοχοι βασικού πτυχίου (48.88%) και 114 συνέχισαν τις σπουδές, αποκτώντας δεύτερο πτυχίο ή μεταπτυχιακό ή διδακτορικό τίτλο (51.12%). Η ηλικία των συμμετεχόντων/ουσών κυμαίνεται από 23 έως 60 έτη (Μ.Ο.=40.88, Τ.Α.=10.64) και έχουν διδακτική προϋπηρεσία στον χώρο της εκπαίδευσης από 1 έως 38 έτη (Μ.Ο.=14.78, Τ.Α.=9.85).

4.2. Ερευνητικά Εργαλεία

4.2.1. Νόημα στη ζωή

Για τη μέτρηση του νοήματος στη ζωή, χρησιμοποιήθηκε το The Meaning in Life Questionnaire (MLQ) (Steger et al., 2006). Αποτελεί ένα δισδιάστατο εργαλείο αυτοαναφοράς, όπου πέντε στοιχεία αξιολογούν την παρουσία νοήματος και πέντε την αναζήτηση νοήματος στη ζωή (Steger et al., 2006). Η υποκλίμακα της παρουσίας νοήματος αξιολογεί το υποκειμενικό αίσθημα για τον βαθμό νοήματος στη ζωή (π.χ. “Αντιλαμβάνομαι το νόημα της ζωής μου”). Η υποκλίμακα της αναζήτησης νοήματος αξιολογεί την ώθηση και τον προσανατολισμό των ερωτηθέντων προς την εύρεση νοήματος στη ζωή τους (π.χ. “Ψάχνω διαρκώς να βρω τον σκοπό της ζωής μου”). Η βαθμολόγηση γίνεται σε μια κλίμακα τύπου Likert που κυμαίνεται από το 1=“Απόλυτα Λάθος” έως το 7=“Απόλυτα Σωστό”.

Η διερευνητική ανάλυση παραγόντων (με ορθογώνια περιστροφή) που εφαρμόστηκε στο Ερωτηματολόγιο για το Νόημα στη ζωή επαλήθευσε την δι-παραγοντική δομή που προτείνεται από τους δημιουργούς του (Steger et al., 2006). Οι δύο παράγοντες ερμηνεύουν το

66.19% της συνολικής διακύμανσης και η αξιοπιστία τους είναι ικανοποιητική ($\alpha=0.80$) για την παρουσία νοήματος και ($\alpha=0.90$) για την αναζήτηση νοήματος.

4.2.2. Άγχος λόγω Covid-19 και γενικό άγχος

Δεδομένου ότι, κατά την περίοδο διεξαγωγής της έρευνας, δεν υπήρχαν ακόμη ψυχομετρικά εργαλεία που να ανιχνεύουν τον βαθμό άγχους που βίωναν οι εκπαιδευτικοί στην εργασία τους εξαιτίας του Covid-19, δημιουργήθηκε ένα εργαλείο για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας. Αφόρμηση για τον σχεδιασμό του αποτέλεσαν άλλα σχετικά εργαλεία (π.χ. Nowicki et al., 2020· Shevlin et al., 2020· Taylor et al., 2020). Περιλαμβάνει έξι δηλώσεις που αξιολογούν το αντιληπτό άγχος των εκπαιδευτικών λόγω της πανδημικής κρίσης (π.χ. *“Μου δημιουργεί αγωνία η τήρηση των μέτρων υγιεινής και προστασίας από τον Covid-19 μέσα στο σχολείο”*). Η διερευνητική ανάλυση παραγόντων που έγινε στο εργαλείο ανέδειξε έναν παράγοντα που εξηγεί το 74.90% της συνολικής διακύμανσης και περιλαμβάνει όλες τις δηλώσεις. Η αξιοπιστία του είναι ικανοποιητική ($\alpha=0.93$). Επιπλέον, έγινε μια αξιολόγηση του γενικού, προσωπικού τους άγχους, με μία δήλωση (*“Γενικά στη ζωή μου έχω άγχος”*). Σε όλες τις δηλώσεις, οι απαντήσεις δίνονται σε μια κλίμακα τύπου Likert όπου 1=“Δεν ισχύει καθόλου” και 7=“Ισχύει απόλυτα”.

4.2.3. Αυτοαποτελεσματικότητα υπό τις εργασιακές συνθήκες της πανδημίας

Η μέτρηση της αυτοαποτελεσματικότητας πρέπει να αφορά έναν συγκεκριμένο τομέα που αποτελεί το αντικείμενο ενδιαφέροντος κάθε φορά, καθώς η δόμηση της αίσθησης αυτοαποτελεσματικότητας διαφέρει ανάλογα με το πλαίσιο στο οποίο απευθύνεται (Banda, 2006). Γι' αυτό τον λόγο, αφού μελετήθηκαν σχετικά εργαλεία (π.χ. των Schwarzer & Jerusalem, 1995· Chen et al., 2001), δημιουργήθηκε ένα εργαλείο μέτρησης της αυτοαποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών προσαρμοσμένο στις εργασιακές συνθήκες που διαμορφώθηκαν στο σχολείο εξαιτίας της πανδημίας Covid-19. Αποτελείται από 9 δηλώσεις (π.χ. *“Αντεπεξέρχομαι στην πίεση που δημιουργείται στον εργασιακό χώρο με την επιβολή μέτρων”*). Μια δήλωση ήταν αντίστροφα κωδικοποιημένη (*“Έχει επηρεαστεί αρνητικά η αποδοτικότητά μου στο σχολείο λόγω της πανδημίας”*). Για τη βαθμολόγηση των απαντήσεων χρησιμοποιήθηκε μια κλίμακα τύπου Likert όπου 1=“Δεν ισχύει καθόλου” και 7=“Ισχύει απόλυτα”. Από τη διερευνητική παραγοντική ανάλυση του εργαλείου προέκυψε ένας παράγοντας, ο οποίος περιλαμβάνει όλες τις δηλώσεις και εξηγεί το 50.30% της συνολικής διακύμανσης. Η αξιοπιστία του είναι ικανοποιητική ($\alpha=0.86$).

4.3. Διαδικασία

Η έρευνα διεξήχθη με άδεια από την Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας του Πανεπιστημίου Μακεδονίας. Η συλλογή δεδομένων έγινε διαδικτυακά, με δειγματοληψία ευκολίας, σε χρονικό διάστημα δύο μηνών, από τον Οκτώβριο έως τον Νοέμβριο του 2020, όταν όλα τα σχολεία της Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης λειτουργούσαν δια ζώσης. Η συλλογή δεδομένων επιβαλλόταν να γίνει εσπευσμένα, ώστε, αφενός, να έχει παρέλθει ένα εύλογο

διάστημα από την έναρξη της σχολικής χρονιάς, με τους εκπαιδευτικούς να εργάζονται τουλάχιστον τέσσερις εβδομάδες με φυσική παρουσία στα σχολεία, ώστε να είναι σε θέση να βιώσουν τις νέες συνθήκες και απαιτήσεις. Αφετέρου, έπρεπε η συλλογή δεδομένων να ολοκληρωθεί πριν την πιθανή μεταβολή των συνθηκών εργασίας, λόγω της επιβολής της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης (η οποία τελικά επιβλήθηκε στα δημοτικά και τα νηπιαγωγεία Γενικής εκπαίδευσης στις 16 Νοεμβρίου 2020).

4.4. Ανάλυση δεδομένων

Αρχικά, υπολογίστηκαν οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις όλων των μετρήσεων. Για τον έλεγχο των EY1 και EY2, εφαρμόστηκε ανάλυση συσχέτισης με τον συντελεστή Pearson r . Για τον έλεγχο της EY3, διενεργήθηκε ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης (με τη μέθοδο enter), με ανεξάρτητες μεταβλητές την παρουσία και την αναζήτηση νοήματος, το γενικό άγχος και το άγχος λόγω Covid-19 και εξαρτημένη μεταβλητή την αυτοαποτελεσματικότητα. Η επεξεργασία και οι αναλύσεις των δεδομένων πραγματοποιήθηκαν με το πρόγραμμα PSPP 1.2.0 και το SPSS 25.

5. Αποτελέσματα

5.1. Το νόημα στη ζωή των εκπαιδευτικών και οι σχέσεις του με το άγχος και την αυτοαποτελεσματικότητα

Όπως δείχνει ο Πίνακας 1, οι εκπαιδευτικοί που συμμετείχαν στην έρευνα ανέφεραν ότι βιώνουν σε αρκετά υψηλό βαθμό την παρουσία νοήματος στη ζωή τους (M.O.=5.82, T.A.=.85) ενώ παράλληλα, και σε μικρότερο βαθμό, εξακολουθούν να αναζητούν νόημα (M.O.=4.20, T.A.=1.69). Ανέφεραν, επίσης, ότι βιώνουν μέτριο άγχος λόγω Covid-19 (M.O.=3.73, T.A.=1.54) και υψηλότερο γενικό άγχος (M.O.=4.67, T.A.=1.42). Τέλος, το αίσημα αυτοαποτελεσματικότητάς τους υπό τις συνθήκες της πανδημικής κρίσης είναι αρκετά υψηλό (M.O.=5.56, T.A.=.75).

Πίνακας 1: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις όλων των μετρήσεων

Μετρήσεις	M.O.	T.A.
Παρουσία νοήματος	5.82	.85
Αναζήτηση νοήματος	4.20	1.69
Γενικό άγχος	4.67	1.42
Άγχος λόγω Covid-19	3.73	1.54
Αυτοαποτελεσματικότητα	5.56	.75

Σημείωση: Η απαντητική κλίμακα όλων των μετρήσεων ήταν 1-7

Από τις συσχετίσεις μεταξύ των μετρήσεων (βλ. Πίνακα 2), φαίνεται ότι η παρουσία νοήματος συσχετίζεται αρνητικά με το άγχος λόγω Covid-19 ($r=-0.27$, $p=0.000$) και το γενικό άγχος ($r=-0.19$, $p=0.006$) και θετικά με την αυτοαποτελεσματικότητα ($r=0.21$, $p=0.001$), επιβεβαιώνοντας έτσι την EY1. Η αναζήτηση νοήματος συσχετίζεται θετικά με το άγχος λόγω Covid-19 ($r=0.25$, $p=0.000$), επιβεβαιώνοντας στο σημείο αυτό την EY2, αλλά όχι και με το γενικό άγχος ούτε με την αυτοαποτελεσματικότητα, διαψεύδοντας τα σχετικά σημεία της EY2.

Πίνακας 2: Δείκτες συνάφειας (Pearson r) όλων των μετρήσεων

Μετρήσεις	Παρουσία νοήματος	Αναζήτηση νοήματος	Γενικό άγχος	Άγχος λόγω Covid-19
Αναζήτηση νοήματος	-.14*			
Γενικό άγχος	-.19**	.12		
Άγχος λόγω Covid-19	-.27**	.25**	.49**	
Αυτοαποτελεσματικότητα	.21**	.03	-.06	-.14*

Σημείωση: * $p<0.05$, ** $p<0.01$

5.2. Η πρόβλεψη της αυτοαποτελεσματικότητας

Τα ευρήματα της ανάλυσης παλινδρόμησης, που παρουσιάζονται στον Πίνακα 3, δείχνουν ότι η αυτοαποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών υπό τις εργασιακές συνθήκες της πανδημίας προβλέπεται μόνο από την παρουσία νοήματος που βιώνουν. Η αναζήτηση νοήματος, το γενικό και το άγχος λόγω Covid-19 δε συμβάλλουν στατιστικά σημαντικά στην πρόβλεψη της αυτοαποτελεσματικότητας. Τα ευρήματα αυτά επιβεβαιώνουν μερικώς μόνο την EY3.

Πίνακας 3: Παλινδρόμηση της παρουσίας και της αναζήτησης νοήματος, του γενικού άγχους και του άγχους λόγω Covid-19 στην αυτοαποτελεσματικότητα

Μεταβλητές κατά σειρά εισόδου	B	Beta	t	p
Παρουσία νοήματος	.184	.208	3.000	.003*
Αναζήτηση νοήματος	.034	.078	1.127	.261
Γενικό άγχος	.013	.024	0.351	.753
Άγχος λόγω Covid-19	-.057	-.177	-1.459	.146

Σημείωση: (* $p<0.05$) $R^2=0.064$

6. Συζήτηση

Η παρούσα έρευνα είναι μια από τις λίγες μελέτες στη διεθνή βιβλιογραφία που διερευνά το νόημα στη ζωή των εκπαιδευτικών, το άγχος που βίωσαν λόγω της πανδημίας Covid-19 και το γενικό τους άγχος, καθώς και το αν οι παραπάνω μεταβλητές μπορούν να προβλέψουν το αίσθημα αυτοαποτελεσματικότητας τους υπό τις στρεσογόνες συνθήκες που επικρατούσαν τότε. Συγκεκριμένα, η έρευνα διεξήχθη σε μια χρονική περίοδο, λίγο μετά την έναρξη του σχολικού έτους 2020-2021, όπου οι συνθήκες ήταν πρωτόγνωρες λόγω των μέτρων που επιβλήθηκαν για τον περιορισμό της διασποράς του ιού Covid-19 και της επικείμενης δεύτερης αναστολής της διαζώσης λειτουργίας των σχολικών μονάδων, που είχε επιβληθεί ήδη στη Δευτεροβάθμια και την Τριτοβάθμια εκπαίδευση.

6.1. Το νόημα στη ζωή, το άγχος και η αυτοαποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών κατά την πανδημική κρίση

Σύμφωνα με τα ευρήματά μας, οι εκπαιδευτικοί της Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης που συμμετείχαν στην έρευνα ανέφεραν ότι έχουν αρκετά υψηλή παρουσία νοήματος στη ζωή τους και μέτρια προς υψηλή αναζήτηση νοήματος. Το εύρημα αυτό συμφωνεί με προηγούμενες μελέτες που έγιναν στον ελλαδικό χώρο την περίοδο πριν την πανδημία Covid-19, τόσο στον γενικό πληθυσμό (Pezirkianidis et al., 2016) όσο και σε εκπαιδευτικούς (Platsidou & Daniilidou, 2021). Αλλά και στον διεθνή χώρο διαπιστώθηκε ότι οι Βραζιλιάνοι δάσκαλοι βίωσαν αρκετά υψηλά επίπεδα νοήματος (Damásio et al., 2013).

Η διαπίστωση ότι οι Έλληνες εκπαιδευτικοί, κατά την πανδημική κρίση, διατήρησαν μια αρκετά ισχυρή αίσθηση νοήματος στη ζωή τους, παράλληλα με τη μέτρια προς υψηλή αναζήτησή του, είναι πολύ ενθαρρυντική, καθώς προηγούμενες έρευνες καταδεικνύουν τη σημαντικότητα του νοήματος στη ζωή ως προστατευτικό παράγοντα της ψυχικής ανθεκτικότητας (Daniilidou & Platsidou, 2022) και του ευ ζην σε στρεσογόνες περιόδους κρίσεων (Πλατσίδου κ.ά, 2021). Είναι πιθανό ότι τα άτομα που τείνουν να αναφέρουν ότι έχουν υψηλότερο νόημα είναι εκείνα που εργάζονται για να το (επανα)δημιουργήσουν (Hill et al., 2019). Επίσης, όσοι/ες αναφέρουν ότι έχουν νόημα στη ζωή τους μπορεί είτε να συνεχίζουν να αναζητούν πρόσθετες πηγές νοήματος, είτε η αναζήτηση νοήματος να πηγάζει από την επιθυμία βαθύτερης κατανόησης της ουσίας της ζωής (Steger et al., 2006), λόγω της αλλαγής των συνθηκών και με σκοπό να διαχειριστούν με επιτυχία τις προκλήσεις που έχουν ανακύψει με την εμφάνιση της πανδημίας.

Όπως έδειξαν τα δεδομένα, το άγχος λόγω Covid-19 που ανέφεραν ότι βιώνουν οι εκπαιδευτικοί ήταν μέτριου βαθμού, ενώ το γενικό τους άγχος ήταν σε υψηλότερο βαθμό. Θα περίμενε κανείς ότι οι δύσκολες συνθήκες, η αβέβαιη εξέλιξη και η ανατρεπτική κατάσταση που επέβαλε ο Covid-19 θα συνέβαλαν στην αύξηση του άγχους (και) των εκπαιδευτικών. Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, η περίοδος της πανδημίας Covid-19 ήταν πολύ αγχωτική για τους ανθρώπους και σημειώθηκε μια γενική τάση μείωσης της ψυχολογικής ευεξίας (Karatas & Tagay, 2021). Ωστόσο, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι εκπαιδευτικοί που

συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα δεν βίωσαν ως ιδιαίτερα αγχωτική εκείνη την περίοδο. Στο ίδιο συμπέρασμα κατέληξαν και άλλες έρευνες (π.χ. Schnell & Krampe, 2020) που διεξήχθησαν στον γενικό πληθυσμό και βρήκαν ότι το άγχος λόγω Covid-19 ήταν μέτριο προς χαμηλό. Από την άλλη μεριά, έρευνες που διενεργήθηκαν, κατά κύριο λόγο, στην αρχή της πανδημίας έδειξαν υψηλό άγχος τόσο στον γενικό πληθυσμό σχεδόν σε όλο τον κόσμο (Arslan et al., 2021· Wang et al., 2020), όσο και σε εκπαιδευτικούς στην Ισπανία (Ozamiz-Etxebarria et al., 2021). Τα ευρήματα αυτά μπορεί να αποδοθούν στον φόβο για την υγεία και την υψηλή αβεβαιότητα για το μέλλον που κυριάρχησαν κατά την πρώιμη περίοδο της πανδημίας. Είναι πιθανό ότι, με την πάροδο του χρόνου και την απόκτηση δεξιοτήτων αντιμετώπισης, το άγχος αυτό σταδιακά μειώθηκε (Rogowska et al., 2020). Ως αποτέλεσμα, φαίνεται ότι οι εκπαιδευτικοί που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα, παρά τις πρωτόγνωρες και απειλητικές για τη σωματική και ψυχολογική υγεία συνθήκες, προσαρμόστηκαν αρκετά καλά και σχετικά σύντομα, με συνέπεια το άγχος που αισθάνονταν εξαιτίας της πανδημίας να είναι χαμηλότερο από το γενικό άγχος που βιώνουν στη ζωή τους.

Στο ίδιο συμπέρασμα οδηγούν και οι αυτοαναφορές για την αυτοαποτελεσματικότητα υπό τις εργασιακές συνθήκες της πανδημίας. Οι εκπαιδευτικοί βαθμολόγησαν τον εαυτό τους αρκετά υψηλά, πράγμα που σημαίνει ότι αισθάνονται ικανοί να διαχειρίζονται τις νέες εξελίξεις και να προσαρμόζονται στις εργασιακές αλλαγές που επιβάλλει η πανδημία του Covid-19. Ανάλογα ευρήματα βρέθηκαν σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στις Φιλιππίνες, όπου οι εκπαιδευτικοί δημοσίων σχολείων ανέφεραν υψηλό επίπεδο αυτοαποτελεσματικότητας σε συνθήκες εξ αποστάσεως εκπαίδευσης (Baloran & Hernan, 2020). Ωστόσο, αξίζει να επισημανθεί ότι, σε σύγκριση με έρευνες που πραγματοποιήθηκαν πριν την πανδημία, οι εκπαιδευτικοί της παρούσας έρευνας ανέφεραν ελαφρώς χαμηλότερα επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας, πιθανόν λόγω των πρωτόγνωρων προκλήσεων που βίωσαν κατά την πανδημική κρίση. Το ίδιο εύρημα αναδείχθηκε και σε διεθνείς έρευνες (π.χ. Pressley, 2021).

6.2. Οι σχέσεις της παρουσίας και της αναζήτησης νοήματος με το άγχος και την αυτοαποτελεσματικότητα

Σε ό,τι αφορά στη διερεύνηση των ερευνητικών μας υποθέσεων, διαπιστώθηκε ότι η παρουσία νοήματος συσχετίζεται αρνητικά με το άγχος λόγω Covid-19 και με το γενικό άγχος. Η αναζήτηση νοήματος συσχετίζεται θετικά με το άγχος λόγω Covid-19, αλλά δε συσχετίζεται με το γενικό άγχος. Επίσης, η παρουσία (αλλά όχι και η αναζήτηση) νοήματος συσχετίζεται με την αυτοαποτελεσματικότητα. Με άλλα λόγια, οι εκπαιδευτικοί που βιώνουν υψηλότερο νόημα στη ζωή τους αναφέρουν χαμηλότερο άγχος (τόσο λόγω Covid-19 όσο και γενικά) και υψηλότερη αυτοαποτελεσματικότητα υπό τις εργασιακές συνθήκες που επέβαλε η πανδημία. Αντίθετα, όσοι/ες βιώνουν υψηλότερο άγχος λόγω Covid-19 αναζητούν εντονότερα νόημα στη ζωή τους, αλλά η σχέση της αναζήτησης με το γενικό άγχος και την αυτοαποτελεσματικότητα δεν είναι σημαντική.

Ανάλογα ευρήματα για τις σχέσεις της παρουσίας και της αναζήτησης νοήματος με το άγχος διαπιστώθηκαν και σε προηγούμενες έρευνες που έγιναν σε γενικό πληθυσμό, στην Ελλάδα (π.χ. Pezirkianidis et al., 2016) και στο εξωτερικό (π.χ. Park & Baumeister, 2017· Van Tongeren et al., 2017), όπως και σε έρευνες που αφορούσαν, ειδικότερα, την παρουσία νοήματος και το άγχος λόγω Covid-19 (Schnell & Krampe, 2020· Trzebiński et al., 2020). Με άλλα λόγια, η αίσθηση νοήματος στη ζωή συνοδεύεται από χαμηλότερη βίωση άγχους, είτε γενικής φύσης είτε λόγω των ειδικών συνθηκών που επικρατούσαν τη συγκεκριμένη περίοδο. Η παρούσα έρευνα επιβεβαιώνει ότι τα παραπάνω ευρήματα ισχύουν και για τους εκπαιδευτικούς που εργάζονται υπό τις δυσμενείς συνθήκες μιας πανδημικής κρίσης. Ωστόσο, λόγω της συσχετιστικής φύσης της παρούσας έρευνας, δεν μπορεί να επιβεβαιωθεί μια αιτιολογική σχέση μεταξύ της αίσθησης νοήματος στη ζωή και του άγχους που βιώνουν.

Από την άλλη πλευρά, οι εκπαιδευτικοί που αναζητούν νόημα στη ζωή τους είναι πιθανό να αναφέρουν πιο υψηλό άγχος λόγω Covid-19, αλλά το γενικό προσωπικό τους άγχος δεν σχετίζεται με την αναζήτηση αυτή. Όπως έχει διαπιστωθεί και σε προηγούμενες έρευνες, όταν ένα άτομο βιώνει ένα στρεσογόνο συμβάν προσπαθεί να αποδώσει νόημα σε αυτό (Park & Baumeister, 2017· Steger et al., 2008a). Στη συγκεκριμένη περίπτωση, αυτό φαίνεται ότι ισχύει για το άγχος που προκαλείται λόγω των εργασιακών συνθηκών υπό Covid-19 αλλά όχι και για το γενικό άγχος που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί. Πρέπει να σημειωθεί ότι το τελευταίο εξετάστηκε μόνο με μία δήλωση κι αυτός ο περιορισμός ίσως ευθύνεται για το αναπάντεχο αποτέλεσμα.

Πάντως, είτε εξετάζεται το γενικό άγχος είτε το άγχος λόγω Covid-19, η παρουσία νοήματος στη ζωή φαίνεται να μειώνει σημαντικά την ανάπτυξη του άγχους, καθώς η διαμόρφωση ή η αναθεώρηση των πεποιθήσεων ζωής που συμφιλιώνουν τα άτομα με τη νέα πραγματικότητα συμβάλλει στην προσαρμοστικότητά τους (Triplet et al., 2012) και μετριάζει την επιζήμια επίδραση των αγχωτικών γεγονότων (Arslan & Yildirim, 2021), λειτουργώντας ως ρυθμιστής ενάντια στο άγχος (Park & Baumeister, 2017). Επομένως, το νόημα στη ζωή βοηθάει στην καλύτερη διαχείριση των καταστάσεων με τις οποίες έρχεται αντιμέτωπος ο άνθρωπος (Reker & Wong, 2012). Στην πραγματικότητα, οι σχέσεις αυτές φαίνεται να είναι πιο περίπλοκες από την απλή συνάφεια, που εξέτασε η παρούσα έρευνα, καθώς οι άνθρωποι μπορεί να βιώσουν διάφορους συνδυασμούς επιπέδων των διαστάσεων νοήματος την ίδια χρονική περίοδο (π.χ. υψηλή παρουσία αλλά και αναζήτηση νοήματος, χαμηλή παρουσία και αναζήτηση, κτλ) και οι οποίοι διαφοροποιούν τις βιούμενες ψυχολογικές έννοιες όπως το άγχος και η ψυχική ανθεκτικότητα (Platsidou & Daniilidou, 2021· Steger et al., 2006).

Τέλος, φαίνεται πως η υψηλή αίσθηση νοήματος βοηθάει το άτομο να αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως πιο ικανό να ανταποκριθεί με αποτελεσματικό τρόπο στις υποχρεώσεις του (Eakman, 2014· Krok et al., 2021· Sørensen et al., 2019), αλλά η αναζήτηση νοήματος δεν φαίνεται να σχετίζεται με το πόσο αποτελεσματικός/ή νιώθει κάποιος/α. Στη σημερινή παγκόσμια κατάσταση, όπου οι εκπαιδευτικοί στις σχολικές μονάδες αντιμετωπίζουν ποικίλες προκλήσεις σαν αυτές που βίωσαν την περίοδο της πανδημίας, η βελτίωση της αυτο-

αποτελεσματικότητάς τους είναι ουσιώδης για τη συνέχιση του εκπαιδευτικού έργου. Κατά συνέπεια, είναι σημαντικό το εύρημα ότι η αυτοαποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών μπορεί να προβλέπεται, δηλαδή να διευκολύνεται, από την αίσθηση του νοήματος που βιώνουν. Το νόημα στη ζωή από μόνο του δεν ρυθμίζει τη συμπεριφορά, αλλά βοηθά τα άτομα να ξεπερνούν πιο εύκολα αγχωτικά γεγονότα που σχετίζονται με την εργασία (Damásio et al., 2013). Η υψηλότερη παρουσία νοήματος μπορεί να παρέχει ένα ψυχολογικό απόθεμα κατά της επιζήμιας αποδιοργάνωσης και, συνεπώς, να συμβάλλει στην προσαρμογή μέσω της αξιολόγησης των προσωπικών δυνατοτήτων και της αντιμετώπισης των προκλήσεων (Trzebiński et al., 2020). Οι εργαζόμενοι που έχουν σαφείς και καθορισμένους στόχους, και θετικές πεποιθήσεις για τον εαυτό τους είναι πιθανό να διατηρήσουν ένα ικανοποιητικό επίπεδο αποδοτικότητας στην εργασία τους, ακόμη και υπό την παρουσία αγχωτικών εμπειριών που προκαλεί μια κρίση όπως η πανδημία (Krok et al., 2021). Άρα, η ύπαρξη νοήματος στη ζωή των εκπαιδευτικών φαίνεται ότι συνάδει με τη σταθερότητα, την υπευθυνότητα και τη θετική στάση απέναντι στις εργασιακές υποχρεώσεις. Με άλλα λόγια, τα άτομα που βιώνουν νόημα στη ζωή τους είναι προσανατολισμένα στο καθήκον και τις υποχρεώσεις τους, είναι δραστήρια και ενεργητικά.

Είναι πιθανό ότι, την περίοδο διεξαγωγής της έρευνας, η διατήρηση της καθημερινής εργασιακής ρουτίνας από τους εκπαιδευτικούς συνέβαλε στην (ανα)δημιουργία νοήματος στη ζωή (Trzebiński et al., 2020) που, λειτουργώντας ως ρυθμιστής, είναι δυνατό να αλλοιώσει τις δυσμενείς συνθήκες και να τροποποιήσει την αντίληψη για ένα αγχωτικό γεγονός (Damásio et al., 2013· Mascaro & Rosen, 2006). Το υψηλό επίπεδο αυτοαποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα υποδηλώνει ότι λαμβάνουν τα απαραίτητα μέτρα προστασίας στην εργασία τους ενώ, παράλληλα, αξιοποιούν τους προσωπικούς και εργασιακούς πόρους που διαθέτουν για να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα που προκαλεί η πανδημία (Baloran & Hernan, 2020), αγωνίζονται να ανταπεξέλθουν στις προκλήσεις και να ανταποκριθούν στις ανάγκες των μαθητών/τριών. Θετικό ρόλο στην προσπάθεια αυτή παίζει η αίσθηση νοήματος στη ζωή τους.

6.3. Εκπαιδευτικές εφαρμογές και περιορισμοί της έρευνας

Με βάση τα παραπάνω ευρήματα, θα μπορούσαμε να υποθέσουμε ότι η διερεύνηση των αντιλήψεων των εκπαιδευτικών για το νόημα στη ζωή μπορεί να κατευθύνει τους ειδικούς (σχολικούς ψυχολόγους και στελέχη της εκπαίδευσης) στο να εφαρμόσουν δράσεις ψυχολογικής και συμβουλευτικής υποστήριξης, και να σχεδιάσουν εκπαιδευτικές παρεμβάσεις που εστιάζουν στην (ανα)δημιουργία ή/και ενίσχυση του νοήματος στη ζωή, ιδιαίτερα σε συνθήκες κρίσης. Αυτό μπορεί να συντελέσει στη μείωση του άγχους και την ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών, της πρόθεσής τους να παραμείνουν αφοσιωμένοι και να εργάζονται με ζήλο, ώστε να ολοκληρώσουν επιτυχώς το έργο τους (Wang et al., 2021).

Τέτοια προγράμματα ψυχοεκπαίδευσης εστιάζουν στην ανακάλυψη του τι πραγματικά έχει σημασία στη ζωή, στην ενίσχυση της “θέλησης για νόημα” (Frankl, 1962) και στον προσδιορισμό συγκεκριμένων και ρεαλιστικών στόχων που συνάδουν με τον σκοπό της ζωής των εκπαιδευτικών και υπερβαίνουν το προσωπικό συμφέρον. Σύμφωνα με τους Wong και Wong (2012), μια νοηματικοκεντρική ψυχοεκπαιδευτική προσέγγιση για την ενίσχυση της ψυχικής υγείας και της αυτοαποτελεσματικότητας εμφανίζεται ως πολλά υποσχόμενη παράμετρος για την καλή προσαρμογή και ψυχολογική ευημερία των εκπαιδευτικών και, εν τέλει, την αναβάθμιση της ποιότητας της εκπαίδευσης σε δύσκολους καιρούς.

Παράλληλα, τα ευρήματά μας θα πρέπει να αντιμετωπιστούν με προσοχή καθώς υπόκεινται σε περιορισμούς που αφορούν στη μέθοδο συλλογής δεδομένων (δείγμα ευχέρειας) και τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν (αυτοσχέδια ερωτηματολόγια για τη μέτρηση του άγχους λόγω Covid-19 και της αυτοαποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών), καθώς δεν υπήρχαν διαθέσιμα σχετικά εργαλεία την περίοδο διεξαγωγής της έρευνας. Έναν ακόμη μεθοδολογικό περιορισμό αποτελεί και το ότι το γενικό άγχος εξετάστηκε με μία μόνο δήλωση. Επίσης, λόγω των συνθηκών της πανδημίας που επέβαλε την κοινωνική αποστασιοποίηση, τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν ηλεκτρονικά. Ως εκ τούτου, είναι πιθανό ότι στη μελέτη συμμετείχαν μόνο εκπαιδευτικοί με υψηλά κίνητρα ή/και εξοικείωση με την τεχνολογία. Τέλος, όπως έχει ήδη σημειωθεί, η παρούσα μελέτη περιορίζεται από τη συσχετιστική της φύση. Οι σχέσεις συνάφειας ή/και πρόβλεψης που βρέθηκαν μεταξύ των μεταβλητών δεν επιτρέπουν την εξαγωγή συμπερασμάτων για τη σχέση αιτίου-αιτιατού. Περαιτέρω έρευνα είναι αναγκαία για τον προσδιορισμό της κατεύθυνσης της αιτιότητας.

Βιβλιογραφία

- Allinder, R.M. (1994) The Relationship Between Efficacy and the Instructional Practices of Special Education Teachers and Consultants. *Teacher Education and Special Education*, 17(2), 86–95. <https://doi.org/10.1177/088840649401700203>
- Anderson, R.C., T. Bousselot, J. Katz-Buoincontro & J. Todd (2021) Generating Buoyancy in a Sea of Uncertainty: Teachers Creativity and Well-Being During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.614774>
- Arslan, G. & M. Yildirim (2021) Coronavirus stress, meaningful living, optimism, and depressive symptoms: A study of moderated mediation model. *Australian Journal of Psychology*, 73(2), 113–124. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1882273>
- Arslan, G., M. Yildirim, Z. Karataş, Z. Kabasakal & M. Kılınç (2022) Meaningful Living to Promote Complete Mental Health Among University Students in the Context of the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20, 930-942. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00416-8>

- Arslan, G., M. Yıldırım, A. Tanhan, M. Buluş & K.A. Allen (2021) Coronavirus Stress, Optimism-Pessimism, Psychological Inflexibility, and Psychological Health: Psychometric Properties of the Coronavirus Stress Measure. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 2423-2439. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00337-6>
- Baloran, E. & J. Hernan (2020) *Crisis Self-Efficacy and Work Commitment of Education Workers among Public Schools during COVID-19 Pandemic*. <https://doi.org/10.20944/preprints202007.0599.v1>
- Bandura, A. (1995) *Self-Efficacy in changing societies*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (2006) Guide to the construction of self-efficacy scales. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (pp. 307-337). Greenwich, CT: Information Age.
- Caprara, G.V., C. Barbaranelli, P. Steca & P.S. Malone (2006) Teachers' self-efficacy beliefs as determinants of job satisfaction and students' academic achievement: A study at the school level. *Journal of School Psychology*, 44(6), 473-490. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.09.001>
- Chen, G., S.M. Gully & D. Eden (2001) Validation of a New General Self-Efficacy Scale. *Organizational Research Methods*, 4(1), 62-83. <https://doi.org/10.1177/109442810141004>
- Chesnut, S.R. & H. Burley (2015) Self-efficacy as a predictor of commitment to the teaching profession: A meta-analysis. *Educational Research Review*, 15, 1-16. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.02.001>
- Damáσιο, B.F., R.L.P. Melo & J.P. Silva (2013) Meaning in life, psychological well-being and quality of life in teachers. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 23(54), 73-82. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-43272354201309>
- Daniilidou, A. & M. Platsidou (2022) Development and testing of a scale for assessing the protective factors of teachers' resilience. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 27(3), 1-25. https://doi.org/10.12681/psy_hps.27034
- de Jong, E.M., N. Ziegler & M.C. Schippers (2020) From Shattered Goals to Meaning in Life: Life Crafting in Times of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577708>
- de Klerk, J.J. (2005) Spirituality, Meaning in Life, and Work Wellness: A Research Agenda. *The International Journal of Organizational Analysis*, 13(1), 64-68. <https://doi.org/10.1108/eb028998>
- Eakman, A.M. (2014) A Prospective Longitudinal Study Testing Relationships between Meaningful Activities, Basic Psychological Needs Fulfillment, and Meaning in Life. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 34(2), 93-105. <https://doi.org/10.3928/15394492-20140211-01>

- Evers, W., W. Tomic & A. Brouwers (2001) Effects of Aggressive Behavior and Perceived Self-Efficacy on Burnout Among Staff of Homes for the Elderly. *Issues in Mental Health Nursing*, 22(4), 439-454. <https://doi.org/10.1080/01612840118397>
- Fontana, D. (1996) *Το άγχος και η αντιμετώπισή του*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Frankl, V.E. (1962) *Man's Search for Meaning*. (I. Lasch, Trans.). Beacon Press, Boston. (Original work published 1959).
- Hill, C.E., K.V. Kline, M. Miller, E. Marks, K. Pinto-Coelho & H. Zetzer (2019) Development of the Meaning in Life Measure. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(2), 205–226. <https://doi.org/10.1080/09515070.2018.1434483>
- Horesh, D. & A.D. Brown (2020) Traumatic stress in the age of COVID-19: A call to close critical gaps and adapt to new realities. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(4), 331-335. <https://doi.org/10.1037/tra0000592>
- Karataş, Z. & Ö. Tagay (2021) The relationships between resilience of the adults affected by the covid pandemic in Turkey and Covid-19 fear, meaning in life, life satisfaction, intolerance of uncertainty and hope. *Personality and Individual Differences*, 172, 110592. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110592>
- Krok, D., B. Zarzycka & E. Telka (2021) Risk of Contracting COVID-19, Personal Resources and Subjective Well-Being among Healthcare Workers: The Mediating Role of Stress and Meaning-Making. *Journal of Clinical Medicine*, 10(1), 132. <https://doi.org/10.3390/jcm10010132>
- Kurbanoglu, S., B. Akkoyunlu & A. Umay (2006) Developing the information literacy self-efficacy scale. *Journal of Documentation*, 62(6), 730-743. <https://doi.org/10.1108/00220410610714949>
- Lee, M.K. (2020) Making Meaning during Coronavirus. *Lerner Center For Public Health Promotion*, 23, 1-3. <https://lernercenter.syr.edu/2020/05/04/making-meaning-during-coronavirus/>
- Mascaro, N. & D.H. Rosen (2006) The Role of Existential Meaning as a Buffer Against Stress. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(2), 168-190. <https://doi.org/10.1177/0022167805283779>
- Milam, L.A., G.L. Cohen, C. Mueller & A. Salles (2019) The Relationship Between Self-Efficacy and Well-Being Among Surgical Residents. *Journal of Surgical Education*, 76(2), 321-328. <https://doi.org/10.1016/j.jsurg.2018.07.028>
- Nair, R.S. & V. Sivakumar (2020) Knowledge Sharing: Will it Enhance the Link between Self-Efficacy and Workplace Spirituality? *International Journal of Management and Humanities (IJMH)*, 4(9), 131-143. DOI:10.35940/ijmh.H0812.054920
- Nowicki, G.J., B. Ślusarska, K. Tucholska, K. Naylor, A. Chrzan-Rodak & B. Niedorys (2020) The Severity of Traumatic Stress Associated with COVID-19 Pandemic, Perception of

- Support, Sense of Security, and Sense of Meaning in Life among Nurses: Research Protocol and Preliminary Results from Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6491. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186491>
- Ozamiz-Etxebarria, N., N. Berasategi Santxo, N. Idoiaga Mondragon & M. Dosil Santamaría (2021) The Psychological State of Teachers During the COVID-19 Crisis: The Challenge of Returning to Face-to-Face Teaching. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.620718>
- Park, S. (2016) Development and Validation of a Crisis Self-Efficacy Scale. *Doctoral Dissertations*. https://trace.tennessee.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=5124&context=utk_graddiss
- Park, J. & R.F. Baumeister (2017) Meaning in life and adjustment to daily stressors. *The Journal of Positive Psychology*, 12(4), 333-341. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1209542>
- Park, C.L. & L.S. George (2013) Assessing meaning and meaning making in the context of stressful life events: Measurement tools and approaches. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 8(6), 483-504. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830762>
- Pezirkianidis, C., M. Galanakis, I. Karakasidou & A. Stalikas (2016) Validation of the Meaning in Life Questionnaire (MLQ) in a Greek Sample. *Psychology*, 7(13), 1518-1530. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2016.713148>
- Platsidou, M. & A. Daniilidou (2021) Meaning in life and resilience among teachers. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 97-109. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.259>
- Πλατσιδου, Μ., Λ. Καρτασίδου & Α. Πετρίδου (2021) Σχέσεις ανάμεσα στο νόημα στη ζωή, τη θρησκευτικότητα και την ικανοποίηση από τη ζωή σε οικογένειες ατόμων με αναπηρία. *Ψυχολογία*, 26 (3), 210-227. https://doi.org/10.12681/psy_hps.29162
- Pressley, T. (2021) Returning to teaching during COVID-19: An empirical study on elementary teachers' self-efficacy. *Psychology in the Schools*, 58(8), 1611-1623. <https://doi.org/10.1002/pits.22528>
- Reker, G.T. & P.T.P. Wong (2012) Personal meaning in life and psychosocial adaptation in the later years. In P. T. P. Wong (Eds.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (pp. 433-456). Routledge. <http://www.drpaulwong.com/wp-content/uploads/2013/09/Reker-Wong2012-Personal-meaning-in-life-and-psychosocial-adaptation-in-the-later-years.pdf>
- Reker, G.T. & L.C. Woo (2011) Personal Meaning Orientations and Psychosocial Adaptation in Older Adults. *SAGE Open*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.1177/2158244011405217>
- Rogowska, A.M., C. Kuśnierz & A. Bokszczanin (2020) Examining Anxiety, Life Satisfaction, General Health, Stress and Coping Styles During COVID-19 Pandemic in Polish Sample

- of University Students. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 797–811. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S266511>
- Sari, S.V. (2019) Attaining Career Decision Self-Efficacy in Life: Roles of the Meaning in Life and the Life Satisfaction. *Current Psychology*, 38(5), 1245-1252. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9672-y>
- Schnell, T. & H. Krampe (2020) Meaning in Life and Self-Control Buffer Stress in Times of COVID-19: Moderating and Mediating Effects With Regard to Mental Distress. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.582352>
- Schwarzer, R. & M. Jerusalem (1995) Optimistic Self-Beliefs as a Resource Factor in Coping with Stress. In S. E. Hobfoll & M. W. de Vries (Eds.), *Extreme Stress and Communities: Impact and Intervention* (pp. 159–177). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-015-8486-9_7
- Shevlin, M., P. Hyland, M. Ben-Ezra, T. Karatzias, M. Cloitre, F. Vallières, R. Bachem & A. Maercker (2020) Measuring ICD-11 adjustment disorder: The development and initial validation of the International Adjustment Disorder Questionnaire. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 141(3), 265–274. <https://doi.org/10.1111/acps.13126>
- Simbula, S., D. Guglielmi & W.B. Schaufeli (2011) A three-wave study of job resources, self-efficacy, and work engagement among Italian schoolteachers. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 20(3), 285-304. <https://doi.org/10.1080/13594320903513916>
- Sørensen, T., P. la Cour, L.J. Danbolt, H. Stifoss-Hanssen, L. Lien, V. DeMarinis, H.F. Pedersen & T. Schnell (2019) The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire in the Norwegian Context: Relations to Mental Health, Quality of Life, and Self-Efficacy. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 29(1), 32-45. <https://doi.org/10.1080/10508619.2018.1547614>
- Steger, M.F., P. Frazier, S. Oishi & M. Kaler (2006) The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M.F. & T.B. Kashdan (2007) Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 161-179. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9011-8>
- Steger, M.F., T.B. Kashdan, B.A. Sullivan & D. Lorentz (2008a) Understanding the Search for Meaning in Life: Personality, Cognitive Style, and the Dynamic Between Seeking and Experiencing Meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199-228. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x>
- Steger, M.F., Y. Kawabata, S. Shimai & K. Otake (2008b) The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality* 42(3), 660–678. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.09.003>

- Taylor, S., C.A. Landry, M.M. Paluszek, T.A. Fergus, D. McKay & G.J.G. Asmundson (2020) Development and initial validation of the COVID Stress Scales. *Journal of Anxiety Disorders*, 72, 102232. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102232>
- Triplett, K.N., R.G. Tedeschi, A. Cann, L.G. Calhoun & C.L. Reeve (2012) Posttraumatic Growth, Meaning in Life, and Life Satisfaction in Response to Trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 400–410. <https://doi.org/10.1037/a0024204>
- Trzebiński, J., M. Cabański & J.Z. Czarnecka (2020) Reaction to the COVID-19 Pandemic: The Influence of Meaning in Life, Life Satisfaction, and Assumptions on World Orderliness and Positivity. *Journal of Loss and Trauma*, 25(6–7), 544–557. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1765098>
- Tschannen-Moran, M. & Hoy, A.W. (2001) Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. *Teaching and Teacher Education*, 17(7), 783–805. [https://doi.org/10.1016/S0742-051X\(01\)00036-1](https://doi.org/10.1016/S0742-051X(01)00036-1)
- Van Tongeren, D.R., P.C. Hill, N. Krause, G.H. Ironson & K.I. Pargament (2017) The mediating role of meaning in the association between stress and health. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(5), 775–781. <https://doi.org/10.1007/s12160-017-9899-8>
- Ventura, M., M. Salanova & S. Llorens (2015) Professional Self-Efficacy as a Predictor of Burnout and Engagement: The Role of Challenge and Hindrance Demands. *The Journal of Psychology*, 149(3), 277–302. <https://doi.org/10.1080/00223980.2013.876380>
- Wang, Y., Y. Di, J. Ye & W. Wei (2021) Study on the public psychological states and its related factors during the outbreak of coronavirus disease 2019 (COVID-19) in some regions of China. *Psychology, Health & Medicine*, 26(1), 13–22. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1746817>
- Wang, C., R. Pan, X. Wan, Y. Tan, L. Xu, C.S. Ho & R.C. Ho (2020) Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Wasserman, D., M. Iosue, A. Wuestefeld & V. Carli (2020) Adaptation of evidence-based suicide prevention strategies during and after the COVID-19 pandemic. *World Psychiatry*, 19(3), 294–306. <https://doi.org/10.1002/wps.20801>
- Wong, P.T.P. (2012) *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications*. New York: Routledge.
- Wong, P.T.P. & L.C.J. Wong (2012) A meaning-centered approach to building youth resilience. In P. T. P. Wong (Ed.), *Personality and clinical psychology series. The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (pp. 585–617). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Yang, Z., L.J. Ji, Y. Yang, X. Wang, M. Zhang, Y. Xie, H. Cai (2020). COVID-19

Outbreak Enhances Making Meaning in Negative Experiences: Evidence from China. 1-24. <https://doi.org/10.31234/osf.io/9twhb>

Zandifar, A. & R. Badrfam (2020) Iranian mental health during the COVID-19 epidemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 101990. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.101990>

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