



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Διπλωματική Εργασία

Η επίπτωση της πανδημίας COVID-19 στην υγεία των διευθυντών σχολείων

Συγγραφείς

Αικατερίνη Ντόκου (ΑΜ: 18679006)

Ελένη Ζωή Φενερλή (ΑΜ: 18679037)

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια

Ευανθία Σακελλάρη

Αθήνα, Σεπτέμβριος 2022



**UNIVERSITY OF WEST ATTICA
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
DEPARTMENT OF PUBLIC AND COMMUNITY HEALTH**

Diploma Thesis

**The impact of the COVID-19 pandemic on the
health of primary school principals**

Authors

Aikaterini Ntokou (Register Number: 18679006)

Eleni Zoi Fenerli (Register Number: 18679037)

Supervisor

Evanthia Sakellari

Athens, September 2022



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Η επίπτωση της πανδημίας COVID-19 στην υγεία των διευθυντών σχολείων

Μέλη Εξεταστικής Επιτροπής συμπεριλαμβανομένου και του Εισηγητή

Η πτυχιακή/διπλωματική εργασία εξετάστηκε επιτυχώς από την κάτωθι Εξεταστική Επιτροπή:

| A/a | ΟΝΟΜΑ ΕΠΩΝΥΜΟ | ΒΑΘΜΙΑΔΑ/ΙΔΙΟΤΗΤΑ | ΨΗΦΙΑΚΗ ΥΠΟΓΡΑΦΗ |
|------------|--------------------------|--|-------------------------|
| | Ευανθία Σακελλάρη | Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Τμήμα Δημόσιας & Κοινωνικής Υγείας Σχολή Δημόσιας Υγείας Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής Επιβλέπουσα Καθηγήτρια | |
| | Βενετία Νοταρά | Επίκουρη Καθηγήτρια Τμήμα Δημόσιας & Κοινωνικής Υγείας Σχολή Δημόσιας Υγείας Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής Μέλος Εξεταστικής Επιτροπής | |
| | Δήμητρα Περηφάνου | Λέκτορας Τμήμα Δημόσιας & Κοινωνικής Υγείας Σχολή Δημόσιας Υγείας Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής Μέλος Εξεταστικής Επιτροπής | |

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΩΝ ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΗΣ/ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η κάτωθι υπογεγραμμένη Αικατερίνη Ντόκου του Κωνσταντίνου, με αριθμό μητρώου 18679006 φοιτήτρια του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Τμήματος Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας, δηλώνω υπεύθυνα ότι:

«Είμαι συγγραφέας αυτής της πτυχιακής/διπλωματικής εργασίας και ότι κάθε βοήθεια την οποία είχα για την προετοιμασία της είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία. Επίσης, οι όποιες πηγές από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων, ιδεών ή λέξεων, είτε ακριβώς είτε παραφρασμένες, αναφέρονται στο σύνολό τους, με πλήρη αναφορά στους συγγραφείς, τον εκδοτικό οίκο ή το περιοδικό, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το διαδίκτυο. Επίσης, βεβαιώνω ότι αυτή η εργασία έχει συγγραφεί από μένα αποκλειστικά και αποτελεί προϊόν πνευματικής ιδιοκτησίας τόσο δικής μου, όσο και του Ιδρύματος.

Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου».

*Επιθυμώ την απαγόρευση πρόσβασης στο πλήρες κείμενο της εργασίας μου μέχρι Σεπτέμβριο 2023 και έπειτα από αίτηση μου στη Βιβλιοθήκη και έγκριση του επιβλέποντα καθηγητή

Η Δηλούσα



Η κάτωθι υπογεγραμμένη Ελένη Ζωή Φενερλή του Χρήστου, με αριθμό μητρώου 18679037 φοιτήτρια του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Τμήματος Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας, δηλώνω υπεύθυνα ότι:

«Είμαι συγγραφέας αυτής της πτυχιακής/διπλωματικής εργασίας και ότι κάθε βοήθεια την οποία είχα για την προετοιμασία της είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία. Επίσης, οι όποιες πηγές από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων, ιδεών ή λέξεων, είτε ακριβώς είτε παραφρασμένες, αναφέρονται στο σύνολό τους, με πλήρη αναφορά στους συγγραφείς, τον εκδοτικό οίκο ή το περιοδικό, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το διαδίκτυο. Επίσης, βεβαιώνω ότι αυτή η εργασία έχει συγγραφεί από μένα αποκλειστικά και αποτελεί προϊόν πνευματικής ιδιοκτησίας τόσο δικής μου, όσο και του Ιδρύματος.

Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου».

*Επιθυμώ την απαγόρευση πρόσβασης στο πλήρες κείμενο της εργασίας μου μέχρι Σεπτέμβριο 2023 και έπειτα από αίτηση μου στη Βιβλιοθήκη και έγκριση του επιβλέποντα καθηγητή

Η Δηλούσα



* **Επιβλέπουσα καθηγήτρια:** Ευανθία Σακελλάρη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Τμήμα Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας, Σχολή Δημόσιας Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

Ψηφιακή Υπογραφή Επιβλέποντα

(Υπογραφή)

* *Εάν κάποιος επιθυμεί απαγόρευση πρόσβασης στην εργασία για χρονικό διάστημα 6-12 μηνών (embargo), θα πρέπει να υπογράψει ψηφιακά ο/η επιβλέπων/ουσα καθηγητής/τρια, για να γνωστοποιεί ότι είναι ενημερωμένος/η και συναινεί. Οι λόγοι χρονικού αποκλεισμού πρόσβασης περιγράφονται αναλυτικά στις πολιτικές του Ι.Α. (σελ. 6):*

https://www.uniwa.gr/wp-content/uploads/2021/01/%CE%A0%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%B5%CC%81%CF%82_%CE%99%CE%B4%CF%81%CF%85%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%85%CC%81_%CE%91%CF%80%CE%BF%CE%B8%CE%B5%CF%84%CE%B7%CF%81%CE%B9%CC%81%CE%BF%CF%85_final.pdf

Ευχαριστίες

Με την εκπόνηση της συγκεκριμένης εργασίας ολοκληρώνεται ένας κύκλος σπουδών, για την επιτυχή έκβαση του οποίου οφείλουμε να ευχαριστήσουμε όλους τους καθηγητές του προπτυχιακού προγράμματος, για την καίρια συμβολή τους στη διερεύνηση των γνώσεων μας σχετικά με θέματα που άπτονται του ευαίσθητου χώρου της προαγωγής υγείας.

Ιδιαίτερα νιώθουμε την ανάγκη να ευχαριστήσουμε την επιβλέπουσα καθηγήτρια της παρούσας μελέτης, κα. Σακελλάρη Ευανθία, «Αναπληρώτρια Καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής» για την ανάθεση του θέματος, την πολύτιμη βοήθεια, στήριξη και καθοδήγηση κατά τη διάρκεια εκπόνησης της πτυχιακής μας μελέτης.

Την παρούσα διπλωματική εργασία την αφιερώνουμε στους γονείς και φίλους μας, για την υπομονή και την αμέριστη συμπαράστασή τους καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μας.

Περίληψη

Η πανδημία COVID-19 και τα μέτρα που επιβλήθηκαν εξαιτίας της, επηρέασαν άμεσα τη λειτουργία των σχολικών μονάδων, με την άμεση υιοθέτηση νέων μεθόδων διδασκαλίας για την επίτευξη της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι διευθυντές σχολείων έχουν τη χαμηλότερη γενική υγεία και το υψηλότερο εργασιακό άγχος μεταξύ άλλων επαγγελματιών, με την κατάσταση της υγείας τους να έχει αντίκτυπο στην ποιότητα της εργασίας τους. Ως εκ τούτου, η παρούσα μελέτη στόχευε στη διερεύνηση της ψυχικής και σωματικής υγείας μεταξύ των διευθυντών και των υποδιευθυντών ελληνικών σχολείων κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19.

Η παρούσα μελέτη διεξήχθη από τον Οκτώβριο έως το Δεκέμβριο του 2021. Μετά από έγκριση της Επιτροπής Ηθικής και Δεοντολογίας του ΠΑ.Δ.Α., οι πιθανοί συμμετέχοντες από την περιοχή της Αττικής (Ελλάδα) προσεγγίστηκαν μέσω των επίσημων διευθύνσεων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου των σχολείων. Η συμμετοχή ήταν ανώνυμη και εθελοντική. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω ενός διαδικτυακού ερωτηματολογίου από 169 διευθυντές και υποδιευθυντές. Έγινε στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιώντας SPSS.

Η μέση ηλικία των συμμετεχόντων ήταν τα 54,7 έτη, το 87,6% ήταν διευθυντές και το 12,4% υποδιευθυντές, το 38,5% εξ αυτών ήταν άνδρες. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες ανέφεραν υψηλότερο ποσοστό εβδομαδιαίων ωρών εργασίας (69,8%) από τις ώρες εργασίας πριν από το Μάρτιο του 2020, όταν εμφανίστηκε η πανδημία COVID-19. Λόγω των απαιτήσεων της δουλειάς τους στο σχολείο, ανέφεραν ότι ήταν συχνά νευρικοί και αγχωμένοι σε ποσοστό 29%, σχεδόν το 60% συχνά ή πολύ συχνά ξεχνούσε να κοιμηθεί επαρκώς προς όφελος της δουλειάς τους, μερικές φορές ένιωθαν ψυχικά και σωματικά εξαντλημένοι. Ενώ, για το 34,3% ήταν δύσκολο να ανακτήσει την ενέργειά του μετά από μια μέρα στη δουλειά.

Η πανδημία του COVID-19 έχει δημιουργήσει νέες και όλο και πιο απαιτητικές συνθήκες εργασίας και στο σχολικό περιβάλλον, οι οποίες οδηγούν σε εργασιακό άγχος και ως εκ τούτου επηρεάζουν τη ζωή των διευθυντών και των υποδιευθυντών. Είναι σημαντικό να ληφθεί υπόψη αυτή η πτυχή προκειμένου να σχεδιαστούν και να εφαρμοστούν παρεμβάσεις προαγωγής της υγείας για αυτήν την ομάδα πληθυσμού.

Λέξεις κλειδιά: COVID-19, ψυχική υγεία, σωματική υγεία, διευθυντές, υποδιευθυντές, σχολεία

Abstract

The COVID-19 pandemic and the measures imposed because of it, directly affected the operation of the school units, with the immediate adoption of new teaching methods in order to achieve distance learning. Research has shown that school principals have the lowest general health and highest job stress among other professionals, with their health status having an impact on the quality of their work. Therefore, the present study aimed to explore mental health status and work-related stress among Greek school principals and vice principals during the COVID-19 pandemic.

The present study was conducted from October to December 2021. After receiving ethical approval from the UNIWA Research Ethics Committee, potential participants were recruited from Attica area (Greece) through the schools' official email addresses. Participation was anonymous and voluntarily. Data was collected via an online questionnaire from 169 principals and vice principals. Descriptive statistics were performed using SPSS.

Participants' average age was 54.7 years, 87.6% were principals and 12.4% vice principals, 38.5% of them were men. Most participants reported a higher rate of weekly working hours (69.8%) than the working hours before March 2020 when the COVID-19 pandemic emerged. Due to the demands of their work at school, they reported being often nervous and stressed at 29%, almost 60% often or very often forgot getting sufficient sleep in favour of their work, sometimes felt mentally and physical exhausted, and 34.3% found it hard to recover their energy after a day at work.

The COVID-19 pandemic has created new and increasingly demanding working conditions also in the school settings which lead to work related stress and hence, affecting the life of the principals and vice principals. It is essential to take this aspect under consideration in order to design and implementing health promotion interventions for this target group.

Key words: COVID-19, mental health, physical health, principals, vice principals, schools.

Περιεχόμενα

| | |
|--|-----------|
| Ευχαριστίες..... | i |
| Περίληψη..... | ii |
| Abstract | iv |
| Κατάλογος πινάκων..... | vii |
| Κατάλογος γραφημάτων..... | viii |
| ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ..... | 1 |
| ΕΙΣΑΓΩΓΗ..... | 2 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΠΑΝΔΗΜΙΑ COVID-19 | 3 |
| 1.1. Η πανδημία COVID-19 από το Μάρτιο του 2020 μέχρι σήμερα..... | 3 |
| 1.2. Η πανδημία COVID-19 στην Ελλάδα από το Μάρτιο του 2020 μέχρι σήμερα..... | 4 |
| 1.3. Η κατάσταση στα σχολεία παγκοσμίως κατά τη διάρκεια της πανδημίας..... | 7 |
| 1.4. Η κατάσταση στα ελληνικά σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης από την αρχή της πανδημίας μέχρι σήμερα | 8 |
| 1.5. Σημασία σωματικής και ψυχικής υγείας | 14 |
| 1.6. Σωματική υγεία κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19..... | 16 |
| 1.7. Ψυχική υγεία κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19..... | 18 |
| 1.8. Εργασιακό στρες και πανδημία | 20 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΔΙΕΥΘΥΝΤΕΣ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΚΑΙ ΠΑΝΔΗΜΙΑ COVID-19..... | 22 |
| 2.1. Ο ρόλος των διευθυντών στο σχολείο | 22 |
| 2.2. Σωματική υγεία διευθυντών | 24 |
| 2.3. Ψυχική υγεία διευθυντών | 25 |
| 2.4. Ο αντίκτυπος του COVID-19 στο ρόλο των διευθυντών..... | 27 |
| 2.5. Ο αντίκτυπος της COVID-19 στην υγεία των διευθυντών..... | 29 |
| 2.5.1. Ο αντίκτυπος της COVID-19 στη ψυχική υγεία των διευθυντών | 30 |
| 2.6. Εργασιακό στρες στους διευθυντές κατά τη διάρκεια της πανδημίας..... | 31 |
| 2.7. Σύνδεση με ανάπτυξη προγραμμάτων..... | 33 |
| 2.8. Προαγωγή Υγείας στα Σχολεία | 34 |
| ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ..... | 36 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ | 37 |
| 3.1 Σκοπός και στόχοι | 37 |
| 3.2. Σχεδιασμός της έρευνας | 38 |
| 3.2.1. Συμμετέχοντες | 38 |
| 3.2.3. Συλλογή δεδομένων..... | 38 |
| 3.2.4. Ζητήματα ηθικής και δεοντολογίας..... | 40 |

| | |
|---|----|
| 3.2.5. Ανάλυση δεδομένων..... | 40 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ | 41 |
| 4.1. Δημογραφικά Χαρακτηριστικά Πληθυσμού | 41 |
| 4.2. Διερεύνηση εβδομαδιαίου φόρτου διδασκαλίας | 42 |
| 4.3. Διερεύνηση εβδομαδιαίου φόρτου εργασίας..... | 43 |
| 4.4. Τρέχουσες εβδομαδιαίες ώρες εργασίας | 44 |
| 4.5. Συναισθήματα και σκέψεις σχετικά με την εργασία κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 | 45 |
| 4.6. Καθήκοντα λόγω της πανδημίας COVID-19 | 47 |
| 4.7. Ρυθμός εργασίας..... | 49 |
| 4.8. Απαιτήσεις στην εργασία | 49 |
| 4.9. Ικανοποίηση στην εργασία..... | 50 |
| 4.10. Σωματική Υγεία..... | 51 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ | 55 |
| 5.1 Συζήτηση | 55 |
| 5.1.1. Επίδραση της πανδημίας COVID-19 στο φόρτο εργασίας των διευθυντών/τριών και υποδιευθυντών/τριών | 55 |
| 5.1.2. Επίδραση της πανδημίας στη ψυχική υγεία των διευθυντών/τριών και υποδιευθυντών/τριών σχολείων | 57 |
| 5.1.3. Διερεύνηση επιπέδου άγχους σχετικά με την εργασία για τους διευθυντές/τριες και υποδιευθυντές/τριες σχολείων κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. | 59 |
| 5.1.4. Επίδραση της πανδημίας COVID-19 στη σωματική υγεία των διευθυντών/τριών και υποδιευθυντών/τριών | 62 |
| 5.2. Περιορισμοί – Αδύναμα σημεία | 63 |
| 5.3. Συμπέρασμα | 65 |
| 5.4. Μελλοντικοί στόχοι..... | 66 |
| ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ | 67 |
| Ελληνική..... | 67 |
| Ξενόγλωσση | 73 |
| ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ | 91 |
| A. Έντυπο συγκατάθεσης..... | 91 |
| B. Έντυπο καταγγελιών..... | 92 |

Κατάλογος πινάκων

| | |
|--|----|
| Πίνακας 1: Περιγραφική στατιστική ανάλυση των δημογραφικών χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων..... | 41 |
| Πίνακας 2: Μέσος όρος και τυπική απόκλιση των ωρών φόρτου διδασκαλίας των συμμετεχόντων..... | 42 |
| Πίνακας 3: Μέσος όρος και τυπική απόκλιση του εβδομαδιαίου φόρτου εργασίας των συμμετεχόντων..... | 43 |

Κατάλογος γραφημάτων

| | |
|---|----|
| Σχεδιάγραμμα 1: Σχεδιασμός διαδικασίας | 38 |
| Διάγραμμα 1: Διάγραμμα συχνοτήτων για τη σύγκριση των τρεχουσών εβδομαδιαίων ωρών εργασίας με εκείνες πριν τη λήψη των πρώτων μέτρων στα σχολεία λόγω της πανδημίας COVID-19, τον Μάρτιο του 2020..... | 44 |
| Διάγραμμα 2: Το διάγραμμα παρουσιάζει τη συχνότητα εμφάνισης επιπλέον καθηκόντων που προέκυψαν λόγω της πανδημίας COVID-19..... | 48 |
| Διάγραμμα 4: Διάγραμμα συχνοτήτων ύπαρξης ή μη κάποιο χρόνιου νοσήματος ή προβλήματος υγείας των διευθυντών/τριών και υποδιευθυντών/τριών του δείγματος..... | 52 |

ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η πανδημία της COVID-19 ήταν μια πρωτόγνωρη κατάσταση για όλο τον κόσμο. Σε ένα μικρό χρονικό διάστημα έπρεπε διεθνείς οργανισμοί, κυβερνήσεις, κοινωνίες και κοινότητες να προσαρμοστούν στα νέα δεδομένα, να ακολουθήσουν τις κατευθυντήριες οδηγίες και να συνεργαστούν όλοι μαζί για τη διασφάλιση της προστασίας της Δημόσιας Υγείας. Μια από τις πρώτες κοινότητες που έπρεπε να συμμορφωθεί στα νέα δεδομένα ήταν η σχολική, στην οποία μαθητές, γονείς, εκπαιδευτικό προσωπικό και διευθυντές επηρεάστηκαν τόσο ως προς το ρόλο τους, ο καθένας με τη σειρά του, όσο και στην υγεία τους.

Οι τελευταίοι αποτελούν μια πληθυσμιακή ομάδα, η οποία δεν έχει απασχολήσει τόσο την ερευνητική κοινότητα, ιδίως την ελληνική, δεδομένο που έρχεται σε αντίθεση με το βάρος των καθηκόντων της. Οι διευθυντές των σχολικών μονάδων είναι σημεία αναφοράς, με έναν αυξανόμενο, πολύπλευρο και πολλαπλό ρόλο. Κατά την έξαρση της πανδημίας, είχαν να ενισχύσουν τις γνώσεις και δεξιότητές τους για να μπορέσουν να ανταποκριθούν αλλά και να αποτελέσουν διασυνδεδετικοί πομποί των κατάλληλων μηνυμάτων σχετικά με τον COVID-19, τις οδηγίες και τα νέα εκπαιδευτικά εργαλεία που αναπτύχθηκαν από την κυβέρνηση. Ο εργασιακός φόρτος επεκτάθηκε σε σημαντικό βαθμό και αυτό είχε ως αποτέλεσμα την επιβάρυνση στην ψυχική και σωματική τους υγεία, η οποία είναι απαραίτητο να εξασφαλίζεται σε καλά επίπεδα, ώστε να συνεχίζουν να εκτελούν επιτυχημένα το ρόλο τους.

Δεδομένου των παραπάνω διεξάγεται ερευνητική μελέτη για την επίπτωση της πανδημίας στην υγεία, ψυχική και σωματική, των διευθυντών/τριών και υποδιευθυντών/τριών σχολείων. Αρχικά, θα παραθέσουμε τα βιβλιογραφικά δεδομένα που υπάρχουν σε σχέση με την πανδημία, τον αντίκτυπο που είχε στο γενικό πληθυσμό και ειδικότερα στον πληθυσμό των σχολικών ηγετών, θα ακολουθήσουν ενότητες περιγραφής του σκοπού, της μεθοδολογίας της παρούσας έρευνας και των αποτελεσμάτων που προέκυψαν, τα οποία θα συσχετιστούν με τα δεδομένα από τη διεθνή βιβλιογραφία με σκοπό τη διατύπωση των ερευνητικών περιορισμών, των συμπερασμάτων αλλά και των μελλοντικών ενεργειών της ερευνητικής ομάδας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΠΑΝΔΗΜΙΑ COVID-19

Στο παρόν κεφάλαιο θα αναλυθεί το χρονικό ιστορικό της εισαγωγής της πανδημίας COVID-19 στο γενικό πληθυσμό αλλά και η επίπτωσή της τόσο στην υγεία του, όσο και στην καθημερινότητά του.

1.1. Η πανδημία COVID-19 από το Μάρτιο του 2020 μέχρι σήμερα

Το Δεκέμβριο του 2019 σημειώθηκαν κρούσματα «ιογενούς πνευμονιάς» στην Κίνα, τα οποία αργότερα βρέθηκε ότι προκλήθηκαν από τον ιό SARS-CoV-2 (Lu et al., 2020). Στις 31 Δεκεμβρίου 2019, το γραφείο του ΠΟΥ της Κίνας, ενημερώθηκε από τη Δημοτική Επιτροπή Υγείας της Wuhan για τα κρούσματα, στις 11 Ιανουαρίου ήταν ο πρώτος θάνατος από COVID-19 (WHO, n.d.) και στις 30 Ιανουαρίου ο Γενικός Διευθυντής του ΠΟΥ κήρυξε ότι το ξέσπασμα του νέου κορονοϊού αποτελεί μια κρίσιμη κατάσταση της δημόσιας υγείας που απαιτεί παγκόσμια και διεθνή προσοχή, όπου μέχρι τότε είχαν καταγραφεί 98 κρούσματα σε 18 χώρες εκτός της Κίνας (WHO, 2020a). Στις 7 Μαρτίου 2020, ενώ τα κρούσματα παγκοσμίως είχαν ξεπεράσει τα 100.000, ο ΠΟΥ παρότρυνε όλες τις χώρες και κοινότητες να λάβουν άμεσα μέτρα για να περιορίσουν, να ελέγξουν και να μειώσουν τον αντίκτυπο του ιού σε κάθε ευκαιρία (WHO, 2020b) και δημοσίευσε οδηγίες προετοιμασίας, ετοιμότητας και δράσης σε διαφορετικά σενάρια (WHO, 2020c). Τέλος, στις 10 Μαρτίου, καταγράφοντας τα κρούσματα στα 118.000 σε 114 χώρες και 4.291 θάνατοι, ο ΠΟΥ χαρακτήρισε τον COVID-19 ως πανδημία, δεδομένου των ανησυχητικών επιπέδων εξάπλωσης και σοβαρότητας (WHO, 2020d).

Οι χώρες παγκοσμίως λάμβαναν μέτρα περιορισμού μετακίνησης και κυκλοφορίας, έμπαιναν σε καραντίνα και μόνο απαραίτητες υπηρεσίες λειτουργούσαν δια ζώσης, καθώς τα κρούσματα αυξάνονταν. Παράλληλα, επιστήμονες, χρηματοδότες, επιχειρηματίες συνεργάζονταν μαζί για την παραγωγή εμβολίου ενάντια του COVID-19 άμεσα (WHO, 2020e). Παρά τις προσπάθειες παραγωγής εμβολίου άμεσα, το εμβόλιο διανεμήθηκε κατά την αρχή της χρονιάς 2021, όπου μέχρι τότε είχαν καταγραφεί 3.5 εκατομμύρια θάνατοι εξαιτίας του COVID-19 (Ritchie et al., 2020). Αρχικά, δόθηκε προτεραιότητα να εμβολιαστούν το υγειονομικό προσωπικό και οι ευάλωτες ομάδες, ενώ στα μέσα του 2021 οι περισσότερες χώρες σε όλη την υδρόγειο, έχοντας επάρκεια προμήθειας εμβολίων, επιχείρησαν μαζικό εμβολιασμό και στον

ενήλικο πληθυσμό (Watson et al., 2022) εφαρμόζοντας μέτρα υποχρεωτικότητας. Ταυτόχρονα, τα μέτρα που επέβαλαν χώρες ήταν με βάση τις συστάσεις των ειδικών, η σωστή χρήση της μάσκας, η υπακοή στους κανόνες υγιεινής, το συχνό πλύσιμο των χεριών, οι περιορισμοί στη μετακίνηση και στις επαφές, καθώς και μέτρα κατά τη διαπίστευση κρούσματος (WHO, 2022a).

Μέχρι τις 28 Αυγούστου 2022, έχουν καταγραφεί πάνω από πεντακόσια ενενήντα οκτώ (598) εκατομμύρια επιβεβαιωμένα κρούσματα και πάνω από έξη εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως (WHO, 2022d). Όσον αφορά την εμβολιαστική κάλυψη, μέχρι τις 22 Μαΐου, πενήντα επτά (57) χώρες έχουν καταφέρει να πετύχουν το 70% των εμβολιασμένων, όπου οι περισσότερες από αυτές είναι χώρες με υψηλό εισόδημα, ενώ σχεδόν ένα δισεκατομμύριο άτομα σε χαμηλά κοινωνικό-οικονομικές χώρες παραμένουν ανεμβολίαστοι. Οι διεθνείς και παγκόσμιοι οργανισμοί συνεχίζουν να παροτρύνουν την αύξηση της εμβολιαστικής κάλυψης και την επίτευξη του 70% αυτής σε όλες τις χώρες, συμπεριλαμβανομένου, ιδανικά, του 100% των εμβολιασμένων ατόμων που ανήκουν στις κατηγορίες των άνω 60 ετών και των επαγγελματιών υγείας (WHO, 2022e).

Η πανδημία COVID-19 δεν έχει ακόμη ολοκληρωθεί, καθώς ο αριθμός των κρουσμάτων συνεχίζει να καταγράφεται στα κοντέρ, και εξακολουθεί να επηρεάζει τη δημόσια υγεία, το σύστημα τροφίμων και την παγκόσμια αγορά και εργασία. Ο αντίκτυπος της παγκοσμίως έχει επηρεάσει τις κοινωνίες πολυεπίπεδα, οικονομικά, κοινωνικά, ψυχολογικά, κ.ά. (WHO, 2020f) και γι' αυτό κρίνεται απαραίτητη η λήψη μέτρων για την ανάκαμψη των κοινωνιών και κοινοτήτων, παρέχοντάς τους τα απαραίτητα εργαλεία και τις κατάλληλες συνθήκες.

1.2. Η πανδημία COVID-19 στην Ελλάδα από το Μάρτιο του 2020 μέχρι σήμερα

Στις 11 Μαρτίου του 2020 ανακηρύχθηκε η έναρξη της πανδημίας του COVID-19 από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, προτρέποντας τις χώρες να κινηθούν σε τέσσερις βασικούς άξονες, την πρόληψη, την ετοιμότητα, την προστασία της Δημόσιας Υγείας και την πολιτική ηγεσία (WHO, 2020c). Στην Ελλάδα, τα πρώτα επιβεβαιωμένα κρούσματα εμφανίστηκαν στις 26 Φεβρουαρίου 2020 και έπειτα (ΕΟΔΥ, 2020a), τα οποία ήταν συσχετιζόμενα με ταξίδι σε χώρες με επιδημική έξαρση, όπως η Ιταλία

(naftemporiki.gr, 2020). Λόγω της αύξησης του αριθμού των κρουσμάτων, η ελληνική κυβέρνηση εξήγγελλε το κλείσιμο όλων των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων, όλων των βαθμίδων (βρεφονηπιακούς σταθμούς, σχολεία, ΙΕΚ, Πανεπιστήμια, ιδιωτικά και δημόσια) στις 10 Μαρτίου 2020 για δεκατέσσερις (14) μέρες με σκοπό τη μείωση της διασποράς του ιού (Υπουργείο Υγείας, 2020a), όπου συνεχίστηκε μέχρι τις 10 Απριλίου. Στη συνέχεια, απαγορεύτηκε προσωρινά η λειτουργία χώρων καλλιτεχνικών εκδηλώσεων (ανοικτών και κλειστών, σε όλη την επικράτεια με συμμετοχή κοινού άνω των χιλίων (1000) ατόμων) (ΚΥΑ Δ1α/ΓΠ.οικ. 16395, 2020), αθλητικών εκδηλώσεων και άλλων αθλητικών εγκαταστάσεων με παρουσία άνω των εξήντα (60) ατόμων στον αγωνιστικό χώρο διεξαγωγής του αθλήματος (ΚΥΑ Δ1α/ΓΠ.οικ. 16837, 2020), συνεχίστηκαν να κλείνουν τα εμπορικά κέντρα, η εστίαση, τα μουσεία και οι αρχαιολογικοί χώροι, φτάνοντας τελικά στον περιορισμό της κυκλοφορίας και των μετακινήσεων στις 23 Μαρτίου 2020 (Σωτηρίου, 2021) σημειώνοντας εβδομήντα σαράντα τρία (743) επιβεβαιωμένα κρούσματα μέχρι τότε (ΕΟΔΥ, 2020b).

Η έξοδος από το lockdown έγινε σταδιακά από τις 4 Μαΐου 2020 με την άρση των περιορισμών των μετακινήσεων, το άνοιγμα της εστίασης, των επιχειρήσεων, των σχολείων, κ.ά. (Σωτηρίου, 2021), με επιβολή μέτρων, όπως η χρήση μάσκας, η τήρηση αποστάσεων, κανόνες υγιεινής, χρήση αντισηπτικών, κ.λπ. (ΚΥΑ Δ1α/ΓΠ.οικ. 29114, 2020). Κατά την τουριστική περίοδο το καλοκαίρι του 2020, ανάλογα με τα επιδημιολογικά δεδομένα το Υπουργείο Υγείας ανήγγειλε τα εκάστοτε μέτρα. Στα τέλη του Αυγούστου 2020, ο συνολικός αριθμός των κρουσμάτων στη χώρα από την έναρξη της πανδημίας είχε ξεπεράσει τις δέκα χιλιάδες (10.000) (ΕΟΔΥ, 2020d). Η συνεχιζόμενη αύξηση των κρουσμάτων οδήγησε στην καθολική χρήση μάσκας παντού και μερικό lockdown σε Αττική και βόρεια Ελλάδα και εν τέλει στις 5 Νοεμβρίου 2020, επιβλήθηκε το δεύτερο lockdown σε όλη τη χώρα (Σωτηρίου, 2021).

Στα τέλη του Δεκεμβρίου του 2020, ξεκίνησε ο εμβολιασμός κατά του COVID-19 κατά προτεραιοποίηση, χωρίζοντας το σχέδιο σε τρεις φάσεις, όπου ανά τη φάση οι πολίτες της κάθε κατηγορίας μπορούσαν να κλείνουν ραντεβού για τον εμβολιασμό τους διαδικτυακά και ολοκληρώνοντας τον εμβολιασμό λάμβαναν πιστοποιητικό (Υπουργείο Υγείας, 2020c). Η πρώτη φάση άρχισε με τους υγειονομικούς και το προσωπικό κοινωνικών υπηρεσιών, τους διαμένοντες και το προσωπικό σε οίκους ευγηρίας και δομών φροντίδας χρόνιων πασχόντων και κέντρων αποκατάστασης και

το προσωπικό προτεραιότητας για κρίσιμες λειτουργίες της Κυβέρνησης. Κατά τη δεύτερη φάση, σειρά είχαν τα άτομα που ανήκουν σε ευάλωτες ομάδες, όπως ηλικιωμένοι (ανεξαρτήτως ιστορικού νοσημάτων), ασθενείς με νοσήματα που συνιστούν πολύ υψηλό κίνδυνο για νόσηση με COVID-19 ανεξαρτήτως ηλικίας. Και τέλος, κατά την τρίτη φάση είχαν τη δυνατότητα όλα τα άτομα ηλικίας δεκαοκτώ (18) ετών και άνω χωρίς υποκείμενα νοσήματα (Εθνική Εκστρατεία Εμβολιασμού, 2021). Στις 16 Ιουλίου 2021 και με τον αριθμό των κρουσμάτων να είχε ανεγερθεί στα 455.754 συνολικά από την αρχή της πανδημίας (ΕΟΔΥ, 2021), επιβλήθηκε για πρώτη φορά ο υποχρεωτικός εμβολιασμός του προσωπικού (υγειονομικού, διοικητικού, υποστηρικτικού) των ιδιωτικών και δημοσίων μονάδων φροντίδας ηλικιωμένων και φροντίδας ΑΜΕΑ και των ιδιωτικών και δημοσίων δομών υγείας (διαγνωστικών κέντρων, κέντρων αποκατάστασης, κλινικών, νοσοκομείων, δομών ΠΦΥ, κ.λπ.) (Υπουργείο Υγείας, 2021b).

Εκείνη την περίοδο οι εργαζόμενοι υποχρεούνταν να διενεργούν διαγνωστικούς αυτοελέγχους νόσησης (self-test) και να δηλώνουν αρνητικό αποτέλεσμα για να μπορούν να εργάζονται με φυσική παρουσία (ΚΥΑ Δ1α/ΓΠ.οικ. 24525, 2021) ή να έχουν εμβολιαστεί, ενώ είχε καθιερωθεί η τηλεργασία στις περισσότερες επιχειρήσεις, εφόσον ήταν εφικτό. Επίσης, μέχρι τις 30 Απριλίου 2022 για την προσέλευση σε εσωτερικούς χώρους καταστημάτων ή επιχειρήσεων, σχολείων, δημόσιων υπηρεσιών ήταν υποχρεωτική η επίδειξη πιστοποιητικού πλήρους εμβολιασμού ή νόσησης ή αρνητικό αποτέλεσμα μοριακής διαγνωστικής εξέτασης (PCR test) εβδομήντα δύο (72) ωρών ή Rapid test σαράντα οκτώ (48) ωρών. Ακόμη, τα ισχύοντα μέτρα μέχρι και 16 Μαΐου 2022 ήταν η χρήση προστατευτικής μάσκας σε όλους τους εσωτερικούς χώρους, συμπεριλαμβανομένων και των χώρων εργασίας, εξαιρουμένων όσων εργάζονται σε ατομικό χώρο χωρίς την παρουσία οποιουδήποτε άλλου προσώπου, ατόμων για τα οποία η χρήση μάσκας δεν ενδείκνυται για ιατρικούς λόγους που αποδεικνύονται με τα κατάλληλα έγγραφα, όπως λόγω αναπνευστικών προβλημάτων και παιδιών ηλικίας κάτω των τεσσάρων (4) ετών. Τέλος, ως προληπτικό μέτρο ήταν η τοποθέτηση/χρήση αλκοολούχου διαλύματος περιεκτικότητας άνω του εβδομήντα τοις εκατό (70%) για την αντισηψία χεριών και ο εξαερισμός των χώρων με φυσικό ή τεχνητό τρόπο (ΚΥΑ Δ1α/ΓΠ.οικ.23983, 2022).

Αν και η πανδημία δεν έχει τελειώσει, πολλές χώρες, συμπεριλαμβανομένης και της Ελλάδας, λαμβάνουν προληπτικά μέτρα για τον περιορισμό της διασποράς του COVID-19, δίχως περιοριστικά μέτρα ως προς την κυκλοφορία ή την μετακίνηση. Σύμφωνα με την τελευταία επιδημιολογική επιτήρηση κατά την εβδομάδα 15 - 21 Αυγούστου 2022, είχαν καταγραφεί 55.769 κρούσματα COVID-19 εκ των οποίων οι επαναλοιμώξεις αφορούσαν το 22% των λοιμώξεων και ο συνολικός αριθμός των λοιμώξεων από την έναρξη της πανδημίας ανερχόταν σε 4.712.025 εκ των οποίων το 51.9% αφορούσε γυναίκες (ΕΟΔΥ, 2022) και οι θάνατοι που έχουν καταγραφεί συνολικά είναι 32.335 με το 95.9% να είχε υποκείμενο νόσημα ή/και ηλικία εβδομήντα (70) ετών και άνω. Όσον αφορά την εμβολιαστική κάλυψη, μέχρι και 26 Αυγούστου 2022 έχουν πραγματοποιηθεί 21.321.937 εμβολιασμοί από τους οποίους οι ολοκληρωμένοι εμβολιασμοί είναι 7.635.349. Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, στην συνεδρίαση της 25^η Αυγούστου 2022, σημειώθηκε ότι παρότι ένα μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού έχει εμβολιαστεί, το 1/3 παγκοσμίως παραμένει ανεμβολίαστο και συστήνεται σε όλες τις χώρες ανεξαρτήτως οικονομικής κατάστασης να αυξήσουν το ποσοστό εμβολιαστικής κάλυψης, να συνεχίσουν να κάνουν ελέγχους και να εφαρμόζουν πολιτικές καταπολέμησης της COVID-19 (WHO, 2022).

1.3. Η κατάσταση στα σχολεία παγκοσμίως κατά τη διάρκεια της πανδημίας

Με την επιβεβαίωση από την πανεπιστημιακή κοινότητα και τους διεθνείς οργανισμούς για την έναρξη της πανδημίας COVID-19, στις 10 Μαρτίου ο ΠΟΥ, η UNICEF και η Διεθνής Ομοσπονδία Ερυθρού Σταυρού και Ερυθράς Ημισελήνου (IFRC) δημοσιοποίησαν πληροφορίες σχετικά με το νέο κορονοϊό και οδηγίες για την προστασία και ασφάλεια στα σχολεία απευθυνόμενο στο προσωπικό του σχολείου, τους γονείς και τα παιδιά. Από τις πρώτες κατευθυντήριες οδηγίες που δημοσιεύθηκαν στην αρχή της πανδημίας περιλαμβάνονταν η διαχείριση κρούσματος (πιθανού ή επιβεβαιωμένου) στο σχολείο, κανόνες υγιεινής, η προώθηση ενημέρωσης για το νέο κορονοϊό και κατανόησης αυτών των πληροφοριών, η προσαρμογή των σχολείων στα νέα δεδομένα (π.χ. εφαρμογή τηλεεκπαίδευσης), κ.ά. (Bender, 2020; WHO, 2020f). Το κυριότερο μέτρο για την προστασία της δημόσιας υγείας και των ανθρώπων από την COVID-19 ήταν το κλείσιμο των εκπαιδευτικών μονάδων, τα οποία αποτελούν σημεία

μαζικής συνάντησης, όπου αυτό προκάλεσε κρίση στη σχολική κοινότητα (UNICEF, 2021a).

Κατά τον πρώτο χρόνο επί πανδημίας, συγκεκριμένα από τις 11 Μαρτίου 2020 μέχρι 2 Φεβρουαρίου 2021, τα σχολεία παγκοσμίως είχαν μείνει κλειστά για περίπου 95 μέρες (σχεδόν 50%) παγκοσμίως, το οποίο αντιπροσωπεύει τη μισή σχολική χρονιά. Επίσης, την ίδια περίοδο διακόσια δεκατέσσερα (214) εκατομμύρια παιδιά προσχολικής μέχρι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης σε είκοσι τρεις (23) χώρες έχουν χάσει τουλάχιστον $\frac{3}{4}$ του χρόνου παρακολούθησης μαθήματος, από τα οποία εκατόν εξήντα οκτώ (168) εκατομμύρια το έχουν χάσει σχεδόν όλο. Σύμφωνα με την αναφορά της UNICEF, πάνω από το 90% των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων παγκοσμίως έχουν εφαρμόσει κάποιο είδος τηλεκπαίδευσης χρησιμοποιώντας το ραδιόφωνο, την τηλεόραση ή το διαδίκτυο (UNICEF, 2021a), αν και μόνο το 60% την παρείχε στα παιδιά προσχολικής ηλικίας (UNICEF, 2020). Αξίζει να σημειωθεί ότι τουλάχιστον τετρακόσια εξήντα τρία (463) εκατομμύρια παιδιά σε όλο τον κόσμο κατά το πρώτο lockdown έμειναν απέξω από την εκπαιδευτική διαδικασία λόγω κυρίως έλλειψης πολιτικών εξ αποστάσεως εκπαίδευσης ή έλλειψης του απαραίτητου εξοπλισμού στο σπίτι (United Nations Children’s Fund, 2020).

Κατά τη δεύτερη σχολική χρονιά εν μέσω πανδημίας, παιδιά σχολικής ηλικίας σε όλο τον κόσμο υπολογίστηκε ότι είχαν χάσει 1.8 τρισεκατομμύρια ώρες δια ζώσης μαθήματος. Από την αρχή της πανδημίας μέχρι το Σεπτέμβρη του 2021, 131 εκατομμύρια παιδιά σχολικής ηλικίας σε 11 χώρες είχαν χάσει τουλάχιστον $\frac{3}{4}$ του μαθήματος και πάνω από 870 εκατομμύρια μαθητές σε όλα τα επίπεδα αντιμετωπίζουν διακοπές στην εκπαίδευσή τους (UNICEF, 2021b). Ανησυχητικά δεδομένα έδειξαν ότι πολλά παιδιά ακόμα και μετά το άνοιγμα των σχολείων, δεν επέστρεψαν στις τάξεις (UNICEF, 2022). Ενώ η πανδημία δεν έχει ακόμα τελειώσει, οι συνέπειες, τις οποίες θα δούμε στη συνέχεια, στη σχολική κοινότητα συνεχίζουν να μετράνε στο κοντέρ.

1.4. Η κατάσταση στα ελληνικά σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης από την αρχή της πανδημίας μέχρι σήμερα

Από την αρχή της πανδημίας το Μάρτιο του 2020 και την επιβολή των προληπτικών μέτρων, οι εκπαιδευτικές μονάδες ήταν οι πρώτες που έπρεπε να αναστείλουν τις λειτουργίες τους και να προσαρμοστούν στα νέα δεδομένα,

προκειμένου να προφυλαχθεί η προστασία της Δημόσιας Υγείας και η μείωση της διασποράς του ιού. Στις 10 Μαρτίου 2020 ανακοινώθηκε το κλείσιμο των εκπαιδευτικών μονάδων όλης της επικράτειας (Υπουργείο Υγείας, 2020a), τα οποία παρέμειναν κλειστά μέχρι τις 10 Μαΐου με απόφαση του Υπουργείου Παιδείας κατόπιν εισήγησης της Εθνικής Επιτροπής Προστασίας Δημόσιας Υγείας έναντι του κορονοϊού COVID-19 (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2020d). Τα σχολεία καθ' όλη τη διάρκεια που παρέμειναν κλειστά για να μην χάσουν τη σχολική χρονιά προσπάθησαν να εφαρμόσουν εξ αποστάσεως εκπαίδευση στοχεύοντας σε τρεις (3) άξονες, τη σύγχρονη τηλεεκπαίδευση, όπου είναι η διδασκαλία σε πραγματικό χρόνο διαδικτυακά, την ασύγχρονη, όπου είναι η διδασκαλία σε διαφορετικό χρόνο κατά την οποία οι μαθητές και οι μαθήτριες συνεργάζονται με τον ή την εκπαιδευτικό θέτοντας παράδοση ή δημιουργία μαθησιακού υλικού και χρονοδιάγραμμα μελέτης. Ο τελευταίος άξονας που έβγαλε το Υπουργείο Παιδείας είναι η εκπαιδευτική τηλεόραση, την οποία θα αναλύσουμε παρακάτω (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2020m).

Στις 13 Μαρτίου 2020, εκδόθηκε δελτίο τύπου από το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων για την ενεργοποίηση ψηφιακών εργαλείων που θα επιτρέπουν την εφαρμογή εξ αποστάσεως διδασκαλίας, η οποία θα μπορούσε να είναι σύγχρονη ή ασύγχρονη, ανάλογα με τον ψηφιακό εξοπλισμό και τις δυνατότητες των μαθητών, εκπαιδευτικών (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2020a). Ύστερα, στις 16 Μαρτίου εκδόθηκε δελτίο τύπου για την επιτυχή πρώτη εφαρμογή των εργαλείων στις περιοχές που ανεστάλη πρώτα η λειτουργία των σχολείων (νομοί Ηλείας, Αχαΐας, Ζακύνθου). Επίσης, το Υπουργείο Παιδείας εξέδωσε προς τους περιφερειακούς διευθυντές, διευθυντές εκπαίδευσης και εκπαιδευτικούς οδηγίες για την εφαρμογή των ψηφιακών εργαλείων, καθώς και διοργάνωσε ενημερωτικά σεμινάρια για τη διοχέτευση των απαραίτητων πληροφοριών για την υλοποίηση της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2020b). Στις ενημερωτικές διασκέψεις, η συμμετοχή των διευθυντών, εκπαιδευτικών πληροφορικής και εκπαιδευτικών με ευχέρεια χρήσης τεχνολογικών μέσων ήταν πάνω από 100% (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2020c).

Μέσα σε όλο αυτό το διάστημα προετοιμασίας των διευθυντών, εκπαιδευτικών και μαθητών/τριών για την διαδικτυακή διδασκαλία, στις 20 Μαρτίου 2020, η Υπουργός Παιδείας και Θρησκευμάτων, Νίκη Κεραμέως, δήλωσε την εντυπωσιακή

και άμεση ανταπόκριση στην ενσωμάτωση στις ψηφιακές σχολικές τάξεις τονίζοντας τη συνέχιση της επαφής των μαθητών με την εκπαιδευτική διαδικασία (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2020c). Αναλυτικά, στις 17 Μαρτίου 2020, οι εκπαιδευτικοί είχαν δημιουργήσει 1996 ψηφιακές τάξεις και παρέδωσαν διαδικτυακά μαθήματα, ενώ την επόμενη μέρα ο αριθμός έφτασε 4.198 μαθήματα. Παράλληλα, για την ενίσχυση της εκπαιδευτικής διαδικασίας των σχολικών μονάδων πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με τεχνολογικό εξοπλισμό, διαμοιράστηκαν δωρεάν από τις 15 Απριλίου 2020 φορητοί υπολογιστές και tablet σε εκπαιδευτικούς και μαθητές για την προσωρινή χρήση τους (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2020e), όπου εκπαιδευτικοί και διευθυντές είχαν την ευθύνη καταμέτρησης των ατόμων που είχαν ανάγκη από τεχνολογικό εξοπλισμό, καθώς και τη διαμοίρασή τους. Ακόμη, για την ενίσχυση της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, η κυβέρνηση υλοποίησε τον άξονα της εκπαιδευτικής τηλεόρασης με επαναληπτικά μαθήματα που θα ήταν στη διάθεση του εκπαιδευτικού δυναμικού και θα μπορούσαν να τα παρακολουθήσουν μαθητές Δημοτικού με σκοπό να μην χάσουν την επαφή με το μαθησιακό περιβάλλον (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2020f).

Από τις 4 Μαΐου ξεκίνησε η σταδιακή άρση των περιοριστικών μέτρων για τη διάδοση του νέου κορονοϊού (ΕΘΝΟΣ, 2020) και στις 6-7 Μαΐου εκδόθηκε Υπουργική Εγκύκλιος και Κοινή Υπουργική Απόφαση για την επαναλειτουργία των σχολικών μονάδων Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης (γυμνάσια και λύκεια), καθώς και οδηγίες και συστάσεις για την ομαλή επανένταξη των μαθητών στις φυσικές τάξεις (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2020h). Συγκεκριμένα, στις 11 Μαΐου επέστρεψαν στα σχολεία οι μαθητές Γ' Λυκείου για την προετοιμασία στις εισαγωγικές πανελλαδικές εξετάσεις και στις 18 Μαΐου οι μαθητές Γυμνασίων και Λυκείων (ΕΘΝΟΣ, 2020). Για τα Δημοτικά, ανακοινώθηκαν για την επαναλειτουργία τους στις 28 Μαΐου 2020 οδηγίες σχετικά με τη λειτουργία τους, τον καθαρισμό και τη δήλωση κρουσμάτων σύμφωνα με τον ΕΟΔΥ (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2020g) με ενδεχόμενο το γυρισμό στα θρανία την 1^η Ιουνίου και παράταση του διδακτικού έτους μέχρι 30 Ιουνίου.

Αξίζει να σημειωθεί ότι κατά την επαναλειτουργία των εκπαιδευτικών μονάδων το Υπουργείο Παιδείας σύμφωνα με τις οδηγίες του Υπουργείου Παιδείας και του ΕΟΔΥ, έδωσε οδηγίες σχετικά με τα μέτρα που έπρεπε να ληφθούν για την τήρηση

των αποστάσεων και τη μετακίνηση των μαθητών, τα προτεινόμενα ωράρια λειτουργίας και τα διαλείμματα, τα μέτρα για τον καθαρισμό και φυσικό αερισμό των αιθουσών, καθώς και τους κανόνες υγιεινής που θα πρέπει να τηρούνται αλλά και κατευθυντήριες οδηγίες που θα πρέπει να ακολουθούν τα μέλη της σχολικής κοινότητας σε περίπτωση επιβεβαιωμένου κρούσματος και ο τρόπος αντιμετώπισής του.

Τα μέτρα που λήφθηκαν κατά το γυρισμό στις τάξεις μετά την πρώτη καραντίνα ήταν κανόνες για κοινωνικές αποστάσεις και τον περιορισμό του συγχρωτισμού, καθώς και περιβαλλοντικά μέτρα (π.χ. απόσταση μαθητών 1,5 μ., μέγιστος αριθμός σε τάξη τα δεκαπέντε), χρήση αντισηπτικών, φυσικός εξαερισμός και καθαρισμός δύο φορές τη μέρα, απαγόρευση λειτουργίας κυλικείων, προαιρετική χρήση μάσκας στην τάξη, κ.ά. Να αναφερθεί ότι πριν την έναρξη της επαναλειτουργίας των σχολείων στάλθηκαν οδηγίες του ΕΟΔΥ και του Υπουργείου σχετικά με τα μέτρα προστασίας αλλά και τον τρόπο διαχείρισης και ιχνηλάτησης περιστατικού προς τους διευθυντές των σχολείων, οι οποίοι ήταν υπεύθυνοι για τη γνωστοποίησή τους προς τους εκπαιδευτικούς, τους μαθητές και τους γονείς τους (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2020κ). Σε περίπτωση επιβεβαιωμένου κρούσματος, ενημερώνεται η εκπαιδευτική μονάδα και ο ΕΟΔΥ, γίνεται επιδημιολογική διερεύνηση και ιχνηλάτηση στενών επαφών, ενδεδειγμένος καθαρισμός του χώρου, το κρούσμα μπαίνει σε καραντίνα και οι μαθητές του τμήματος μένουν στο σπίτι για στενή παρακολούθηση της υγείας τους και επιστρέφουν στο σχολείο δέκα μέρες μετά (ΕΟΔΥ, 2020c).

Η νέα σχολική χρονιά ξεκίνησε για το δυναμικό των σχολείων 1 Σεπτεμβρίου για την ανάληψη των καθηκόντων και της προετοιμασίας και για τους μαθητές στις 14 Σεπτεμβρίου 2020 (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2020η), αντί για τις 7 Σεπτεμβρίου που είχε οριστεί αρχικά προκειμένου να καλυφθούν κενά που ίσως έχουν προκύψει λόγω της αναστολής των σχολείων εξ αιτίας της πανδημίας, σύμφωνα με ανακοίνωση του Υπουργείου Παιδείας στις 18 Ιουνίου 2020 (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2020ι; Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2020Ι).

Οι κατευθυντήριες οδηγίες που δόθηκαν κατά την έναρξη της σχολικής χρονιάς 2020-2021 ήταν μέτρα περιορισμού συγχρωτισμού, τήρησης αποστάσεων (π.χ. διαφορετικά διαλείμματα, διαγράμμιση σε χώρους σίτισης - κυλικεία, χώρος διανομής τροφίμων σε προγράμματα σχολικών γευμάτων), μέτρα ατομικής υγιεινής με έμφαση

στη συχνή και ορθή εφαρμογή υγιεινής των χεριών, εφοδιασμός στα σημεία πλύσης των χεριών με αντισηπτικό διάλυμα, υποχρεωτική χρήση κατάλληλης προστατευτικής μάσκας από εκπαιδευτικούς & μαθητές/τριες με μέριμνα για τη σχετική εκπαίδευση, καθώς και του βοηθητικού προσωπικού και των εργαζομένων σε χώρους σίτισης, τακτικός αερισμός αιθουσών και εφόσον γίνεται χρήση κλιματιστικών μηχανημάτων να ακολουθούνται οι ισχύουσες διατάξεις, καθαριότητα και απολύμανση επιφανειών και χώρων, ανάρτηση εικονογραφημένων οδηγιών σε κατάλληλα σημεία, ενημέρωση του σχολικού πληθυσμού για τον τρόπο μετάδοσης του ιού, τήρηση πρωτοκόλλου του ΕΟΔΥ σε περίπτωση κρούσματος, ισχυρή σύσταση για χρήση ατομικού παγουριού (Υπουργείο Υγείας, 2020; Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2020m).

Από τις 5 Νοεμβρίου 2020 ανακοινώθηκε η εισήγηση συνθηκών καραντίνας σε όλη τη χώρα (Υπουργείο Υγείας, 2020) και κατ' επέκταση αναστολή των μονάδων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης της χώρας, ενώ της πρωτοβάθμιας συνέχισαν να παραμένουν ανοιχτά (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2020j), ενώ στις 16 Νοεμβρίου τέθηκε η αναστολή λειτουργίας τους και η εφαρμογή της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης μέχρι τις 11 Ιανουαρίου 2021, όπου ξεκίνησε η δια ζώσης εκπαίδευση μόνο σε αυτά (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2021a). Το δεύτερο κύμα της πανδημίας οδήγησε στην επανεφαρμογή συνθηκών καραντίνας και τη συνέχιση της τηλεεκπαίδευσης από τις 2 Φεβρουαρίου 2021 μέχρι 10 Μαΐου που ήταν η πρώτη μέρα επιστροφής των μαθητών στα σχολεία (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2021b).

Τα μέτρα που λήφθηκαν κατά το άνοιγμα των σχολείων μετά τις 11 Ιανουαρίου 2021 ήταν ειδικά μέτρα για τους εκπαιδευτικούς σχετικά με τον ερχομό τους σχολείο, όπου δικαιούνταν δωρεάν εξέταση ενάντια στο COVID-19 και μπορούσαν να το κάνουν εθελοντικά για προληπτικούς σκοπούς. Διατηρήθηκαν, επίσης, σε ισχύ όλα τα ήδη ληφθέντα μέτρα πρόληψης και οι οδηγίες του ΕΟΔΥ, όπως η υποχρεωτική χρήση μάσκας σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους, η χρήση αντισηπτικών, οι σχολαστικοί καθαρισμοί, τα ειδικότερα μέτρα για προσαρμοσμένη λειτουργία κυλικείων, εργαστήρια πληροφορικής, μουσικά όργανα κ.ά., και βεβαίως οι δειγματοληπτικοί έλεγχοι από τον ΕΟΔΥ (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2021e). Κατά την επαναλειτουργία των Λυκείων, διαδόθηκε στους μαθητές διαγνωστικό αυτοελέγχου νόσησης (self-test) από τον κορονοϊό, όπου υπεύθυνοι της

παραλαβής, διάδοσης και καταμέτρησης είχαν οι διευθυντές/τριες των σχολείων (Υπουργείο Υγείας, 2021). Επιπροσθέτως, να αναφερθεί ότι στα προληπτικά μέτρα προστέθηκε η υποχρεωτική διενέργεια αυτοδιαγνωστικής εξέτασης δύο φορές την εβδομάδα για κάθε μαθητή/τρια και εκπαιδευτικό (εμβολιασμένοι ή μη) με στόχο τη μέγιστη δυνατή προστασία της εκπαιδευτικής κοινότητας. Έπειτα, οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί έπρεπε να δηλώνουν το αποτέλεσμα στην ειδική πλατφόρμα και να προσέρχονται στο χώρο του σχολείου με τη βεβαίωση που θα εκδίδουν (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2021g; ΚΥΑ Δ1α/Γ.Π.οικ. 22437, 2021; Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2021f).

Κατά την έναρξη της σχολικής χρονιάς 2021-2022, αναρτήθηκε από το Υπουργείο Παιδείας στις 7 Σεπτεμβρίου 2021 ότι οι μαθητές και μαθήτριες μπορούσαν να προσέρχονται στις τάξεις μόνο με την επίδειξη βεβαίωσης διεξαγωγής αυτοδιαγνωστικού ελέγχου (self-test) ή πιστοποιητικού εμβολιασμού. Σύμφωνα με τις οδηγίες, ο αυτοδιαγνωστικός έλεγχος έπρεπε να πραγματοποιείται δύο φορές την εβδομάδα, Τρίτη και Παρασκευή, έως και είκοσι τέσσερις ώρες πριν την προσέλευση στο σχολείο και θα μπορούν να τα προμηθευτούν δωρεάν από τα φαρμακεία, με εξαίρεση των εμβολιασμένων παιδιών που δεν δικαιούνταν (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2021c). Όσον αφορά τους εκπαιδευτικούς των σχολείων, τα μέτρα για εκείνο το διάστημα ήταν η προσέλευση στην εργασία τους με πιστοποιητικό εμβολιασμού ή βεβαίωση παρελθούσας νόσησης από κορονοϊό (τελευταίου εξαμήνου) ή βεβαίωση αρνητικού εργαστηριακού τεστ, το οποίο έπρεπε να πραγματοποιείται δύο φορές την εβδομάδα με ευθύνη του εργαζομένου (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2021d).

Μετά τις διακοπές των Χριστουγέννων, τα μέτρα για την προσέλευση μαθητών/τριών και εκπαιδευτικών στα σχολεία συνεχίστηκαν με την επίδειξη πιστοποιητικού εμβολιασμού ή αυτοδιαγνωστικού ελέγχου (self-test) με τη διαφορά ότι σε διαγνωστικό έλεγχο θα υποβάλλονται και οι εμβολιασμένοι, το οποίο προμηθεύονταν δωρεάν από τα φαρμακεία. Οι εκπαιδευτικοί που δεν ήταν εμβολιασμένοι, υποχρεούνταν να διενεργήσουν αυτοδιαγνωστικό έλεγχο με δικά τους έξοδα (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2022a). Στη συνέχεια, μετά τις διακοπές του Πάσχα του 2022 μέχρι και το κλείσιμο των σχολείων για το καλοκαίρι, κοινοποιήθηκε νέο πρωτόκολλο για τη λειτουργία των σχολείων σύμφωνα με τη διεθνή

τάση αποκλιμάκωσης των μέτρων κατά της COVID-19. Συγκεκριμένα, διατηρήθηκε η υποχρεωτική χρήση προστατευτικής μάσκας σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους, καθώς και η χρήση αντισηπτικών, ο τακτικός αερισμός χώρων, ο σχολαστικός καθαρισμός επιφανειών και εξοπλισμού, τα ξεχωριστά διαλείμματα κ.λπ., ενώ δεν διενεργούνταν τακτικοί αυτοδιαγνωστικοί έλεγχοι για προσέλευση στη σχολική μονάδα από μαθητές/τριες και εμβολιασμένους εκπαιδευτικούς, με εξαίρεση τους μη εμβολιασμένους εκπαιδευτικούς, οι οποίοι διενεργούσαν προληπτικά ένα ταχείας αυτοδιαγνωστικό έλεγχο την εβδομάδα, με δική τους, επίσης, δαπάνη, έως και σαράντα οκτώ (48) ώρες πριν την προσέλευση στο σχολείο (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2022b).

Στο πλαίσιο αυτό και κάτω υπό αυτές τις συνθήκες οι διευθυντές είχαν την ευθύνη να ενημερώσουν τους εκπαιδευτικούς σχετικά με τα δελτία τύπων, τις ανακοινώσεις, στα σεμινάρια ή τις σχετικές οδηγίες για την εκπαιδευτική διαδικασία (π.χ. ενημέρωση χρήσης και ενσωμάτωσης της εκπαιδευτικής τηλεόρασης στην εκπαίδευση).

1.5. Σημασία σωματικής και ψυχικής υγείας

Σύμφωνα με τον ορισμό του ΠΟΥ η υγεία είναι «η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας». Η υγεία είναι προϋπόθεση, δείκτης και αποτέλεσμα μιας βιώσιμης κοινωνίας και ο σκοπός των κυβερνήσεων είναι να εξασφαλίσουν το μεγαλύτερο δυνατό επίπεδο υγείας των ατόμων (WHO, 2020). Επηρεάζεται μάλιστα από τέσσερις μεγάλες κατηγορίες παραγόντων, τη συμπεριφορά, το κοινωνικο-οικονομικό περιβάλλον, τους ατομικούς, βιολογικούς παράγοντες και τις υπηρεσίες υγείας (Κουρέα-Κρεμαστινού, 2007). Τα παραπάνω αποτελούν και σημεία κλειδιά για την προσπάθεια επίτευξης του καλύτερου δυνατού επιπέδου υγείας, είτε αλλάζοντάς τα είτε βελτιώνοντάς τα.

Με την πάροδο των χρόνων, το προσδόκιμο ζωής έχει αυξηθεί, ωστόσο έχουν ανεβεί τα ποσοστά κακής υγείας και αναπηρίας. Οι κύριοι κίνδυνοι της υγείας στις μέρες μας είναι η παχυσαρκία, η αναιμία στις γυναίκες, η υπέρταση στους ενήλικες, η βία εναντίον των γυναικών και η μόλυνση του αέρα (World Health Organization,

2022f). Παρά το γεγονός ότι έχουν γίνει βελτιώσεις, συνεχίζουν να αποτελούν απειλές της παγκόσμιας δημόσιας υγείας η παιδική πείνα, η κατανάλωση αλκοόλ, η χρήση τσιγάρου, το καθαρό πόσιμο νερό, καθώς και τα μέτρα υγιεινής (World Health Organization, 2022). Όλα αυτά αποτελούν κίνδυνοι τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής υγείας των ατόμων, τα οποία είναι απαραίτητα να διαφυλαχτούν αφού βοηθούν τα άτομα να ζήσουν τη ζωή τους στο καλύτερο δυνατό και να πετύχουν αυτό που λέγεται ευεξία (Akhter Ali & Kamraju, 2017).

Από τη μία, η καλή σωματική υγεία έχει σημαντικά οφέλη στο σώμα και το πνεύμα. Η καλή σωματική υγεία μπορεί να επιτευχθεί, όπως όλοι γνωρίζουμε, με την τακτική σωματική δραστηριότητα και άσκηση, η οποία συμβάλλει στην πρόληψη και διαχείριση των μη μεταδοτικών νοσημάτων (π.χ. καρδιαγγειακές παθήσεις, καρκίνος, διαβήτης) (WHO, 2020g) και της χρόνιας «ασθένειας» του 21^{ου} αιώνα, την καθιστική ζωή. Η σωματική δραστηριότητα σε συνδυασμό με άλλες υγιεινές συνήθειες, αποδεικνύεται ότι ο τρόπος ζωής των ατόμων είναι ο πιο ισχυρός παράγοντας πρόβλεψης μακροζωίας (Hoeger et al., 2018). Ακόμη, σημαντικό κλειδί στη σωματική υγεία είναι προφανώς και η υγιεινή διατροφή. Η επιλογή υγιεινών τροφών έχει εξαιρετικά πλεονεκτήματα στα επίπεδα ενέργειας, στη δομή και ανάπτυξη του σκελετού μας, και στη διάθεσή μας (Hoeger et al., 2018). Επομένως, η υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών και τήρηση σ' αυτές είναι η συνταγή της ζωής για καλή σωματική υγεία.

Από την άλλη, η ψυχική υγεία αποτελεί ένα πολύπλοκο φάσμα και ποικίλει στο πως το κάθε άτομο την αντιλαμβάνεται, τη δυσκολία, τη δυσφορία και τις πιθανές κοινωνικές και κλινικές συνέπειες που μπορεί να επιφέρει. Παράγοντες που επηρεάζουν τη ψυχική υγεία και τη καθιστούν ευάλωτη είναι ατομικοί, ψυχολογικοί και βιολογικοί, όπως οι συναισθηματικές δεξιότητες, η χρήση ουσιών και τα γονίδια. Επίσης, η έκθεση σε κοινωνικές, οικονομικές, γεωπολιτικές και περιβαλλοντικές καταστάσεις μπορούν να την επηρεάσουν, όπως η φτώχεια, η βία, ανισότητες (WHO, 2022g). Παράλληλα η ψυχική υγεία συνδέεται άμεσα ή έμμεσα με άλλους καθοριστές, οι οποίοι μπορεί να αλλοιωθούν ή να βελτιωθούν, συμπεριλαμβανομένου του υγιεινού τρόπου ζωής, της σωματικής υγείας, της ανάρρωσης από ασθένειες, της καθημερινής διαβίωσης, της φοίτησης, της παραγωγικότητας, της απασχόλησης, των σχέσεων, της κοινωνικής συνοχής και της ποιότητας ζωής (Saxena & Setoya, 2014). Επομένως,

καίρια είναι η εστίαση σε προστατευτικούς παράγοντες και κατ' επέκταση η προαγωγή και πρόληψη της ψυχικής υγείας.

Η σωματική και ψυχική υγεία συντελούν στην κατάσταση της ευεξίας που καθιστά τα άτομα ικανά να αντιμετωπίσουν τα άγχη της ζωής, να αντιληφθούν τις δυνατότητές τους, να μάθουν και να εργαστούν σε ικανοποιητικό βαθμό, να διαμορφώσουν σχέσεις και, εν τέλει, να συμβάλλουν στην κοινωνία. Αποτελεί ένα από τα βασικά ανθρώπινα δικαιώματα και είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη των ατόμων, κοινοτήτων και κοινωνικο-οικονομικών συστημάτων (WHO, 2022f). Έχει συσχετιστεί ότι η καλή σωματική υγεία και ειδικά η σωματική άσκηση μειώνει τα συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους, αυξάνει τις ικανότητες της σκέψης, μάθησης και κρίσης και σε γενικό πλαίσιο βελτιώνει την ευεξία (WHO, 2020g). Τέλος, έχει βρεθεί ότι η ψυχική και σωματική υγεία έχει έμμεσο αντίκτυπο στην υγεία του ανθρώπου αργότερα και σημαντικά σημεία είναι το κάπνισμα, η σωματική δραστηριότητα και οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις (Ohnberger et al., 2017).

Και αφού διερευνήθηκε η σημαντικότητα του ρόλου που διαδραματίζει τόσο η σωματική όσο και η ψυχική υγεία, καθώς και η συσχέτισή τους, στη συνέχεια θα αναλυθούν υπό το πρίσμα της πανδημίας COVID-19.

1.6. Σωματική υγεία κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19

Σε συνθήκες πανδημίας η σωματική υγεία του ανθρώπου μπορεί να επηρεαστεί ποικιλοτρόπως. Κάποια κοινά χαρακτηριστικά, τα οποία ίσως εμφανιστούν σε ένα οξύ στάδιο της νόσου είναι ο πυρετός, τα μυοσκελετικά συμπτώματα, όπως κόπωση, μυαλγία και πόνος στις αρθρώσεις, ο ξηρός βήχας, η δύσπνοια, τα γαστρεντερικά συμπτώματα και ανοσμία με ή χωρίς αγουσία (Cipollaro, 2020). Ωστόσο, μετά από την ιογενή μόλυνση μπορεί να προκύψουν διαφορετικοί τύποι βλάβης σε διάφορα όργανα του σώματος και ιδιαίτερα στον εγκέφαλο (Shanbehzadeh et al., 2021).

Οι ιογενείς λοιμώξεις πιθανά να προκαλέσουν σοβαρή βλάβη στη δομή και τη λειτουργία του νευρικού συστήματος (Wu et al., 2020). Κάποιες νευροφλεγμονές μπορεί να προκληθούν από τέτοιες μολύνσεις και να οδηγήσουν σε μακροχρόνια μυοσκελετικά προβλήματα, γνωστική εξασθένηση και ψυχολογική δυσφορία

(Shanbehzadeh et al., 2021). Μια συνολική πτώση της ποιότητα ζωής έχει παρατηρηθεί ακόμη και ένα χρόνο μετά από σοβαρές εξάρσεις κορονοϊού (Ahmed et al., 2020).

Η πανδημία COVID-19 και τα μέτρα κοινωνικού αποκλεισμού για τον περιορισμό της μετάδοσης του ιού είναι πιθανό να είχαν σημαντικές κοινωνικές συνέπειες πέρα από τον άμεσο αριθμό θανάτων που αποδίδονται σε αυτόν (Brooks et al., 2020; Shevlin et al., 2020). Η κρίση που προκλήθηκε επέφερε τροποποίηση στις συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία του ανθρώπου. Έχουν διαπιστωθεί αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες του πληθυσμού έχοντας αντίκτυπο στο βάρος τους, συμπεριλαμβανομένης της υγιεινής διατροφής και της σωματικής δραστηριότητας (Pearl et al., 2020). Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, η διακοπή της εφοδιαστικής αλυσίδας και η αγορά προϊόντων σε συνθήκες πανικού περιόρισε την πρόσβαση σε φρέσκα τρόφιμα, αυξάνοντας την εξάρτηση από τα πιο ανθυγιεινά τρόφιμα με μεγαλύτερη διάρκεια ζωής (Cuiyan et al., 2020).

Η σωματική δραστηριότητα φαίνεται να μειώνεται μετά από περιορισμούς δημόσιας υγείας που σχετίζονται με την πανδημία (Meyer et al., 2020). Κατά την πανδημία COVID-19, τα σωματικά δραστήρια άτομα ανέφεραν ότι επηρεάστηκαν περισσότερο ψυχολογικά από τα μέτρα διαχείρισης του ιού, πιθανώς λόγω περιορισμένων ευκαιριών για δραστηριότητα. Επιπλέον, τα άτομα πιθανά να ήταν απρόθυμα να ασκηθούν δημόσια λόγω ανησυχιών για πιθανή μόλυνση (Robinson et al., 2020).

Η πανδημία έχει προκαλέσει πιέσεις στα υγειονομικά συστήματα ως προς την πρόσβαση στις υγειονομικές υπηρεσίες, την ποιότητα της φροντίδας που παρέχεται και στη διαχείριση και προστασία των οικονομικών πόρων (WHO, 2022f). Η πρόσβαση σε υπηρεσίες διαχείρισης βάρους και χειρουργικής έχει επίσης επηρεαστεί από τον ιό, καθώς πολλά εξωτερικά ιατρεία και προαιρετικές επεμβάσεις αναβλήθηκαν με σκοπό τη μεγιστοποίηση της ικανότητας εντατικής φροντίδας και αναπνευστικής υποστήριξης ασθενών με κορονοϊό (NHS, 2020). Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, το 2020 το 40% των καίριων υπηρεσιών υγείας στην Ευρωπαϊκή επικράτεια είχαν διαταραχθεί, έστω και εν μέρη (WHO, 2020h), ενώ κατά το πέρασμα των μηνών, το 2021 το ποσοστό είχε φτάσει στο 29% και συνεχίζει να μειώνεται σε σχέση με την αρχή της εξέλιξης της πανδημίας (WHO, 2022h). Συνεπώς, τα νέα δεδομένα επηρεάζοντας τα υγειονομικά συστήματα δημιουργούν ανισότητες ως προς την πρόσβαση και μπορεί να οδηγήσουν στη

χειροτέρευση ή στασιμότητα κατάστασης σωματικής υγείας των ατόμων (WHO, 2022f).

1.7. Ψυχική υγεία κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19

Περίοδοι κρίσης, όπως οι πανδημίες έχουν άμεση και έμμεση επιρροή στον πληθυσμό, όπου τα άτομα θα πρέπει να προσαρμοστούν άμεσα στις νέες συνθήκες (π.χ. εξ αποστάσεως εργασία). Έχουν συσχετιστεί με σοβαρό περιβαλλοντικό στρες και δυσφορία, τα οποία επηρεάζουν τη ψυχική υγεία των ανθρώπων και μπορεί να συμβάλλει στην ανάπτυξη ή εκδήλωση ψυχιατρικών παθολογιών (Steardo et al., 2020; WHO, 2022a), ανησυχίες που υπήρχαν από την αρχή της (Shigemura et al., 2020). Στην περίπτωση της πανδημίας COVID-19 που διανύουμε είναι αδιαμφισβήτητο ότι τα περιοριστικά μέτρα για τη διαφύλαξη της Δημόσιας Υγείας έχουν αφήσει και συνεχίζουν να αφήνουν σοβαρό αντίκτυπο στη ψυχική υγεία του πληθυσμού.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, τον πρώτο χρόνο της πανδημίας COVID-19, υπήρξε αύξηση επικράτησης κατάθλιψης και αγχωδών διαταραχών κατά 25% (WHO, 2022b). Σ' αυτές τις διαταραχές περισσότερο επηρεάστηκαν οι γυναίκες, τα νεαρά άτομα, ιδίως στην ηλικία είκοσι με είκοσι τεσσάρων (20-24) ετών, άτομα με ήδη υπάρχοντα προβλήματα υγείας, καθώς και χώρες με χαμηλό ή μέτριο κοινωνικό-οικονομικό επίπεδο (WHO, 2022c; Manchia et al., 2022). Ακόμη, μεγαλύτερη επίπτωση είχε το υγειονομικό προσωπικό, οι οποίοι παρουσίαζαν αυξημένο κίνδυνο για ψυχολογικά συμπτώματα εξαιτίας του στρες (Manchia et al., 2022; Pedrosa et al., 2020), ενώ σε έρευνα στην ανατολική Ευρώπη το 40% έπασχε από ψυχικά συμπτώματα (Zhang et al., 2022). Ο ίδιος αντίκτυπος είχε παρατηρηθεί σε προηγούμενες επιδημίες, όπως εκείνη της γρίπης του 2003, όπου το 29% του υγειονομικού προσωπικού ανέπτυξε συναισθηματική δυσφορία (Holmes et al., 2020).

Πολλές έρευνες αποδεικνύουν την αύξηση του επιπολασμού συμπτωμάτων (άγχος, κατάθλιψη, οξεία ή μακροπρόθεσμα συμπτώματα διαταραχής μετατραυματικού στρες) στη ψυχική υγεία του γενικού πληθυσμού (Manchia et al., 2022) σε χώρες, όπως το Μπανγκλαντές (Banna et al., 2022), η Κίνα (Wang et al., 2020) (καταγράφηκε πάνω από το μισό (53.8%) μέτριο έως σοβαρό άμεσο ψυχολογικό

αντίκτυπο, το 16.5% των ατόμων ανέφεραν ότι είχαν σοβαρά συμπτώματα κατάθλιψης, το 28.8% μέτρια έως σοβαρά συμπτώματα άγχους), το Πακιστάν (Hayat et al., 2022), η Αγγλία με μείωση της μέσης ψυχικής υγείας του πληθυσμού κατά 3.9% (Akay, 2022), η Ανατολική Ευρώπη με τα Βαλκάνια να καταγράφουν χαμηλότερο επιπολασμό στα ψυχικά συμπτώματα (Zhang et al., 2022), και ούτω καθεξής.

Επιπλέον, σε μια βιβλιογραφική ανασκόπηση των Bourmistrova et al. (2022) για τον αντίκτυπο της COVID-19 στη ψυχική υγεία, παρατηρήθηκε ότι στις περισσότερες έρευνες τα ψυχιατρικά συμπτώματα χειροτέρευαν, και υπήρχε επιπολασμός στο άγχος, την κατάθλιψη, τη διαταραχή μετατραυματικού στρες και τις διαταραχές ύπνου βραχυπρόθεσμα. Σε άλλη παγκόσμια βιβλιογραφική ανασκόπηση των Latsou et al. (2022) με παρόμοιο σκοπό, υπήρχαν δεδομένα που ανέφεραν ποσοστά άγχους που κυμαίνονταν από 6.33% σε 50.9%, ποσοστά κατάθλιψης από 14.6% σε 48.3%, διαταραχή μετατραυματικού στρες από το 7% στο 53.8%, ψυχολογική δυσφορία από 34.43% σε 38% και στρες από 8.1% μέχρι 81.9%.

Οι Fountoulakis et al. (2022) διενέργησαν διεθνή έρευνα για τη μελέτη το ποσοστών ανησυχίας, πιθανής κατάθλιψης και αυτοκτονικότητας, καθώς και των αλλαγών στη ζωή των ατόμων κατά τη διάρκεια της «παλίρροιας» της COVID-19 σε άτομα ηλικίας δεκαοκτώ έως εξήντα εννέα (18-69) ετών, στην οποία συμμετείχαν σαράντα (40) χώρες, συμπεριλαμβανομένης και της Ελλάδας. Σε αυτήν παρατηρήθηκε αύξηση του άγχους στο 47.41%, καταθλιπτικών συναισθημάτων στο 40.28%, και αυτοκτονικών σκέψεων στο 10.83%, το ένα τρίτο του δείγματος εκδήλωσε σημαντικό ποσοστό ανησυχίας και πιθανής κατάθλιψης, με μεγαλύτερα ποσοστά που είχαν ιστορικό νόσησης από κάποια ψυχική διαταραχή. Στους παράγοντες κινδύνου άνηκαν η ανάπτυξη κατάθλιψης, η γενική υγεία του ατόμου, ιστορικό ψυχικής νόσου, αυτοτραυματισμός και αυτοκτονικοί ιδεασμοί, οικογενειακές υποχρεώσεις, αλλαγές στην οικονομική κατάσταση του ατόμου και ηλικία. Αντιθέτως, προστατευτικοί παράγοντες ήταν η διατήρηση καθημερινής ρουτίνας, η θρησκεία ή πνευματικότητα και το αν πιστεύουν ή όχι σε θεωρίες συνωμοσίας (Fountoulakis et al., 2022).

Σχετικά με την αυτοκτονικότητα, αν και δεν παρατηρήθηκε ιδιαίτερη αύξηση στην θνησιμότητα των αυτοκτονιών, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η μοναξιά και η θετική διάγνωση στον κορονοϊό αποτελούσαν παράγοντες κινδύνου για αυτοκτονικούς ιδεασμούς, (World Health Organization, 2022c). Η μοναξιά μαζί με

συναίσθημα ευερεθιστότητας, νευρικότητας και άγχους πυροδοτούνται κατά τη διάρκεια των καραντίνων στο γενικό πληθυσμό (Saladino et al., 2020). Άλλοι παράγοντες κινδύνου που έχουν αναφερθεί σε περιπτώσεις αυτοκτονικών συμπεριφορών είναι ο φόβος νόσησης (Dsouza et al., 2020; Padmanabhanunni et al., 2022), ο φόβος μόλυνσης των άλλων (Usman et al., 2020), ο φόβος της καραντίνας και του κοινωνικού αποκλεισμού (Dsouza et al., 2020; Pedrosa et al., 2020).

Συνοψίζοντας, όπως παρατηρήθηκε η πανδημία COVID-19 είχε παρουσιάζει ένα αρνητικό αντίκτυπο στη σωματική και ψυχική υγεία του γενικού πληθυσμού. Το εργατικό δυναμικό, μεταξύ άλλων, επηρεάστηκε αρκετά από την παγκόσμια υγειονομική κρίση, με το εργασιακό στρες να κάνει την εμφάνισή του.

1.8. Εργασιακό στρες και πανδημία

Ως στρες αναφέρεται η φυσιολογική αντανάκλαστική αντίδραση του οργανισμού, η οποία προκύπτει από ένα σύνολο καταστάσεων. Το ανθρώπινο σώμα είναι σχεδιασμένο να ανταποκρίνεται με συγκεκριμένο τρόπο, όταν το άτομο βιώνει στρες (Cleveland Clinic, 2021). Ωστόσο, η αντανάκλαστική αυτή αντίδραση διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο, και μάλιστα αυτή η ικανότητα απόκρισης πιθανά να συνδέεται με κάποια γενετική συσχέτιση ή παιδικά βιώματα, την προσωπικότητα του ατόμου ή ακόμα και τις εκάστοτε κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες.

Όταν το άτομο βιώνει άγχος, το σώμα του παράγει ορμόνες, τις ορμόνες του στρες (Charlaine, 2001), οι οποίες ενεργοποιούν το ανοσοποιητικό του σύστημα. Η διαδικασία αυτή το καθιστά ικανό να ανταποκρίνεται άμεσα σε περιστατικά έκτακτης ανάγκης. Η αντίδραση αυτή μπορεί να φανεί εξαιρετικά χρήσιμη, όταν είναι αναγκαίο να αντιμετωπιστεί το αίσθημα του φόβου ή ο πόνος. Οι ορμόνες αυτές συνήθως επανέρχονται γρήγορα στα φυσιολογικά επίπεδα μετά το αγχωτικό επεισόδιο, χωρίς να υπάρχουν μόνιμες επιπτώσεις (Mental Health Foundation, 2021).

Όταν διάφοροι στρεσογόνοι παράγοντες επιδρούν επανειλημμένα, η φυσική άμυνα του οργανισμού ενεργοποιείται συχνότερα με αποτέλεσμα το σώμα να βρίσκεται σε μία συνεχόμενη κατάσταση αφύπνισης (APA, 2013). Ένα μόνιμο στάδιο μάχης ή ανάγκη φυγής, το οποίο καθιστά το άτομο συγκλονισμένο και ανίκανο να διαχειριστεί τις περιστάσεις. Και φυσικά, αυτό μπορεί να δημιουργήσει αρκετά σοβαρές συνέπειες

τόσο στη σωματική, όσο και στη ψυχική υγεία του ατόμου (Mental Health Foundation, 2021). Επιπροσθέτως, το στρες δεν μπορεί να ενταχθεί στις ψυχικές ασθένειες, παρόλα αυτά συνδέεται στενά με τη ψυχική υγεία. Έχει ενοχοποιηθεί για την πρόκληση προβλημάτων ψυχικής υγείας και ταυτόχρονα την επιδείνωση των ήδη υπαρχόντων (Mind, 2017), όπως η επαγγελματική εξουθένωση, η οποία περιλαμβάνει έννοιες όπως εξάντληση, κυνισμό και αίσθημα ανεπάρκειας στην εργασία (Simon Beausaert, 2021).

Οι περισσότερες έρευνες που σχετίζονται με το εργασιακό στρες πριν, μετά και κατά τη διάρκεια του COVID 19 επικεντρώνονται κυρίως στο υγειονομικό προσωπικό (Fernández et al., 2022; Latsou et al., 2022) αλλά υπάρχουν και έρευνες που το εξετάζουν στο εργατικό δυναμικό (Bolliger et al., 2022), στους δασκάλους (Minihan et al., 2022) και ούτω καθεξής, και αποδεικνύουν την αύξησή του μετά την έξαρση των κρουσμάτων COVID-19. Ακόμα, λιγότερες είναι οι έρευνες που εστιάζουν στο εργασιακό στρες των διευθυντών σχολείων (Ulfiyah, Nurannisa & Firdausi, 2022).

Στη συνέχεια, επικεντρώνοντας το ενδιαφέρον στον πληθυσμό-στόχο της μελέτης, θα αναλυθεί ο ρόλος των διευθυντών στα σημερινά σχολεία, σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες που διερευνούν τη ψυχική και σωματική τους υγεία, καθώς και τον αντίκτυπο της πανδημίας πάνω σε αυτή.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΔΙΕΥΘΥΝΤΕΣ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΚΑΙ ΠΑΝΔΗΜΙΑ COVID-19

Στο παρόν κεφάλαιο θα παρουσιαστεί ο ρόλος των ηγετών των σχολικών μονάδων, το επίπεδο υγείας τους, αλλά και η επίπτωση της πανδημίας COVID-19 σε αυτά, όπως διαμορφώνεται από τη διεθνή βιβλιογραφία.

2.1. Ο ρόλος των διευθυντών στο σχολείο

Το έργο του διευθυντή σχολικής μονάδας αποτελεί ένα από τα πιο περίπλοκα και ποικιλόμορφα επαγγέλματα του εικοστού πρώτου αιώνα (Parker et al., 2018). Οι διευθυντές των σχολείων παίζουν σημαντικό ρόλο στην ορθή λειτουργία του σχολείου, καθώς και στην ευεξία των δασκάλων και των μαθητών/τριών (Radinger, 2014; Darnody & Smyth, 2016; Elomaa et al., 2021; Dadaczynski & Paulus, 2015). Ένας διευθυντής μπορεί να κάνει ουσιαστική διαφορά στην ποιότητα της διδασκαλίας του εκάστοτε σχολείου, άρα και κατά συνέπεια στις επιδόσεις των μαθητών. Επίσης, η θέση του διαδραματίζει βασικό ρόλο τόσο στη βελτίωση των συνθηκών εργασίας συνολικά του προσωπικού που εργάζεται στη σχολική κοινότητα, όσο και στη βελτίωση του περιβάλλοντος του σχολείου, συμπεριλαμβανομένης της εξωτερικής κοινότητας που συνδέεται με αυτό (Cruickshank, 2017), τα οποία είναι σημαντικοί δείκτες επιτυχημένων σχολείων (Grissom et al., 2021).

Μάλιστα, τα τελευταία χρόνια, η ανάδειξη του διευθυντή του σχολείου ως σημαντικός παράγοντας για τη σχολική επιτυχία και αποτελεσματικότητα έχει γίνει εμφανής τόσο μέσω των πολυάριθμων ερευνητικών έργων που έχουν διεξαχθεί και μέσω της αυξημένης προσοχής σε επαγγελματίες και υπεύθυνους χάραξης εκπαιδευτικής πολιτικής σε διαφορετικά περιβάλλοντα (Pashiaridis et al., 2016; Pashiaridis & Kafa, 2021). Ο κύριος ρόλος των διευθυντών αλλά και των υποδιευθυντών είναι να καθοδηγούν τη μάθηση, ενώ αναμένεται επίσης να είναι διαχειριστές οικονομικών και ανθρώπινων πόρων (Engels, 2008). Επιπλέον, μερικές φορές οι διευθυντές διαπιστώνουν ότι ο ρόλος τους είναι να αναλαμβάνουν την πλήρη ευθύνη για την εφαρμογή αποφάσεων που λαμβάνονται από κεντρικούς διαχειριστές με τις οποίες δεν συμφωνούν (Simon Beusaert, 2021).

Παγκοσμίως, όμως, ο ρόλος των διευθυντών έχει αλλάξει κατά τη διάρκεια των χρόνων (Day, 2014; Pollock et al., 2014; Grissom et al., 2015; Miller, 2018; Wells &

Klocko, 2018; Wang & Pollock, 2020). Σε καθημερινή βάση έρχονται αντιμέτωποι με προκλήσεις συσχετιζόμενες με τις πολιτικές του σχολείου, τις εκπαιδευτικές αξίες, τις ανισότητες και την καταπάτηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, την ποιότητα της εκπαίδευσης που παρέχουν, των γνώσεων και των δεξιοτήτων που κατέχουν για να ανταπεξέλθουν στο ρόλο τους (Day, 2014; Hauseman, 2018), τη διαχείριση του χρόνου (Hornig et al., 2010; Grissom et al., 2015; Sebastian et al., 2018), τη χρήση των ΤΠΕ (Pollock, 2016; Pollock & Hauseman, 2019; Wang & Pollock, 2020), τις ανάγκες των μαθητών και των δασκάλων τους (Pollock & Briscoe, 2019; Pollock et al., 2015). Αυτές οι προκλήσεις τους φέρνουν συνεχώς σε επιφυλακή να εξετάσουν την προσαρμοστικότητά τους, την ευελιξία τους και τη γνωσιακή και συναισθηματική ενέργεια που μπορούν να διαθέσουν (Day, 2014; Hauseman, 2018).

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, προέκυψαν πολλαπλές πρωτόγνωρες προσωπικές, επαγγελματικές και κοινωνικές απαιτήσεις που σχετίζονται με τη σχολική κοινότητα, όπως το απομακρυσμένο εργασιακό άγχος, οι νέες λοιμώξεις και οι ραγδαίες αλλαγές στο σχολικό περιβάλλον. Λόγω της προσπάθειας διαχείρισης του συνεχώς μεταβαλλόμενου σχολικού περιβάλλοντος και την εντατικοποίηση των νέων εργασιακών απαιτήσεων, ορισμένοι διευθυντές μπορεί να δυσκολεύτηκαν να αποστασιοποιηθούν από το εργασιακό τους περιβάλλον (Simon Beausaert, 2021). Η ψυχολογική απομάκρυνση από την εργασία περιγράφει την ικανότητα του ατόμου να απομπλέκεται από την αγχωτική συνθήκη στις ώρες εκτός εργασίας, κάτι που αποτελεί ουσιαστικό μέρος της ψυχικής ανάκαμψης. Η αδυναμία αποσύνδεσης και ουσιαστικής απομάκρυνσης από την εργασία κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου μπορεί στη συνέχεια να εκδηλωθεί ως εργασιακό στρες (Sonnentag, 2012).

Λόγω των αυξημένων καθηκόντων των διευθυντών, οι ίδιοι βρίσκουν πολλές φορές δύσκολο να αντιμετωπίσουν το φόρτο και την πολυπλοκότητα των καθημερινών τους υποχρεώσεων (Riley et al., 2021; Riley, 2015a). Ενώ οι απαιτήσεις της εργασίας τους αυξάνονται, έχει παρατηρηθεί ότι η δυνατότητα ελευθερίας στη λήψη απόφασης μειώνεται, το οποίο και έχει συμβάλλει στην ανάπτυξη στρες σε μια προσπάθεια εκπλήρωσης των απαιτήσεων (Riley et al., 2020). Συνεπώς, η υγεία τους επιβαρύνεται μέσα στους πολλαπλούς ρόλους που έχουν αναλάβει (Dadaczynski et al., 2020; Riley, 2015a; Riley & Langan-Fox, 2016) και αυτό μπορεί να έχει ευρύτερο αντίκτυπο τόσο στη λειτουργία του σχολείου όσο και στους μαθητές (Beausaert et al., 2021; Ni, Y. et

al., 2018). Έτσι, στην πορεία θα εξετάσουμε την υγεία, ψυχική και σωματική των διευθυντών σε σχέση με την εργασία τους αλλά και τον αντίκτυπο σ' αυτά εξαιτίας της παγκόσμιας κρίσης της πανδημίας COVID-19.

2.2. Σωματική υγεία διευθυντών

Η εργασία των διευθυντών περιλαμβάνει υψηλά επίπεδα στρες, απαιτήσεων και πολλοί αντιμετωπίζουν το σύνδρομο burnout και κακή υγεία και ευεξία (Smith, 2021). Οι πιθανές αρνητικές συνέπειες λόγω του υπερβολικού φόρτου εργασίας των διευθυντών δεν πρέπει να τις παραβλέψουμε, καθώς η υγεία και η ευεξία τους είναι σημαντικά κριτήρια για την επιτυχία της λειτουργίας της σχολικής μονάδας αλλά και του σχολικού συστήματος γενικότερα. Γι' αυτό και μελετώντας πρώτα τη σωματική τους υγεία, θα μπορέσουμε να βρούμε ποια σημεία χρειάζονται αλλαγή στις συνήθειές τους με σκοπό την καλύτερη υγεία τους και συνεχίζοντας έπειτα στη ψυχική υγεία. Βέβαια, ο πληθυσμός των διευθυντών δεν έχει ιδιαίτερη ζήτηση στο ερευνητικό πεδίο, με λίγες έρευνες να αναφέρονται είτε στην υγεία τους, κυρίως στη ψυχική, είτε στην διοίκηση της σχολικής μονάδας.

Σε έρευνα των Wang & Pollock (2020) στη Βρετανική Κολομβία του Καναδά, οι διευθυντές που συμμετείχαν ανέφεραν ότι πιεστικές καταστάσεις στην εργασία τους επηρεάζουν τη σωματική τους υγεία σε κάποιο βαθμό στο 40% και σε αρκετό/υπερβολικό βαθμό στο 38%. Η εργασία τους επηρεάζει αρκετά κατά 55.6% στη σωματική τους άσκηση, κατά 50.8% στον ύπνο τους, κατά 44.3% στις διατροφικές τους συνήθειες, κατά 20.4% εμφάνιζαν ενοχλήσεις στο στομάχι και κατά 19.2% είχαν πονοκεφάλους. Επίσης, οι διευθυντές ένιωθαν ότι διαφορετικές οπτικές στη σωματική τους ευεξία επηρεάζονταν από πιεστικές καταστάσεις, συμπεριλαμβανομένων του επιπέδου ενέργειας, της καλής σωματικής κατάστασης, του στρες, της εξάντλησης και του burnout (Wang & Pollock, 2020).

Οι Wirnitzer et al. (2022) διενέργησαν μελέτη για να εξετάσουν τις συμπεριφορές υγείας σε δασκάλους και διευθυντές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στην Αυστραλία και παρατήρησαν ότι είχαν καλύτερο υγιεινό τρόπο ζωής συγκρίνοντας τα δεδομένα με το γενικό πληθυσμό. Στην Ιρλανδία το 10% των διευθυντών συμφωνούσαν ότι μπορούσαν να διατηρήσουν ικανοποιητικό επίπεδο σωματικής

άσκησης, υγιεινής διατροφής, καλό σωματικό βάρος και το 66% ένιωθε ικανοποιημένο για την υγεία του (Riley, 2015b).

Φαίνεται ότι για τους διευθυντές η σωματική τους υγεία βρίσκεται σε καλό επίπεδο και η αναφορά σε κακή υγεία, συσχετίζεται, όπως θα δούμε στη συνέχεια, με τη ψυχική τους υγεία και τον αντίκτυπο των απαιτήσεων της εργασίας πάνω σε αυτή.

2.3. Ψυχική υγεία διευθυντών

Παρόλο που ερευνητές αναγνωρίζουν το σημαντικό ρόλο των διευθυντών στη λειτουργία του σχολείου, δεν υπάρχουν αρκετές έρευνες που να έχουν ασχοληθεί με το θέμα διεξοδικά (Beusaert et al., 2016; Beusaert et al., 2021; Dadaczynski & Paulus, 2015), καθώς οι περισσότερες έρευνες εστιάζουν στη ψυχική υγεία των μαθητών/τριών ή των δασκάλων (Dadaczynski et al., 2021). Αρχικά, θα γίνει μια παρουσίαση της διεθνούς βιβλιογραφίας που αναφέρονται στην εξέταση της ψυχικής υγείας διευθυντών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

Προ πανδημίας, οι Wells & Klocko (2018) μελέτησαν τα επίπεδα στρες των διευθυντών από το 2009 μέχρι το 2012 και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι είχαν αυξημένα επίπεδα στρες και ένιωθαν φορτισμένοι λόγω ανεπάρκειας χρόνου για να ολοκληρώσουν τις εργασίες τους, επιβαρυσμένου φόρτου εργασίας και των απαιτήσεων, αδυναμία ισορροπίας μεταξύ ζωής και εργασίας, χρήση των ΤΠΕ (απάντηση σε email), χάσιμο προσωπικού χρόνου. Έρευνα στην Σουηδία, έδειξε ότι αυτός ο πληθυσμός είναι ιδιαίτερα στρεσαρισμένος από τον υπερβολικό ποσοστό διοικητικών εργασιών, έλλειψη προσωπικού, και μαθητών/τριών με ειδικές ανάγκες. Ακόμη, σχεδόν το 25% αυτών έχουν αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξουν κακή ψυχική υγεία μακροπρόθεσμα (Nilsson et al., 2022; Swedish National Agency for Education, 2013). Παρόμοια, σε διεθνή έρευνα για την υγεία και την ευημερία των διευθυντών που διεξήχθη σε τέσσερις χώρες –Αυστραλία, Νέα Ζηλανδία, Ιρλανδία και Φινλανδία– διαπιστώθηκε ότι οι διευθυντές σχολείων βιώνουν σημαντικά υψηλότερο άγχος από το γενικό πληθυσμό, κυρίως λόγω της τεράστιας ποσότητας εργασίας και του περιορισμένου χρόνου (Elomaa et al., 2021).

Πάλι στην Ιρλανδία το 2014, διεξήχθη έρευνα για την υγεία διευθυντών στην εργασία τους όπου καταγράφηκε ότι οι διευθυντές που έμπαιναν σε τάξεις και δίδασκαν

είχαν σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα ψυχικής υγείας από εκείνους που είχαν απλά διοικητικές και οργανωτικές αρμοδιότητες (Riley, 2014). Ο ίδιος ερευνητής και συνεργάτες του, διενέργησαν ίδια έρευνα στοχευμένη στον ίδιο πληθυσμό στη Νέα Ζηλανδία από το 2016 με τελευταία το 2020. Η τελευταία αναφορά αναγνωρίζει ότι οι διευθυντές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης σε σχέση με το γενικό πληθυσμό έχουν περισσότερο burnout, προβλήματα στον ύπνο και στρες. Επίσης, αντιμετωπίζουν πιο συχνά συμπτώματα κατάθλιψης, σωματικά και γνωσιακά συμπτώματα λόγω στρες σε σύγκριση με το γενικό πληθυσμό της Νέας Ζηλανδίας (Riley, Rahimi, & Arnold, 2021a). Ακόμη, οι κυριότερες πηγές που ανέφεραν ότι επηρέαζαν την υγεία τους ήταν οι απαραίτητοι πόροι για τη λειτουργία και οργάνωση του σχολείου, η έλλειψη προσωπικού και ανησυχίες σε σχέση με τη ψυχική υγεία του προσωπικού (Riley, Rahimi, & Arnold, 2021b).

Οι Riley et al. (2021) σε μελέτη για την υγεία και ευεξία των διευθυντών σχολείων πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στην Αυστραλία, ανέδειξαν ότι οι διευθυντές ανέφεραν προβλήματα στην ποιότητα της εργασίας τους λόγω έλλειψης χρόνου που τους απέτρεπε να μην μπορούν να εστιάσουν στη μάθηση και εκπαίδευση, τη ψυχική υγεία των μαθητών/τριών τους, αλλά και στρεσογόνους παράγοντες που επηρέαζαν τους ίδιους. Τα παραπάνω είχαν αντίκτυπο στην υγεία τους, όπου σημείωσαν τη γενική τους υγεία χαμηλότερα από το γενικό πληθυσμό, αύξηση σε burnout, διαταραχές ύπνου, στρες, σωματικές και γνωσιακές επιπτώσεις εξαιτίας του στρες, τα οποία έρχονται σε αντίθεση με την ικανότητά τους να ανταπεξέλθουν στην εργασία τους, όπου και κατέγραψαν υψηλότερα ποσοστά από το γενικό πληθυσμό. Ομοίως, σε παρόμοια έρευνα των Wang & Pollock (2020) για την υγεία διευθυντών στο Καναδά, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο εργασιακός φόρτος και τα καθήκοντά τους επηρεάζουν τη σωματική τους υγεία, τον ύπνο, την ενέργειά τους και τα επίπεδα στρες. Ακόμη, κατέγραψαν ότι συχνά νιώθουν στρεσαρισμένοι, κουρασμένοι, εξαντλημένοι και ότι παρουσιάζουν συμπτώματα burnout από τη δουλειά τους.

Σε έρευνα των Dadaczynski & Paulus (2016) στο 12% δείγματος διευθυντών στη Γερμανία παρατηρήθηκε συμπτώματα κατάθλιψης τα οποία απαιτούσαν παραπάνω διερεύνηση και το 24% δήλωσε χαμηλά επίπεδα ευεξίας, κυρίως διευθυντές πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και νέοι σε ηλικία. Αξίζει να αναφερθεί ότι από τους

ερευνητές έχει συζητηθεί ότι διευθυντές της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης έχουν περισσότερο εργασιακό στρες και κακή ψυχική υγεία (Dadaczynski et al., 2021; Dadaczynski et al., 2020; Krause et al., 2013). Σε έρευνα που συσχέτιζαν την εγγραματοσύνη της υγείας και τη ψυχική υγεία των Γερμανών διευθυντών, όσο αφορά τη ψυχική τους υγείας ανέφεραν ότι το 24.5% των ερωτηθέντων είχε χαμηλή ευεξία, το 15.3% σημεία κλινικής κατάθλιψης, το ένα δεύτερο συχνά είχε ψυχοσωματικά προβλήματα (51.9%) και πάνω από το μισό του πληθυσμού είχε συμπτώματα συναισθηματικής εξάντλησης (58.8%) (Dadaczynski et al., 2021). Να σημειωθεί ότι σε σύγκριση με αποτελέσματα ευρωπαϊκής έρευνας σε εργαζομένους (Schütte et al., 2014) οι ερευνητές αναφέρουν ότι οι διευθυντές κατέγραψαν υψηλότερα ποσοστά χαμηλής ψυχικής υγείας στη δική τους έρευνα (Dadaczynski et al., 2021).

Είναι σημαντικό να εξεταστεί η ψυχική υγεία των διευθυντών και η επίδραση στην εργασία τους για να ληφθούν οι απαραίτητες ενέργειες με σκοπό να βελτιωθεί. Την ίδια στιγμή θα γίνουν κατά αυτό τον τρόπο κατανοητά τα θέματα που επηρεάζουν τη ψυχική υγεία τους και θα γίνουν προσπάθειες σχεδιασμού και εφαρμογής πολιτικών για την εξάλειψη των προκλήσεων που οι διευθυντές αντιμετωπίζουν σε καθημερινή βάση. Στη συνέχεια, θα δοθεί έμφαση στον αντίκτυπο της πανδημίας COVID-19 στη ψυχική τους υγεία, αφού δεδομένα δείχνουν ότι οι κυβερνήσεις ανά τον κόσμο αναγνωρίζουν τον αντίκτυπο μακροπρόθεσμα της κοινωνικής αποστασιοποίησης, του φόβου και του πανικού που έχει προκαλέσει η COVID-19 (Shigemura et al., 2020).

2.4. Ο αντίκτυπος του COVID-19 στο ρόλο των διευθυντών

Όσο οι κυβερνήσεις προσπαθούν να εξασφαλίσουν τη λειτουργία των σχολείων μέσα στο χάος που έχει προκαλέσει η πανδημία του COVID-19 (Zhao, 2020), τα εργασιακά καθήκοντα και ο φόρτος εργασίας των διευθυντών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης σε όλο τον κόσμο έχουν τροποποιηθεί ολοκληρωτικά (Pollock, 2020; Harris & Jones, 2020). Στην περίοδο που διανύουμε, οι διευθυντές αναμένεται να είναι εξαιρετικοί αρχηγοί (Pollock & Wang, 2019; Wang & Pollock, 2020; Pollock, 2020), καθώς θεωρούνται από τα πρώτα άτομα που θα ανταποκριθούν για την ομαλή αντιμετώπιση των νέων προκλήσεων (Osmond-Johnson et al., 2020), χρησιμοποιώντας τις δεξιότητες και γνώσεις τους, καθώς και αναπτύσσοντας νέες, καίριες για τον ρόλο τους, π.χ. γνώση για τον COVID-19, εναλλακτικοί τρόποι

μάθησης, κ.ά. (Pollock, 2020). Βέβαια, οι απαιτήσεις της εργασίας αντιπροσωπεύουν τους παράγοντες ψυχολογικού στρες στο εργασιακό περιβάλλον, όπως οι χρονικοί περιορισμοί, οι αντιπαραθέσεις μεταξύ των εργαζομένων, η ροή και ο εργασιακός φόρτος (Karesek, 1979).

Η λήψη προληπτικών μέτρων και στρατηγικών πρόληψης είναι ένα από τα θέματα που απασχολούν σε σημαντικό βαθμό τους διευθυντές, όπου και πρέπει να έχουν αποφασίσει και λάβει δράση πριν την έναρξη της σχολικής χρονιάς. Η υγεία και ασφάλεια των μαθητών/τριών τους και των γονιών τους, του προσωπικού τους αλλά και των ίδιων καθ' όλη τη διάρκεια που βρίσκονται στο σχολικό σύστημα λαμβάνεται υπόψη σε κάθε τους απόφαση. Συγκεκριμένα, πρέπει να λάβουν υπόψη την περίπτωση εμφάνισης πιθανού ή επιβεβαιωμένου κρούσματος, την κοινωνική αποστασιοποίηση και πως μπορεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο να αξιοποιηθεί ο χρόνος του μαθητή/τριας όσο βρίσκεται σε καραντίνα. Επίσης, σκέφτονται και εργονομικά πως να είναι ο χώρος κατάλληλος που θα διασφαλίσει την ασφάλεια όλων των μελών του σχολείου αλλά και τα έξοδα που απαιτούνται για την επίτευξη αυτού, π.χ. καθάρισμα και αερισμός τάξεων, τοποθέτηση αντισηπτικών, διάταξη των θρανίων, πρόσληψη επιπλέον προσωπικού για βοήθεια, διεξαγωγή μαθημάτων, κ.ά. Ακόμη, η επικοινωνία των απαραίτητων μηνυμάτων που θα θέσουν κανόνες και όρια με τον κατάλληλο τρόπο για να υιοθετηθούν από μαθητές/τριες, γονείς και δασκάλους είναι ένας ακόμη κρίσιμος ρόλος που έχουν αναλάβει (Pollock, 2020).

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση ήταν ένας ακόμη παράγοντας που είχαν να λάβουν υπόψη στα νέα τους καθήκοντα, κυρίως σε χώρες που δεν ήταν εξοικειωμένες με αυτή (Pollock, 2020). Αν και στην εργασία τους χρησιμοποιούσαν τις ΤΠΕ (Lanctôt, 2017; Pollock & Hauseman, 2019), οι κυβερνήσεις καλούσαν τους διευθυντές να ενημερωθούν, να μάθουν και να χρησιμοποιήσουν τα νέα εργαλεία που τους παρείχαν, π.χ. ενημερωτικό, παιδαγωγικό υλικό, πλατφόρμες και εφαρμογές για τηλεκπαίδευση) (Pollock, 2020; Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2020a). Οι διευθυντές ηγούνταν της μετάβασης στην εξ αποστάσεως διδασκαλία και μάθηση, στοχεύοντας στην ενίσχυση του εκπαιδευτικού και μη προσωπικού των μαθητών και των γονέων τους, ώστε να προσαρμοστούν στο νέο και συνεχώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον (Weiner et al., 2021). Επιπλέον, οι διευθυντές κλήθηκαν να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα που μπορεί να προκύψουν από την τηλεκπαίδευση είτε στους

μαθητές/τριες είτε στο προσωπικό, όπως θέματα σύνδεσης στο διαδίκτυο, χρήσης των ηλεκτρονικών συσκευών, έλλειψης δεξιοτήτων για την πλοήγηση, χρήση και αλληλεπίδραση μέσω αυτών (Pollock, 2020), μη δυνατότητα διάθεσης ηλεκτρονικών συσκευών για παρακολούθηση ή διεξαγωγή αυτών (National Association of Elementary School Principals, 2020) και μέριμνα διάθεσης εξοπλισμού σε όσους δεν έχουν (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2020e; Pollock, 2020).

Κατ' επέκταση, η διαχείριση και οργάνωση της τηλεεκπαίδευσης ήταν ένα ακόμη πρόσθετο σημείο στα καθήκοντα των διευθυντών, αν και η χρήση των ΤΠΕ στην εξ αποστάσεως διδασκαλία και στην καθημερινότητα των διευθυντών σχολείων έχει υιοθετηθεί και πριν την πανδημία (Chua & Chua, 2017; Akram, & Muhammad, 2020). Η χρήση των ΤΠΕ μπορεί να ελλοχεύει κινδύνους (π.χ. ευκολία χρήσης, προστασία προσωπικών δεδομένων), τους οποίους και πρέπει να εκλάβουν υπόψη. Εκ παραλλήλου, η ηλεκτρονική επικοινωνία μπορεί πολλές φορές να αλλοιώσει τα μηνύματα που προσπαθεί να περάσει ο πομπός στο δέκτη και με αυτό τον τρόπο να δυσκολέψει τόσο την επικοινωνία μεταξύ διευθυντών-δασκάλων ή δασκάλων-μαθητών, όσο και τη μετάδοση του μαθήματος. Γι' αυτό και θεωρείται απαραίτητο να εκπαιδευτούν οι διευθυντές στην αντιμετώπιση αυτών και στην κατοχύρωση αποτελεσματικών στρατηγικών επικοινωνίας, κινητοποίησης προσωπικού και μαθητών, ενίσχυσης του αισθήματος εμπιστοσύνης και καθησύχαση του άγχους των κινδύνων του διαδικτύου ή του εθισμού χρησιμοποίησης ηλεκτρονικών συσκευών (Pollock, 2020; Wang & Pollock, 2020; Pollock, 2016) ή συνεπειών από την παρατεταμένη χρήση τους (π.χ. μυοσκελετικά προβλήματα, τραυματισμοί) (Sarla, 2019; Pachiyappan et al., 2021; Massar et al., 2022).

2.5. Ο αντίκτυπος της COVID-19 στην υγεία των διευθυντών

Η ευημερία των διευθυντών απειλείται από τις μεταβαλλόμενες συνθήκες εργασίας. Αυτή η απειλή για την ευημερία τους είναι επίσης πιθανό να έχει ευρύτερες συνέπειες τόσο στο εκπαιδευτικό τους έργο (Simon Beausaert, 2021), όσο και στην υγεία τους γενικότερα. Κατά τη βιβλιογραφική ανασκόπησή μας, δεν εντοπίσαμε έρευνες που να ασχολούνται με τον αντίκτυπο της πανδημίας COVID-19 στη σωματική υγεία τους, γι' αυτό και θα επικεντρωθούμε στη ψυχική υγεία, όπου και βρέθηκε αριθμός ερευνών.

2.5.1. Ο αντίκτυπος της COVID-19 στη ψυχική υγεία των διευθυντών

Φυσικά, όπως είδαμε, η πανδημία, από τους πρώτους μήνες είχε αντίκτυπο στη ψυχική υγεία των ατόμων (Shigemura et al., 2020). Μαθητές, εργαζόμενοι και τουρίστες που τους απαγορεύτηκε η πρόσβαση στα εκπαιδευτικά τους ιδρύματα, την εργασία τους, τα σπίτια τους αντίστοιχα, έχουν επίπτωση στη ψυχική τους υγεία λόγω του στρες και του περιορισμού της αυτονομίας, την ανησυχία περί οικονομικών δυσχερειών και της εργασίας τους, της ασφάλειάς τους, του φόβου νόσησης των ίδιων ή δικών τους ανθρώπων (Worthington, 2020; Pollock, 2020).

Μέσα σ' αυτό το πλαίσιο, τα τελευταία χρόνια οι διευθυντές έχουν να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα που προκύπτουν από αυτές τις ανησυχίες, και να προστατεύσουν τους μαθητές/τριες τους στο βάθρο της μάθησης. Παράλληλα, ενδιαφέρονται για τη ψυχική υγεία των δασκάλων και άλλων εργαζομένων στο σχολείο (Wang & Pollock, 2020), ιδίως αυτή την περίοδο που πολλοί ήρθαν αντιμέτωποι με αμφιβολίες περί της υγείας τους και οικονομικής κατάστασης (Riley et al., 2021; Pollock, 2020). Λίγα είναι τα δεδομένα και οι έρευνες που έχουν διεξαχθεί για να εξακριβωθεί ο αντίκτυπος της πανδημίας COVID-19 στην υγεία, σωματική και ψυχική, των διευθυντών σχολικών μονάδων (Nilsson et al., 2022; Duong et al., 2022).

Η ταυτόχρονη ύπαρξη αυξανόμενων ανησυχιών για την εξάπλωση του ιού, αλλά και για την υγεία των συγγενικών προσώπων, των φίλων, των συναδέλφων και των μαθητών/τριών μπορεί να εντείνει το επίπεδο άγχους των διευθυντών των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων (Simon Beusaert, 2021). Για την επίτευξη των παραπάνω, οφείλεται να έχει διασφαλιστεί πρώτα η δική τους ψυχική ευεξία, η οποία και πριν την πανδημία ήταν σε χαμηλά επίπεδα με εκδήλωση συμπτωμάτων burnout, στρες, διαταραχών ύπνου λόγω των υψηλών απαιτήσεων της θέσης τους, ομοίως και με τη γενική τους υγεία (Riley et al., 2021; Pollock, 2020; Wang & Pollock, 2020; Spyropoulou & Koutroukis, 2021). Η ξαφνική αλλαγή στα εργασιακά δεδομένα και η άμεση προσαρμογή σ' αυτά, έχει προκαλέσει αναστάτωση και μεγάλο ψυχολογικό φορτίο στους διευθυντές (Anderson et al., 2020; Συκά et al., 2021; The Educational Institute of Scotland, 2020), ενώ σε έρευνα που διεξάχθηκε τον πρώτο μήνα της πανδημίας, οι διευθυντές ανέφεραν ότι πιο συχνά ένιωθαν θλίψη για την όλη κατάσταση (Rachel Burstein, 2022).

Σε έρευνα των Duong et al. (2022) οι διευθυντές κατά τη διάρκεια της COVID-19 είχαν υψηλά επίπεδα στρες και ήταν πιο πιθανό να εμφανίσουν καταθλιπτικά συμπτώματα. Σε παρόμοια έρευνα από τους Dadaczynski et al. (2021) που έγινε στη Γερμανία βρέθηκε ότι ένα μεγάλο ποσοστό των διευθυντών υποφέρει από εργασιακό άγχος λόγω της πανδημίας COVID-19, το οποίο εκφράζεται με αισθήματα νευρικότητας ή απώλειας ελέγχου. Επίσης, σχεδόν το 70% ανέφερε ότι εργάζεται με ρυθμό που τους προκαλεί άγχος και ότι δεν μπορούν να συνεχίσουν με αυτό το ρυθμό μακροπρόθεσμα. Υψηλότερο επίπεδο σωματικής και ψυχικής εξάντλησης αναφέρεται ότι κυμαίνεται από 30 έως 45% και παρουσίασαν ψυχοσωματικά παράπονα, όπως μυϊκά παράπονα στο 47%, πονοκέφαλο στο 20% (Dadaczynski et al., 2021).

Σε άλλη έρευνα των Stone-Johnson & Weiner (2020) οι διευθυντές αντιμετώπιζαν αβεβαιότητα με τα δεδομένα της τρέχουσας υγειονομικής κρίσης και δυσκολίες στις απαιτήσεις της εργασίας τους, τα οποία επέκτειναν τα ποσοστά στρες. Στην Φιλανδία βρέθηκαν δεδομένα όπου το 41.1% των διευθυντών του δείγματος είχαν στρες σε υψηλό βαθμό, στο οποίο ασκούσαν επιρροή το εργασιακό στρες και burnout, ο φόρτος εργασίας, οι ανησυχίες σχετικά με τον COVID-19 και δυσκολία απομάκρυνσης από τη δουλειά (Upadyaya et al., 2021).

Συνοψίζοντας, η πανδημία προκάλεσε σημαντικά προβλήματα στην υγεία και ευεξία των διευθυντών, ιδίως της ψυχικής που έχει διαταραχθεί κατά πολύ. Η σημασία της ψυχικής υγείας τονίζεται στο Σχέδιο Δράσης Ψυχικής Υγείας 2013-2020 του ΠΟΥ και προωθείται η φροντίδα και προαγωγή της, καθώς είναι σημαντικό στοιχείο διαφύλαξης των ανθρώπινων δικαιωμάτων και της δημόσιας υγείας (WHO team Mental Health and Substance Use, 2021). Συνεπώς, τίγεται η επείγουσα ανάγκη δράσης στην πρόληψη και προαγωγή υγείας των διευθυντών με απώτερο σκοπό τη διατήρηση και προώθηση της υψηλής ποιότητας εκπαίδευσης στα σχολεία (Dadaczynski et al., 2021).

2.6. Εργασιακό στρες στους διευθυντές κατά τη διάρκεια της πανδημίας

Αρχικά, αξίζει να αναφερθεί ότι ο κλάδος των διευθυντών σχολείων σταδιακά και αυξανόμενα δυσκολεύεται να αντιμετωπίσει το εύρος και την πολυπλοκότητα των καθημερινών τους εργασιών (Simon Beausaert, 2021). Καθώς, οι απαιτήσεις της

επαγγελματικής τους θέσης αυξάνονται σταθερά, παράλληλα το εύρος δυνατότητας λήψης αποφάσεων τους μειώνεται, ιδιαίτερα σε καταστάσεις πανδημίας, όπως προαναφέρθηκε δημιουργώντας ένα περιβάλλον επιπρόσθετου άγχους, με αποτέλεσμα να απαιτείται επιπλέον προσπάθεια για την κάλυψη των εργασιακών απαιτήσεων (Riley, 2019; Chaplain, 2001).

Οι κύριες πηγές άγχους στο επαγγελματικό περιβάλλον των διευθυντών και υποδιευθυντών των σχολείων μπορούν να ομαδοποιηθούν σε τρεις κατηγορίες (Carr, 1994), οι οποίες θα αναλυθούν παρακάτω. Στις προβληματικές σχέσεις μεταξύ των μελών της σχολικής κοινότητας, όπως δάσκαλοι, διοικητικό προσωπικό, γονείς, μαθητές/τριες. Στις εργασιακές απαιτήσεις, όπως ο φόρτος εργασίας, η οικονομική διαχείριση ή έλλειψη πόρων και η διαχείριση χρόνου. Και τις λοιπές συνθήκες εργασίας, όπως ο μισθός, οι αρμοδιότητες, και τα διδακτικά καθήκοντα. Τέλος, στο αίσθημα έλλειψης υποστήριξης, είτε από τους ανωτέρους είτε από το υπόλοιπο εκπαιδευτικό πλήρωμα, την έλλειψη αναγνώρισης και σεβασμού (Dadaczynski & Paulus, 2015). Τα προβλήματα ψυχικής υγείας ωστόσο μπορούν να προκαλέσουν στρες, όταν το άτομο δυσκολεύεται να αντιμετωπίσει τις καθημερινές προκλήσεις λόγω των συμπτωμάτων των ψυχικών ασθενειών (Mind, 2017).

Μετά από ανασκόπηση ερευνών που καταγράφουν επίπεδα εργασιακού στρες στην πληθυσμιακή ομάδα των διευθυντών, βρέθηκε σε μελέτη διευθυντών σχολείων ότι το 96% του δείγματος είχαν βιώσει σε ένα βαθμό εργασιακό στρες, το οποίο επηρέαζε τη ψυχική και σωματική υγεία τους, τις εργασιακές τους συνήθειες και την παραγωγικότητά τους (Sogunro, 2012). Στην Ελλάδα, έρευνα του 2017 υποστήριξε ότι οι διευθυντές σχολείων αντιμετωπίζουν εργασιακό στρες (Leventis et al., 2017), και θίγεται ότι θα πρέπει να δοθεί σημασία στην πρόληψη των παραγόντων κινδύνου προκειμένου να ενισχυθεί η αποτελεσματικότητα και παραγωγικότητα στην εργασία τους (Leventis et al., 2017; Riley, 2015a, 2017, 2020). Στη Γερμανία η πλειοψηφία των διευθυντών υπέφερε από εργασιακό άγχος (Dadaczynski et al., 2021).

Επιπλέον, οι DeMatthews et al. (2021) υποστηρίζουν ότι οι νέες προκλήσεις που έχουν προκύψει γύρω από τα καθήκοντα των διευθυντών, θα οδηγήσουν σε οξεία και χρόνια μορφή εργασιακού στρες, και κατά συνέπεια να εμφανιστεί burnout και παραίτηση. Μένοντας στο τελευταίο, πριν την εξέλιξη της πανδημίας, 1 στους 5 διευθυντές παραιτούνταν (Maxwell & Superville, 2020), ενώ κατά τη διάρκεια της

πανδημίας το 45% των διευθυντών δήλωνε ότι σκόπευε να παραιτηθεί λόγω των στρεσογόνων καταστάσεων σχετικά με τον COVID-19 (Havens, 2020). Σε μελέτη που πραγματοποιήθηκε από το Τμήμα Επιμόρφωσης Εκπαιδευτικών της Ακαδημίας της Φινλανδίας και διερευνούσε τις αιτίες του εργασιακού στρες διευθυντών, προέκυψε ότι οι ανησυχίες των διευθυντών σχετικά με τη σχολική κοινότητα είναι ο πιο διαδεδομένος στρεσογόνος παράγοντας που σχετίζεται με τον πληθυσμό αυτό (Elomaa et al., 2021). Ενώ το υψηλό άγχος μπορεί να περιορίσει την αποτελεσματικότητα ενός διευθυντή σε περιόδους κρίσης (DeMatthews et al., 2021).

Επομένως, αντιλαμβανόμαστε ότι η πανδημία αποτελεί κίνδυνο για την έξαρση του εργασιακού στρες λόγω του αντίκτυπου των πιεστικών και στρεσογόνων καταστάσεων στη ψυχική υγεία των διευθυντών. Γι' αυτό κρίνεται αναγκαία η ανάπτυξη στρατηγικών και πολιτικών που θα προάγουν και προλαμβάνουν την υγεία από πιθανούς κινδύνους, σύμφωνα με τις αρχές της Προαγωγής Υγείας στα Σχολεία.

2.7. Σύνδεση με ανάπτυξη προγραμμάτων

Οι αλλαγές στο εργασιακό και κοινωνικό περιβάλλον συνέβησαν ταχύτατα και πιθανότατα επηρέασαν τόσο τη συμπεριφορά όσο και τη ψυχική υγεία του πληθυσμού. Βέβαια, υπάρχουν περιορισμένα δεδομένα για τον προσδιορισμό του αντίκτυπου αυτών των αλλαγών. Η περίοδος της καραντίνας είχε τακτικά ως αποτέλεσμα οξείες αρνητικές ψυχολογικές επιπτώσεις με δυνητικά επίμονες επιπτώσεις, όπως υψηλά επίπεδα συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους (Meyer et al., 2020).

Οι σύγχρονοι διευθυντές σχολείων ως ηγέτες εκπαιδευτικών ιδρυμάτων, ασκούν επιρροή στην επίδοση των μαθητών μέσω της υποστήριξης, της ανάπτυξης αποτελεσματικών εκπαιδευτικών διαδικασιών και την εφαρμογή αποτελεσματικών οργανωτικών διαδικασιών (Davis, 2005). Οι σχολικοί ηγέτες είναι ικανοί να κάνουν τη διαφορά στην αποτελεσματικότητα και τη βελτίωση του σχολικού περιβάλλοντος στο σύνολό του (Parker, 2018). Το ίδιο μπορεί να αναμένεται και όσον αφορά την επιτυχία των δραστηριοτήτων προαγωγής υγείας στη σχολική κοινότητα. Οι διευθυντές ως φύλακες των σχολικών καινοτομιών έχουν σημαντική επίδραση στο εάν ένα σχολείο θα γίνει ή όχι ένας υγιής οργανισμός (Parker et al., 2018).

Οι διευθυντές, έχουν κύρια διοικητική ευθύνη της μονάδας που δραστηριοποιούνται (Turunen H., 2017), όπως έχει ήδη αναφερθεί συμβάλλουν σημαντικά στην επιτυχία των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων και κατά συνέπεια και της απόδοση των μαθητών/τριών (Sonntag, 2012). Για το λόγο αυτό, η ευημερία των διευθυντών και των εκπαιδευτικών τυγχάνει μεγαλύτερης προσοχής από τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής και διοίκησης (Sahlberg, 2015).

Οι προσπάθειες πρόληψης προβλημάτων στα πλαίσια του σχολείου χρειάζεται να εγκριθούν και να αυξηθούν. Οι διευθυντές σχολείων, ωστόσο, διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο εάν και σε ποιο βαθμό η προαγωγή και η πρόληψη θα ενταχθούν αποτελεσματικά στο σχολικό πλαίσιο (Gottfredson & Gottfredson, 2002). Για το σκοπό αυτό, η προαγωγή υγείας στα σχολεία εν μέσω πανδημίας μπορεί να επιτευχθεί με την υποστήριξη με θέματα του COVID-19 στους μαθητές, το σχεδιασμό της εκπαίδευσης, μάθησης και τη διαμόρφωση εργασιακών συνθηκών με βάση τις αρχές της Προαγωγής υγείας (Dadaczynski et al., 2022), σημεία κλειδιά που θα αναλύσουμε στη συνέχεια.

2.8. Προαγωγή Υγείας στα Σχολεία

Τα Σχολεία Προαγωγής Υγείας (“Health Promotion Schools”) είναι ένας όρος, όχι καινούργιος, καθώς προτάθηκε και επιχειρήθηκε να υλοποιηθεί το όραμά του από τη δεκαετία του 1980, επηρεασμένο από το Ottawa Charter το 1986 (World Health Organization, 1986). Με την πάροδο των χρόνων, η αρχή της προαγωγής υγείας που εγκαινιάστηκε το 1986, έχει μετεξελιχθεί και πλέον όταν αναφερόμαστε στην προσέγγιση των σχολείων προαγωγής υγείας, εννοούμε την αγωγή υγείας με την οποία μέσα από δράσεις και πολιτικές θα βελτιώσουμε και προστατεύσουμε την υγεία και ευεξία όλων των μελών της σχολικής κοινότητας, μαθητές, εκπαιδευτικό προσωπικό, διευθυντές, γονείς. Οι πολιτικές μπορεί να λάβουν δράση είτε στο φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον του σχολείου, είτε αλλαγή στο πρόγραμμα, είτε διασύνδεση της οικογένειας, κοινότητας και υπηρεσιών υγείας με το σχολείο (Turunen et al., 2017; Vilaça et al., 2019).

Τα σχολεία ως μέρος της κοινωνίας μπορεί να συνεισφέρουν στη βελτίωση της υγείας των ατόμων και τη μείωση των ανισοτήτων γύρω από την υγεία λαμβάνοντας υπόψη πάντα τις βασικές αρχές της προαγωγής υγείας (Turunen et al., 2017). Οι

βασικές στρατηγικές προαγωγής υγείας που προτείνονται από το Ottawa Charter είναι ενδυνάμωση της δράσης της κοινότητας, η ανάπτυξη δεξιοτήτων στα άτομα, η δημιουργία υποστηρικτικών περιβαλλόντων, η ενεργοποίηση, διαμεσολάβηση και υπεράσπιση της προαγωγής υγείας, και τέλος ο αναπροσανατολισμός των υπηρεσιών (World Health Organization, 1986; Vilaça et al., 2019). Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, καθώς και τους κοινωνικούς προσδιοριστές της υγείας (Hancock, 2015), μπορούμε να διαμορφωθούν πολιτικές έχοντας τις 3 βασικές αρχές, τη συμμετοχή και συνδημιουργία, τη θετική και ευρύτερη προσέγγιση της υγείας και τη σύνθεση και συνεργία (Jensen, 2018).

Σύμφωνα με την ολική προσέγγιση για τα σχολεία προαγωγής υγείας υπάρχουν 6 καίριοι παράγοντες για την επίτευξη της προαγωγής υγείας, i. οι πολιτικές υγείας στα σχολεία για την προαγωγή υγείας και ευεξίας (π.χ. πρόληψη bullying, αλλαγή στο μενού των κυλικείων), ii. το φυσικό περιβάλλον του σχολείου (π.χ. διαμόρφωση πιο φιλικού χώρου, κτιρίου), iii. το κοινωνικό περιβάλλον του σχολείου (π.χ. σχέσεις με τους γονείς και την κοινότητα γενικά), iv. οι ατομικές δεξιότητες που σχετίζονται με την υγεία (π.χ. υγιεινή διατροφή) και οι ικανότητες δράσης (π.χ. εγγραματοσύνη υγείας), v. οι διασυνδέσεις με την κοινότητα (π.χ. συνεργασία με φορείς ή εκπροσώπους της κοινότητας), vi. οι υπηρεσίες υγείας (π.χ. για την υγιεινή, τη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση) (Vilaça et al., 2019).

Οι διευθυντές είναι τα άτομα που μπορούν να συμβάλλουν στην προώθηση των αρχών της προαγωγής υγείας και την εφαρμογή και υλοποίηση πολιτικών και δράσεων. Όμως, για να είναι εφικτό αυτό, θα πρέπει να έχουν εξασφαλίσει καλή υγεία, σωματική και ψυχική, αφού όπως προαναφέρθηκε, λόγω του φόρτου εργασίας τους εκδηλώνουν στρες, άγχος και ψυχικά προβλήματα, τα οποία και επηρεάζουν την ικανότητά τους να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις της εργασίας τους. Αποτελούν δε πληθυσμιακή ομάδα που δεν έχει απασχολήσει το ερευνητικό πεδίο, ιδίως στα Σχολεία Προαγωγής Υγείας και κρίνεται η απαραίτητη διεξαγωγή περισσότερων ερευνών. Γι' αυτό και εμείς, αποφασίσαμε να ερευνήσουμε την υγεία των διευθυντών/τριών και υποδιευθυντών/τριών και την επίπτωση που είχε η πιεστική κατάσταση της COVID-19 για να κατανοήσουμε που χρειάζεται να εστιαστεί το ενδιαφέρον για την εφαρμογή δράσης της προαγωγής υγείας τους.

ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

3.1 Σκοπός και στόχοι

Ο ρόλος των διευθυντών/τριών χαρακτηρίζεται από υψηλό εργασιακό άγχος και ψυχολογική και σωματική κόπωση (Dadaczynski, Paulus & Horstmann, 2020; Phillips et al., 2008). Κατά την περίοδο της πανδημίας οι διευθυντές/τριες και υποδιευθυντές/τριες των σχολικών μονάδων επιβαρύνθηκαν με πρόσθετες αρμοδιότητες, καθώς κλήθηκαν να διασφαλίσουν τον συντονισμό των μελών, μαθητών/τριών, εκπαιδευτικών και γονέων, ενός διαφορετικού και ιδιαίτερα στρεσογόνου σχολικού περιβάλλοντος. Έτσι, αποφασίσαμε να διεξάγουμε τη συγκεκριμένη μελέτη, η οποία αποτελεί μέρος διεθνούς μελέτης (Dadaczynski et al., 2021), σχετικά με τις επιπτώσεις και τις αλλαγές που έχει επιφέρει η πανδημία COVID-19 στο πληθυσμό, με βασικό σκοπό να ερευνηθεί πως επηρέασε η πανδημία COVID-19 τη ψυχική και σωματική υγεία των διευθυντών/τριών και υποδιευθυντών/τριών των σχολείων της Αττικής.

Στο πλαίσιο αυτό η έρευνα στοχεύει στη διερεύνηση του πως επηρεάστηκε ο εργασιακός φόρτος, το άγχος που σχετίζεται με την εργασία και γενικότερα η ψυχική και σωματική υγεία των διευθυντών/τριών και υποδιευθυντών/τριών από τις συνθήκες της πανδημίας COVID-19. Συγκεκριμένα, η μελέτη επικεντρώνεται στα ακόλουθα ερευνητικά ερωτήματα:

1. Πως επηρεάστηκε ο φόρτος εργασίας των διευθυντών/τριών και υποδιευθυντών/τριών σχολείων κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19;
2. Ποια είναι η κατάσταση της ψυχικής υγείας των διευθυντών/τριών και υποδιευθυντών/τριών σχολείων κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19;
3. Ποιο είναι το επίπεδο άγχους που σχετίζεται με την εργασία για τους διευθυντές/τριες και τους υποδιευθυντές/τριες σχολείων κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19;
4. Ποια είναι η κατάσταση της σωματικής υγείας των διευθυντών/τριών και υποδιευθυντών/τριών σχολείων κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19;

3.2. Σχεδιασμός της έρευνας

3.2.1. Συμμετέχοντες

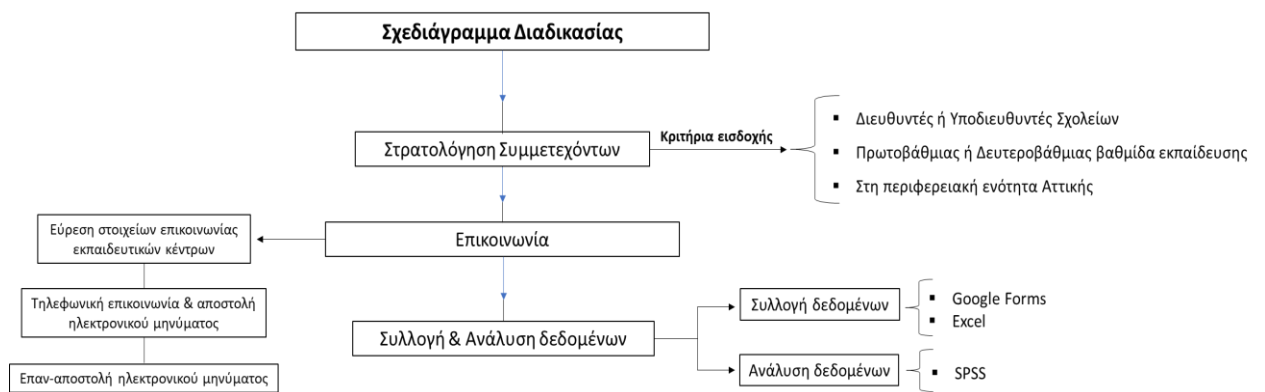
Η συγχρονική μελέτη αφορά τους διευθυντές/τριες και υποδιευθυντές/τριες σχολείων προσχολικής, πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, που ασκούν τα εργασιακά τους καθήκοντα εντός της περιφερειακής ενότητας Αττικής.

Τα κριτήρια εισδοχής προϋπέθεταν, ότι οι συμμετέχοντες ήταν διευθυντές/τριες ή υποδιευθυντές/τριες σχολικών μονάδων εντός της περιφερειακής ενότητας Αττικής, αντιπροσωπεύοντας επαρκώς τις βαθμίδες Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης. Οι εκπαιδευτικοί που δεν είχαν ρόλο διευθυντή/τριας ή υποδιευθυντή/τριας αποκλείονται. Το δείγμα μας είναι δείγμα ευκολίας έτσι ώστε να είναι άμεσα διαθέσιμο και να τηρεί τα κριτήρια εισδοχής (Merrill et al., 2020).

3.2.3. Συλλογή δεδομένων

Με σκοπό τη διερεύνηση του πως επηρέασε η πανδημία COVID-19 τη ψυχική και σωματική υγεία των διευθυντών/τριών και υποδιευθυντών/τριών των σχολείων, επιλέχθηκε ο σχεδιασμός συγχρονικής μελέτης, μέσω συμπλήρωσης ερωτηματολογίου το οποίο περιλάμβανε ερωτήσεις κλειστού τύπου, πολλαπλής επιλογής, και κλίμακας Likert.

Για τους σκοπούς της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο, με τίτλο «COVID-19 Health Literacy School Principals Survey (COVID-HL: School Principal) Questionnaire» (Dadaczynski et al., 2021), το οποίο έχει μεταφραστεί στην ελληνική γλώσσα από την ερευνητική ομάδα του Εργαστηρίου Υγιεινής και Επιδημιολογίας του Τμήματος Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας, της Σχολής Δημόσιας Υγείας, του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής.



Σχεδιάγραμμα 1: Σχεδιασμός διαδικασίας

Η διαδικασία της στρατολόγησης και της συλλογής του δείγματος πραγματοποιήθηκε, κατά τη χρονική περίοδο, από τον Οκτώβριο έως το Δεκέμβριο του 2021. Οι ερωτηθέντες συμμετείχαν στην έρευνα συμπληρώνοντας, εθελοντικά και ανώνυμα, το ερωτηματολόγιο σε ηλεκτρονική μορφή μέσω της διαδικτυακής πλατφόρμας Google Forms. Αρχικά, η ερευνητική ομάδα συνέλεξε τους αριθμούς των τηλεφώνων και τις ηλεκτρονικές διευθύνσεις των εκπαιδευτικών γραφείων της Αττικής, μετά από σχετική έρευνα στις ιστοσελίδες των Διευθύνσεων Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης που βρίσκονται υπό την εποπτεία της Περιφερειακής Διεύθυνσης Αττικής και στην ιστοσελίδα myschool.gr στο μητρώο των μονάδων του Πανελληνίου Σχολικού Δικτύου.

Συγκεκριμένα, προσεγγίστηκαν 3.796 σχολεία Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, συμπεριλαμβανομένων και των Σχολικών Εργαστηριακών Κέντρων, δημοσίων και ιδιωτικών σχολείων. Τα σχολεία ανήκουν στην Περιφέρεια Αττικής και ειδικότερα στις Περιφερειακές Ενότητες Βορείου Τομέα Αθήνας, Νότιου Τομέα Αθήνας, Δυτικού Τομέα Αθήνας, Κεντρικού Τομέα Αθήνας, Ανατολικής Αττικής, Δυτικής Αττικής και Περιφερειακή Ενότητα Πειραιά.

Η πρώτη επικοινωνία πραγματοποιήθηκε τηλεφωνικά. Κατά την τηλεφωνική συνομιλία διευκρινιζόταν ο σκοπός της έρευνας, ο αποδεκτός πληθυσμός σύμφωνα με τα κριτήρια εισδοχής και ο χρόνος συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου. Τέλος, αναφερόταν η άμεση αποστολή, σχετικού μηνύματος στις ηλεκτρονικές διευθύνσεις των σχολείων, εντός δεκαλέπτου (10'), μετά την ολοκλήρωση της κλήσης. Με το πέρας μια με δύο εβδομάδων μετά την τηλεφωνική επικοινωνία, ακολουθούσε η επανα-αποστολή του σχετικού αυτού μηνύματος, ως υπενθύμιση.

Στο σχετικό μήνυμα που έλαβαν οι συμμετέχοντες στις ηλεκτρονικές διευθύνσεις των γραφείων εκπαίδευσης, τα οποία προωθούνταν από τις ακαδημαϊκές ηλεκτρονικές διευθύνσεις των μελών της ερευνητικής ομάδας και σε αυτό διατυπώνονταν οι σκοποί της έρευνας, ο απαιτούμενος χρόνος συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου, η ανώνυμη και εθελοντική συμπλήρωσή του και οι τρόποι επικοινωνίας των συμμετεχόντων με την ερευνητική ομάδα. Επιπλέον, περιλάμβανε το σύνδεσμο συγκατάθεσης και συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου.

3.2.4. Ζητήματα ηθικής και δεοντολογίας

Το ερευνητικό πρωτόκολλο έχει εξεταστεί και εγκριθεί από την Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας του ΠΑ.Δ.Α (Αριθμός Πρωτοκόλλου: 50152 - 28/06/2021). Οι πιθανοί συμμετέχοντες έλαβαν επιπλέον λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με την έρευνα στην αρχική σελίδα του ερωτηματολογίου (Google Forms) και εφόσον συναίνεσαν τους επετράπη από την πλατφόρμα να συνεχίσουν στη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου. Η μη συμμετοχή τους δεν επέφερε καμία επίπτωση ή κύρωση στους ίδιους. Τέλος, ακολουθούσε η πολιτική παραπόνων και καταγγελιών της Επιτροπής Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας του ΠΑ.Δ.Α

Οι πληροφορίες που δόθηκαν από τους συμμετέχοντες παραμένουν εμπιστευτικές, καθώς χρησιμοποιούνται μόνο για το σκοπό της έρευνας και σε αυτά έχουν πρόσβαση αποκλειστικά τα μέλη της ερευνητικής ομάδας. Δεν υπάρχει δυνατότητα ταυτοποίησης των ονομάτων ή πρόσβαση στις IP addresses των συμμετεχόντων. Ενώ τα δεδομένα που έχουν προκύψει από τη συλλογή των ερωτηματολογίων θα διατηρηθούν για πέντε (5) χρόνια μετά από τη δημοσίευση των αποτελεσμάτων της έρευνας και στη συνέχεια θα καταστραφούν όπως ορίζει η ΕΗΔΕ του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής.

3.2.5. Ανάλυση δεδομένων

Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας Google forms εισήχθησαν με σκοπό τη στατιστική τους ανάλυση στο πρόγραμμα Statistical Package for the Social Sciences – SPSS V.22 της IBM, για την εξαγωγή ποσοτικών συμπερασμάτων, δηλαδή, Μ.Ο. (mean), τυπικές αποκλίσεις (standard deviation), συχνότητες (frequency).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάζονται τα αποτελέσματα, όπως προέκυψαν από τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων.

4.1. Δημογραφικά Χαρακτηριστικά Πληθυσμού

Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά εκατόν εξήντα εννέα (169) ενήλικα άτομα. Εξήντα πέντε (65) εξ αυτών ήταν άνδρες (38,5%) και εκατόν τέσσερα (104) ήταν γυναίκες (61,5%). Ο μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων ήταν τα πενήντα πέντε (55) έτη (Μ.Ο.=54,7 και Τ.Α.=5,7), με ελάχιστη τιμή τα τριάντα επτά (37) έτη και μέγιστη τα εξήντα έξι (66) έτη.

Αναφορικά με την τρέχουσα θέση των συμμετεχόντων στο σχολείο, κατά την περίοδο συλλογής του δείγματος, οι εκατόν σαράντα οκτώ (148), που αντιστοιχούν σε ποσοστό 87,6%, εργάζονταν ως διευθυντές ή διευθύντριες και οι υπόλοιποι είκοσι ένα (21), ποσοστό 12,4%, ως υποδιευθυντές ή υποδιευθύντριες. Ενώ, οι πενήντα (50) εξ αυτών, δηλαδή το 29,6% απασχολούνταν στην προσχολική εκπαίδευση, οι σαράντα έξι (46), που αντιστοιχεί σε ποσοστό 27,2% στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και οι εβδομήντα τρεις (73), το 43,2%, στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Στον πίνακα 1 παρουσιάζονται συνοπτικά τα χαρακτηριστικά του δείγματος που έλαβε μέρος στην παρούσα μελέτη.

Πίνακας 1

Περιγραφική στατιστική ανάλυση των δημογραφικών χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων.

| | | N | % | Mean | St. Deviation |
|---------------------|-------------------|-----|------|------|---------------|
| Φύλο | Άνδρας | 65 | 38,5 | | |
| | Γυναίκα | 104 | 61,5 | | |
| Ηλικία | | | | 55 | 5,7 |
| Εργασιακή θέση | Διευθυντής/τρια | 148 | 87,6 | | |
| | Υποδιευθυντή/τρια | 21 | 12,4 | | |
| Βαθμίδα εκπαίδευσης | Προσχολική | 50 | 29,6 | | |
| | Πρωτοβάθμια | 46 | 27,2 | | |
| | Δευτεροβάθμια | 73 | 43,2 | | |

4.2. Διερεύνηση εβδομαδιαίου φόρτου διδασκαλίας

Διερευνήθηκε ο εβδομαδιαίος φόρτος διδασκαλίας των διευθυντών/τριών και των υποδιευθυντών/τριών των σχολικών μονάδων. Πιο συγκεκριμένα ερευνήθηκε ο μέσος όρος (Μ.Ο.) των εβδομαδιαίων ωρών διδασκαλίας του πληθυσμού μέσω του προγράμματος στατιστικής ανάλυσης. Από τις εκατόν εξήντα εννέα (169) απαντήσεις αποκλείστηκε μία λόγω λάθους συμπλήρωσης. Ο μέσος όρος των ωρών διδασκαλίας 14,35 ώρες (Μ.Ο.=14,35, Τ.Α=10,46), με ελάχιστη τιμή τις δύο (2) ώρες και μέγιστη τις εξήντα (60) ώρες. (βλ. πίνακα 2)

Πίνακας 2

Μέσος όρος και τυπική απόκλιση των ωρών φόρτου διδασκαλίας των συμμετεχόντων

| | N | Minimum | Maximum | Mean | St. Deviation |
|---------------------------------|-----|---------|---------|-------|---------------|
| Εβδομαδιαίος φόρτος διδασκαλίας | 168 | 2 | 60 | 14,35 | 10,46 |

Στη συνέχεια ερευνήθηκαν και εντοπίστηκαν οι Μ.Ο. του εβδομαδιαίου φόρτου διδασκαλίας ως προς το φύλο και τη βαθμίδα εκπαίδευσης που δραστηριοποιούνται οι συμμετέχοντες. Μετά από τη στατιστική ανάλυση προέκυψε ως προς το φύλο, ότι ο Μ.Ο. του εβδομαδιαίου φόρτου διδασκαλίας των ανδρών ήταν 9,48 ώρες (Μ.Ο.=9,48, $\alpha=7,23$) με ελάχιστη τιμή τις τρεις (3) ώρες και μέγιστη τις σαράντα (40), ενώ αντίστοιχα ο Μ.Ο. των γυναικών ήταν 17,43 ώρες (Μ.Ο.=17,43, $\alpha=10,03$) με ελάχιστη τιμή τις δύο (2) ώρες και μέγιστη τις εξήντα (60) ώρες.

Στη συνέχεια εντοπίστηκε ο Μ.Ο. του εβδομαδιαίου φόρτου διδασκαλίας ανά βαθμίδα εκπαίδευσης. Τα είδη των σχολικών μονάδων ομαδοποιήθηκαν σε τρεις βαθμίδες εκπαίδευσης την προσχολική, την πρωτοβάθμια και τη δευτεροβάθμια και στη συνέχεια αναλύθηκαν στατιστικά. Από τη στατιστική ανάλυση προέκυψε ότι ο Μ.Ο. του εβδομαδιαίου φόρτου διδασκαλίας στη προσχολική βαθμίδα εκπαίδευση ήταν 25,71 ώρες (Μ.Ο. =25,71, $\alpha=5,5$) με ελάχιστη τιμή τις δεκαπέντε (15) ώρες και μέγιστη τις πενήντα (50) ώρες. Στην πρωτοβάθμια βαθμίδα εκπαίδευσης ο Μ.Ο. των εβδομαδιαίων ωρών φόρτου διδασκαλίας ήταν 11,89 ώρες (Μ.Ο.=11,89, $\alpha=10,94$) με ελάχιστη τιμή τις έξι (6) ώρες και μέγιστη τις εξήντα (60). Ενώ, στη δευτεροβάθμια βαθμίδα εκπαίδευσης ο Μ.Ο. ήταν οι 8,27 (Μ.Ο.=8,27, $\alpha=5,46$), με ελάχιστη τιμή τις

δύο (2) ώρες και μέγιστη τις τριάντα πέντε (35) ώρες.

4.3. Διερεύνηση εβδομαδιαίου φόρτου εργασίας

Ο φόρτος εργασίας αναφέρεται στην επιβάρυνση του/της διευθυντή/τριας ή υποδιευθυντή/τριας από επαγγελματικά καθήκοντα, όπως ζητήματα διοίκησης και ηγεσίας, προετοιμασία και παρακολούθηση, χρόνος μαθημάτων, διόρθωσης, εξωσχολικές δραστηριότητες, κ.λπ. Κατά τη διερεύνηση του εβδομαδιαίου φόρτου εργασίας των διευθυντών/τριών και των υποδιευθυντών/τριών των σχολικών μονάδων εντοπίστηκε ο Μ.Ο. των ωρών του εβδομαδιαίου φόρτου εργασίας. Πιο συγκεκριμένα, αναλύθηκαν στατιστικά εκατόν εξήντα οκτώ (168) απαντήσεις-φόρτου εργασίας, ο Μ.Ο. των οποίων ήταν οι 41,65 ώρες (Μ.Ο.=41,65, $\alpha=10,8$) με ελάχιστη τιμή τις δέκα (10) ώρες και μέγιστη τις ογδόντα τρεις (83) ώρες. (βλ. πίνακα 3)

Πίνακας 3:

Μέσος όρος και τυπική απόκλιση του εβδομαδιαίου φόρτου εργασίας των συμμετεχόντων

| | N | Minimum | Maximum | Mean | St. Deviation |
|------------------------------|-----|---------|---------|-------|---------------|
| Εβδομαδιαίος φόρτος εργασίας | 168 | 10 | 83 | 41,65 | 10,8 |

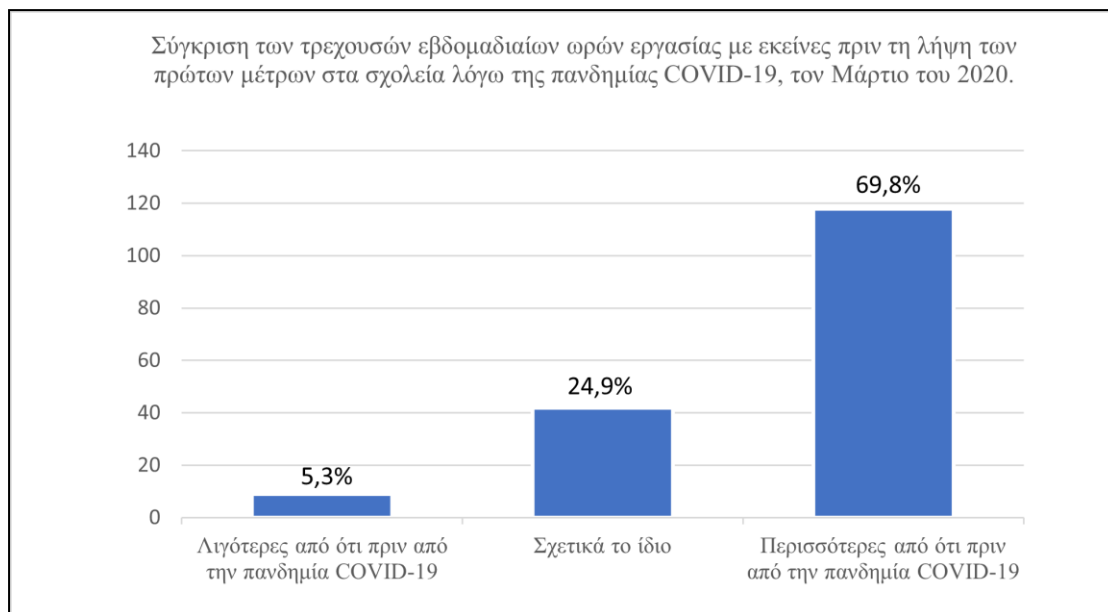
Στη συνέχεια ερευνήθηκαν και εντοπίστηκαν οι μέσοι όροι του εβδομαδιαίου φόρτου εργασίας ως προς το φύλο και την βαθμίδα εκπαίδευσης που δραστηριοποιούνται οι συμμετέχοντες. Μετά από τη στατιστική ανάλυση προέκυψε ως προς το φύλο, ότι ο μέσος όρος του φόρτου εργασίας των ανδρών ήταν 42,28 ώρες (Μ.Ο.=42,28, $\alpha=10,2$) με ελάχιστη τιμή τις δώδεκα (12) ώρες και μέγιστη τις ογδόντα τρεις (83), ενώ αντίστοιχα ο μέσος όρος των γυναικών ήταν 41,25 ώρες (Μ.Ο.=41,25, $\alpha=11,1$) με ελάχιστη τιμή τις δέκα (10) ώρες και μέγιστη τις ογδόντα (80) ώρες.

Ο μέσος όρος των ωρών του φόρτου εργασίας ανά βαθμίδα εκπαίδευσης ήταν, στην προσχολική βαθμίδα εκπαίδευσης 38,47 ώρες (Μ.Ο.=38,47, $\alpha=8,4$) με ελάχιστη τιμή τις δέκα (10) ώρες και μέγιστη τις εξήντα (60) ώρες. Στην πρωτοβάθμια βαθμίδα εκπαίδευσης ο μέσος όρος ωρών ήταν 40,41 ώρες (Μ.Ο. =40,41, $\alpha=9,4$) με ελάχιστη

τιμή τις δέκα (10) ώρες και μέγιστη τις εξήντα (60) ώρες. Τέλος, στη δευτεροβάθμια βαθμίδα εκπαίδευσης ο μέσος όρος ήταν οι 44,56 ώρες (Μ.Ο.=44,56, $\alpha=12,2$), με ελάχιστη τιμή τις δέκα (10) ώρες και μέγιστη τις ογδόντα τρεις (83) ώρες.

4.4. Τρέχουσες εβδομαδιαίες ώρες εργασίας

Στα πλαίσια της έρευνας μελετήθηκαν οι εβδομαδιαίες ώρες εργασίας των συμμετεχόντων συγκριτικά με εκείνες πριν την λήψη των πρώτων μέτρων στα σχολεία λόγω της πανδημίας COVID-19, τον Μάρτιο του 2020. Οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να επιλέξουν ανάμεσα στις απαντήσεις «Λιγότερες από ότι πριν από την πανδημία COVID-19», «Σχετικά το ίδιο» ή «Περισσότερες από ότι πριν από την πανδημία COVID-19». Μετά από στατιστική επεξεργασία προέκυψε, ότι από τους ερωτηθέντες οι εννέα (9) (5,3%) έδωσαν ως απάντηση «Λιγότερες από ότι πριν από την πανδημία COVID-19», οι σαράντα δύο (42) (24,9%) «Σχετικά το ίδιο» και οι εκατόν δέκα οκτώ (118) (69,8%) «Περισσότερες από ότι πριν από την πανδημία COVID-19». Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται συνοπτικά στο Διάγραμμα 1.



Διάγραμμα 1: Διάγραμμα συχνοτήτων για τη σύγκριση των τρεχουσών εβδομαδιαίων ωρών εργασίας με εκείνες πριν τη λήψη των πρώτων μέτρων στα σχολεία λόγω της πανδημίας COVID-19, τον Μάρτιο του 2020.

Στη συνέχεια ερευνήθηκαν τα ανωτέρω αποτελέσματα, σχετικά με τις τρέχουσες εβδομαδιαίες ώρες εργασίας υπό το πρίσμα του φύλου των ερωτηθέντων και τη βαθμίδα εκπαίδευσης. Μετά από στατιστική ανάλυση προέκυψε, ότι από τους άνδρες ερωτηθέντες ένας (1) (0,6%) έδωσε την απάντηση «Λιγότερες από ότι πριν από την πανδημία COVID-19», δεκαοκτώ (18) (10,7%) απάντησαν «Σχετικά το ίδιο» και σαράντα έξι (46) (27,2%) «Περισσότερες από ότι πριν από την πανδημία COVID-19», ενώ οι αντίστοιχες τιμές στις απαντήσεις των ερωτηθεισών γυναικών ήταν οι οκτώ (8) (4,7%) «Λιγότερες από ότι πριν από την πανδημία COVID-19», οι είκοσι τέσσερις (24) (14,2%) «Σχετικά το ίδιο» και οι εβδομήντα δύο (72) (42,6%) έδωσαν την απάντηση «Περισσότερες από ότι πριν από την πανδημία COVID-19».

Από τους εννέα (9) ερωτηθέντες που επέλεξαν την απάντηση «Λιγότερες από ότι πριν από την πανδημία COVID-19», οι πέντε (5) (2,9%) εργάζονταν στην προσχολική βαθμίδα εκπαίδευσης, ενώ οι υπόλοιποι τέσσερις (4) (2,4%) στη δευτεροβάθμια βαθμίδα εκπαίδευσης. Από τους σαράντα δύο (42) ερωτηθέντες που έδωσαν την απάντηση «Σχετικά το ίδιο», οι οκτώ (8) (4,8%) ανήκαν στην προσχολική βαθμίδα εκπαίδευσης, οι δεκατέσσερις (14) (8,3%) στην πρωτοβάθμια βαθμίδα εκπαίδευσης και οι είκοσι (20) (11,8%) στη δευτεροβάθμια βαθμίδα εκπαίδευσης. Τέλος, από τους εκατό δεκαοκτώ (118) ερωτηθέντες που διάλεξαν την απάντηση «Περισσότερες από ότι πριν από την πανδημία COVID-19», οι τριάντα επτά (37) (21,95%) εργάζονταν στην προσχολική, οι τριάντα δύο (32) (18,9%) στην πρωτοβάθμια βαθμίδα εκπαίδευσης και οι σαράντα εννέα (49) (29%) στη δευτεροβάθμια βαθμίδα εκπαίδευσης.

4.5. Συναισθήματα και σκέψεις σχετικά με την εργασία κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19

Οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να απαντήσουν μέσω μιας πενταβάθμιας κλίμακας Likert, από το «Ποτέ» έως το «Πολύ συχνά», το πόσο συχνά βίωσαν κάποια συναισθήματα και σκέψεις σχετικά με την εργασία τους κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 το μήνα που συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο. Στη στατιστική επεξεργασία αυτών των δεδομένων πραγματοποιήθηκαν ενέργειες με σκοπό την εύρεση ποσοστών και συχνοτήτων.

Μετά από τη στατιστική ανάλυση προέκυψε ότι οι συμμετέχοντες στην

ερώτηση σχετικά με το πόσο συχνά αναστατώθηκαν εξαιτίας κάποιου γεγονότος που συνέβη απροσδόκητα στην εργασία τους στο σχολείο, απάντησαν «Ποτέ» οι τέσσερις (4) (2,4%), «Σχεδόν ποτέ» οι δεκαεπτά (17) (10,1%), «Μερικές φορές» οι εξήντα οκτώ (68) (40,2%), «Αρκετά συχνά» οι πενήντα πέντε (55) (32,5%) και «Πολύ συχνά» οι είκοσι πέντε (25) (14,5%).

Στην ερώτηση πόσο συχνά ένιωσαν ότι δεν μπορούσαν να ελέγξουν τα σημαντικά πράγματα στην εργασία τους στο σχολείο, απάντησαν «Ποτέ» οι δεκαέξι (16) (9,5%), «Σχεδόν ποτέ» οι σαράντα επτά (47) (27,8%), «Μερικές φορές» οι πενήντα εννέα (59) (34,9%), «Αρκετά συχνά» οι τριάντα εννέα (39) (23,1%) και «Πολύ συχνά» οι οκτώ (25) (4,7%).

Στην ερώτηση πόσο συχνά αισθάνθηκαν νευρικοί και αγχωμένοι στην εργασία τους στο σχολείο, απάντησαν «Ποτέ» οι πέντε (5) (3%), «Σχεδόν ποτέ» οι δεκαεννέα (19) (11,2%), «Μερικές φορές» οι πενήντα επτά (57) (33,7%), «Αρκετά συχνά» οι σαράντα εννέα (49) (29%) και «Πολύ συχνά» οι τριάντα εννέα (39) (23,1%).

Στην ερώτηση πόσο συχνά αισθάνθηκαν σίγουροι για την ικανότητά τους να χειριστούν τα επαγγελματικά τους προβλήματα που σχετίζονται με την πανδημία COVID-19, απάντησαν «Ποτέ» οι τρεις (3) (1,8%), «Σχεδόν ποτέ» οι δεκαέξι (16) (9,5%), «Μερικές φορές» οι σαράντα οκτώ (48) (28,4%), «Αρκετά συχνά» οι εξήντα οκτώ (68) (40,2%) και «Πολύ συχνά» οι τριάντα τέσσερις (34) (20,1%).

Στην ερώτηση πόσο συχνά αισθάνθηκαν ότι τα πράγματα στη δουλειά τους στο σχολείο πήγαιναν όπως τα θέλουν, απάντησαν «Ποτέ» οι δυο (2) (1,2%), «Σχεδόν ποτέ» οι είκοσι (20) (11,8%), «Μερικές φορές» οι εξήντα εννέα (69) (40,8%), «Αρκετά συχνά» οι εβδομήντα ένας (71) (42%) και «Πολύ συχνά» οι επτά (7) (4,1%).

Στην ερώτηση πόσο συχνά διαπίστωσαν ότι δεν μπορούσαν να αντιμετωπίσουν όλα τα εργασιακά τους καθήκοντα στο σχολείο, απάντησαν «Ποτέ» οι δεκαέξι (16) (9,5%), «Σχεδόν ποτέ» οι πενήντα (50) (29,6%), «Μερικές φορές» οι εξήντα (60) (35,5%), «Αρκετά συχνά» οι είκοσι εννέα (29) (17,2%) και «Πολύ συχνά» οι δεκατέσσερα (14) (8,3%).

Στην ερώτηση πόσο συχνά μπόρεσαν να ελέγξουν τους εκνευρισμούς τους στην εργασία τους στο σχολείο, απάντησαν «Σχεδόν ποτέ» οι επτά (7) (4,1%), «Μερικές φορές» οι τριάντα (30) (17,8%), «Αρκετά συχνά» οι ογδόντα εννέα (89) (52,7%) και «Πολύ συχνά» οι σαράντα τρία (43) (25,4%).

Στην ερώτηση πόσο συχνά ένιωσαν ότι τα είχαν όλα υπό έλεγχο στη δουλειά

τους στο σχολείο, απάντησαν «Ποτέ» ένας (1) (0,6%), «Σχεδόν ποτέ» οι δεκαπέντε (15) (8,9%), «Μερικές φορές» οι σαράντα εννέα (49) (29%), «Αρκετά συχνά» οι εβδομήντα οκτώ (78) (46,2%) και «Πολύ συχνά» οι είκοσι έξη (26) (15,4%).

Στην ερώτηση πόσο συχνά θύμωσαν εξαιτίας των πραγμάτων που ήταν εκτός ελέγχου στην εργασία τους στο σχολείο, απάντησαν «Ποτέ» οι επτά (7) (4,1%), «Σχεδόν ποτέ» οι σαράντα τέσσερις (44) (26%), «Μερικές φορές» οι εβδομήντα δύο (72) (42,6%), «Αρκετά συχνά» οι τριάντα έξη (36) (21,3%) και «Πολύ συχνά» οι δέκα (10) (5,9 %).

Στην ερώτηση πόσο συχνά αισθάνθηκαν στην εργασία τους στο σχολείο ότι οι δυσκολίες συσσωρεύονταν τόσο πολύ που δεν μπορούσαν να τις ξεπεράσουν, απάντησαν «Ποτέ» οι δεκαεννέα (19) (11,2%), «Σχεδόν ποτέ» οι σαράντα εννέα (49) (29%), «Μερικές φορές» οι πενήντα πέντε (55) (32,5%), «Αρκετά συχνά» οι τριάντα πέντε (35) (20,7%) και «Πολύ συχνά» οι έντεκα (11) (6,5%).

4.6. Καθήκοντα λόγω της πανδημίας COVID-19

Οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να απαντήσουν σχετικά με καθήκοντα που προέκυψαν τους τρεις τελευταίους μήνες, τη στιγμή που συμπλήρωναν το ερωτηματολόγιο, λόγω της πανδημίας COVID-19 μέσω, επίσης, μίας πενταβάθμιας κλίμακας Likert, από το «Ποτέ /Πολύ σπάνια» έως το «Πολύ συχνά».

Μετά από τη στατιστική ανάλυση προέκυψε ότι οι συμμετέχοντες στην ερώτηση πόσο συχνά ήταν διαθέσιμοι για τους συναδέλφους τους, καθώς και για μαθητές και γονείς στον ελεύθερο τους χρόνο απάντησαν «Ποτέ /Πολύ σπάνια» οι τρεις (3) (1,8%), «Σπάνια» οι οκτώ (8) (4,7%), «Μερικές φορές» οι είκοσι επτά (27) (16%), «Συχνά» οι πενήντα (50) (29,6%) και «Πολύ συχνά» οι ογδόντα ένας (81) (47,9%).

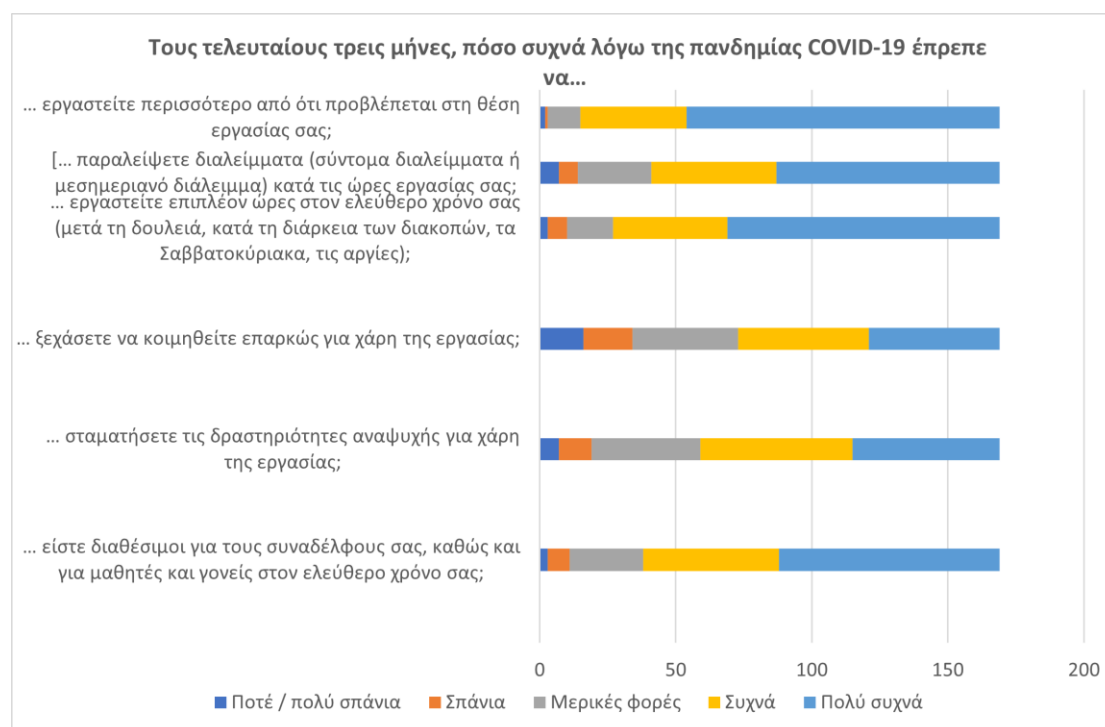
Στην ερώτηση πόσο συχνά σταμάτησαν τις δραστηριότητες αναψυχής για χάρη της εργασίας, απάντησαν «Ποτέ /Πολύ σπάνια» οι επτά (7) (4,1%), «Σπάνια» οι δώδεκα (12) (7,1%), «Μερικές φορές» οι σαράντα (40) (23,7%), «Συχνά» οι πενήντα έξη (56) (33,1%) και «Πολύ συχνά» οι πενήντα τέσσερις (54) (32%).

Στην ερώτηση πόσο συχνά ξέχασαν να κοιμηθούν επαρκώς για χάρη της εργασίας, απάντησαν «Ποτέ /Πολύ σπάνια» οι δεκαέξι (16) (9,5%), «Σπάνια» οι δεκαοκτώ (18) (10,7%), «Μερικές φορές» οι τριάντα εννέα (39) (23,1%), «Συχνά» οι σαράντα οκτώ (48) (28,4%) και «Πολύ συχνά» οι σαράντα οκτώ (48) (28,4%).

Στην ερώτηση πόσο συχνά εργάστηκαν επιπλέον ώρες στον ελεύθερο χρόνο τους, απάντησαν «Ποτέ /Πολύ σπάνια» οι τρεις (3) (1,8%), «Σπάνια» οι επτά (7) (4,1%), «Μερικές φορές» οι δεκαεπτά (17) (10,1%), «Συχνά» οι σαράντα δύο (42) (24,9%) και «Πολύ συχνά» οι εκατό (100) (59,2%).

Στην ερώτηση πόσο συχνά παρέλειπαν διαλείμματα κατά τις ώρες εργασίας τους, απάντησαν «Ποτέ /Πολύ σπάνια» οι επτά (7) (4,1%), «Σπάνια» οι επτά (7) (4,1%), «Μερικές φορές» οι είκοσι επτά (27) (16%), «Συχνά» οι σαράντα έξι (46) (27,2%) και «Πολύ συχνά» οι ογδόντα δύο (82) (48,5%).

Στην ερώτηση πόσο συχνά εργάστηκαν περισσότερο από ότι προβλέπεται στις θέσεις τους, απάντησαν «Ποτέ /Πολύ σπάνια» οι δύο (2) (1,2%), «Σπάνια» ο ένας (1) (0,6%), «Μερικές φορές» οι δώδεκα (12) (7,1%), «Συχνά» οι τριάντα εννέα (39) (23,1%) και «Πολύ συχνά» οι εκατό δεκαπέντε (115) (68%). Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται συνοπτικά στο Διάγραμμα 2.



Διάγραμμα 2: Το διάγραμμα παρουσιάζει τη συχνότητα εμφάνισης επιπλέον καθηκόντων που προέκυψαν λόγω της πανδημίας COVID-19.

4.7. Ρυθμός εργασίας

Στο πλαίσιο της έρευνας οι ερωτηθέντες κλήθηκαν επίσης να χαρακτηρίσουν το ρυθμό εργασίας τους τελευταίους τρεις μήνες, τη στιγμή που συμπλήρωναν το ερωτηματολόγιο, λόγω πανδημίας. Οι ερωτηθέντες απάντησαν, επίσης, μέσω μιας πενταβάθμιας κλίμακας Likert, από το «Ποτέ /Πολύ σπάνια» έως το «Πολύ συχνά». Στην στατιστική επεξεργασία αυτών των δεδομένων πραγματοποιήθηκαν ενέργειες με σκοπό την εύρεση ποσοστών και συχνοτήτων.

Μετά την στατιστική ανάλυση, ως προς το πόσο συχνά έχουν εργαστεί με ρυθμό που θεωρούσαν ότι ήταν κουραστικός προέκυψε, ότι οι τρεις (1,8%) εκ των ερωτηθέντων επέλεξαν την απάντηση «Ποτέ /Πολύ σπάνια», οι τέσσερις (2,4%) «Σπάνια», οι είκοσι τέσσερις (14,2%) «Μερικές φορές», οι εξήντα τέσσερις (37,9%) «Συχνά» και οι εβδομήντα τέσσερις (43,8%) «πολύ συχνά».

Στην ερώτηση πόσο συχνά έχουν εργαστεί με ρυθμό που δεν μπορούσαν να διατηρήσουν μακροπρόθεσμα προέκυψε ότι οι πέντε (3%) εκ των ερωτηθέντων επέλεξαν την απάντηση «Ποτέ /Πολύ σπάνια», οι δεκαέξι (9,5%) «Σπάνια», οι τριάντα επτά (21,9%) «Μερικές φορές», οι εξήντα πέντε (38,5%) «Συχνά» και οι σαράντα έξι (27,2%) «πολύ συχνά».

Στην ερώτηση πόσο συχνά έχουν εργαστεί με ρυθμό που ήξεραν ότι δεν ήταν καλό για εκείνους προέκυψε ότι οι οκτώ (4,7%) εκ των ερωτηθέντων επέλεξαν την απάντηση «Ποτέ /Πολύ σπάνια», οι δέκα (5,9%) «Σπάνια», οι τριάντα πέντε (20,7%) «Μερικές φορές», οι πενήντα δύο (30,8%) «Συχνά» και οι εξήντα τέσσερις (37,9%) «πολύ συχνά».

4.8. Απαιτήσεις στην εργασία

Στα πλαίσια της μελέτης οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να αναλογιστούν και να χαρακτηρίσουν το ποσοστό, που τους τελευταίους τρεις μήνες, εξαιτίας της πανδημίας αυξήθηκαν οι εργασιακές απαιτήσεις. Οι ερωτηθέντες απάντησαν, επίσης, μέσω μιας πενταβάθμιας κλίμακας Likert, από το «Ποτέ/Πολύ σπάνια» έως το «Πολύ συχνά». Ενώ και εδώ κατά τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκαν ενέργειες με σκοπό την εύρεση ποσοστών και συχνοτήτων.

Μετά την στατιστική ανάλυση, στην ερώτηση πόσο συχνά απαιτήθηκε από

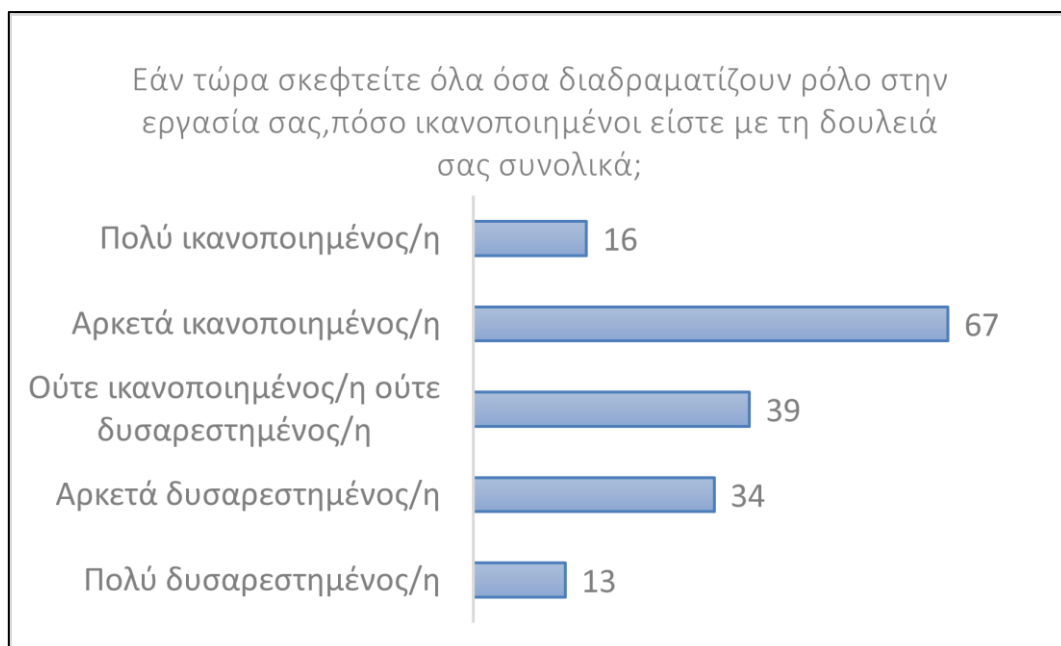
εκείνους να είναι ικανοποιημένοι ακόμη και με ένα λιγότερο καλό αποτέλεσμα από αυτό που θα έκαναν κανονικά προέκυψε ότι οι οκτώ (4,7%) εκ των ερωτηθέντων επέλεξαν την απάντηση «Ποτέ /Πολύ σπάνια», οι τριάντα ένας (18,3%) «Σπάνια», οι πενήντα εννέα (34,9%) «Μερικές φορές», οι εξήντα (35,5%) «Συχνά» και οι (6,5%) «Πολύ συχνά».

Στην ερώτηση πόσο συχνά απαιτήθηκε από εκείνους να χαμηλώσουν με κάποιο τρόπο τα δικά τους πρότυπα για τα αποτελέσματα της εργασίας τους προέκυψε, ότι οι είκοσι ένας (12,4%) εκ των ερωτηθέντων επέλεξαν την απάντηση «Ποτέ /Πολύ σπάνια», οι τριάντα ένας (18,3%) «Σπάνια», οι σαράντα εννέα (29%) «Μερικές φορές», οι πενήντα πέντε (32,5%) «Συχνά» και οι δεκατρείς (7,7%) «Πολύ συχνά».

Στην ερώτηση πόσο συχνά απαιτήθηκε από εκείνους να κάνουν κάποια εργασία επιτόλεια (πρόχειρα) προέκυψε, ότι οι σαράντα τέσσερις (26%) εκ των ερωτηθέντων επέλεξαν την απάντηση «Ποτέ /Πολύ σπάνια», οι εξήντα επτά (39,6%) «Σπάνια», οι τριάντα τέσσερις (20,1%) «Μερικές φορές», οι είκοσι δύο (13%) «Συχνά» και οι δύο (1,2%) «Πολύ συχνά».

4.9. Ικανοποίηση στην εργασία

Στα πλαίσια της έρευνας, οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να απαντήσουν αναλογιζόμενοι όσα διαδραματίζουν κάποιο ρόλο στην εργασία τους όπως για παράδειγμα οι συνθήκες εργασίας, οι μαθητές, οι ώρες εργασίας, κατά πόσο είναι ικανοποιημένοι από την εργασία τους μέσω μίας πενταβάθμιας κλίμακας Likert, από το «Πολύ δυσαρεστημένος/η» έως το «Πολύ ικανοποιημένος/η». Από τις απαντήσεις τους και τη στατιστική ανάλυση προέκυψαν ποσοστά και συχνότητες. Οι δεκατρείς (7,7%) επέλεξαν την απάντηση «Πολύ δυσαρεστημένος/η», οι τριάντα τέσσερις (20,1%) «Αρκετά δυσαρεστημένος/η», οι τριάντα εννέα (23,1%) «Ούτε ικανοποιημένος/η ούτε δυσαρεστημένος/η», οι εξήντα επτά (39,6%) «Αρκετά ικανοποιημένος/η» και οι δεκαέξι (9,5%) «Πολύ ικανοποιημένος/η». Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται συνοπτικά στο Διάγραμμα 3.



Διάγραμμα 3: Διάγραμμα συχνοτήτων σχετικά με την ικανοποίηση που βιώνουν οι διευθυντές/τριες και υποδιευθυντές/τριες των σχολικών μονάδων αναφορικά με το επάγγελμά τους.

4.10. Σωματική Υγεία

Οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να απαντήσουν γενικά πώς είναι η υγεία τους μέσω μίας πενταβάθμιας κλίμακας Likert, από το «Πολύ καλή» έως το «Πολύ κακή». Από την στατιστική ανάλυση προέκυψε, ότι οι ογδόντα τέσσερις (49.7%) εκ των ερωτηθέντων απάντησαν «Πολύ καλή», οι εβδομήντα (41.4%) «Καλή», οι έντεκα (6,5%) «Μέτρια», οι τρεις (1,8%) «Κακή» και ένας «Πολύ καλή».

Στη συνέχεια αναλυθήκαν οι απαντήσεις των ερωτηθέντων σχετικά με το αν είχαν κάποιο χρόνιο νόσημα ή κάποιο πρόβλημα υγείας που διαρκούσε καιρό (ασθένειες ή προβλήματα υγείας που διαρκούν ή αναμένεται να διαρκέσουν τουλάχιστον 6 μήνες). Οι σαράντα επτά (27,8%) εκ των ερωτηθέντων απάντησαν «Ναι», ενώ οι εκατόν είκοσι δύο (72,2%) απάντησαν «Όχι». Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται συνοπτικά στο Διάγραμμα 4.



Διάγραμμα 4: Διάγραμμα συχνοτήτων ύπαρξης ή μη κάποιο χρόνιου νοσήματος ή προβλήματος υγείας των διευθυντών/τριών και υποδιευθυντών/τριών του δείγματος.

Οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να αξιολογήσουν την ευεξία τους κατά τη διάρκεια των δύο τελευταίων εβδομάδων, τη στιγμή που συμπλήρωναν το ερωτηματολόγιο, μέσω μίας εξαβάθμιας κλίμακας Likert, από το «Όλο τον καιρό» έως το «Ποτέ». Μετά την ανάλυση προέκυψε ότι οι αισθάνονταν χαρούμενοι και με καλή διάθεση «Όλο τον καιρό» οι δεκαέξι (9,5%), «Τον περισσότερο καιρό» οι πενήντα οκτώ (34,3%), «Περισσότερες από τις μισές μέρες» οι σαράντα τέσσερις (26%), «Λιγότερο από τις μισές μέρες» οι δεκαοκτώ (10,7%), «Κάποιες μέρες» οι τριάντα ένας (18,3%) και «Ποτέ» οι δύο (1,2%)..

Από τους ερωτηθέντες αισθάνονταν ήρεμοι και γαλήνιοι «Όλο τον καιρό» οι οκτώ (4,7%), «Τον περισσότερο καιρό» οι εξήντα δύο (36,7%), «Περισσότερες από τις μισές μέρες» οι σαράντα δύο (24,9%), «Λιγότερο από τις μισές μέρες» οι είκοσι εννέα (17,2%), «Κάποιες μέρες» οι είκοσι πέντε (14,8%) και «Ποτέ» οι τρεις (1,8%). Από τους ερωτηθέντες ένιωθαν ενεργητικοί, δραστήριοι και ακμαίοι «Όλο τον καιρό» οι είκοσι οκτώ (16,6%), «Τον περισσότερο καιρό» οι εξήντα τέσσερις (37,9%), «Περισσότερες από τις μισές μέρες» οι τριάντα επτά (21,9%), «Λιγότερο από τις μισές μέρες» οι είκοσι δύο (13%), «Κάποιες μέρες» οι δεκαοκτώ (10,7%) και «Ποτέ» οι δεκαοκτώ (10,7%).

Από τους ερωτηθέντες αισθάνονταν φρέσκοι και ξεκούραστοι κατά το ξύπνημα «Όλο τον καιρό» οι δεκαεπτά (10,1%), «Τον περισσότερο καιρό» οι πενήντα ένας (30,2%), «Περισσότερες από τις μισές μέρες» οι τριάντα έξι (21,3%), «Λιγότερο από

τις μισές μέρες» οι είκοσι οκτώ (16,6%), «Κάποιες μέρες» οι είκοσι δύο (13%) και «Ποτέ» οι δεκαπέντε (8,9%). Ενώ, αν η καθημερινή τους ζωή ήταν γεμάτη πράγματα που τους ενδιέφεραν απάντησαν «Όλο τον καιρό» οι είκοσι τέσσερις (14,2%), «Τον περισσότερο καιρό» οι πενήντα εννέα (34,9%), «Περισσότερες από τις μισές μέρες» οι τριάντα επτά (21,9%), «Λιγότερο από τις μισές μέρες» οι δεκαεπτά (10,1%), «Κάποιες μέρες» οι είκοσι τέσσερις (14,2%) και «Ποτέ» οι οκτώ (4,7 %).

Οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να χαρακτηρίσουν, μέσω μίας πενταβάθμιας κλίμακας Likert, από το «Ποτέ» έως το «Πάντα», πόσο συχνά ισχύουν κάποιες δηλώσεις που σχετίζονται με την κατάσταση της εργασίας τους και στο πως βιώνουν αυτή την κατάσταση. Σχετικά με τη δήλωση «Στη δουλειά, νιώθω ψυχικά εξαντλημένος.», από την ανάλυση προέκυψε ότι οι οκτώ (4,7%) απάντησαν «Ποτέ», οι σαράντα έξι (27,2%) «Σπάνια», οι εξήντα τέσσερις (37,9%) «Μερικές φορές», οι σαράντα ένας (24,3%) «Συχνά» και οι δέκα (5,9%) «Πάντα».

Σχετικά με τη δήλωση «Επειτα από μία μέρα στη δουλειά, δυσκολεύομαι να ανακτήσω την ενέργειά μου.», από την ανάλυση προέκυψε ότι οι είκοσι (11,8%) απάντησαν «Ποτέ», οι σαράντα οκτώ (28,4%) «Σπάνια», οι πενήντα οκτώ (34,3%) «Μερικές φορές», οι τριάντα τέσσερις (20,1%) «Συχνά» και οι εννέα (5,3%) «Πάντα».

Σχετικά με τη δήλωση «Στη δουλειά νιώθω σωματικά εξαντλημένος», από την ανάλυση προέκυψε ότι οι δεκαοκτώ (10,7%) απάντησαν «Ποτέ», οι πενήντα πέντε (32,5%) «Σπάνια», οι σαράντα οκτώ (28,4%) «Μερικές φορές», οι τριάντα επτά (21,9%) «Συχνά» και οι έντεκα (6,5%) «Πάντα».

Τέλος, οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να αναφέρουν πόσο συχνά ίσχυαν κάποιες δηλώσεις μέσω μιας πενταβάθμιας κλίμακας Likert, οι οποίες σχετίζονταν, με το αν υπέφεραν από μια σειρά από ενοχλήματα. Σχετικά με τη δήλωση «Υποφέρω από αίσθημα παλμών και πόνο στο στήθος.», από την ανάλυση προέκυψε ότι οι εβδομήντα έξι (45%) απάντησαν «Ποτέ», οι σαράντα οκτώ (28,4%) «Σπάνια», οι τριάντα τρεις (19,5%) «Μερικές φορές», οι δέκα (5,9%) «Συχνά» και οι δύο (1,2%) «Πάντα».

Σχετικά με τη δήλωση «Υποφέρω από στομαχικά και/ ή εντερικά ενοχλήματα.», από την ανάλυση προέκυψε ότι οι εξήντα επτά (39,6%) απάντησαν «Ποτέ», οι σαράντα τέσσερις (26%) «Σπάνια», οι σαράντα τρεις (25,4%) «Μερικές φορές», οι δέκα (5,9%) «Συχνά» και οι πέντε (3%) «Πάντα». Σχετικά με τη δήλωση «Υποφέρω από πονοκεφάλους.», από την ανάλυση προέκυψε ότι οι πενήντα πέντε (32,5%) απάντησαν «Ποτέ», οι πενήντα τέσσερις (32%) «Σπάνια», οι είκοσι εννέα

(17,2%) «Μερικές φορές», οι είκοσι επτά (16%) «Συχνά» και οι τέσσερις (2,4%) «Πάντα».

Σχετικά με τη δήλωση «Υποφέρω από μυϊκό πόνο, για παράδειγμα στον αυχένα, στους ώμους ή στην πλάτη.», από την ανάλυση προέκυψε ότι οι τριάντα επτά (21,9%) απάντησαν «Ποτέ», οι σαράντα (23,7%) «Σπάνια», οι τριάντα εννέα (23,1%) «Μερικές φορές», οι σαράντα (23,7%) «Συχνά» και οι δεκατρείς (7,7%) «Πάντα». Σχετικά με τη δήλωση «Αρρωσταίνω συχνά.», από την ανάλυση προέκυψε ότι οι πενήντα τρεις (31,4%) απάντησαν «Ποτέ», οι εκατό ένας (59,8%) «Σπάνια», οι δεκατρείς (7,7%) «Μερικές φορές» και οι δύο (1,2%) «Συχνά».

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

5.1 Συζήτηση

Στη παρούσα ερευνητική μελέτη αναλύθηκαν οι απαντήσεις εκατόν εξήντα εννέα (169) διευθυντών/τριών και υποδιευθυντών/τριών σχολικών μονάδων, τα αποτελέσματα των οποίων παρουσιάστηκαν στην παραπάνω ενότητα, ώστε να διερευνηθεί αν και πώς έχει επηρεαστεί ο εργασιακός φόρτος, τα επίπεδα άγχους, η ψυχική υγεία αλλά και η σωματική υγεία τους εξαιτίας της πανδημίας COVID-19.

Στην παρούσα ενότητα ακολουθεί μία προσπάθεια ανάπτυξης, σύγκρισης και βιβλιογραφικής συσχέτισης των αποτελεσμάτων που προέκυψαν από τη στατιστική ανάλυση με σκοπό να συζητηθούν τα συμπεράσματα που προέκυψαν αλλά και να αναφερθούν οι περιορισμοί τόσο της έρευνας και όσο και της μεθοδολογίας που ακολουθήθηκε.

5.1.1. Επίδραση της πανδημίας COVID-19 στο φόρτο εργασίας των διευθυντών/τριών και υποδιευθυντών/τριών

Κατά τη στατιστική ανάλυση προέκυψε, ότι ο μέσος όρος των ωρών που διέθεταν οι διευθυντές/τριες και υποδιευθυντές/τριες στη διδασκαλία ήταν οι 14,35 ώρες (Μ.Ο.=14,35, Τ.Α.=10,46), ενώ ο μέσος όρος των ωρών εργασίας τους ήταν οι 41,65 ώρες (Μ.Ο.=41,65, α =10,8). Με βάση αυτά τα δεδομένα διαπιστώνεται, ότι ο εργασιακός ρόλος του πληθυσμού που ερευνάται δεν περιορίζεται στις ώρες ενασχόλησης εντός της εκπαιδευτικής αίθουσας. Καθώς παρατηρείται σημαντική απόκλιση των μέσων όρων εβδομαδιαίας διδασκαλίας και συνολικής εβδομαδιαίας εργασίας. Το γεγονός, πώς τόσο οι διευθυντές/τριες όσο και οι υποδιευθυντές/τριες των σχολικών ιδρυμάτων υπηρετούν ένα πολύπλευρο εργασιακό ρόλο επιβεβαιώνεται μέσω της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, καθώς αναφέρεται, ότι καθοδηγούν το πλαίσιο της μάθησης στη μονάδα ευθύνης τους, αποτελούν πρόσωπα ευθύνης για την εφαρμογή αποφάσεων και διαχειριστές οικονομικών και ανθρώπινων πόρων (Engels, 2008; Simon Beausaert, 2021). Κάτι τέτοιο εννοείται ότι ισχύει και στα δεδομένα της εκπαίδευσης στην Ελλάδα.

Κατά την αξιολόγηση των εβδομαδιαίων ωρών εργασίας, των ερωτηθέντων διευθυντών/τριών και υποδιευθυντών/τριών από τους ίδιους, κλήθηκαν να

χαρακτηρίσουν τις ώρες εργασίας τους σε σχέση με εκείνες πριν τη λήψη των πρώτων μέτρων στα σχολεία λόγω της πανδημίας COVID-19, το Μάρτιο του 2020. Μετά την ανάλυση προέκυψε ότι το 69,8% δήλωσε ότι εργαζόταν περισσότερες ώρες από ότι πριν από την πανδημία COVID-19. Το δεδομένο αυτό συμφωνεί απόλυτα με τα λεγόμενα των Pollock, Harris και Jones, οι οποίοι υποστηρίζουν ότι τα εργασιακά καθήκοντα και ο φόρτος εργασίας των διευθυντών τόσο της πρωτοβάθμιας όσο και της δευτεροβάθμιας βαθμίδας εκπαίδευσης έχουν πλήρως τροποποιηθεί (Pollock, 2020; Harris & Jones, 2020), ιδιαίτερα κατά την περίοδο της πανδημίας όπου κλήθηκαν να επιστρατεύσουν τις δεξιότητες και γνώσεις τους (Pollock, 2020).

Επιπρόσθετα, προκύπτει αυξημένη διαθεσιμότητα των διευθυντών/τριών και υποδιευθυντών/τριών σε συναδέλφους, μαθητές/τριες και γονείς πέρα από το τυπικό ωράριο εργασίας τους, αλλά και παράλειψη διαλλειμάτων κατά τις ώρες εντός αυτού. Το συμπέρασμα αυτό αποτυπώνεται μετά από τη στατιστική ανάλυση της κλίμακας Likert, όπου το σημαντικό μέρος του πληθυσμού τείνει να αντιμετωπίζει συχνά το φαινόμενο αυτό εμφανίζοντας μάλιστα ποσοστό απάντησης «Πολύ συχνά» 47,9% ως προς την διαθεσιμότητα και 48,5% ως προς τη παράλειψη διαλλείματος. Επομένως, εντοπίζεται ότι οι νέες εργασιακές απαιτήσεις στο πλαίσιο της σχολικής κοινότητας, καθιστούν τους επικεφαλής της περισσότερο επιβαρυνμένους αφιερώνοντας επιπρόσθετες ώρες για τη διεκπεραίωση των καθηκόντων τους. Τα αποτελέσματα αυτά συμπίπτουν και με τη θέση του Beusaert (2021), ο οποίος υποστηρίζει ότι εξαιτίας της προσπάθειας διαχείρισης του συνεχώς μεταβαλλόμενου σχολικού περιβάλλοντος και της εντατικοποίησης εργασιακών απαιτήσεων της εποχής, ορισμένοι διευθυντές πιθανά να δυσκολευτούν να αποστασιοποιηθούν από το εργασιακό τους περιβάλλον (Simon Beusaert, 2021).

Στη συνέχεια, κατά τη στατιστική επεξεργασία διαφάνηκε ότι οι διευθυντές/τριες και οι υποδιευθυντές/τριες εργάζονταν, λόγω της πανδημίας COVID-19, περισσότερο από ότι προβλέπεται στις θέσεις τους σε υψηλή συχνότητα, καθώς το 68% των ερωτηθέντων υποστηρίζουν ότι η συνθήκη αυτή επικρατούσε «Πολύ συχνά». Η δήλωση αυτή βρίσκει σύμφωνη και τη διεθνή βιβλιογραφία, η οποία αναφέρει ότι λόγω αυξημένων καθηκόντων οι ίδιοι οι διευθυντές/τριες βρίσκουν πολλές φορές δύσκολο να αντιμετωπίσουν το φόρτο και την πολυπλοκότητα των καθημερινών τους υποχρεώσεων (Riley et al., 2021; Riley, 2015a). Καθώς οι εργασιακές απαιτήσεις

αυξάνονται, έχει παρατηρηθεί ότι η δυνατότητα ελέγχου μειώνεται, συνθήκη η οποία ενισχύει την ανάπτυξη στρες σε μια προσπάθεια εκπλήρωσης των απαιτήσεων στο εργασιακό περιβάλλον (Riley et al., 2020).

Συγκεντρωτικά, τα παραπάνω δεδομένα έρχονται να απαντήσουν στο κατά πόσο ο φόρτος εργασίας των διευθυντών/τριών και υποδιευθυντών/τριών έχει τροποποιηθεί, αλλά και ποια ήταν η συμβολή της πανδημίας σε αυτό. Ο φόρτος εργασίας του πληθυσμού της μελέτης έχει επηρεαστεί αισθητά, οι ώρες που απαιτούνται να διαθέσουν έχουν αναμφίβολα αυξηθεί. Οι Day και Hauseman αναφέρουν ότι αυτές οι προκλήσεις στο εργασιακό τους περιβάλλον εξετάζουν συνεχώς την προσαρμοστικότητα, την ευελιξία και τη γνωσιακή και συναισθηματική ενέργεια που μπορούν οι επικεφαλής των σχολικών μονάδων να διαθέσουν (Day, 2014; Hauseman, 2018). Ωστόσο, η αδυναμία αποσύνδεσης και ουσιαστικής απομάκρυνσης από την εργασία πιθανά να έχει ως συνέπεια να εκδηλωθεί ως εργασιακό στρες (Sonntag, 2012), ένα ενδεχόμενο το οποίο θα διερευνηθεί στη συνέχεια.

5.1.2. Επίδραση της πανδημίας στη ψυχική υγεία των διευθυντών/τριών και υποδιευθυντών/τριών σχολείων

Στη συνέχεια της στατικής ανάλυσης προέκυψε, ότι οι διευθυντές/τριες και οι υποδιευθυντές/τριες, στα πλαίσια της εργασίας τους, βίωναν εντονότερα, σε σύγκριση με την περίοδο πριν την πανδημία, κάποια συναισθήματα, με τον εκνευρισμό, τη νευρικότητα και το άγχος να κάνουν την εμφάνισή τους συχνότερα από κάποια άλλα. Το συμπέρασμα αυτό ήταν αποτέλεσμα ανάλυσης των απαντήσεων της κλίμακας Likert, όπου δόθηκε η απάντηση «Μερικές φορές» για συναισθήματα, όπως ο θυμός κατά 42%, η αναστάτωση κατά 40,2% και το αίσθημα απώλειας ελέγχου κατά 39,4%. Τα συναισθήματα όπως ο εκνευρισμός, η νευρικότητα και το άγχος εμφανίζονταν συχνότερα, καθώς η πλειοψηφία του πληθυσμού τείνει να τα βιώνει αρκετά συχνά. Μάλιστα, το 33,7% αναφέρει την ύπαρξη νευρικότητας και άγχους «Μερικές φορές» και το 52,7% τον εκνευρισμό «Αρκετά συχνά». Τα αποτελέσματα, αυτά φανερώνουν επιβάρυνση στη ψυχική υγεία των διευθυντών/τριών, τα οποία δυνητικά θα μπορούσαν να εξελιχθούν σε ψυχική διαταραχή. Το συμπέρασμα αυτό συμπίπτει με τις έρευνες των Duong et al. (2022) και Dadaczynski et al. (2021), οι οποίοι αναφέρουν χαρακτηριστικά, ότι οι διευθυντές κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19

παρουσίαζαν υψηλή πιθανότητα εμφάνισης καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Μάλιστα στη δεύτερη αναφερόμενη έρευνα παρουσιάζεται, ότι μεγάλο ποσοστό των διευθυντών υποφέρει από εργασιακό άγχος εξαιτίας της πανδημίας COVID-19, το οποίο εκφράζεται με αισθήματα νευρικότητας ή απώλειας ελέγχου (Duong et al., 2022; Dadaczynski et al., 2021).

Στα πλαίσια των συνθήκων πανδημίας, από τη στατιστική επεξεργασία προέκυψε, επίσης, ότι το 35,5% των διευθυντών και υποδιευθυντών που συμμετείχαν στη μελέτη δήλωσαν ότι «Μερικές φορές» δεν ήταν σε θέση να υπηρετήσουν τα εργασιακά τους καθήκοντα. Το δεδομένο αυτό έρχεται σε συμφωνία με ένα αντίστοιχο ποσοστό ερωτηθέντων, οι οποίοι αισθάνονταν, επίσης, ότι η συσσώρευση των δυσκολιών δεν μπορούσε να ξεπεραστεί. Το συμπέρασμα αυτό έρχεται σε συμφωνία με προηγούμενα ερευνητικά δεδομένα, τα οποία αναφέρουν ότι η ευημερία των διευθυντών απειλείται από τις μεταβαλλόμενες συνθήκες εργασίας, έχοντας μάλιστα αντίκτυπο τόσο στην υγεία τους, όσο και στο εκπαιδευτικό τους έργο (Simon Beusaert, 2021).

Ωστόσο, παρά τις αντίξοες συνθήκες πανδημίας, από τη στατιστική ανάλυση προέκυψε, ότι οι προϊστάμενοι/ες των σχολικών ιδρυμάτων αισθάνονται «Αρκετά συχνά» σίγουροι για την ικανότητά τους να ανταπεξέλθουν στις επαγγελματικές προκλήσεις, που σχετίζονται με την πανδημία COVID-19 κατά 40,2%. Παράλληλα, βίωναν ότι τα εργασιακά τους ζητήματα ήταν πλήρως υπό έλεγχο κατά 46,2%. Επιπροσθέτως, από την ανάλυση προέκυψε ότι οι διευθυντές/τριες και υποδιευθυντές/τριες αισθάνονταν ότι τα εργασιακά ζητήματα κυλούσαν με τον τρόπο που επιθυμούσαν οι ίδιοι. Το συμπέρασμα αυτό προέκυψε μετά από ανάλυση της κλίμακας Likert, όπου σημαντικό μέρος του πληθυσμού αναφέρει, ότι βιώνει μερικές φορές το αίσθημα ότι τα πράγματα βαίνουν όπως τα ήθελαν, με την απάντηση «Αρκετά συχνά» να εμφανίζει το υψηλότερο ποσοστό (42%). Όπως διαφαίνεται, οι ηγέτες της σχολικής κοινότητας είναι σε θέση να αντιπαρέχονται τις δυσκολίες σε κατάσταση κρίσης και να ομαλοποιούν τις συνθήκες του εργασιακού τους περιβάλλοντος. Η άποψη αυτή συγκλίνει με τον ισχυρισμό των Pollock και Wang, οι οποίοι αναφέρουν, ότι διευθυντές αναμένεται να είναι εξαιρετικοί ηγέτες σε περίοδο κρίσης, όπως αυτή της πανδημίας COVID-19 (Pollock & Wang, 2019; Wang & Pollock, 2020; Pollock, 2020), καθώς χαρακτηρίζονται από την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν τις νέες

προκλήσεις (Osmond-Johnson et al., 2020), χρησιμοποιώντας τις δεξιότητες και γνώσεις τους (Pollock, 2020).

Συγκεντρωτικά, οι άνω παρατηρήσεις είναι σε θέση να διαμορφώσουν μία εικόνα σχετικά με τις επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 στη ψυχική υγεία των διευθυντών/τριών και υποδιευθυντών/τριών των σχολικών μονάδων. Στο πλαίσιο αυτό λοιπόν, παρατηρείται μία αύξηση των επιβαρυντικών, τόσο για τη ψυχική όσο και για τη σωματική υγεία, συναισθημάτων. Σε συνθήκες πανδημίας, δημιουργείται ένα περιβάλλον επιπρόσθετου άγχους, με αποτέλεσμα να απαιτείται επιπλέον προσπάθεια για την κάλυψη των εργασιακών απαιτήσεων (Riley, 2019; Chaplain, 2001). Οι θέσεις αυτές επιβεβαιώνονται, καθώς μια από τις κύριες πηγές άγχους στο επαγγελματικό περιβάλλον της σχολικής διοίκησης αποδίδεται στις εργασιακές απαιτήσεις του ρόλου (Carr, 1994). Επιπλέον παρατηρείται, ότι παράλληλα με το αίσθημα απώλειας ελέγχου και ανησυχίας διεκπεραίωσης των καθηκόντων τους οι διευθυντές/τριες και υποδιευθυντές/τριες ένιωθαν αρκετά ικανοί να υπηρετήσουν τον εργασιακό τους ρόλο, σκέψεις που συνδυάζονται τόσο με την αύξηση του φόρτου εργασίας, τα οποία επιβεβαιώθηκαν ερευνητικά και βιβλιογραφικά, αλλά και με την επιβάρυνση της ψυχικής τους υγείας. Επομένως, καθώς οι εργασιακές απαιτήσεις πολλαπλασιάζονται και η δυνατότητα πλήρους ελέγχου των αποφάσεων μειώνεται, έχει παρατηρηθεί αύξηση της ανάπτυξης στρες σε μια προσπάθεια εκπλήρωσης των απαιτήσεων που προκύπτουν στο εργασιακό περιβάλλον (Riley et al., 2020). Ένα δεδομένο το οποίο θα διερευνηθεί εκτενέστερα, στη συνέχεια του κεφαλαίου, παράλληλα με το επίπεδο άγχους και το ρυθμό εργασίας.

5.1.3. Διερεύνηση επιπέδου άγχους σχετικά με την εργασία για τους διευθυντές/τριες και υποδιευθυντές/τριες σχολείων κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19.

Στη συνέχεια της στατιστικής ανάλυσης προέκυψε, ότι οι διοικητικοί προϊστάμενοι/ες των σχολικών μονάδων τροποποίησαν αισθητά τις συνήθειές τους, ώστε να εξασφαλίσουν χρόνο στη διαδικασία διεκπεραίωσης των καθηκόντων τους. Πιο συγκεκριμένα, μετά από επεξεργασία των απαντήσεών τους στην κλίμακα Likert, προέκυψε ότι «Συχνά» ή «Πολύ συχνά» το 84,1% των ερωτηθέντων εργάστηκαν επιπλέον ώρες στον ελεύθερο τους χρόνο, το 65,1% διέκοπταν τις δραστηριότητες αναψυχής και το 56,8% ξεχνούσε να κοιμηθεί, λόγω των πρόσθετων καθηκόντων κατά

τη διάρκεια της πανδημίας. Από τα δεδομένα αυτά προκύπτει μία αισθητή πτώση της αντιλαμβανόμενης ποιότητας ζωής, όπως έχει οριστεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO, 1998) των διευθυντών και υποδιευθυντών. Η θεωρία αυτή επιβεβαιώνεται βιβλιογραφικά, καθώς σε παρόμοια έρευνα των Wang και Pollock (2020) για την υγεία διευθυντών στο Καναδά, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο εργασιακός φόρτος και τα καθήκοντά τους επηρεάζουν τη σωματική τους υγεία, τον ύπνο, την ενέργεια και τα επίπεδα στρες. Ακόμη, καταγράφηκε ότι συχνά ένιωθαν στρεσαρισμένοι, κουρασμένοι, εξαντλημένοι και ότι παρουσιάζουν συμπτώματα του συνδρόμου εξάντλησης από την εργασίας (burnout).

Όπως λοιπόν προαναφέρθηκε, στη διεθνή βιβλιογραφία έχει καταγραφεί, ότι ο αυξημένος εργασιακός φόρτος και τα αυξημένα καθήκοντα συνδέονται με κατάσταση στρες, κούρασης και εξάντλησης. Τα δεδομένα αυτά συμπίπτουν με τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, καθώς μετά από ανάλυση της κλίμακας Likert, οι ερωτηθέντες αναφέρουν ότι «Συχνά» ή «Πολύ συχνά» ο ρυθμός εργασίας τους ήταν κουραστικός (81,7%), δεν τους έκανε καλό (68,7%) και δεν μπορούσε να διατηρηθεί μακροπρόθεσμα (65,7%). Το δεδομένο αυτό, επιβεβαιώνεται βιβλιογραφικά από μελέτη που πραγματοποιήθηκε στη Γερμανία και αναφέρει ότι σχεδόν το 70% των διευθυντών δήλωσε, ότι εργάζεται σε αγχωτικούς ρυθμούς, οι οποίοι δεν μπορούν να συνεχίσουν μακροπρόθεσμα, προκαλώντας σωματική και ψυχική εξάντληση. Επίσης, παρουσιάστηκαν υψηλά ποσοστά ψυχοσωματικών συμπτωμάτων, όπως μυϊκό πόνο και πονοκέφαλο (Dadaczynski et al., 2021).

Από τη σύνοψη των αποτελεσμάτων που αναλύθηκαν στατιστικά σχετικά με τις εργασιακές απαιτήσεις των διευθυντών/τριών, όπως αυτές διαμορφώθηκαν εξαιτίας της πανδημίας COVID-19, προέκυψαν αυξημένες απαιτήσεις. Μάλιστα, πιθανά να χρειαζόταν να αποδώσουν κάποια από τα καθήκοντά τους, όχι μεν πρόχειρα, αλλά με λιγότερο καλό αποτέλεσμα. Συγκεκριμένα, σχετικά με την ικανοποίηση έστω και με ένα λιγότερο καλό αποτέλεσμα, η ανάλυση δείχνει πως σημαντικό ποσοστό έχει αποδεχτεί την κατάσταση, με το 35,3% να αναφέρει ότι η συνθήκη αυτή προκύπτει συχνά. Ομοίως και για την πτώση των προσωπικών προτύπων ως προς τα αποτελέσματα της εργασίας τους, με αντίστοιχο ποσοστό 35,2%. Το συμπέρασμα αυτό μπορεί να συσχετιστεί με τη θέση, ότι το υψηλό άγχος είναι ικανό να περιορίσει την αποτελεσματικότητα ενός/μιας διευθυντή/τριας σε περιόδους κρίσης. (DeMatthews et

al., 2021). Παρόλα αυτά, «Πολύ σπάνια» ή «Σπάνια» απαιτήθηκε από αυτούς, να κάνουν κάποια εργασία επιπόλαια ή πρόχειρα (26% και 39,6% αντίστοιχα). Τέλος, σκεπτόμενοι το σύνολο των δεδομένων συνθηκών που διαδραματίζουν κάποιο ρόλο στο περιβάλλον εργασίας των διευθυντών/τριών και υποδιευθυντών/τριών, διαπιστώνεται μία μετριοπάθεια ως προς το πλαίσιο εργασίας, με το 39,6% ωστόσο να δηλώνει «Αρκετά ικανοποιημένο». Αδιαμφισβήτητα, οι εργασιακές απαιτήσεις των διευθυντών εν μέσω πανδημίας αυξήθηκαν και μάλιστα επηρέασαν τον τρόπο που ενεργούσαν στο εργασιακό πλαίσιο. Ωστόσο, διέθεταν την ικανότητα να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις και να είναι ικανοποιημένοι, ως ένα βαθμό, από την εργασία τους, όπως επιβεβαιώνεται και από τη διεθνή βιβλιογραφία (Lanctôt, 2017; Wang & Pollock, 2020).

Συνοψίζοντας, τα παραπάνω δεδομένα διαμορφώνεται η απάντηση στο ερώτημα ποιο είναι το επίπεδο άγχους των διευθυντών/τριών και των υποδιευθυντών/τριών της σχολικής κοινότητας, αλλά και πως αυτό τους έχει επηρεάσει. Ο αυξημένος φόρτος εργασίας, η έκπτωση της αντιλαμβανόμενης ποιότητας ζωής με σκοπό τη συμπλήρωση εργατοωρών, η εξάντληση και η εμφάνιση ψυχοσωματικών συμπτωμάτων από τον κουραστικό ρυθμό εργασίας και η πτώση των εργασιακών προτύπων αποτελούν παρελκόμενα του υψηλού επιπέδου άγχους που προκύπτει από την ανάγκη διεκπεραίωσης των εργασιακών υποχρεώσεων. Σύμφωνα με τους Wells και Klocko (2018) η φόρτιση λόγω ανεπάρκειας χρόνου για την ολοκλήρωση των εργασιών τους, ο αυξημένος φόρτος εργασίας και απαιτήσεων, η ισορροπία μεταξύ ζωής και εργασίας και το χάσιμο προσωπικού χρόνου συνδυάζονται με αυξημένα επίπεδα στρες. Μετά από ανασκόπηση ερευνών που καταγράφουν τα επίπεδα εργασιακού στρες στην πληθυσμιακή ομάδα των διευθυντών, βρέθηκε σε μελέτη διευθυντών/τριών σχολείων ότι το 96% του δείγματος είχαν βιώσει εργασιακό στρες, το οποίο επηρέαζε τη ψυχική και σωματική υγεία τους, τις εργασιακές τους συνήθειες και την παραγωγικότητά τους (Sogunro, 2012). Όπως διαπιστώνεται, η υγεία των διευθυντών/τριών επιβαρύνεται εξαιτίας των πολλαπλών ρόλων που έχουν αναλάβει (Dadaczynski et al., 2020; Riley, 2015a; Riley & Langan-Fox, 2016). Στο τελευταίο μέρος του κεφαλαίου θα ολοκληρωθεί η διερεύνηση με τη συμπλήρωση της σωματική υγείας στο κάδρο της επίπτωσης της πανδημίας COVID-19 στην υγεία των διευθυντών/τριών και υποδιευθυντών/τριών των σχολείων.

5.1.4. Επίδραση της πανδημίας COVID-19 στη σωματική υγεία των διευθυντών/τριών και υποδιευθυντών/τριών

Από τη στατιστική επεξεργασία των απαντήσεων προέκυψε ότι η υγεία των διευθυντών/τριών και των υποδιευθυντών/τριών σύμφωνα με τα λεγόμενά τους βρίσκεται σε καλή κατάσταση, καθώς η πλειοψηφία του πληθυσμού τη χαρακτηρίζει ως «Καλή». Μάλιστα, το 49,7% των ερωτηθέντων επέλεξε την απάντηση «Πολύ καλή» ως προς το χαρακτηρισμό της, ενώ μόλις το 27,8% αναφέρει την ύπαρξη κάποιου χρόνιου νοσήματος ή προβλήματος υγείας. Δεδομένα που συμπίπτουν με τη θέση των Wang και Pollock (2020), η οποία, επίσης, αναφέρει ότι οι διευθυντές σχολείων αξιολογούν την υγεία τους σε καλά επίπεδα. Η πλειοψηφία του συνόλου των ερωτηθέντων αναφέρει υψηλά επίπεδα ευεξίας, ωστόσο καθόλου αμελητέα ποσοστά αναφέρουν, ότι σε διάστημα δύο εβδομάδων, βίωναν περιορισμένα («Λιγότερο από τις μισές μέρες» έως και «Ποτέ») το αίσθημα φρεσκάδας και ξεκούρασης στην εκκίνηση της μέρας (38,5%), ηρεμίας και γαλήνης (33,8%), χαράς και καλής διάθεσης (30,2%). Επίσης περιορισμένα, ένιωθαν, την καθημερινότητά τους γεμάτη από ενδιαφέροντα πράγματα (29%) και ότι οι ίδιοι ότι ήταν ενεργητικοί, δραστήριοι και ακμαίοι (23,7%). Το συμπέρασμα αυτό συμφωνεί με τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, η οποία αναφέρει ότι οι διευθυντές ένιωθαν, ότι η ευεξία τους επηρεάζεται ποικιλοτρόπως από τις διάφορες πιεστικές καταστάσεις (Wang & Pollock, 2020).

Επιπροσθέτως, προκύπτει ότι κάποιες φορές οι διευθυντές/τριες κατά τη διάρκεια της εργασίας ένιωθαν ψυχικά και σωματικά εξαντλημένοι, ενώ έπειτα από μία μέρα εργασίας ήταν δύσκολο να ανακτήσουν την ενέργειά τους. Το συμπέρασμα αυτό διατυπώθηκε μετά από ανάλυση κλίμακας Likert, όπου προέκυψε ως συχνότερη απάντηση το «Μερικές φορές». Ενώ αναφέρεται, ότι το αίσθημα τόσο της εξουθένωσης και όσο και της εξάντλησης ενοχοποιείται για την ύπαρξη στρες στο περιβάλλον εργασίας των διευθυντών/τριών (Simon Beusaert, 2021; Wang & Pollock, 2020). Το υψηλότερο ποσοστό του συνόλου των διευθυντών/τριών αναφέρει μειωμένη εμφάνιση ενοχλήσεων («Ποτέ» ή «Σπάνια»). Ωστόσο, ένα μικρότερο αλλά όχι επουσιώδες ποσοστό αναφέρει ότι αντιμετώπιζε ενοχλήσεις, όπως μυϊκό πόνο (54,5%), πονοκεφάλους (35,6), στομαχικές και/ή εντερικές ενοχλήσεις (34,5%) και αίσθημα παλμών ή πόνου στο στήθος (26,6%), συχνότερα («Μερικές φορές» έως «Πάντα»).

Όλα τα παραπάνω συμπεράσματα συμπίπτουν με τα αποτελέσματα έρευνας που συσχέτιζε την εγγραματοσύνη της υγείας και τη ψυχική υγεία των Γερμανών διευθυντών, η οποία αναφέρει ότι το 24.5% των ερωτηθέντων είχε χαμηλή ευεξία, το 15.3% εμφάνιζε σημεία κλινικής κατάθλιψης, το 51,9% είχε συχνά ψυχοσωματικά προβλήματα και πάνω από το μισό του πληθυσμού (58.8%) παρουσίαζε συμπτώματα συναισθηματικής εξάντλησης (Dadaczynski et al., 2021).

Συνοψίζοντας λοιπόν, από τα δεδομένα προκύπτει, ότι η γενική υγεία των διευθυντών/τριών και υποδιευθυντών/τριών βρίσκεται σε καλή κατάσταση. Ωστόσο, ένα σημαντικό ποσοστό του πληθυσμού της μελέτης εμφανίζει κάποιο ποσοστό επιβάρυνσης, αλλά και ψυχική και σωματική εξάντλησης. Σύμφωνα με τον Smith (2021) η εργασία των διευθυντών περιλαμβάνει υψηλά επίπεδα στρες, απαιτήσεων, μάλιστα πολλοί αντιμετωπίζουν το σύνδρομο εργασιακής εξουθένωσης, καθώς και κακή υγεία και ευεξία. Οι πιθανές αρνητικές συνέπειες λόγω του υπερβολικού φόρτου εργασίας των διευθυντών/τριών είναι αναγκαίο να μην παραληφθούν, καθώς η υγεία και η ευεξία είναι σημαντικά κριτήρια για την επιτυχία της διοίκησης των σχολικών μονάδων αλλά και του σχολικού συστήματος γενικότερα. Το στρες δεν μπορεί να ενταχθεί στις ψυχικές ασθένειες, παρόλα αυτά συνδέεται στενά με τη ψυχική υγεία (Simon Beausaert, 2021). Η ψυχική υγεία, με τη σειρά της, συνδέεται άμεσα ή έμμεσα με παράγοντες, όπως ο υγιεινός τρόπος ζωής, η σωματική υγεία, η ανάρρωση από ασθένειες, η καθημερινή διαβίωση, η παραγωγικότητα και η ποιότητα ζωής (Saxena & Setoya, 2014). Επομένως, κρίνεται υψηλής σημασίας ο εντοπισμός και η διάδοση των προστατευτικών παραγόντων, η οποία μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω της προαγωγής και πρόληψης τόσο της ψυχικής υγείας, όσο και γενικότερα των ζητημάτων που αντιμετωπίζει η σχολική κοινότητα.

5.2. Περιορισμοί – Αδύναμα σημεία

Στη συνέχεια θα αναφερθούν ορισμένοι περιορισμοί σχετικά με το δείγμα, το εργαλείο και τη μεθοδολογία που ακολουθήθηκε, οι οποίοι προέκυψαν από τα αποτελέσματα της έρευνας παρά τις προσπάθειες της ερευνητικής ομάδας να διεξάγει κάθε στάδιο της μελέτης με επιτυχία, ολοκληρωτικά και με όσους λιγότερο περιορισμούς.

Επιλέχθηκε να γίνει έρευνα απευθυνόμενη στους διευθυντές/τριες και

υποδιευθυντές/τριες των σχολείων Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης στην Περιφέρεια Αττικής, καθώς η έρευνα διεξήχθη στο πλαίσιο της διπλωματικής εργασίας των σπουδών των ερευνητών και θα ήταν αδύνατη η διεξαγωγή της έρευνας σε όλα τα σχολεία της Ελλάδας δεδομένου του χρονικού περιορισμού. Μια ευρύτερη προσέγγιση η οποία θα μετρούσε τις απαντήσεις δύο ή περισσότερων χρονικών περιόδων κατά τη διάρκεια της πανδημίας θα επέτρεπε την αξιολόγηση της ψυχικής και σωματικής υγείας της συγκεκριμένης πληθυσμιακής ομάδας.

Ακόμη, το δείγμα των διευθυντών/τριών και υποδιευθυντών/τριών σχολείων (169) είναι σχετικά μικρό σε σύγκριση με το στοχευμένο πληθυσμό στην περιφέρεια της Αττικής, όπου συνολικά τα σχολεία είναι 3.796, και δεν επιτρέπει τη γενίκευση των αποτελεσμάτων σε ολόκληρο τον πληθυσμό. Επίσης, ήταν στην επιλογή του πληθυσμού-στόχου αν θα απαντούσαν το ερωτηματολόγιο ή όχι, και παρά την τηλεφωνική επικοινωνία, η ανταποκρισιμότητα ήταν μικρή (nonrespondance bias) (Wang & Cheng, 2020; Duong et al., 2022). Το γεγονός ότι είναι διαδικτυακή έρευνα, συνεπάγεται ότι μπορεί να απάντησαν μόνο όσοι ενδιαφέρονταν αρκετά για το θέμα ώστε να αφιερώσουν χρόνο και κόπο για να απαντήσουν (Andrade, 2020). Ενδέχεται, λοιπόν, να πρέπει να εξεταστούν και άλλοι τρόποι προσέλκυσης όσο το δυνατόν περισσότερων ατόμων.

Λαμβάνοντας υπόψη ότι η έρευνα είναι συγχρονική, δεν μπορούν να προκύψουν αιτιώδεις σχέσεις (Wang & Cheng, 2020). Επιπλέον, όπως αναφέρουν και οι Duong et al. (2022), οι οποίοι χρησιμοποίησαν το ερωτηματολόγιο για τη διεξαγωγή της έρευνας στους διευθυντές και υποδιευθυντές της Ταϊβάν, συγχυτικοί παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν τα αποτελέσματα, όπως ο τρόπος ζωής και μηχανισμοί διαχείρισης συναισθημάτων, στρες, δύσκολων καταστάσεων, δεν διερευνήθηκαν σε αυτή τη μελέτη. Προτείνεται, λοιπόν, σε μελλοντική έρευνα να εξεταστούν περισσότεροι πιθανοί παράγοντες και συσχετίσεις. Συμπληρωματικά, υπάρχει μια δυσανολογία στο δείγμα ως προς το φύλο με την συντριπτική πλειοψηφία των συμμετεχόντων να είναι γυναίκες, αλλά και ως προς τους διευθυντές – υποδιευθυντές με την πλειοψηφία να ανήκει στους διευθυντές, με συνέπεια την αδυναμία διερεύνησης της επίπτωσης της πανδημίας COVID-19 στη σωματική και ψυχική υγεία του πληθυσμού κατά φύλο (Dadaczynski et al., 2022) και κατά ιδιότητα αντίστοιχα.

Για το διαμοιρασμό του ερωτηματολογίου στον πληθυσμό-στόχο, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, επιλέχθηκε να σταλθεί στα επίσημα ηλεκτρονικά ταχυδρομεία

των σχολείων και να το απαντήσουν ηλεκτρονικά. Αυτό ελλοχεύει τον κίνδυνο οι ερωτώμενοι να έδωσαν κοινωνικά αποδεκτές απαντήσεις και όχι αυτές που ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα (Merrill et al., 2020; Razavi, 2001). Χρειάζεται να προσθέσουμε ότι κατά την αποστολή του ερωτηματολογίου, η ερευνητική ομάδα δέχτηκε ειδοποίηση σφάλματος, στις ηλεκτρονικές της διευθύνσεις, ως προς την αποστολή του μηνύματος στις ηλεκτρονικές διευθύνσεις ορισμένων σχολικών μονάδων. Το σφάλμα αυτό ενδεχομένως να προέκυψε είτε από λάθος καταχώρηση των ηλεκτρονικών διευθύνσεων στις ιστοσελίδες των εκπαιδευτικών διευθύνσεων Αττικής, είτε εξαιτίας κάποιου τεχνικής φύσεως ζητήματος.

Τέλος, προτείνεται η μελέτη να προχωρήσει στην παραγωγή έγκαιρων στοιχείων για κατάλληλες στρατηγικές για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας των διευθυντών σχολείων που παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάκαμψη των σχολείων και των εκπαιδευτικών συστημάτων από τις αρνητικές επιπτώσεις της πανδημίας.

5.3. Συμπέρασμα

Συνοψίζοντας, κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, υπήρξαν σημαντικές επιπτώσεις τόσο στο ρόλο και τα καθήκοντα των διευθυντών/τριών και υποδιευθυντών/τριών σχολείων, όσο και στη ψυχική και σωματική υγεία τους. Ο φόρτος εργασίας και οι εργασιακές απαιτήσεις τους αυξήθηκαν, κατά συνέπεια ο πολύπλευρος εργασιακός τους ρόλος δεν περιορίστηκε στις ώρες εργασίας τους και αντιμετώπιζαν αδυναμία αποσύνδεσης από την εργασία. Αν και η γενική τους υγεία ήταν σε καλή κατάσταση, ήταν αισθητή η επιβάρυνση στη ψυχική υγεία, όπου μεγάλο ποσοστό αυτών υποφέρει από εργασιακό άγχος εξαιτίας της πανδημίας COVID-19, το οποίο εκφράζεται με αισθήματα νευρικότητας ή απώλειας ελέγχου και εξάντληση. Παράλληλα, απειλείται και η ευημερία των διευθυντών/τριών από τις μεταβαλλόμενες συνθήκες εργασίας, έχοντας μάλιστα αντίκτυπο τόσο στην υγεία τους, όσο και στο εκπαιδευτικό τους έργο.

Παρόλα αυτά οι ηγέτες της σχολικής κοινότητας είναι σε θέση να αντιπαρέχονται τις δυσκολίες σε κατάσταση κρίσης και να ανταποκρίνονται επαρκώς στον εργασιακό τους ρόλο. Βέβαια, η ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν καταστάσεις κρίσης δεν αποκλείει το ενδεχόμενο να επηρεαστεί στο μέλλον, γι' αυτό και κρίνεται αναγκαίο από τους ερευνητές η σύγκριση διαφορετικών χρονικών περιόδων κατά της διάρκειας της πανδημίας για να εξεταστεί περισσότερο η επίπτωσή της. Ακόμη, οι

διευθυντές/τριες αποτελούν πρόσωπα αναφοράς της σχολικής κοινότητας και θα πρέπει να διερευνάται πιο συχνά τόσο η υγεία τους, όσο και οι τρόποι και στρατηγικές προαγωγής αυτής. Οι ρόλοι των διευθυντών/τριών σχολείων εκτός από διοικητικά σημαντικός παράλληλα αποτελεί καίριας σημασίας για την αύξηση διεξαγωγής προγραμμάτων προαγωγής υγείας και πρόληψης, με σκοπό να αναπτυχθούν και να εφαρμοστούν κατάλληλα εργαλεία για την επίτευξη του μεγαλύτερου δυνατού ποσοστού υγείας τόσο των ίδιων όσο και γενικότερα της σχολικής κοινότητας.

5.4. Μελλοντικοί στόχοι

Με την ολοκλήρωση της συγγραφής της παρούσας ερευνητικής εργασίας, η ερευνητική ομάδα έθεσε τους στόχους για τη συνέχιση της μελέτης αυτής. Πιο συγκεκριμένα, μελλοντικά σκοπεύει να προχωρήσει σε συσχετίσεις των αποτελεσμάτων που προέκυψαν από τη διαμοίραση του ερωτηματολογίου στο σύνολό τους. Συμπεριλαμβανομένων, τόσο των αποτελεσμάτων που παρουσιάστηκαν και αναλύθηκαν στα προηγούμενα κεφάλαια, όσο και εκείνων που παραλείφθηκαν, καθώς δεν απαντούσαν στα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν στην παρούσα εργασία. Επιπροσθέτως, σκοπεύει να επαναλάβει τη συλλογή δείγματος σε εύλογο χρονικό διάστημα για λόγους συγκρισιμότητας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Ελληνική

- Εθνική Εκστρατεία Εμβολιασμού. (2021). *Εθνικό Επιχειρησιακό Σχέδιο Εμβολιασμού κατά της COVID-19*.
https://drive.google.com/viewerng/viewer?url=https://emvolio.gov.gr/sites/default/file/ethniko_epiheirisiako_shedio_emvoliasmon_kata_toy_COVID-19_v6.1_1.pdf&t=1
- ΕΘΝΟΣ. (2020, Μάιος 2). *Άρση μέτρων: Τι αλλάζει στη ζωή μας από τη Δευτέρα 4 Μαΐου*.
<https://www.ethnos.gr/greece/article/103223/arshmetrontiallazeisthzhomasapothdeyte-ra4maioy>
- ΕΟΔΥ. (2020a). *COVID-19 στην Ελλάδα Δεδομένα έως 20 Μαρτίου 2020, ώρα 15:00*.
<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/covid-gr-daily-report-20200320.pdf>
- ΕΟΔΥ. (2020b). *COVID-19 στην Ελλάδα—Δεδομένα έως 24 Μαρτίου 2020, ώρα 15:00*.
<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/covid-gr-daily-report-20200324.pdf>
- ΕΟΔΥ. (2020c). *Λοίμωξη από το νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2 (COVID-19)—Οδηγίες για Εκπαιδευτικές Μονάδες*.
- ΕΟΔΥ. (2020d). *Ημερήσια έκθεση επιδημιολογικής επιτήρησης λοίμωξης από το νέο κορωνοϊό (COVID-19)—Δεδομένα έως 01 Σεπτεμβρίου 2020, ώρα 15:00*.
<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/09/covid-gr-daily-report-20200901.pdf>
- ΕΟΔΥ. (2021). *Ημερήσια έκθεση επιδημιολογικής επιτήρησης λοίμωξης από το νέο κορωνοϊό (COVID-19) Δεδομένα έως 17 Ιουλίου 2021, ώρα 15:00*. <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2021/07/covid-gr-daily-report-20210717.pdf>
- ΕΟΔΥ. (2022). *Εβδομαδιαία έκθεση επιδημιολογικής επιτήρησης λοίμωξης από τον SARS-CoV-2 ISO 33/2022 (15 Αυγούστου 2022—21 Αυγούστου 2022)*. <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2022/08/covid-gr-weekly-report-2022-33.pdf>
- Κουρέα-Κρεμαστινού, Τ. (2007). *Δημόσια Υγεία | Θεωρία, Πράξη, Πολιτικές* (2nd ed.). Τεχνόγραμμα.
- ΚΥΑ (Κοινή Υπουργική Απόφαση) Δ1α/Γ.Π.οικ. 22437, *Εφαρμογή του υποχρεωτικού μέτρου του διαγνωστικού ελέγχου νόσησης (δωρεάν αυτοδιαγνωστικός έλεγχος) από τον κορωνοϊό COVID – 19 σε μαθητές/τριες, εκπαιδευτικούς, μέλη Ειδικού Εκπαιδευτικού Προσωπικού (ΕΕΠ) και Ειδικού Βοηθητικού Προσωπικού (ΕΒΠ), διοικητικού και*

λοιπού προσωπικού των σχολικών μονάδων των ημερησίων και εσπερινών Γενικών Λυκείων (ΓΕ.Λ.) και Επαγγελματικών Λυκείων (ΕΠΑ.Λ.), Λυκειακών Τάξεων των Γυμνασίων με Λυκειακές Τάξεις της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης., ΦΕΚ 2020/Β' 18.5.2021. Τεύχος Β', 2021.

ΚΥΑ (Κοινή Υπουργική Απόφαση) Δ1α/ΓΠ.οικ. 16395. (2020). *Επιβολή του μέτρου προσωρινής απαγόρευσης λειτουργίας χώρων καλλιτεχνικών εκδηλώσεων, για το χρονικό διάστημα από 10.3.2020 έως και 24.3.2020 (ανοικτών και κλειστών, σε όλη την επικράτεια με συμμετοχή κοινού άνω των χιλίων (1000) ατόμων).* ΦΕΚ Β731/9-3-20. Τεύχος Β'.

ΚΥΑ (Κοινή Υπουργική Απόφαση) Δ1α/ΓΠ.οικ. 16837. (2020). *Επιβολή του μέτρου προσωρινής απαγόρευσης λειτουργίας χώρων αθλητικών εκδηλώσεων και άλλων αθλητικών εγκαταστάσεων με παρουσία άνω των εξήντα (60) ατόμων στον αγωνιστικό χώρο διεξαγωγής του αθλήματος.* ΦΕΚ Β782/10-3-20. Τεύχος Β'.

ΚΥΑ (Κοινή Υπουργική Απόφαση) Δ1α/ΓΠ.οικ. 24525. (2021). *Εφαρμογή του υποχρεωτικού μέτρου του διαγνωστικού ελέγχου νόσησης από τον κορωνοϊό COVID-19 σε εργαζόμενους του ιδιωτικού τομέα που παρέχουν την εργασία τους με φυσική παρουσία.* ΦΕΚ 1588 Β'/18.4.2021. Τεύχος Β'.

ΚΥΑ (Κοινή Υπουργική Απόφαση) Δ1α/ΓΠ.οικ. 29114. (2020). *Κανόνες τήρησης αποστάσεων σε ιδιωτικές επιχειρήσεις, δημόσιες υπηρεσίες και άλλους χώρους συνάθροισης κοινού στο σύνολο της Επικράτειας, προς περιορισμό της διασποράς του κορωνοϊού COVID-19.* ΦΕΚ Β' 1780/10.05.2020. Τεύχος Β'.

ΚΥΑ (Κοινή Υπουργική Απόφαση) Δ1α/ΓΠ.οικ.23983 (2022). *Έκτακτα μέτρα προστασίας της δημόσιας υγείας από τον κίνδυνο περαιτέρω διασποράς του κορω-νοϊού COVID-19 στο σύνολο της Επικράτειας από την Κυριακή, 1 Μαΐου 2022 και ώρα 06:00 έως και τη Δευτέρα, 16 Μαΐου 2022 και ώρα 06:00.* ΦΕΚ 2137/Β/30-4-2022. Τεύχος Β'.

Σωτηρίου, Α. (2021). *Το ημερολόγιο της πανδημίας στην Ελλάδα | Moneyreview.gr.* <https://www.moneyreview.gr/society/19969/to-imerologio-tis-pandimias-stin-ellada/>

Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. (2020a, Μάρτιος 13). *Δελτίο Τύπου: Είμαστε έτοιμοι: Ξεκινά η εξ αποστάσεως εκπαίδευση Στηρίζουμε την εκπαιδευτική κοινότητα με καινοτόμα εργαλεία.* <https://www.minedu.gov.gr/rss/44338-13-03-20-eimaste-etoimoi->

[ksekina-i-eks-apostaseos-ekpaidefsi-stirizoume-tin-ekpraideftiki-koinotita-me-kainotoma-ergaleia-2](#)

Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. (2020b, Μάρτιος 16). *Δελτίο Τύπου για την εξ αποστάσεως εκπαίδευση*. <https://www.minedu.gov.gr/rss/44362-16-3-2020-deltio-tyrou-gia-tin-eks-apostaseos-ekpaidefsi-2>

Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. (2020c, Μάρτιος 10). *Κεραμέως: «Εντυπωσιακή η ανταπόκριση στην εξ αποστάσεως διδασκαλία. 49 νομοί της χώρας έχουν ήδη μπει στις ψηφιακές σχολικές τάξεις»*. <https://www.minedu.gov.gr/rss/44434-20-03-20-kerameos-entyposiaki-i-antapokrasi-stin-eks-apostaseos-didaskalia-49-nomoi-tis-xoras-exoun-idi-bei-stis-psifiakes-sxolikes-takseis>

Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. (2020d, Απρίλιος 10). *Δελτίου Τύπου: Παράταση απαγόρευσης λειτουργίας εκπαιδευτικών δομών*. <https://www.minedu.gov.gr/rss/44626-10-04-2020-dt-paratasi-apagorefsis-leitourgias-ekpraideftikon-domon-eos-kai-10-5-2020>

Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. (2020e, Απρίλιος 15). *Δελτίο Τύπου: Επιπλέον τεχνολογικός εξοπλισμός στα σχολεία μας—Πρώτο κύμα δωρεάς άνω του 1 εκατομμυρίου ευρώ σε tablets για χρήση από μαθητές και εκπαιδευτικούς*. <https://www.minedu.gov.gr/rss/44681-15-04-20-epipleon-texnologikos-eksoplismos-sta-sxoleia-mas-proto-kyma-doreas-ano-tou-1-ekatommyriou-evro-se-tablets-gia-xrisi-apo-mathites-kai-ekpraideftikoys-2>

Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. (2020f, Μάρτιος 29). *Δελτίο Τύπου: Ξεκινά από αύριο η εκπαιδευτική τηλεόραση στην EPT2—Μετά τη σύγχρονη και την ασύγχρονη, προσθέτουμε τον τρίτο άξονα της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης*. <https://www.minedu.gov.gr/rss/44485-29-03-20-ksekina-apo-ayrio-i-ekpraideftiki-tileorasi-stin-ert2-meta-ti-sygxroni-kai-tin-asygxroni-prosthetoume-ton-trito-aksona-tis-eks-apostaseos-ekpaidefsis-2>

Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. (2020g, Μάιος 28). *Δελτίο Τύπου: Επαναλειτουργία Σχολικών Μονάδων Ειδικής Αγωγής και Εκπαίδευσης, Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, και σχετικές οδηγίες ΕΟΔΥ*. <https://www.minedu.gov.gr/rss/45146-28-05-20-epanaleitourgia-ton-sxolikon-monadon-eidikis-agogis-kai-ekpaidefsis-avathmias-vvathmias-ekpaidefsis-2>

- Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. (2020h, Μάιος 6). *Δελτίο Τύπου: Οδηγίες για την επαναλειτουργία των σχολικών μονάδων.* <https://www.minedu.gov.gr/rss/44823-06-05-20-odigies-gia-tin-epanaleitourgia-ton-sxolikon-monadon>
- Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. (2020i, Ιούνιος 18). *Δελτίο Τύπου: Πρώτο κουδούνι στις 7 Σεπτεμβρίου.* <https://www.minedu.gov.gr/rss/45411-proto-koudoynistis-7-septemvriou-i-enarksi-tou-sxolikoy-etous-2020-2021-se-oles-tis-sxolikes-monades-tis-protovathmias-kai-defterovathmias-ekpaidefsis-tha-pragmatopoiitheiti-ti-deftera-7-septemvriou-2020-to-proto-koudoyni-tha-xytisei-fetos-noritera-prokeimenou-na-aksiopoiithoyn-oi-epipleon-imeres-gia-epanalipseis-kai-kalypsi-tyxon-kenon-pou-proekypsan-apo-tin-anastoli-leitourgias-ton-ekpaideftikon>
- Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. (2020j, Νοέμβριος 5). *Δελτίο Τύπου: Νέα προληπτικά μέτρα στις εκπαιδευτικές δομές της χώρας για τον περιορισμό μετάδοσης του κορωνοϊού.* <https://www.minedu.gov.gr/rss/46937-05-11-20-nea-proliptika-metra-stis-ekpaideftikes-domes-tis-xoras-gia-ton-periorismo-metadosis-tou-koronoioy-2>
- Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. (2020k, Απρίλιος 29). *Δελτίο Τύπου: Η παρουσίαση του σχεδίου της σταδιακής επαναλειτουργίας των εκπαιδευτικών δομών από την Υπουργό Παιδείας και Θρησκευμάτων Νίκη Κεραμέως.* <https://www.minedu.gov.gr/rss/44775-29-04-2020-i-parousiasi-tou-sxediou-tis-stadiakis-epanaleitourgias-ton-ekpaideftikon-domon-apo-tin-ypourgo-paideias-kai-thriskevmaton-niki-kerameos-2>
- Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. (2020l, Αύγουστος 24). *Δελτίο Τύπου: Έναρξη σχολικού και ακαδημαϊκού έτους 2020/2021—Με σχέδιο, προσοχή και στρατηγική ενάντια στην πανδημία COVID-19.* <https://www.minedu.gov.gr/rss/46067-enarksi-sxolikoy-kai-akadimaikoy-etous-2020-2021-me-sxedio-prosoxi-kai-stratigiki-enantia-stin-pandimia-COVID-19-to-plaisio-enarksis-kai-leitourgias-ton-ekpaideftikon-domon-gia-ti-nea-sxoliki-kai-akadimaiki-xronia-me-dedomeni-ti-synexizomeni-ygeionomiki-krisi-tou-koronoioy-parousiase-simera-i-ypourgos-paideias-kai-thriskevmaton-niki-kerameos-odigos-tou-sxediasmoy-tou-ypourgeiou-paideias-oi-eisigis>
- Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. (2020m). *Οδηγίες για την εξ αποστάσεως εκπαίδευση.*

https://www.minedu.gov.gr/%CE%A5%CE%A0%CE%91%CE%99%CE%98_%CE%9F%CE%B4%CE%B7%CE%B3%CE%AF%CE%B5%CF%82.pdf

Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. (2020m, Αύγουστος 27). *Δελτίο Τύπου: 25 απαντήσεις σε καίρια ερωτήματα για την έναρξη της νέας σχολικής και ακαδημαϊκής χρονιάς.* <https://www.minedu.gov.gr/rss/46125-25-apantiseis-se-kairia-erotimata-gia-tin-enarksi-tis-neas-sxolikus-kai-akadimaikis-xronias-2>

Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. (2020n, Σεπτέμβριος 1). *Δελτίο Τύπου: Νέες ανακοινώσεις της Υπουργού Παιδείας και Θρησκευμάτων Νίκης Κεραμέως για το άνοιγμα των σχολείων.* <https://www.minedu.gov.gr/rss/46170-01-09-20-nees-anakoinoseis-tis-ypourgoy-paideias-kai-thriskevmaton-nikis-kerameos-gia-to-anoigma-ton-sxoleion-2>

Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. (2021a, Ιανουάριος 4). *Δελτίο Τύπου: Ανοίγουμε τα σχολεία μας, τηρούμε τα μέτρα, μαθαίνουμε ασφαλείς.* <https://www.minedu.gov.gr/rss/47443-04-01-21-anoigoume-ta-sxoleia-mas-tiroyme-ta-metra-mathainoume-asfaleis-2>

Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. (2021b, Μάιος 5). *Δελτίο Τύπου: Επιστροφή στα θρανία με ασφάλεια: Από τις 10 Μαΐου, μαθητές Νηπιαγωγείων, Δημοτικών και Γυμνασίων όλης της χώρας ξανά στα σχολεία με δωρεάν σελφ-τεστ. Από σήμερα, Τετάρτη 5/5, η προμήθεια των τεστ από τα φαρμακεία.* <https://www.minedu.gov.gr/rss/48540-05-05-21-epistrofi-sta-thrania-me-asfaleia-apo-tis-10-maiou-mathites-nipiagogeion-dimotikon-kai-gymnasion-olis-tis-xoras-ksana-sta-sxoleia-me-dorean-self-test-apo-simera-tetarti-5-5-i-promitheia-ton-test-apo-ta-farmakeia-2>

Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. (2021c, Σεπτέμβριος 7). *Δελτίο Τύπου: Διάθεση self-test για τους μαθητές από τα φαρμακεία.* <https://www.minedu.gov.gr/rss/49943-07-09-21-diathesi-self-test-gia-tous-mathites-apo-ta-farmakeia-2>

Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. (2021d, Αύγουστος 31). *Δελτίο Τύπου: Ισχύοντα μέτρα για τους εκπαιδευτικούς έως τις 13-09-2021.* <https://www.minedu.gov.gr/rss/49856-31-08-2021-isxyonta-metra-gia-tous-ekpaideftikoys-eos-tis-13-09-2022>

Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. (2021e, Ιανουάριος 4). *Δελτίο Τύπου: Ανοίγουμε τα σχολεία μας, τηρούμε τα μέτρα, μαθαίνουμε ασφαλείς.*

<https://www.minedu.gov.gr/rss/47443-04-01-21-anoigoume-ta-sxoleia-mas-tiroyme-ta-metra-mathainoume-asfaleis-2>

Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. (2021f, Μάιος 9). *Δελτίο Τύπου: 10 χρήσιμες ερωτήσεις και απαντήσεις για τη δια ζώσης επαναλειτουργία όλων των δομών Α'βάθμιας και Β'βάθμιας εκπαίδευσης και το self-testing.* <https://www.minedu.gov.gr/rss/48547-09-05-21-10-xrisimes-erotiseis-kai-apantiseis-gia-ti-dia-zosis-epanaleitourgia-olon-ton-domon-a-vathmias-kai-v-vathmias-ekpaidefsis-kai-to-self-testing-2>

Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. (2021g, Απρίλιος 7). *Δελτίο Τύπου: Ανακοινώσεις της Υπουργού Παιδείας και Θρησκευμάτων Νίκης Κεραμέως για τις Κυβερνητικές αποφάσεις σχετικά με τις εκπαιδευτικές δομές.* <https://www.minedu.gov.gr/rss/48315-07-04-21-anakoinoseis-tis-ypourgoy-paideias-kai-thriskevmaton-nikis-kerameos-gia-tis-kyvernitikes-apofaseis-sxetika-me-tis-ekpaideftikes-domes-2>

Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. (2022a, Ιανουάριος 5). *Δελτίο Τύπου: Διάθεση self-test για μαθητές και εμβολιασμένους εκπαιδευτικούς από τα φαρμακεία.* <https://www.minedu.gov.gr/rss/51105-05-01-22-diathesi-self-test-gia-mathites-kai-emvoliasmenous-ekpaideftikoys-apo-ta-farmakeia-2>

Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. (2022b, Απρίλιος 29). *Δελτίο Τύπου: Νέα Πρωτόκολλα COVID-19 στην εκπαίδευση.* <https://www.minedu.gov.gr/rss/51988-29-04-22-nea-protokolla-COVID-19-stin-ekpaidefsi-2>

Υπουργείο Υγείας. (2020). *Υγειονομικοί έλεγχοι στα σχολεία όλων των βαθμίδων και των ειδικών κατηγοριών, ημερήσια και νυχτερινά, δημόσια και ιδιωτικά και στους βρεφικούς, βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς, δημόσιους και ιδιωτικούς για το σχολικό έτος 2020 – 2021.*

Υπουργείο Υγείας. (2020, Νοέμβριος 4). *Β. Κικίλιας: Η Επιτροπή Εμπειρογνομόνων εισηγήθηκε στην Κυβέρνηση lockdown στη χώρα για τον επόμενο μήνα.* <https://www.moh.gov.gr/articles/ministry/grafeio-typoy/press-releases/7879-b-kikilias-h-epitroph-empieirognwmonwn-eishghthhke-sthn-kybernhsh-lockdown-sth-xwra-gia-ton-epomeno-mhna>

Υπουργείο Υγείας. (2020a). *Δήλωση του Υπουργού Υγείας Βασίλη Κικίλια για την αναστολή λειτουργίας όλων των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων μετά από εισήγηση της Ειδικής Επιτροπής Λοιμοξιολόγων.* <https://www.moh.gov.gr/articles/ministry/grafeio-typoy/press-releases/6820-dhlwsh-toy-ypourgoy-ygeias-basilh-kikilia-gia-thn>

[anastolh-leitourgias-olwn-twn-ekpaideytikwn-idrymatwn-meta-apo-eishghsh-ths-aidikh-epitrophs-loimwksilogwn-10-3-2020](https://www.covid19.gov.gr/anastolh-leitourgias-olwn-twn-ekpaideytikwn-idrymatwn-meta-apo-eishghsh-ths-aidikh-epitrophs-loimwksilogwn-10-3-2020)

Υπουργείο Υγείας. (2020c). *Εθνικό Σχέδιο Εμβολιαστικής Κάλυψης για COVID-19* | *CoVid19.gov.gr*. <https://covid19.gov.gr/ethniko-schedio-emvoliastikis-kalypsis-gia-COVID-19/>

Υπουργείο Υγείας. (2021a). *Παράδοση διαγνωστικού αυτοελέγχου νόσησης (self-test) από τον κορωνοϊό COVID-19*.

Υπουργείο Υγείας. (2021b, Ιούλιος 13). *Επιβολή Μέτρων Υποχρεωτικού Εμβολιασμού και Λειτουργίας χώρων Ψυχαγωγίας* | *CoVid19.gov.gr*. <https://covid19.gov.gr/metra-emvoliasmou-kai-psychagogias/>

Ξενόγλωσση

Ahmed, H., Patel, K., Greenwood, D. C., Halpin, S., Lewthwaite, P., Salawu, A., Eyre, L., Breen, A., O'Connor, R., Jones, A., & Sivan, M. (2020). Long-term clinical outcomes in survivors of severe acute respiratory syndrome and Middle East respiratory syndrome coronavirus outbreaks after hospitalisation or ICU admission: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 52(5), jrm00063. <https://doi.org/10.2340/16501977-2694>

Akay, A. (2022). The local and global mental health effects of the COVID-19 pandemic. *Economics & Human Biology*, 45, 101095. <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2021.101095>

Akhter Ali, M., & Kamraju, M. (2017). *Importance of health and fitness in life*. 17, 41–45.

Akram, M., & Muhammad Khan, A. (2020). Exploring e-leadership of principals: Increasing school effectiveness by learning management system. *Journal of Education & Social Sciences*, 8(1), 15-30.

Andrade, C. (2020). The Limitations of Online Surveys. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 42(6), 575–576. <https://doi.org/10.1177/0253717620957496>

APA. (2013). *American Psychological Association*. Ανάκτηση από How stress affects your health: <https://www.apa.org/topics/stress/health>

Banna, Md. H. A., Sayeed, A., Kundu, S., Christopher, E., Hasan, M. T., Begum, M. R., Kormoker, T., Dola, S. T. I., Hassan, Md. M., Chowdhury, S., & Khan, M. S. I. (2022).

- The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of the adult population in Bangladesh: A nationwide cross-sectional study. *International Journal of Environmental Health Research*, 32(4), 850–861. <https://doi.org/10.1080/09603123.2020.1802409>
- Beusaert, S., Froehlich, D. E., Devos, C., & Riley, P. (2016). Effects of support on stress and burnout in school principals. *Educational Research*, 58(4), 347-365.
- Beusaert, S., Froehlich, D. E., Riley, P., & Gallant, A. (2021). What about school principals' well-being? The role of social capital. *Educational Management Administration & Leadership*, 1741143221991853. <https://doi.org/10.1177/1741143221991853>
- Bender, L. (2020). *Key Messages and Actions for COVID-19 Prevention and Control in Schools*. WHO.
- Bolliger, L., Lukan, J., Colman, E., Boersma, L., Luštrek, M., De Bacquer, D., & Clays, E. (2022). Sources of Occupational Stress among Office Workers—A Focus Group Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1075. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031075>
- Bourmistrova, N. W., Solomon, T., Braude, P., Strawbridge, R., & Carter, B. (2022). Long-term effects of COVID-19 on mental health: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 299, 118–125. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.11.031>
- Canadian Association of Principals, & Teachers, A. (2014). *The future of the principalship in Canada: A national Research study*. Alberta Teachers' Association.
- Carr, A. (1994). Anxiety and depression among school principals – Warning, principalship can be hazardous to your health. *Journal of Educational Administration*, σσ. 18–34.
- Chaplain, R. (2001). Stress and job satisfaction among primary headteachers: a question of balance? *Educational Management & Administration*, σσ. 197–215.
- Chua, Y. P., & Chua, Y. P. (2017). How are e-leadership practices in implementing a school virtual learning environment enhanced? A grounded model study. *Computers & Education*, 109, 109-121.

- Cipollaro, L., Giordano, L., Padulo, J., Oliva, F., & Maffulli, N. (2020). Musculoskeletal symptoms in SARS-CoV-2 (COVID-19) patients. *Journal of orthopaedic surgery and research*, 15(1), 1-7.
- Cleveland Clinic. (2021, 1 28). Ανάκτηση από Stress: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/11874-stress>.
- Cruickshank, V. (2017). The influence of school leadership on student outcomes. *Open Journal of Social Sciences*, σσ. 115–123.
- Cuiyan, W., Riyu, P., Xiaoyang, W., Yilin, T., & Linkang, X. (2020). McIntyre Roger S, Choo Faith N, Tran Bach, Ho Roger, Sharma Vijay K, Ho Cyrus. A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain Behav Immun*, 87, 40-48.
- Dadaczynski K., & P. (2010). International survey of principals concerning emotional and mental health and well-being, country report : Germany. Newton, MA. *Education Development Center, Inc.*
- Dadaczynski, K., & Paulus, P. (2015). Healthy Principals – Healthy Schools? A Neglected Perspective to School Health Promotion. In V. Simovska & P. Mannix McNamara (Eds.), *Schools for Health and Sustainability: Theory, Research and Practice* (pp. 253–273). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9171-7_12
- Dadaczynski, K., & Paulus, P. (2016). Wohlbefinden von Schulleitungen in Deutschland. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 11(3), 171-176.
- Dadaczynski, K., Kotarski, C., Rathmann, K., & Okan, O. (2021). Health literacy and mental health of school principals. Results from a German cross-sectional survey. *Health Education*, 122(3), 350–363. <https://doi.org/10.1108/HE-10-2020-0094>
- Dadaczynski, K., Okan, O., & Messer, M. (2021). *Belastungen und Beanspruchungen von Schulleitungen während der Corona-Pandemie: Ergebnisse einer Online-Befragung in vier Bundesländern* [Report]. <https://pub.uni-bielefeld.de/record/2957528>
- Dadaczynski, K., Paulus, P., & Horstmann, D. (2020). The predictive value of individual and work-related resources for the health and work satisfaction of German school

- principals. *Health Education Journal*, 79(2), 225–236.
<https://doi.org/10.1177/0017896919867118>
- Darmody, M., & Smyth, E. (2016). Primary school principals' job satisfaction and occupational stress. *International Journal of Educational Management*.
- Davis S., D.-H. L. (2005). School leadership study: Developing successful principals. *Stanford, CA: Stanford University, Stanford Educational Leadership Institute*.
- Day, C. (2014). Resilient principals in challenging schools: The courage and costs of conviction. *Teachers and Teaching*, 20(5), 638-654.
- DeMatthews, D., Carrola, P., Reyes, P., & Knight, D. (2021). School Leadership Burnout and Job-Related Stress: Recommendations for District Administrators and Principals. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 94(4), 159–167. <https://doi.org/10.1080/00098655.2021.1894083>
- Dsouza, D. D., Quadros, S., Hyderabadwala, Z. J., & Mamun, M. A. (2020). Aggregated COVID-19 suicide incidences in India: Fear of COVID-19 infection is the prominent causative factor. *Psychiatry research*, 290, 113145.
- Duong, T. V., Nguyen, M. H., Lai, C.-F., Chen, S.-C., Dadaczynski, K., Okan, O., & Lin, C.-Y. (2022). COVID-19-related fear, stress and depression in school principals: Impacts of symptoms like COVID-19, information confusion, health-related activity limitations, working hours, sense of coherence and health literacy. *Annals of Medicine*, 54(1), 2064–2077. <https://doi.org/10.1080/07853890.2022.2101688>
- Elomaa, M., Eskelä-Haapanen, S., Pakarinen, E., Halttunen, L., & Lerkkanen, M.-K. (2021). Work-related stress of elementary school principals in Finland: Coping strategies and support. *Educational Management Administration & Leadership*, 17411432211010316. <https://doi.org/10.1177/17411432211010317>
- Engels, N. H. (2008). Principals in schools with a positive school culture. *Educational Studies*, σσ. 159–174.
- Fernández, E. P., Apaza, A. J., & Vásquez, M. C. (2022). Systematic review: Occupational stress of health professionals in times of pandemic [Revisión Sistemática: Estrés laboral de los profesionales de la salud en tiempos de pandemia]. *Journal of Global Health and Medicine*, 6(1), 1–14. <https://doi.org/10.32829/ghmj.v6i1.158>

- Fountoulakis, K. N., Karakatsoulis, G., Abraham, S., Adorjan, K., Ahmed, H. U., Alarcón, R. D., Arai, K., Auwal, S. S., Berk, M., Bjedov, S., Bobes, J., Bobes-Bascaran, T., Bourgin-Duchesnay, J., Bredicean, C. A., Bukelskis, L., Burkadze, A., Abud, I. I. C., Castilla-Puentes, R., Cetkovich, M., ... Smirnova, D. (2022). Results of the COVID-19 mental health international for the general population (COMET-G) study. *European Neuropsychopharmacology*, *54*, 21–40. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2021.10.004>
- Gottfredson, D. C., & Gottfredson, G. D. (2002). Quality of School-Based Prevention Programs: Results from a National Survey. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, *39*(1), 3–35. <https://doi.org/10.1177/002242780203900101>
- Grissom, J. A., Egalite, A. J., & Lindsay, C. A. (2021). What great principals really do. *Educational Leadership*, *78*(7), 21-25.
- Grissom, J. A., Loeb, S., & Mitani, H. (2015). Principal time management skills: Explaining patterns in principals' time use, job stress, and perceived effectiveness. *Journal of Educational Administration*.
- Harris, A., & Jones, M. (2020). COVID 19–school leadership in disruptive times. *School Leadership & Management*, *40*(4), 243-247.
- Hauseman, D. C. (2018). *How Principals Manage Their Emotions* (Doctoral dissertation, University of Toronto (Canada)).
- Havens, K. (2020). Overwhelmed and unsupported: 45 percent of principals say pandemic conditions are accelerating their plans to leave the principalship.
- Hayat, K., Haq, M. I. U., Wang, W., Khan, F. U., Rehman, A. ur, Rasool, M. F., Kadirhaz, M., Omer, S., Rasheed, U., & Fang, Y. (2022). Impact of the COVID-19 outbreak on mental health status and associated factors among general population: A cross-sectional study from Pakistan. *Psychology, Health & Medicine*, *27*(1), 54–68. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1884274>
- Hoeger, W. W. K., Hoeger, S. A., Hoeger, C. I., & Fawson, A. L. (2018). *Lifetime Physical Fitness and Wellness*. Cengage Learning.
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Cohen Silver, R., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T.,

- King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A. K., Shafran, R., Sweeney, A., ... Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: A call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547–560. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)
- Hornig, E. L., Klasik, D., & Loeb, S. (2010). Principal's time use and school effectiveness. *American journal of education*, 116(4), 491-523.
- Karasek Jr, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative science quarterly*, 285-308.
- Krause, A., Baeriswyl, S., & Dorsemagen, C. (2013). Die Arbeits-und Gesundheitssituation von Schulleitungen. Befunde und Thesen zu situativen und personalen Ressourcen. *Jahrbuch Schulleitung*, 241-258.
- Lanctôt, A. (2017). *A national study of the impact of electronic communication on Canadian school leaders*. Alberta Teachers' Association.
- Latsou, D., Bolosi, F.-M., Androutsou, L., & Geitona, M. (2022). Professional Quality of Life and Occupational Stress in Healthcare Professionals During the COVID-19 Pandemic in Greece. *Health Services Insights*, 15, 11786329221096042. <https://doi.org/10.1177/11786329221096042>
- Leventis, C., Papakitsos, E. C., Karakiozis, K., & Argyriou, A. (2017). Work-related stress and burnout factors of principals in regional Greece: A historical perspective. *Journal of Research Initiatives*, 3(1), 1.
- Li, Z., Ge, J., Yang, M., Feng, J., Qiao, M., Jiang, R., Bi, J., Zhan, G., Xu, X., Wang, L., Zhou, Q., Zhou, C., Pan, Y., Liu, S., Zhang, H., Yang, J., Zhu, B., Hu, Y., Hashimoto, K., ... Yang, C. (2020). Vicarious traumatization in the general public, members, and non-members of medical teams aiding in COVID-19 control. *Brain, Behavior, and Immunity*, 88, 916–919. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.03.007>
- Lu, H., Stratton, C. W., & Tang, Y.-W. (2020). Outbreak of pneumonia of unknown etiology in Wuhan, China: The mystery and the miracle. *Journal of Medical Virology*, 92(4), 401–402. <https://doi.org/10.1002/jmv.25678>

- Manchia, M., Gathier, A. W., Yapici-Eser, H., Schmidt, M. V., de Quervain, D., van Amelsvoort, T., Bisson, J. I., Cryan, J. F., Howes, O. D., Pinto, L., van der Wee, N. J., Domschke, K., Branchi, I., & Vinkers, C. H. (2022). The impact of the prolonged COVID-19 pandemic on stress resilience and mental health: A critical review across waves. *European Neuropsychopharmacology*, 55, 22–83. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2021.10.864>
- Massar, S. A. A., Ng, A. S. C., Soon, C. S., Ong, J. L., Chua, X. Y., Chee, N. I. Y. N., Lee, T. S., & Chee, M. W. L. (2022). Reopening after lockdown: The influence of working-from-home and digital device use on sleep, physical activity, and wellbeing following COVID-19 lockdown and reopening. *Sleep*, 45(1), zsab250. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsab250>
- Maxwell, L. A., & Superville, D. R. (2020). The pandemic may drive principals to quit. *Education Week*.
- Mental Health Foundation. (2021, September 17). Ανάκτηση από Stress: <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/s/stress>
- Merrill, R. M., Frankenfeld, C., Mink, M., Freeborne, N., & Λάγιου, Α. (2020). *Επιδημιολογία και Προαγωγή Υγείας—Αρχές, Μέθοδοι και Εφαρμογές*. Broken Hill Publishers LTD.
- Meyer, J., McDowell, C., Lansing, J., Brower, C., Smith, L., Tully, M., & Herring, M. (2020). Changes in physical activity and sedentary behavior in response to COVID-19 and their associations with mental health in 3052 US adults. *International journal of environmental research and public health*, 17(18), 6469.
- Miller, P. (2018). ‘Culture’, ‘context’, school leadership and entrepreneurialism: evidence from sixteen countries. *Education Sciences*, 8(2), 76.
- Mind. (2017, November). *Mind* . Ανάκτηση από How to manage stress: <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/stress/what-is-stress/>
- Minihan, E., Adamis, D., Dunleavy, M., Martin, A., Gavin, B., & McNicholas, F. (2022). COVID-19 related occupational stress in teachers in Ireland. *International Journal of Educational Research Open*, 3, 100114. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2021.100114>

- naftemporiki.gr. (2020). *COVID-19: Το πρώτο θετικό κρούσμα στην Ελλάδα- 38χρονη από τη Θεσσαλονίκη*. <https://m.naftemporiki.gr/story/1565985/COVID-19-to-prototetiko-krousma-stin-ellada-38xroni>
- National Association of Elementary School Principals. (2020). NAESP Releases Results of National Survey of Principals Regarding COVID-19, March 31 (retrieved from <https://www.naesp.org/content/naespreleases-results-national-survey-principals-regarding-COVID-19>).
- Ni, Y., Yan, R., & Pounder, D. (2018). Collective leadership: Principals' decision influence and the supportive or inhibiting decision influence of other stakeholders. *Educational Administration Quarterly*, 54(2), 216-248.
- Nilsson, K., Oudin, A., Arvidsson, I., Håkansson, C., Österberg, K., Leo, U., & Persson, R. (2022). School Principals' Work Participation in an Extended Working Life—Are They Able to, and Do They Want to? A Quantitative Study of the Work Situation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 3983.
- Ohrnberger, J., Fichera, E., & Sutton, M. (2017). The relationship between physical and mental health: A mediation analysis. *Social Science & Medicine*, 195, 42–49. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.11.008>
- Osmond-Johnson, P., Campbell, C., & Pollock, K. (2020). Moving forward in the COVID-19 era: reflections for Canadian education. *EdCan Magazine*.
- Pachiyappan, T., Kumar, O. V., Mark, P., Venugopal, R., Jilumudi, D., & Palanisamy, B. (2021). Effects of excessive usage of electronic gadgets during COVID-19 lockdown on health of college students: An online cross-sectional study. *Asian Journal of Pharmaceutical Research and Health Care*, 139-145.
- Padmanabhanunni, A., Pretorius, T. B., Stiegler, N., & Bouchard, J.-P. (2022). A serial model of the interrelationship between perceived vulnerability to disease, fear of COVID-19, and psychological distress among teachers in South Africa. *Annales Médico-Psychologiques, Revue Psychiatrique*, 180(1), 23–28. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2021.11.007>

- Parker, J. D. A., Crane, A. G., & Wood, L. M. (2018). Educational Leaders and Supporting the Mental Health of Students and Staff: Limited Research but Promising Practices in Preparing School Principals. In A. W. Leschied, D. H. Saklofske, & G. L. Flett (Eds.), *Handbook of School-Based Mental Health Promotion: An Evidence-Informed Framework for Implementation* (pp. 185–197). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-89842-1_11
- Pashiardis, P., & Kafa, A. (2021). Successful school principals in primary and secondary education: a comprehensive review of a ten-year research project in Cyprus. *Journal of Educational Administration*.
- Pashiardis, P., Pashiardis, G., & Johansson, O. (2016). Understanding the impact of successful and effective school leadership as practised.
- Pearl R. L et al. (2020). Weight stigma and the “quarantine-15”. *Obesity*. Ανάκτηση από <https://doi.org/10.1002/oby.22850>
- Pedrosa, A. L., Bitencourt, L., Fróes, A. C. F., Cazumbá, M. L. B., Campos, R. G. B., de Brito, S. B. C. S., & Simões e Silva, A. C. (2020). Emotional, Behavioral, and Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.566212>
- Pollock, K. (2016). Principals' Work in Ontario, Canada: Changing Demographics, Advancements in Information Communication Technology and Health and Wellbeing. *International Studies in Educational Administration (Commonwealth Council for Educational Administration & Management (CCEAM))*, 44(3).
- Pollock, K. (2020). School leaders’ work during the COVID-19 pandemic: A two-pronged approach. *International Studies in Educational Administration*, 48(3), 38.
- Pollock, K., & Briscoe, P. (2019). School principals’ understandings of student difference and diversity and how these understandings influence their work. *International Journal of Educational Management*, 34(3), 518-534.
- Pollock, K., & Hauseman, D. C. (2019). The use of e-mail and principals’ work: A double-edged sword. *Leadership and Policy in Schools*, 18(3), 382-393.

- Pollock, K., & Wang, F. (2019). Le travail des directions d'école au sein des systems d'éducation de langue française en Ontario [Principals' work in Ontario's French-language education systems]. Report prepared for the Association des directions et directions adjointes des écoles franco-ontariennes (ADFO). *Report prepared for the Association des directions et directions adjointes des écoles franco-ontariennes (ADFO)*(retrieved from <https://www.edu.uwo.ca/faculty-profiles/docs/other/pollock/pollock-ADFO-Report-Rev ised-Final. pdf>).
- Pollock, K., Wang, F., & Hauseman, C. (2014). The changing nature of principals' work. *OPC Register*, 3, 22-26.
- Pollock, K., Wang, F., & Hauseman, D. C. (2015). Complexity and volume: An inquiry into factors that drive principals' work. *Societies*, 5(2), 537-565.
- Puhl R. M., H. M. (n.d.). Weight stigma as a psychosocial contributor to obesity. *American Psychologist*, σσ. 274–289. Ανάκτηση από <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/amp0000538>
- Radinger, T. (2014). School Leader Appraisal—A Tool to Strengthen School Leaders' Pedagogical Leadership and Skills for Teacher Management?. *European Journal of Education*, 49(3), 378-394.
- Razavi, T. (2001). Self-report measures: An overview of concerns and limitations of questionnaire use in occupational stress research.
- Riley, P. (2014). *Irish Principal and Deputy Principal Occupational Health, Safety & Wellbeing Survey*. Faculty of Education and Arts Australian Catholic University Fitzroy, Victoria, Australia.
- Riley, P. (2015a). *The Australian principal occupational health, safety and wellbeing survey: 2015* (Australia) [Report]. Institute for Positive Psychology and Education (ACU). <https://apo.org.au/node/241831>
- Riley, P. (2015b). Irish principals and deputy principals occupational health, safety and wellbeing survey. *Retrieved on*, 25, 2020.
- Riley, P. (2019). The Australian Principal Occupational Health, Safety and Wellbeing Survey 2018 Data. *Institute for Positive Psychology and Education*. Ανάκτηση από https://www.principalhealth.org/reports/2018_AU_Final_Report.pdf

- Riley, P., & Langan-Fox, J. (2016). Bullying, stress and health in school principals and medical professionals: Experiences at the “front-line”. In *Human Frailties* (pp. 181-200). Routledge.
- Riley, P., Rahimi, M. & Arnold, B. (2021a) The New Zealand Secondary Principal Occupational Health, Safety and Wellbeing Survey. Melbourne: Centre for Research for Educational Impact (REDI). Deakin University
- Riley, P., Rahimi, M. & Arnold, B. (2021b) The New Zealand Primary Principal Occupational Health, Safety and Wellbeing Survey. Melbourne: Research for Educational Impact (REDI). Deakin University
- Riley, P., See, S. M., Marsh, H., & Dicke, T. (2021). The Australian principal occupational health, safety and wellbeing survey 2020 data. *Australian Catholic University, Sidney, Australia*.
- Riley, P., See, S-M., Marsh, H. & Dicke, T. (2020) The Australian Principal Occupational Health, Safety and Wellbeing Survey (IPPE Report). Sydney: Institute for Positive Psychology and Education, Australian Catholic University
- Riley, P., See, S-M., Marsh, H., & Dicke, T. (2021) The Australian Principal Occupational Health, Safety and Wellbeing Survey (IPPE Report). Sydney: Institute for Positive Psychology and Education, Australian Catholic University
- Ritchie, H., Mathieu, E., Rodés-Guirao, L., Appel, C., Giattino, C., Ortiz-Ospina, E., Hasell, J., Macdonald, B., Beltekian, D., & Roser, M. (2020). Coronavirus Pandemic (COVID-19). *Our World in Data*. <https://ourworldindata.org/covid-vaccinations>
- Robinson, E., Boyland, E., Chisholm, A., Harrold, J., Maloney, N. G., Marty, L., Mead, B. R., Noonan, R., & Hardman, C. A. (2021). Obesity, eating behavior and physical activity during COVID-19 lockdown: A study of UK adults. *Appetite*, 156, 104853. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104853>
- Sahlberg, P. (2015). Finnish Lessons 2.0: What can the world learn from educational change in Finland? New York. *Teachers College Press*.
- Saladino, V., Algeri, D., & Auriemma, V. (2020). The psychological and social impact of COVID-19: new perspectives of well-being. *Frontiers in psychology*, 2550.

- Sarla, G. S. (2019). Excessive use of electronic gadgets: health effects. *The Egyptian Journal of Internal Medicine*, 31(4), 408-411.
- Saxena, S., & Setoya, Y. (2014). World Health Organization's Comprehensive Mental Health Action Plan 2013–2020.
- Schütte, S., Chastang, J.-F., Malard, L., Parent-Thirion, A., Vermeylen, G., & Niedhammer, I. (2014). Psychosocial working conditions and psychological well-being among employees in 34 European countries. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 87(8), 897–907. <https://doi.org/10.1007/s00420-014-0930-0>
- Sebastian, J., Camburn, E. M., & Spillane, J. P. (2018). Portraits of principal practice: Time allocation and school principal work. *Educational administration quarterly*, 54(1), 47-84.
- Shanbehzadeh, S., Tavahomi, M., Zanjari, N., Ebrahimi-Takamjani, I., & Amiri-Arimi, S. (2021). Physical and mental health complications post-COVID-19: Scoping review. *Journal of psychosomatic research*, 147, 110525.
- Shigemura, J., Ursano, R. J., Morganstein, J. C., Kurosawa, M., & Benedek, D. M. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 74(4), 281–282. <https://doi.org/10.1111/pcn.12988>
- Shigemura, J., Ursano, R. J., Morganstein, J. C., Kurosawa, M., & Benedek, D. M. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 74(4), 281.
- Simon Beusaert, D. E. (2021). What about school principals' well-being? The role of social capital. Ανάρτηση από <https://doi.org/10.1177%2F1741143221991853>
- Smith, H. (2021). *Coping Strategies of Secondary School Principals in Managing Their Health and Wellness* (Doctoral dissertation, Capella University).
- Sogunro, O. A. (2012). Stress in school administration: Coping tips for principals. *Journal of School Leadership*, 22(3), 664-700.

- Sonnentag, S. (2012). Psychological detachment from work during leisure time: the benefits of mentally disengaging from work. *Curr. Direct. Psychol. Sci.*, σσ. 114-118. Ανάκτηση από <https://doi.org/10.1177%2F0963721411434979>
- Steardo, L., Steardo, L., & Verkhatsky, A. (2020). Psychiatric face of COVID-19. *Translational Psychiatry*, 10(1), 261. <https://doi.org/10.1038/s41398-020-00949-5>
- Stone-Johnson, C., & Weiner, J. M. (2020). Principal professionalism in the time of COVID-19. *Journal of Professional Capital and Community*.
- Swedish National Agency for Education. (2013). Beskrivande data 2013. Förskola, skola och vuxenutbildning.
- Tan, W., Hao, F., McIntyre, R. S., Jiang, L., Jiang, X., Zhang, L., Zhao, X., Zou, Y., Hu, Y., Luo, X., Zhang, Z., Lai, A., Ho, R., Tran, B., Ho, C., & Tam, W. (2020). Is returning to work during the COVID-19 pandemic stressful? A study on immediate mental health status and psychoneuroimmunity prevention measures of Chinese workforce. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 84–92. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.055>
- Turunen H., S. M. (2017). Health Promoting Schools—a complex approach and a major means to health improvement. *Health Promotion International*, σσ. 177–184. doi:doi: 10.1093/heapro/dax001
- Ulfiah, U., Nurannisa, A., & Firdausi, F. (2022). Stress and Its Impact on Principal Performance: An Overview of Education Management. *AL-TANZIM: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 6(1), 295-304.
- UNICEF. (2020). *COVID-19 and School Closures: Are children able to continue learning*. <https://data.unicef.org/resources/remote-learning-reachability-factsheet/>
- UNICEF. (2021a). *COVID-19 and School Closures: One year of education disruption*. <https://data.unicef.org/resources/education-disrupted/>
- UNICEF. (2021b). *Education disrupted: The second year of the COVID-19 pandemic and school closures—UNICEF DATA*. <https://data.unicef.org/resources/education-disrupted/>
- UNICEF. (2022). *COVID-19 and children*. UNICEF DATA. <https://data.unicef.org/COVID-19-and-children/>

- United Nations Children’s Fund. (2020). *COVID-19: Are children able to continue learning during school closures? A global analysis of the potential reach of remote learning policies using data from 100 countries*. UNICEF, New York.
- Upadaya, K., Toyama, H., & Salmela-Aro, K. (2021). School Principals’ Stress Profiles During COVID-19, Demands, and Resources. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.731929>
- Usman, N., Mamun, M. A., & Ullah, I. (2020). COVID-19 infection risk in Pakistani health-care workers: The cost-effective safety measures for developing countries. *Social Health and Behavior*, 3(3), 75.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729.
- Wang, F., & Pollock, K. (2020). School Principals' Work and Well-Being in British Columbia: What They Say and Why It Matters.
- Wang, X., & Cheng, Z. (2020). Cross-Sectional Studies: Strengths, Weaknesses, and Recommendations. *Chest*, 158(1, Supplement), S65–S71. <https://doi.org/10.1016/j.chest.2020.03.012>
- Watson, O. J., Barnsley, G., Toor, J., Hogan, A. B., Winskill, P., & Ghani, A. C. (2022). Global impact of the first year of COVID-19 vaccination: A mathematical modelling study. *The Lancet Infectious Diseases*, 22(9), 1293–1302. [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(22\)00320-6](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(22)00320-6)
- Weiner, J., Francois, C., Stone-Johnson, C., & Childs, J. (2021). Keep safe, keep learning: principals' role in creating psychological safety and organizational learning during the COVID-19 pandemic. In *Frontiers in Education* (Vol. 5, p. 618483). Frontiers Media SA.
- Wells, C. M., & Klocko, B. A. (2018). Principal well-being and resilience: Mindfulness as a means to that end. *NASSP Bulletin*, 102(2), 161-173.

- WHO team Mental Health and Substance Use. (2021). *Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240031029>
- World Health Organization. (1998). *The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)*. <https://www.who.int/publications-detail-redirect/WHO-HIS-HSI-Rev.2012.03>
- World Health Organization. (2020). *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19—11 March 2020*. <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-COVID-19---11-march-2020>
- World Health Organization. (2020). *Basic documents*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2020a). *IHR Emergency Committee on Novel Coronavirus (2019-nCoV)*. [https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-statement-on-ihc-emergency-committee-on-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-statement-on-ihc-emergency-committee-on-novel-coronavirus-(2019-ncov))
- World Health Organization. (2020b). *WHO statement on cases of COVID-19 surpassing 100 000* [Interview]. <https://www.who.int/news/item/07-03-2020-who-statement-on-cases-of-COVID-19-surpassing-100-000>
- World Health Organization. (2020c). *Critical preparedness, readiness and response actions for COVID-19: Interim guidance, 7 March 2020* (WHO/COVID-19/Community_Actions/2020.1). World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331422>
- World Health Organization. (2020d). *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19—11 March 2020*. <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-COVID-19---11-march-2020>
- World Health Organization. (2020e). *Public statement for collaboration on COVID-19 vaccine development*. <https://www.who.int/news/item/13-04-2020-public-statement-for-collaboration-on-COVID-19-vaccine-development>

- World Health Organization. (2020f). *Impact of COVID-19 on people's livelihoods, their health and our food systems*. <https://www.who.int/news/item/13-10-2020-impact-of-COVID-19-on-people's-livelihoods-their-health-and-our-food-systems>
- World Health Organization. (2020g). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- World Health Organization. (2020h). *Pulse survey on continuity of essential health services during the COVID-19 pandemic: interim report*. Geneva. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- World Health Organization. (2022). *COVID-19 vaccines*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/COVID-19-vaccines>
- World Health Organization. (2022a). *Advice for the public on COVID-19 – World Health Organization*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- World Health Organization. (2022a). *World mental health report: transforming mental health for all*. Geneva. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- World Health Organization. (2022b). *COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide*. <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-COVID-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
- World Health Organization. (2022c). *Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact: Scientific brief*. Geneva. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- World Health Organization. (2022d). *Weekly epidemiological update on COVID-19—31 August 2022* (Ed. 107). <https://www.who.int/publications/m/item/weekly-epidemiological-update-on-COVID-19---31-august-2022>
- World Health Organization. (2022e). *WHO press conference on monkeypox, COVID-19 and other global health issues – 25 August 2022*. <https://www.who.int/multi-media/details/who-press-conference-on-monkeypox--COVID-19-and-other-global-health-issues---25-august-2022>

- World Health Organization. (2022f). *World health statistics 2022: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals*. Geneva. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
- World Health Organization. (2022g). *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Health Organization. (2022h). Third round of the global pulse survey on continuity of essential health services during the COVID-19 pandemic: November–December 2021. Geneva. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- World Health Organization. (n.d.). *Timeline: WHO's COVID-19 response*. Ανακτήθηκε 2 Σεπτεμβρίου 2022, από <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/interactive-timeline>
- World Health Organization. (2020η). Considerations for school-related public health measures in the context of COVID-19: annex to considerations in adjusting public health and social measures in the context of COVID-19, 10 May 2020. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/332052>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
- Worthington, B. (2020). Coronavirus pandemic fears prompt Government to activate emergency response and extend travel ban. *online*. In <https://www.abc.net.au/news/2020-02-27/federal-government-coronavirus-pandemic-emergency-plan/12005734> [accessed 14 August 2020].
- Wu, Y., Xu, X., Chen, Z., Duan, J., Hashimoto, K., & Yang, L. (2020). Brain. et al. *Nervous system involvement after infection with COVID-19 and other coronaviruses*. *Behavior Immunity*.
- Zhang, S. X., Miller, S. O., Xu, W., Yin, A., Chen, B. Z., Delios, A., Dong, R. K., Chen, R. Z., McIntyre, R. S., Wan, X., Wang, S., & Chen, J. (2022). Meta-analytic evidence of depression and anxiety in Eastern Europe during the COVID-19 pandemic. *European Journal of Psychotraumatology*, 13(1), 2000132. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.2000132>
- Zhao, Y. (2020). COVID-19 as a catalyst for educational change. *Prospects*, 49(1), 29-33.

Zhou, X., Snoswell, C. L., Harding, L. E., Bambling, M., Edirippulige, S., Bai, X., & Smith, A. C. (2020). The role of telehealth in reducing the mental health burden from COVID-19. *Telemedicine and e-Health*, 26(4), 377-379.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Α. Έντυπο συγκατάθεσης

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ - ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗ

Καλείστε να συμμετάσχετε στο ερευνητικό πρόγραμμα με τίτλο “Έρευνα για τον εγγραμματισμό υγείας σχετικά με την COVID-19 σε Διευθυντές σχολείων”, το οποίο έχει σκοπό τη διερεύνηση του φόρτου και του άγχους που οι διευθυντές και αναπληρωτές διευθυντές βιώνουν σε σχέση με την πανδημία COVID-19. Στο σύνδεσμο που ακολουθεί θα σας δοθούν εξηγήσεις σε απλή γλώσσα σχετικά με το τι θα ζητηθεί από εσάς ή/και τι θα σας συμβεί σε εσάς, εάν συμφωνήσετε να συμμετάσχετε στο πρόγραμμα. Θα σας περιγραφούν οποιοδήποτε κίνδυνοι μπορεί να υπάρξουν ή ταλαιπωρία που τυχόν θα υποστείτε από την συμμετοχή σας στο πρόγραμμα και πληροφορίες που θα σας ζητηθούν. Θα σας εξηγηθεί με κάθε λεπτομέρεια τι θα ζητηθεί από εσάς και ποιος ή ποιοι θα έχουν πρόσβαση στις πληροφορίες ή/και υλικό που εθελοντικά θα δώσετε για το πρόγραμμα. Θα σας δοθεί η χρονική περίοδος για την οποία οι υπεύθυνοι του προγράμματος θα έχουν πρόσβαση στις πληροφορίες ή/και υλικό που θα δώσετε. Θα σας εξηγηθεί τι ελπίζουμε να μάθουμε από το πρόγραμμα σαν αποτέλεσμα και της δικής σας συμμετοχής. Επίσης, θα σας δοθεί μία εκτίμηση για το όφελος που μπορεί να υπάρξει για τους ερευνητές αυτού του προγράμματος. **Δεν πρέπει να συμμετάσχετε, εάν δεν επιθυμείτε ή εάν έχετε οποιουσδήποτε ενδοιασμούς αφορούν την συμμετοχή σας στο πρόγραμμα. Είστε ελεύθεροι να αποσυρθείτε από το ερευνητικό πρόγραμμα, όποτε θέλετε χωρίς να χρειαστεί να δώσετε εξηγήσεις.** Υπεύθυνος του Ερευνητικού προγράμματος στο οποίο καλείστε να συμμετάσχετε: Ευανθία Σακελλάρη, Επίκουρος Καθηγήτρια Κοινωνικής Υγείας με έμφαση στην Προαγωγή Ψυχικής Υγείας στο Σχολικό Περιβάλλον, Διευθύντρια Τ.Μ. Προαγωγής και Αγωγής Υγείας, Ηλ. Διεύθυνση: sakellari@uniwa.gr

Β. Έντυπο καταγγελιών

ΕΝΤΥΠΟ ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΩΝ

Για οποιαδήποτε καταγγελία σχετικά με τη διεξαγωγή της έρευνας μπορείτε να απευθυνθείτε στην Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ethics@uniwa.gr).

Για οποιαδήποτε καταγγελία σχετικά με τη διαχείριση των προσωπικών σας δεδομένων μπορείτε να απευθυνθείτε και στον Υπεύθυνο Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, κ. Αγιοπετρίτη Ιωάννη (agiop@uniwa.gr). Σε περίπτωση μη επίλυσης του προβλήματός σας μπορείτε να απευθυνθείτε στην Αρχή Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων, συμπληρώνοντας το σχετικό έντυπο που βρίσκεται στην ιστοσελίδα αυτής (complaints@dpa.gr).

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΑΣ

Όνοματεπώνυμο

Διεύθυνση Κατοικίας

Ημερομηνία

Υπογραφή