



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΩΝ, ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΠΜΣ «Διοίκηση Εκπαιδευτικών Μονάδων»

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**Τίτλος: Επιπτώσεις στην υγεία των εκπαιδευτικών
πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης από την άσκηση
των καθηκόντων τους. Η περίοδος μετά την πανδημία
covid-19.**

Μαρία Γλογοβίτη

ΑΜ: dem 2137

Μαριρένα Περάκη

ΑΜ: dem2113

Επιβλέπων Καθηγητής: **Γεώργιος Πιερράκος**

Ακαδημαϊκό Έτος 2023

Πρόλογος

Η εκπόνηση μιας μελέτης που σχετίζεται με το θέμα των εκπαιδευτικών και της υγείας τους, είναι μια σημαντική συνεισφορά, τόσο στην ανάδειξη όσο και στην καταγραφή προβλημάτων που μπορούν να επηρεάσουν την άσκηση των καθηκόντων τους. Η περίοδος της πανδημίας, έστρεψε την προσοχή των ερευνητών σε περαιτέρω διερεύνηση της υγείας, του εργασιακού στρες και της ευημερίας, τόσο στο σύνολο του πληθυσμού όσο και σε συγκεκριμένες εργασιακές κατηγορίες. Τα αποτελέσματα, έδειξαν τις επιπτώσεις των αλλαγών που επέφερε η πανδημία τόσο στην ψυχική όσο και στην σωματική υγεία.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον επιβλέπων καθηγητή μας Γεώργιο Πιερράκο για την καθοδήγησή του. Μας βοήθησε σε όλη της διάρκεια της εκπόνησης της διπλωματικής εργασίας και πάντα ήταν πρόθυμος να μας προσφέρει τις πολύτιμες γνώσεις του και να μας επιλύσει τα όποια προβλήματα ανέκυπταν. Ταυτόχρονα, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον καθηγητή Σταμάτη Ντάνο, για την πολύτιμη βοήθεια του και τον χρόνο που μας διέθεσε.

Τέλος θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τις οικογένειές μας, για τη στήριξη που μας προσέφεραν σε όλη την διάρκεια των σπουδών μας.

20/2/2023

Γλογοβίτη Μαρία

Περάκη Μαριρένα

Μέλη Επιτροπής Εξέτασης

Πιερράκος Γεώργιος

Γιαννάς Πρόδρομος

Ψαρομήλιγκος Ιωάννης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	1
1.1 Εισαγωγή.....	1
1.2 Ερευνητικό κενό	4
1.3 Οργάνωση της διπλωματικής εργασίας.....	4
2.1 Θεωρητική θεμελίωση	6
2.1.1 Ευημερία	6
2.1.1.1 Εκπαιδευτικοί και θεωρίες σχετικές με την Ευημερία	6
2.1.1.2 Μελέτες σχετικές με τους εκπαιδευτικούς και την ευημερία	7
2.1.2 Εργασιακό στρες.....	8
2.1.2.1 Θεωρία για το εργασιακό στρες.....	9
2.1.2.2 Μελέτες για το Εργασιακό στρες στους Εκπαιδευτικούς	10
2.1.3 Σωματική υγεία των εκπαιδευτικών	12
2.1.3.1 Σωματική υγεία εκπαιδευτικών κατά την πανδημία Covid-19	12
2.1.4 Ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών.....	13
2.1.4.1 Ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών κατά την πανδημία Covid-19	15
2.1.5 Κοινωνικές σχέσεις των εκπαιδευτικών.....	16
2.1.5.1 Κοινωνικές σχέσεις των εκπαιδευτικών κατά την πανδημία Covid-19	17
2.1.6 Προηγούμενες συναφείς έρευνες.....	18
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	29
3.1 Μεθοδολογία	29
3.1.1 Σκοπός της έρευνας	30
3.1.2 Δείγμα έρευνας.....	30
3.1.3 Ερευνητικό εργαλείο	31
3.1.4 Ανάλυση δεδομένων	33
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	34
4. 1 Ανάλυση	34
4.1.1 Δημογραφικά.....	34
4.1.2 Περιγραφικά	37
4.1.2.1 Σύγκριση υγείας τώρα με ένα χρόνο πριν.....	37
4.1.2.2 Σωματική λειτουργικότητα	38
4.1.2.2 Σωματικό ρόλο.....	40
4.1.2.3 Συναισθηματικό ρόλο	41
4.1.2.4 Ζωτικότητα	42
4.1.2.5 Ψυχική Υγεία	43

4.1.2.6 Κοινωνική Λειτουργικότητα.....	45
4.1.2.7 Σωματικός πόνος.....	47
4.1.2.8 Γενική υγεία	48
4.1.2.9 Σωματική υγεία.....	50
4.1.2.10 Ψυχική υγεία	52
4.1.2.11 Κοινωνικές σχέσεις	53
4.2 Επαγωγική Στατιστική	54
4.2.1 Δημογραφικά και ψυχική υγεία εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης κατά την διάρκεια της πανδημίας.....	54
4.2.2 Δημογραφικά και σωματική υγεία εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης κατά την διάρκεια της πανδημίας.....	61
4.2.3 Δημογραφικά και κοινωνικές σχέσεις εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης κατά την διάρκεια της πανδημίας.....	68
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5	72
Κεφάλαιο 5.....	72
5.1. Συζήτηση.....	72
5.2 Περιορισμοί της έρευνας.....	79
5.3 Συμπεράσματα και προτάσεις.....	80
Βιβλιογραφικές αναφορές	83
Παράρτημα 1	91

ΛΙΣΤΑ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΔΙΑΒΑΘΜΙΣΕΩΝ SF-36.....	32
Πίνακας 2 ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΥΓΕΙΑΣ.....	37
Πίνακας 3 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ.....	38
Πίνακας 4 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΡΟΛΟΥ.....	40
Πίνακας 5 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΥ ΡΟΛΟΥ.....	41
Πίνακας 6 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΖΩΤΙΚΟΤΗΤΑΣ.....	42
Πίνακας 7 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.....	44
Πίνακας 8 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ.....	45
Πίνακας 9 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΠΟΝΟΥ.....	47
Πίνακας 10 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΓΕΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.....	48
Πίνακας 11 Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των απαντήσεων.....	49
Πίνακας 12 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.....	51
Πίνακας 13 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.....	53
Πίνακας 14 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ.....	54
Πίνακας 15 ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.....	55
Πίνακας 16 ΑΝΟΝΑ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.....	55
Πίνακας 17 ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.....	56
Πίνακας 18 ΑΝΟΝΑ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.....	57
Πίνακας 19 ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.....	58
Πίνακας 20 ΑΝΟΝΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.....	58
Πίνακας 21 ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.....	59
Πίνακας 22 ΑΝΟΝΑ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.....	60
Πίνακας 23 ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.....	61
Πίνακας 24 ΑΝΟΝΑ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.....	62
Πίνακας 25 ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.....	63
Πίνακας 26 ΑΝΟΝΑ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.....	63
Πίνακας 27 ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.....	64
Πίνακας 28 ΑΝΟΝΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.....	65
Πίνακας 29 ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.....	66
Πίνακας 30 ΑΝΟΝΑ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.....	66
Πίνακας 31 ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ.....	68
Πίνακας 32 ΑΝΟΝΑ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ.....	68
Πίνακας 33 ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ.....	69
Πίνακας 34 ΑΝΟΝΑ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ.....	69
Πίνακας 35 ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ.....	70
Πίνακας 36 ΑΝΟΝΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ	70
Πίνακας 37 ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ.....	71
Πίνακας 38 ΑΝΟΝΑ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ.....	72

ΛΙΣΤΑ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Διάγραμμα 1 ΦΥΛΟ	34
Διάγραμμα 2 ΗΛΙΚΙΑ	35
Διάγραμμα 3 ΗΛΙΚΙΑ ΣΕ ΕΤΗ	35
Διάγραμμα 4 ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ	36
Διάγραμμα 5 ΕΠΠΕΛΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ	36
Διάγραμμα 6 ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΥΓΕΙΑΣ	37
Διάγραμμα 7 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ	39
Διάγραμμα 8 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΡΟΛΟΥ	40
Διάγραμμα 9 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΥ ΡΟΛΟΥ	42
Διάγραμμα 10 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΖΩΤΙΚΟΤΗΤΑΣ	43
Διάγραμμα 11 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	45
Διάγραμμα 12 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΕΠΗΡΕΑΣΜΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΥΝΑΝΑΣΤΡΟΦΩΝ ΛΟΓΩ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ	46
Διάγραμμα 13 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΕΠΗΡΕΑΣΜΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΥΝΑΝΑΣΤΡΟΦΩΝ ΛΟΓΩ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ	46
Διάγραμμα 14 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΠΟΝΟΥ	47
Διάγραμμα 15 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	49
Διάγραμμα 16 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΓΕΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	49
Διάγραμμα 17 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	52
Διάγραμμα 18 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	53
Διάγραμμα 19 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ	54

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ/ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η κάτωθι υπογεγραμμένη Περάκη Μαριρένα του Ιωάννη, με αριθμό μητρώου dem2113 φοιτήτρια του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής της Σχολής Διοικητικών, οικονομικών και κοινωνικών επιστημών του Τμήματος Διοίκησης Επιχειρήσεων, δηλώνω υπεύθυνα ότι: «Είμαι συγγραφέας αυτής της 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.

Η Δηλούσα


Μαριρένα
Περάκη

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ/ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η κάτωθι υπογεγραμμένη Γλογοβίτη Μαρία του Νικολάου, με αριθμό μητρώου dem 2137 φοιτήτρια του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής της Σχολής διοικητικών, οικονομικών και κοινωνικών επιστημών του Τμήματος Διοίκησης Επιχειρήσεων, δηλώνω υπεύθυνα ότι: «Είμαι συγγραφέας αυτής της 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.

Η Δηλούσα



ΜΑΡΙΑ ΓΛΟΓΟΒΙΤΗ

Επιτελική Σύνοψη

Ο επηρεασμός της υγείας των εκπαιδευτικών λόγω της άσκησης των καθηκόντων τους έχει αποτελέσει κεντρικό άξονα σε σειρά ερευνών. Η πληθώρα των αποτελεσμάτων αναφέρει συσχετίσεις με το εργασιακό στρες και την ευημερία, όπως και την εργασιακή ικανοποίηση. Στοιχεία όπως το φύλο και η ηλικία δείχνουν ότι έχουν σημαντικές επιπτώσεις με θετικές αναφορές στην εμπειρία του εκπαιδευτικού στην διαχείριση και επίλυση προβλημάτων. Η αλληλεπίδραση της ψυχικής και σωματικής υγείας γίνεται εμφανής, με αναφορές στις ευεργετικές ιδιότητες της άσκησης στα επίπεδα άγχους και στρες. Σαφώς και η πανδημία, ανέτρεψε την καθημερινότητα των εκπαιδευτικών, ενώ παράλληλα τους υποχρέωσε σε μια δραστική αλλαγή, χωρίς τις κατάλληλες προϋποθέσεις προσαρμογής και εκπαίδευσης. Αυτό είχε ως συνέπεια την αύξηση θεμάτων σε σχέση με την ψυχική και σωματική υγεία. Ταυτοχρόνως, οι κοινωνικές σχέσεις τόσο σε εργασιακό όσο και προσωπικό επίπεδο ανέτρεψαν ισορροπίες σε σχέση με το στρες και το άγχος, επιφέροντας μια επιπλέον αλλαγή στις δομές υποστήριξης.

Η παρούσα έρευνα επικεντρώθηκε στο να προσπαθήσει να διερευνήσει τις επιπτώσεις στην υγεία των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης από την άσκηση των καθηκόντων τους μετά τον COVID-19. Για το σκοπό αυτό χρησιμοποίησε το ερωτηματολόγιο υγείας όπου οι παράμετροι ψυχικής και σωματικής υγείας καθώς και των κοινωνικών σχέσεων εξετάστηκαν σε σχέση με τα δημογραφικά του δείγματος. Οι διαστάσεις που αποτελούσαν τις κατηγορίες ψυχική και σωματική υγεία και κοινωνικές σχέσεις ήταν 8, όπου απαρτίζονταν από ένα σύνολο 36 ερωτήσεων. Σε σύνολο 142 ατόμων, που συμμετείχαν στην έρευνα, συμπεραίνουμε ότι οι διαστάσεις της σωματικής υγείας έδειξαν ότι οι εκπαιδευτικοί είχαν μια καλή αντίληψη σε σχέση με αυτήν. Εξαίρεση αποτέλεσε η γενική υγεία όπου οι καταγραφές έδειξαν το αντίθετο. Στην περίπτωση της ψυχικής υγείας, το δείγμα έχει χαμηλές καταγραφές, πράγμα το οποίο δείχνει μια αρνητική επίπτωση. Ενώ, οι κοινωνικές σχέσεις δεν φαίνεται να επηρεάζονται. Σε σχέση με τα δημογραφικά και την ψυχική υγεία, το φύλο έχει στατιστικά σημαντική διαφορά, με τις επιμέρους διαβαθμίσεις να εμφανίζουν σημαντικότητα σε σχέση με την ζωτικότητα, όπως και για την συσχέτισή του με το επίπεδο εκπαίδευσης. Αν και η ηλικία δεν κατέγραψε βαθμό

σημαντικότητας, ο συναισθηματικός ρόλος στις ηλικίες 45-54 βρέθηκε να επηρεάζεται. Η σωματική υγεία δεν εμφάνισε στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τα δημογραφικά, με εξαίρεση την περίπτωση σωματικού πόνου με το φύλο, την σωματική λειτουργικότητα και την ηλικία, την ειδικότητα με το σωματικό πόνο και το επίπεδο εκπαίδευσης με την γενική υγεία.

Λέξεις – Κλειδιά: Εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, COVID-19, Εργασιακό στρες, Ευημερία, Ψυχική υγεία, Σωματική υγεία, Σωματική υγεία, SF-36.

Title

Effects on the health of primary education teachers from the exercise of their duties. The period after the COVID-19 pandemic.

The effect on teachers' health due to the performance of their duties has been a central focus in numerous studies. A plethora of results report associations with job stress and well-being, as well as job satisfaction. Elements such as gender and age show significant effects, with positive reports on teacher experience in managing and solving problems. The interaction of mental and physical health is evident, with reports of the beneficial effects of exercise on stress and anxiety levels. Clearly, the pandemic has upended the daily lives of teachers, while forcing them to make drastic changes without the suitable conditions for adaptation and training. As a consequence, this has resulted in a rise of issues related to mental and physical health. At the same time, social relationships concerning both work and personal levels have distraught balances in relation to stress and anxiety, establishing a further change in the support structures.

The present study aimed to explore the effects on the health of primary education teachers from the exercise of their duties in the period after the COVID-19 pandemic. For this purpose, the health questionnaire was used, where the parameters of mental and physical health and social relationships were examined in relation to the demographics of the sample. The dimensions that made up the categories of mental and physical health and social relationships were 8, which consisted of 36 questions. In a sample of 142 respondents, who participated in the survey, the results showed that the dimensions of physical health, indicated that teachers regarded it as good. An exception was found in general health, where the records showed the opposite. In the case of mental health, the sample indicated that it had a negative perception, resulting in negative effects. While social relations are not affected. In relation to demographics and mental health, gender has a statistically significant difference, with the subcategories showing significance in relation to vitality, as well as for its association with educational level. Although age did not present a degree of significance, the emotional role at ages 45-54 was impacted. Physical health did not show statistically significant associations with the demographics, with the exception of physical pain

and gender, physical functioning and age; specificity with physical pain; and educational level with general health.

Keywords: Primary school teachers, COVID-19, Occupational stress, Well-being, Mental health, Physical health, SF-36.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

1.1 Εισαγωγή

Η εμφάνιση του COVID-19 επέφερε αλλαγές στις ζωές των ανθρώπων σε παγκόσμια κλίμακα τόσο σε απτά καθημερινά ζητήματα όσο και σε βαθιά κοινωνικά θέματα, διαρρηγνύοντας συθέμελα την πραγματικότητα όπως την είχαμε βιώσει μέχρι σήμερα. Αλλαγές επιβεβλημένες και αδιαπραγμάτευτες, μέσα σε περιβάλλον απομόνωσης όπου η τεχνολογία αποτελούσε το μέσο βιοπορισμού, κοινωνικοποίησης, διασκέδασης και ενημέρωσης είναι μία μικρή γεύση από αυτό που βίωσαν τόσοι άνθρωποι ανά την υφήλιο. Μέσα στις κοινωνικές και επαγγελματικές ομάδες που επλήγησαν περισσότερο και βαθύτερα ήταν οι εκπαιδευτικοί όλων των βαθμίδων.

Ο λόγος είναι γιατί στην περίπτωση των εκπαιδευτικών, οι τροποποιήσεις που χρειάστηκαν, τόσο για την διεξαγωγή των μαθημάτων όσο και για τα επιπρόσθετα καθήκοντα που είχαν, εκτός της σχολικής αίθουσας, ήταν μια δυσανάλογη πρόκληση ή πιο σωστά μια άνιση μάχη που έπρεπε να δώσουν. Η τεχνολογία και ο τρόπος με τον οποίο μπήκε στην καθημερινότητά τους, δεν άφησε περιθώριο προσαρμογής, ενώ ταυτόχρονα τους ανάγκασε να επιλύσουν προβλήματα σε πραγματικό χρόνο, χωρίς να έχουν την τεχνολογική κατάρτιση να ανταπεξέλθουν σε αυτά. Παράλληλα, τα προβλήματα του όλου συστήματος αλλά και οι όποιες παρεμβάσεις που χρειαζόταν για την καλή λειτουργία του, ήταν ένα ακόμα στοιχείο το οποίο έπρεπε να επιλύσουν.

Η διά ζώσης διδασκαλία είναι εξ ορισμού μια απαιτητική διεργασία και αυτό οφείλεται σε μια πληθώρα λόγων. Ένας από αυτούς είναι ότι οι εκπαιδευτικοί είναι υπεύθυνοι για την εκπαίδευση και την ευημερία των μαθητών τους, γεγονός που μπορεί να αποτελεί σημαντική και συνεχή πρόκληση. Πρέπει να σχεδιάζουν και να παραδίδουν μαθήματα, να εκτιμούν και να αξιολογούν την πρόοδο των μαθητών, να παρέχουν ανατροφοδότηση και υποστήριξη και να διαχειρίζονται το περιβάλλον της τάξης, αλληλοεπιδρώντας με τους μαθητές τους και τις ανάγκες τους. Επιπλέον, οι εκπαιδευτικοί μπορεί να είναι επιφορτισμένοι και με άλλα καθήκοντα, όπως η επικοινωνία με τους γονείς, η συμμετοχή στην επαγγελματική ανάπτυξη και η

συμμετοχή σε εξωσχολικές δραστηριότητες (Bryan, 2019). Όλα αυτά τα καθήκοντα είναι χρονοβόρα και απαιτούν πολλή προσπάθεια και ενέργεια.

Επίσης, η διδασκαλία λόγω της ετερότητας του επιπέδου των μαθητών είναι απαιτητική και συχνά οι εκπαιδευτικοί χρειάζεται να εργάζονται πολλές ώρες. Εκτός από το χρόνο που περνούν στην τάξη, οι εκπαιδευτικοί να πρέπει να παρευρίσκονται σε συναντήσεις, να βαθμολογούν εργασίες και να προετοιμάζουν υλικό εκτός του κανονικού σχολικού ωραρίου. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε υψηλό επίπεδο άγχους και κόπωσης (Lofthouseetal., 2017).

Η διδασκαλία μπορεί να είναι μια ικανοποιητική αλλά συνάμα και μια δύσκολη διαδικασία που απαιτεί ένα ευρύ φάσμα δεξιοτήτων και ικανοτήτων, όπως η υπομονή, η οργάνωση, η δημιουργικότητα και η προσαρμοστικότητα. Η υγεία των εκπαιδευτικών είναι κρίσιμης σημασίας για την ικανότητά τους να ασκούν αποτελεσματικά τα καθήκοντά τους και να δημιουργούν ένα θετικό μαθησιακό περιβάλλον για τους μαθητές. Οι εκπαιδευτικοί που έχουν καλή σωματική και ψυχική υγεία μπορούν να ανταπεξέλθουν καλύτερα στις απαιτήσεις του επαγγέλματος και να παρέχουν υψηλής ποιότητας διδασκαλία στους μαθητές τους. Από την άλλη πλευρά, οι εκπαιδευτικοί που έχουν προβλήματα σωματικής ή ψυχικής υγείας μπορεί να δυσκολεύονται να ασκήσουν αποτελεσματικά τα καθήκοντά τους, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά το μαθησιακό περιβάλλον και την ακαδημαϊκή επιτυχία των μαθητών τους. Επομένως, είναι σημαντικό για τους εκπαιδευτικούς να θέτουν ως προτεραιότητα την υγεία και την ευημερία τους προκειμένου να ασκούν αποτελεσματικά τα καθήκοντά τους.

Όντας ένα ανταποδοτικό αλλά και απαιτητικό επάγγελμα, η διδασκαλία μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στη σωματική και ψυχική υγεία ενός εκπαιδευτικού. Έρευνες έχουν επισημάνει ότι οι εκπαιδευτικοί βιώνουν υψηλά επίπεδα άγχους και επαγγελματικής εξουθένωσης, τα οποία μπορεί να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική τους ευεξία (De Simone, etal., 2016). Αυτές οι αρνητικές επιπτώσεις μπορούν να επιδεινωθούν από άλλους παράγοντες, όπως ο φόρτος εργασίας, η έλλειψη υποστήριξης και η έλλειψη ελέγχου του εργασιακού περιβάλλοντος (Leungetal., 2009).

Η πανδημία COVID-19 επιδείνωσε περαιτέρω τα ζητήματα αυτά, καθώς οι εκπαιδευτικοί έπρεπε να προσαρμοστούν σε νέους τρόπους διδασκαλίας και να αντιμετωπίσουν το πρόσθετο άγχος της πανδημίας (Aperribaietal., 2020; Giorgietal., 2020). Μια συστηματική ανασκόπηση διαπίστωσε ότι παρουσιάστηκε μείωση της σωματικής δραστηριότητας και αύξηση των προβλημάτων ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια του αποκλεισμού λόγω του COVID-19, στο γενικό πληθυσμό (Violant-Holzetal., 2020). Αν και η συγκεκριμένη ανασκόπηση, δεν στόχευε στους εκπαιδευτικούς, δεν παύει να υπογραμμίζει τη σημασία της υποστήριξης της ευημερίας τους κατά τη διάρκεια περιόδων κρίσης και της διασφάλισης ότι διαθέτουν τους απαραίτητους πόρους και τη στήριξη για να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις προκλήσεις και να διατηρήσουν την υγεία και την ευημερία τους. Άλλωστε οι συγκεκριμένοι, όπως θα αναφερθεί και σε επόμενες ενότητες, είχαν σημαντικές τροποποιήσεις, τόσο στον σωματικό, όσο και στον ψυχολογικό και κοινωνικό τομέα.

Ο αντίκτυπος της διδασκαλίας στην υγεία των εκπαιδευτικών δεν περιορίζεται στην ψυχική τους υγεία. Τα προβλήματα σωματικής υγείας έχουν επίσης συνδεθεί με τις απαιτήσεις του επαγγέλματος του εκπαιδευτικού (Kovess-Masfétyetal., 2006). Οι εκπαιδευτικοί μπορεί να αντιμετωπίζουν μυοσκελετικά προβλήματα λόγω των σωματικών απαιτήσεων του επαγγέλματος, όπως η ορθοστασία για μεγάλες χρονικές περιόδους ή η ανύψωση βαρέων αντικειμένων (Durmus&Ilhanli, 2012). Επιπλέον, οι εκπαιδευτικοί μπορεί να κινδυνεύουν και από άλλα σωματικά προβλήματα υγείας λόγω της φύσης της εργασίας, όπως διαταραχές της φωνής λόγω της ομιλίας για μεγάλα χρονικά διαστήματα ή καταπόνηση των ματιών λόγω της παρατεταμένης χρήσης της τεχνολογίας (Santos, etal., 2020). Είναι σημαντικό για τους εκπαιδευτικούς να δίνουν προτεραιότητα στη δική τους σωματική υγεία και να αναζητούν υποστήριξη όταν χρειάζεται για την πρόληψη ή τη διαχείριση αυτών των τύπων προβλημάτων υγείας.

Η ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών έχει επίσης αποδειχθεί ότι σχετίζεται με την ικανοποίηση από την εργασία και τη συνολική ποιότητα ζωής (Beneveneetal., 2019). Οι εκπαιδευτικοί που βιώνουν υψηλά επίπεδα ικανοποίησης και συνολικής ευτυχίας από την εργασία τείνουν να αναφέρουν καλύτερη ψυχική υγεία και ευημερία (Pulido-Martos, etal., 2016). Από την άλλη πλευρά, οι εκπαιδευτικοί που βιώνουν υψηλά επίπεδα άγχους και επαγγελματικής εξουθένωσης μπορεί να κινδυνεύουν από

αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία, όπως κατάθλιψη και άγχος (Agyarong, et al., 2022). Επομένως, είναι σημαντικό για τους εκπαιδευτικούς να έχουν πρόσβαση σε υποστήριξη και πόρους που μπορούν να τους βοηθήσουν να διαχειριστούν το άγχος και να διατηρήσουν την ψυχική τους υγεία και ευημερία.

Σημαντικό είναι το πως η ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών μπορεί να έχει αντίκτυπο στην ψυχική υγεία και ευημερία των μαθητών τους (Harding et al., 2019). Οι εκπαιδευτικοί που είναι σε θέση να διαχειριστούν το δικό τους άγχος και να διατηρήσουν την ψυχική τους υγεία είναι πιο πιθανό να δημιουργήσουν ένα θετικό και υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον για τους μαθητές τους. Αυτό υπογραμμίζει τη σημασία της αντιμετώπισης της υγείας και της ευημερίας των εκπαιδευτικών προκειμένου να δημιουργηθεί ένα θετικό μαθησιακό περιβάλλον για τους μαθητές και να υποστηριχθεί η συνολική ακαδημαϊκή και προσωπική τους ανάπτυξη.

1.2 Ερευνητικό κενό

Παλαιότερες έρευνες, έχουν αναφερθεί στο επαγγελματικό στρες, την ψυχική υγεία, τη σωματική υγεία, τις κοινωνικές σχέσεις και την ευημερία, χρησιμοποιώντας ένα πλήθος εργαλείων και εφαρμόζοντας διαφορετικές στατιστικές αναλύσεις, με σκοπό να αναδείξουν τη σύνδεση των υπό εξέταση μεταβλητών. Η πλειονότητα τους καταγράφει τα προβλήματα που εμφανίζονται πριν και κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19.

Η παρούσα έρευνα, επικεντρώνεται στο ερωτηματολόγιο υγείας SF 36 όπου και εξετάζεται σε σχέση με τα δημογραφικά του δείγματος. Ταυτόχρονα, μέσα από το συγκεκριμένο εργαλείο αντλούνται πληροφορίες για τις κοινωνικές σχέσεις, με την χρήση των ήδη υπαρχόντων μεταβλητών. Κατά αυτόν τον τρόπο εξετάζει μια συγκεκριμένη διάσταση των δημογραφικών στην υγεία των συμμετεχόντων με στόχο την καταγραφή των επιπτώσεων στην άσκηση των καθηκόντων των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στην περίοδο μετά την πανδημία.

1.3 Οργάνωση της διπλωματικής εργασίας

Το πρώτο κεφάλαιο αναφέρει εισαγωγικά στοιχεία σε σχέση με την διδασκαλία και τον COVID-19, και καταγράφει το ερευνητικό κενό.

Στο δεύτερο κεφάλαιο, γίνεται η θεωρητική θεμελίωση, όπου οι έννοιες της ευεξίας, εργασιακού στρες, ψυχικής υγείας, σωματικής υγείας και κοινωνικών σχέσεων, εξηγούνται και αναπτύσσονται μέσω θεωριών και μελετών. Ταυτόχρονα, γίνεται αναφορά σε παλαιότερες έρευνες, που εμπεριέχουν τις μεταβλητές υπό εξέταση, με αναφορά στις διαφοροποιήσεις μεταξύ εργαλείων που χρησιμοποιήθηκαν, αλλά και επιπρόσθετων μεταβλητών που υπήρχαν σε αυτές.

Στο τρίτο κεφάλαιο εξηγείται η μεθοδολογία της έρευνας με αναφορά στο στόχο και στα ερευνητικά ερωτήματα καθώς και στην επιλογή μεθόδου ανάλυσης. Επιπλέον γίνεται αναφορά στον τρόπο επιλογής του δείγματος. Τέλος γίνεται σαφής επεξήγηση του ερευνητικού εργαλείου, εξηγώντας τις διαστάσεις του και τον τρόπο μετατροπής των ερωτήσεων στις 8 μεταβλητές που απαρτίζουν τις 3 διαστάσεις (ψυχική υγεία, σωματική υγεία, κοινωνικές σχέσεις).

Στο τέταρτο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας. Γίνεται ανάλυση των περιγραφικών αποτελεσμάτων, τόσο σε σχέση με τα δημογραφικά όσο και για τις 36 ερωτήσεις που απαρτίζουν το ερωτηματολόγιο. Παράλληλα, γίνεται περιγραφική ανάλυση των 8 διαστάσεων σε σχέση με τις κατηγορίες τις οποίες ανήκουν (ψυχική υγεία, σωματική υγεία, κοινωνικές σχέσεις). Τέλος με την εφαρμογή της στατιστικής ανάλυσης ANOVA, παρουσιάζονται οι συσχετίσεις, σε σχέση με τα δημογραφικά.

Στο πέμπτο κεφάλαιο πραγματοποιείται συζήτηση των αποτελεσμάτων, παρουσιάζονται οι περιορισμοί της έρευνας, προτάσεις για περαιτέρω μελέτες και συμπεράσματα.

Τέλος ακολουθεί η βιβλιογραφία και το παράρτημα με το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

2.1 Θεωρητική θεμελίωση

2.1.1 Ευημερία

Η πανδημία έφερε στο προσκήνιο προβλήματα, τόσο σε σχέση με τον εργασιακό τομέα, όσο και σε σχέση με τον κοινωνικό τομέα. Η ευημερία είναι μια ευρεία έννοια που περιλαμβάνει τη σωματική, ψυχική και κοινωνική υγεία ενός ατόμου. Είναι η κατάσταση της ευτυχίας και της υγείας και θεωρείται ουσιαστική πτυχή της συνολικής ποιότητας ζωής (Davis, 2019; CDCP, 2018).

Η διατήρηση καλής σωματικής υγείας είναι ζωτικής σημασίας για τη συνολική ευημερία, καθώς επιτρέπει στους ανθρώπους να εκτελούν καθημερινές δραστηριότητες, να είναι πιο δραστήριοι και να συμμετέχουν σε κοινωνικές, ψυχαγωγικές και εργασιακές δραστηριότητες (WHO, 2022). Η καλή ψυχική υγεία είναι επίσης σημαντική, καθώς επιτρέπει στους ανθρώπους να διαχειρίζονται το άγχος της καθημερινής ζωής, να εργάζονται παραγωγικά και να συνεισφέρουν ουσιαστικά στις κοινότητές τους (Plumptre, 2021). Η καλή κοινωνική ευημερία είναι επίσης σημαντική, καθώς συνδέεται με την ύπαρξη ισχυρών και υποστηρικτικών σχέσεων με την οικογένεια, τους φίλους και την κοινότητα. Σημαίνει επίσης την αίσθηση της σύνδεσης, της σημαντικότητας, του σεβασμού και της αποδοχής από τους άλλους (Thomas, et al., 2017; MHF, 2023).

2.1.1.1 Εκπαιδευτικοί και θεωρίες σχετικές με την Ευημερία

Η σχέση μεταξύ εκπαιδευτικών και ευημερίας, θα μπορούσε να γίνει αντιληπτή μέσα από το πρίσμα ποικίλων θεωριών. Μία από αυτές είναι η θεωρία της διατήρησης των πόρων (Hobfoll, 1989), η οποία υποδηλώνει ότι τα άτομα διαθέτουν περιορισμένο αριθμό πόρων (όπως χρόνο, ενέργεια και συναισθηματικά αποθέματα) που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να αντιμετωπίσουν το στρες και τις απαιτήσεις

του περιβάλλοντός τους. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, οι εκπαιδευτικοί που βιώνουν υψηλά επίπεδα στρες και απαιτήσεων στην εργασία τους μπορεί να εξαντλήσουν τους πόρους τους με την πάροδο του χρόνου, οδηγώντας σε αρνητικές επιπτώσεις στην ευημερία τους.

Μια ακόμα συναφής θεωρία, είναι η θεωρία του αυτοπροσδιορισμού (SDT) (Deci&Ryan, 1985) που υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι χρειάζονται αυτονομία και ικανότητα για να είναι καλά. Όταν αυτές οι ανάγκες ικανοποιούνται επέρχεται η ψυχολογική ευημερία. Για τους εκπαιδευτικούς τόσο η έλλειψη αυτονομίας στον εργασιακό χώρο όσο και ο ελλιπής έλεγχος στον τρόπο διεξαγωγής της εργασίας τους μπορεί να αποτελέσουν επιζήμιους παράγοντες για την ευημερία τους.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει το μοντέλο JobDemands-Resources (JD-R) (Demeroutietal., 2001), το οποίο υποδηλώνει ότι οι απαιτήσεις μιας εργασίας (όπως ο υψηλός φόρτος εργασίας και το άγχος) μπορεί να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην ευημερία, αλλά οι επιπτώσεις αυτές μπορούν να μετριαστούν από τη διαθεσιμότητα πόρων (όπως η αυτονομία, η υποστήριξη και οι ευκαιρίες ανάπτυξης) που μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να αντιμετωπίσουν τις απαιτήσεις.

Επιπρόσθετα, η θεωρία της αποτελεσματικότητας (Bandura, 1977) μέσα από την οπτική των εκπαιδευτικών εξηγεί το ότι οι εκπαιδευτικοί που έχουν υψηλό αίσθημα αυτοαποτελεσματικότητας ή πίστη στις ικανότητές τους να επηρεάζουν τη μάθηση των μαθητών, είναι πιο πιθανό να έχουν καλύτερη ευημερία και επαγγελματική ικανοποίηση. Αντίθετα, οι εκπαιδευτικοί που δεν έχουν υψηλό αίσθημα αυτοαποτελεσματικότητας μπορεί να βιώνουν άγχος, επαγγελματική εξουθένωση και χαμηλότερη επαγγελματική ικανοποίηση.

2.1.1.2 Μελέτες σχετικές με τους εκπαιδευτικούς και την ευημερία

Αξίζει να γίνει αναφορά σε κάποιες μελέτες που επιβεβαιώνουν και ενισχύουν τη σημασία της ευημερίας για τους εκπαιδευτικούς. Μία από αυτές είναι η μελέτη των Alves, etal. (2021) όπου τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι εκπαιδευτικοί στην Πορτογαλία βίωσαν αυξημένα επίπεδα άγχους, στρες και επαγγελματικής εξουθένωσης ως αποτέλεσμα της πανδημίας και ότι αυτές οι αρνητικές επιπτώσεις

ήταν πιο έντονες στις γυναίκες εκπαιδευτικούς και στους εκπαιδευτικούς με υψηλότερο φόρτο εργασίας. Παρόμοια μελέτη έγινε από τους Lau, et.al (2022) όπου τα ευρήματα, σε δείγμα στην Κίνα, έδειξαν σημαντική σχέση μεταξύ της ψυχολογικής δυσφορίας και της επαγγελματικής εξουθένωσης στους εκπαιδευτικούς. Διαπίστωσαν δε ότι οι εκπαιδευτικοί που δεν είχαν την κατάλληλη κατάρτιση για τη διαδικτυακή διδασκαλία είχαν υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής δυσφορίας και επαγγελματικής εξουθένωσης. Πράγμα το οποίο, συμβάλει αρνητικά στην ευημερία και άρα στην αποτύπωση των δεικτών ευημερίας από τους συμμετέχοντες.

Επιπρόσθετα, η έρευνα που έλαβε χώρα στην Γερμανία από τους Hilger, etal. (2021) κατέγραψε ότι οι εκπαιδευτικοί παρουσίασαν σημαντική αύξηση του εργασιακού στρες και του φόρτου εργασίας ως αποτέλεσμα της πανδημίας, καθώς και μειωμένη επαγγελματική ικανοποίηση και αυξημένο αίσθημα εξάντλησης. Επίσης, μεγάλο ενδιαφέρον παρουσιάζει η έρευνα των Al-Sabbah, etal. (2021) όπου βιολογικοί, ψυχολογικοί και κοινωνικοί παράγοντες συνδέονται με την ευημερία τόσο των μαθητών όσο και των εκπαιδευτικών. Πιο συγκεκριμένα, εξετάστηκε δείγμα εκπαιδευτικών από τα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα και την Ιορδανία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι κοινοί (βίο) ψυχοκοινωνικοί παράγοντες, που αναφέρθηκαν, και από τα δύο γκρουπ συμμετεχόντων, που επηρέασαν την ευημερία, ήταν η οικογένεια, η κατάθλιψη, οι αρνητικές εικόνες από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, ο πονοκέφαλος, η υπερφαγία και ο ύπνος ενώ καταγράφηκε θετική συσχέτιση με την επίτευξη στόχων.

2.1.2 Εργασιακό στρες

Το στρες αποτελεί καθημερινή κατάσταση σε ένα μεγάλο μέρος των ατόμων της σημερινής κοινωνίας (Cohen, etal., 2007). Διάφορες θεωρίες έχουν αναπτυχθεί, με στόχο να εξηγήσουν τόσο τα αίτια όσο και τις συνέπειες του στρες. Το στρες στον εργασιακό χώρο δείχνει να επηρεάζει σοβαρά τους εργαζόμενους, έχοντας σημαντικό αντίκτυπο τόσο στον εργασιακό όσο και στον κοινωνικό, οικογενειακό και ψυχολογικό τους τομέα.

2.1.2.1 Θεωρία για το εργασιακό στρες

Πλήθος θεωριών αναφέρονται στο εργασιακό στρες. Μια από τις πιο ευρέως αποδεκτές και ερευνημένες θεωρίες για αυτό, είναι το μοντέλο ζήτησης-ελέγχου-υποστήριξης (DCS) που αναπτύχθηκε από τους Karasek και Theorell (1990). Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο, το εργασιακό άγχος προκύπτει από το συνδυασμό υψηλών εργασιακών απαιτήσεων και χαμηλού εργασιακού ελέγχου, σε συνδυασμό με χαμηλή κοινωνική υποστήριξη. Οι υψηλές εργασιακές απαιτήσεις αφορούν τις σωματικές, ψυχολογικές και συναισθηματικές απαιτήσεις της εργασίας, όπως η πίεση του χρόνου, ο μεγάλος φόρτος εργασίας και η ασάφεια ρόλων. Ο χαμηλός εργασιακός έλεγχος αφορά την έλλειψη αυτονομίας και εξουσίας στη διαδικασία λήψης αποφάσεων στην εργασία, ενώ η κοινωνική υποστήριξη αφορά τη διαθεσιμότητα συναισθηματικής, πληροφοριακής και εργασιακής υποστήριξης από τους προϊσταμένους, τους συναδέλφους και την οικογένεια. Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό, όταν οι εργασιακές απαιτήσεις είναι υψηλές και ο εργασιακός έλεγχος είναι χαμηλός, αλλά και η κοινωνική υποστήριξη είναι επίσης χαμηλή, το άτομο διατρέχει τον μεγαλύτερο κίνδυνο να βιώσει στρες. Αντίθετα, όταν οι εργασιακές απαιτήσεις είναι υψηλές, αλλά ο εργασιακός έλεγχος και η κοινωνική υποστήριξη είναι επίσης υψηλές, το άτομο διατρέχει χαμηλότερο κίνδυνο για άγχος.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει και η θεωρία της Διατήρησης των Πόρων (COR) Hobfoll (1989), όπου αναφέρεται ότι το στρες εμφανίζεται όταν το άτομο αντιλαμβάνεται ότι χάνει πολύτιμους πόρους όπως ο χρόνος, τα χρήματα, η κοινωνική υποστήριξη, η σωματική υγεία και η προσωπική ασφάλεια. Όταν οι πόροι στους οποίους βασίζεται ένα άτομο για την ευημερία του εξαντλούνται, το άτομο μπορεί να βιώσει στρες. Επιπλέον, όταν ένα άτομο αντιλαμβάνεται ότι κινδυνεύει να χάσει σημαντικούς πόρους στο μέλλον, μπορεί να βιώσει προληπτικό στρες. Στην περίπτωση των δασκάλων, που είναι το θέμα της παρούσας μελέτης, οι διαθέσιμοι πόροι που είτε μειώθηκαν είτε άλλαξαν με την πανδημία, έδρασαν αρνητικά, άρα και θα μπορούσαμε να πούμε ότι αύξησαν τα επίπεδα στρες.

Ακόμη, το Μοντέλο Εργασιακών Απαιτήσεων-Πηγών (JD-R) των (Bakker και Demerouti 2007), επικεντρώνεται στη μελέτη της εργασιακής δέσμευσης ως ρυθμιστικό παράγοντα για τις αρνητικές επιπτώσεις των εργασιακών απαιτήσεων.

Αναφέρεται πως οι εργασιακές απαιτήσεις εξαντλούν τους πόρους ενός ατόμου, και προκαλούν στα άτομα επαγγελματική εξουθένωση και αρνητικά αποτελέσματα για την υγεία. Αυτό μπορεί να αποτραπεί με την παροχή εργασιακών πόρων που μπορούν να βοηθήσουν τον εργαζόμενο να αντιμετωπίσει τις απαιτήσεις και να προωθήσει θετικά αποτελέσματα για την υγεία.

2.1.2.2 Μελέτες για το Εργασιακό στρες στους Εκπαιδευτικούς

Το εργασιακό στρες στην κοινότητα των εκπαιδευτικών έχει εξεταστεί από μια πλειάδα ερευνητών με σκοπό την διερεύνηση των αιτιών του στρες, τις επιπτώσεις του άγχους στην επαγγελματική ικανοποίηση και την επαγγελματική εξουθένωση. Μια τέτοια έρευνα έχει γίνει από τους Kavita και Hassan (2018) όπου συνέκριναν τα επίπεδα εργασιακού στρες μεταξύ εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Στην μελέτη τους διαπίστωσαν πως οι εκπαιδευτικοί της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα στρες σε σύγκριση με τους εκπαιδευτικούς της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Ταυτόχρονα, η ηλικία ήταν σημαντικός παράγοντας του στρες και η εμπειρία, έδειξε να διαφοροποιεί τις μετρήσεις. Ομοίως, οι Yuetal. (2015) διερεύνησαν την επίδραση του εργασιακού στρες στην επαγγελματική εξουθένωση μεταξύ των εκπαιδευτικών και διαπίστωσαν ότι τα υψηλότερα επίπεδα εργασιακού στρες συνδέονται με μεγαλύτερη επαγγελματική εξουθένωση. Ταυτόχρονα, η αυτοαποτελεσματικότητα διαδραμάτισε διαμεσολαβητικό ρόλο στη σχέση μεταξύ του εργασιακού στρες και της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Η σημαντικότητα του στρες γίνεται κύριο αντικείμενο συζήτησης στο άρθρο των Prilleltenskyetal. (2016). Συγκεκριμένα, εξετάζεται το γιατί είναι ζωτικής σημασίας αλλά και πώς θα μπορούσε να ανακουφιστεί το εργασιακό στρες. Η έμφαση που δόθηκε αφορούσε τα υψηλά επίπεδα άγχους μεταξύ των εκπαιδευτικών και πως μπορούν να οδηγήσουν σε αρνητικά αποτελέσματα όπως η επαγγελματική εξουθένωση, η απουσία και ο κύκλος εργασιών. Οι συγγραφείς αναφέρουν την σημαντικότητα της προετοιμασίας των δασκάλων, μέσω εκπαίδευσης, ώστε να αποκτήσουν δεξιότητες και ικανότητες αντιμετώπισης των αντιξοοτήτων. Αν και οι διευθυντές των σχολείων δεν αποτελεί δείγμα της παρούσας μελέτης, τα αποτελέσματα των Darmody και Smyth (2016), στην Ιρλανδία, έρχονται να

καταγράψουν χαμηλά επίπεδα επαγγελματικής ικανοποίησης και υψηλά επίπεδα επαγγελματικού στρες. Τα αποτελέσματα αυτά, μπορούν να έχουν σημαντικές επιπτώσεις στους δασκάλους. Πιο συγκεκριμένα, οι δάσκαλοι αισθάνονται αυξημένο στρες και αναζητούν λύσεις από την ιεραρχία, ενώ ταυτόχρονα οι διευθυντές, όπως καταγράφηκε στην προαναφερθείσα μελέτη, καταγράφουν τους δασκάλους ως πηγή του στρες.

Τον αντίκτυπο του επαγγελματικού στρες στην επαγγελματική ικανοποίηση των εκπαιδευτικών κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19, στην Ινδία, ήρθε να μελετήσει η Chitra (2020) διαπιστώνοντας ότι η πανδημία αύξησε σημαντικά το επίπεδο του επαγγελματικού στρες και μείωσε το επίπεδο της επαγγελματικής ικανοποίησης των εκπαιδευτικών. Η έρευνά της εμπεριείχε την μεταβλητή της διαδικτυακής εκπαίδευσης, όπου και οι διαφοροποιήσεις στα επίπεδα στρες φάνηκαν να επηρεάζονται από το σύνολο των δημογραφικών. Παρόμοια υψηλά επίπεδα στρες, αναφέρονται και στην μελέτη των Pressley, Ha και Learn (2021) όπου διερευνήθηκε το άγχος και το στρες των εκπαιδευτικών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Σε αυτήν εμπειρική μελέτη, που διεξήχθη στην Αμερική διαπιστώθηκε ότι οι εκπαιδευτικοί ανέφεραν σημαντικά υψηλά επίπεδα άγχους και στρες κατά την περίοδο της πανδημίας. Τέλος στην μετα-ανάλυση ταχείας συστηματικής ανασκόπησης, των Ozamiz-Etxebarria, etal. (2021) τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο επιπολασμός του άγχους, της κατάθλιψης και του στρες μεταξύ των εκπαιδευτικών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 ήταν υψηλότερος σε σύγκριση με τη μη πανδημική περίοδο.

Συμπερασματικά, οι μελέτες στο σύνολό τους έρχονται να αναδείξουν το γεγονός ότι το εργασιακό στρες είναι ένα κοινό πρόβλημα μεταξύ των εκπαιδευτικών και μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες τόσο για τους εκπαιδευτικούς όσο και για τους μαθητές. Παράγοντες όπως ο μεγάλος φόρτος εργασίας, η έλλειψη αυτονομίας και η έλλειψη υποστήριξης από συναδέλφους και προϊσταμένους έχουν εντοπιστεί ότι συμβάλλουν στα υψηλά επίπεδα άγχους μεταξύ των εκπαιδευτικών.

2.1.3 Σωματική υγεία των εκπαιδευτικών

Η θεωρία της σωματικής υγείας των εκπαιδευτικών μπορεί να γίνει κατανοητή μέσα από το πρίσμα του άγχους και του στρες και πως αυτό αντιμετωπίζεται (Betoret, 2006). Το στρες αναφέρεται στη φυσιολογική και ψυχολογική αντίδραση σε αντιλαμβανόμενες απειλές ή προκλήσεις στο περιβάλλον. Όταν ένα άτομο βιώνει στρες, το σώμα του ενεργοποιεί την αντίδραση "μάχης ή φυγής", η οποία μπορεί να οδηγήσει στην απελευθέρωση ορμονών του στρες και σε μια σειρά σωματικών συμπτωμάτων, όπως αυξημένος καρδιακός ρυθμός, μυϊκή ένταση και πονοκέφαλοι (Chu, etal., 2021).

Η αντιμετώπιση αναφέρεται στους τρόπους με τους οποίους ένα άτομο αντιμετωπίζει το στρες και μπορεί να χωριστεί σε δύο τύπους: αντιμετώπιση εστιασμένη στο πρόβλημα και αντιμετώπιση εστιασμένη στο συναίσθημα. Η αντιμετώπιση εστιασμένη στο πρόβλημα περιλαμβάνει τη λήψη ενεργητικών μέτρων για την αλλαγή του στρεσογόνου παράγοντα ή του τρόπου με τον οποίο βιώνεται. Η αντιμετώπιση που επικεντρώνεται στο συναίσθημα, από την άλλη πλευρά, περιλαμβάνει τη διαχείριση των συναισθημάτων που σχετίζονται με τον στρεσογόνο παράγοντα (Blum, etal., 2012).

2.1.3.1 Σωματική υγεία εκπαιδευτικών κατά την πανδημία Covid-19

Στην περίπτωση της πανδημίας COVID-19 και του αντίκτυπου που είχε στους εκπαιδευτικούς, η ξαφνική στροφή στην εξ αποστάσεως διδασκαλία, το πρόσθετο άγχος και ο φόρτος εργασίας που σχετίζονται με την πανδημία μπορούν να θεωρηθούν ως στρεσογόνοι παράγοντες που μπορεί να οδηγήσει σε σωματικά συμπτώματα. Τα σωματικά συμπτώματα των εκπαιδευτικών μπορεί επίσης να σχετίζονται με την έλλειψη σωματικών δραστηριοτήτων (Biernat, etal., 2022) και κοινωνικής αλληλεπίδρασης, (Hascher&Waber, 2021) τα οποία αποτελούν μέρος της καθημερινής τους ζωής και μπορούν να επηρεάσουν τη σωματική τους υγεία (Allen, etal., 2020).

Η συναισθηματική επιβάρυνση από την πανδημία αντανακλάται επίσης στη σωματική υγεία των εκπαιδευτικών, όπως αναδεικνύεται και από τις προηγούμενες μελέτες όπου αναφέρονται υψηλότερα ποσοστά κόπωσης, πονοκεφάλων και μυϊκών

πόνων μεταξύ των εκπαιδευτικών κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Αυτό μπορεί να σχετίζεται με τα αυξημένα επίπεδα άγχους και τη χρήση της τεχνολογίας για την εξ αποστάσεως διδασκαλία, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε παρατεταμένη ώρα χρήσης των υπολογιστών και έκθεση στην οθόνη.

Επιπλέον, η ικανότητα των εκπαιδευτικών να αντιμετωπίζουν αυτούς τους στρεσογόνους παράγοντες μπορεί επίσης να επηρεάσει τη σωματική τους υγεία. Εάν οι εκπαιδευτικοί είναι σε θέση να βασίζονται μόνο σε στρατηγικές αντιμετώπισης που επικεντρώνονται στο συναίσθημα, όπως η άρνηση ή η αποφυγή, μπορεί να είναι λιγότερο πιθανό να διαχειριστούν αποτελεσματικά τα σωματικά συμπτώματα που σχετίζονται με το στρες (MacIntyre, et al., 2020; Blum, et al., 2012).

Συνοψίζοντας, η σωματική υγεία των εκπαιδευτικών στο πλαίσιο της πανδημίας COVID-19 υποδηλώνει ότι η ξαφνική αλλαγή, το πρόσθετο στρες και ο φόρτος εργασίας που σχετίζονται με την πανδημία μπορούν να θεωρηθούν ως στρεσογόνοι παράγοντες που μπορούν να οδηγήσουν σε σωματικά συμπτώματα και η ικανότητα των εκπαιδευτικών να αντιμετωπίσουν αυτούς τους στρεσογόνους παράγοντες μπορεί επίσης να επηρεάσει τη σωματική τους υγεία.

2.1.4 Ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών

Θεωρίες που αναφέρονται στην ψυχική υγεία και τους εκπαιδευτικούς, κάνουν αναφορά στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο παράγοντες όπως το άγχος, η επαγγελματική εξουθένωση και άλλες ψυχολογικές προκλήσεις μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική ευημερία των εκπαιδευτικών.

Σαφώς και υπάρχουν διάφορες θεωρίες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την κατανόηση της ψυχικής υγείας των εκπαιδευτικών, όπως το μοντέλο ζήτησης εργασίας-έλεγχου-υποστήριξης (JDC-S), η θεωρία της κόπωσης συμπόνιας και της επαγγελματικής εξουθένωσης και η θεωρία του συναλλακτικού στρες. Αυτές οι θεωρίες υποδηλώνουν ότι παράγοντες όπως ο μεγάλος φόρτος εργασίας, η έλλειψη αυτονομίας, η έλλειψη υποστήριξης και η συνεχής έκθεση στον πόνο και το άγχος μπορούν να συμβάλουν σε κακές εκβάσεις της ψυχικής υγείας των εκπαιδευτικών.

Στην προσπάθεια κατανόησης της ευαλωτότητας της ψυχικής υγείας, μέσα από το πρίσμα των θεωριών το μοντέλο ζήτησης-ελέγχου-υποστήριξης (DCS), όπως αναφέρθηκε και στην ανάλυση για το εργασιακό στρες (Karasek&Theorell, 1990) τονίζει την σημασία του ελέγχου των επιπέδων άγχους.

Η θεωρία της κόπωσης συμπόνιας και της επαγγελματικής εξουθένωσης (compassion fatigue and burnout theory) (Figley, 1995) υποδηλώνει ότι οι πάροχοι φροντίδας, συμπεριλαμβανομένων των εκπαιδευτικών, μπορούν να βιώσουν συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση και μειωμένη προσωπική ολοκλήρωση, λόγω της συνεχούς έκθεσης στον πόνο, το τραύμα και το άγχος. Τα παραπάνω μπορεί να οδηγήσουν σε χαμηλότερα επίπεδα επαγγελματικής ικανοποίησης, υψηλότερα ποσοστά απουσιών, αυξημένο κύκλο εργασιών και τελικά επαγγελματική εξουθένωση. Οι εκπαιδευτικοί μπορεί να βιώνουν κόπωση συμπόνιας όταν εκτίθενται συνεχώς στις δυσκολίες και το άγχος των μαθητών τους, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε επαγγελματική εξουθένωση, αν δεν αντιμετωπιστεί. Η επαγγελματική εξουθένωση είναι μια κατάσταση σωματικής, συναισθηματικής και πνευματικής εξάντλησης, που προκαλείται από υπερβολικό και παρατεταμένο στρες, το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της ικανοποίησης από την εργασία, έλλειψη κινήτρων και αύξηση των απουσιών.

Ένα άλλο πλαίσιο που εφαρμόζεται συχνά είναι η θεωρία του συναλλακτικού στρες (Lazarus και Folkman, 1984). Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, το στρες προκύπτει από την αλληλεπίδραση των ατόμων και του περιβάλλοντός τους. Οι στρεσογόνοι παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που σχετίζονται με τη διδασκαλία, μπορεί να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην ευημερία του ατόμου, ιδίως όταν συνδυάζονται με έλλειψη πόρων ή υποστήριξης. Λαμβάνοντας ως δεδομένο τις αλλαγές που προέκυψαν λόγω της πανδημίας, είναι σαφές ότι η συγκεκριμένη θεωρία έρχεται να εξηγήσει, σε μεγάλο βαθμό, τα υψηλά επίπεδα στρες στην κοινότητα των εκπαιδευτικών. Άλλωστε η πανδημία έχει φέρει μεγάλη αβεβαιότητα και αλλαγές στο εκπαιδευτικό σύστημα, οι οποίες μπορεί να οδηγήσουν σε άγχος και στρες τους εκπαιδευτικούς. Οι τελευταίοι προσπαθούν να προσανατολιστούν σε αυτή τη νέα κανονικότητα, η οποία με την σειρά της αλλάζει σε τακτά χρονικά διαστήματα, μην αφήνοντας περιθώριο προσαρμογής στην όποια αλλαγή.

2.1.4.1 Ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών κατά την πανδημία Covid-19

Μια σειρά από έρευνες έρχονται να αναδείξουν τις επιπτώσεις στην ψυχική υγεία, των δασκάλων, λόγω της πανδημίας. Οι Baker, et al. (2021) διαπίστωσαν ότι η COVID-19 είχε αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών, με πολλούς να αναφέρουν αυξημένα επίπεδα στρες, άγχους και επαγγελματικής εξουθένωσης. Η μελέτη διαπίστωσε επίσης ότι οι εκπαιδευτικοί αντιμετώπιζαν αυτές τις προκλήσεις με διάφορες στρατηγικές, όπως η αυτοφροντίδα, η κοινωνική υποστήριξη και η θετική σκέψη.

Η έρευνα των Kush, et al. (2022) κατέγραψε την επίδραση της πανδημίας στην ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών και συγκεκριμένα την κατάθλιψη, το άγχος και το αίσθημα μοναχικότητας. Οι εκπαιδευτικοί ανέφεραν υψηλά επίπεδα άγχους και ανησυχιών για την ψυχική υγεία, ειδικά σε σχέση με την κατάθλιψη και το άγχος σχετικά με την πανδημία. Ακόμη, τις περισσότερες φορές αναφέρθηκαν σε κακή ψυχική υγεία. Τα συγκεκριμένα αποτελέσματα σε σχέση με την ψυχική υγεία των δασκάλων, είναι σημαντικά, μιας και συγκρίθηκαν με το γενικό πληθυσμό, όπου, ο δεύτερος, κατέγραψε χαμηλότερα ποσοστά σε σχέση με τους δάσκαλους.

Η ψυχική υγεία των Αυστραλών δασκάλων, αποτέλεσε κεντρικό σημείο στην έρευνα των Beames, et al. (2021) όπου μέσα από έρευνες προηγούμενων μηνών, και εξέταση των αποτελεσμάτων τους φάνηκε ότι ήταν μία από τις πιο πληγείσες ομάδες επαγγελματιών καθ' όλη τη διάρκεια της πανδημίας. Στην μελέτη τους, δόθηκε έμφαση στο ότι οι εκπαιδευτικοί ήταν πιο πιθανό να αναφέρουν κακή ψυχική υγεία, άγχος και επαγγελματική εξουθένωση, γεγονός που είναι πιθανό να οδηγήσει σε αυξημένα ποσοστά απουσιών και υψηλά ποσοστά εναλλαγής προσωπικού μεταξύ των εκπαιδευτικών.

Οι Ozamiz-Etxebarria, et al. (2021) μέσα από την μελέτη τους για την ψυχολογική κατάσταση των εκπαιδευτικών κατά τη διάρκεια της κρίσης COVID-19, αναφέρουν την προσπάθεια των εκπαιδευτικών σε σχέση με την προσαρμογή τους στις νέες μορφές διδασκαλίας και τις πιέσεις της εργασίας στην πανδημία. Τα ευρήματά τους αναφέρουν ότι οι δάσκαλοι αισθάνονταν άγχος και κόπωση και αυτό

αποτελεί σημαντική ανησυχία για την ψυχολογική τους ευεξία και την ποιότητα ζωής τους.

Τέλος, στην μελέτη των IdoiagaMondragonetal, (2021) όπου επικεντρώνεται στην επιστροφή των δασκάλων στα σχολεία, καταγράφεται ότι οι εκπαιδευτικοί επηρεάστηκαν αρνητικά από την πανδημία, καθώς αντιμετωπίζουν νέες προκλήσεις και νέες μορφές διδασκαλίας και περισσότερο άγχος όσον αφορά την αντιμετώπιση της πανδημίας. Διαπιστώθηκε επίσης, ότι οι εκπαιδευτικοί βίωσαν χαμηλότερα επίπεδα ικανοποίησης, γεγονός που είναι πιθανό να οδηγήσει σε επαγγελματική εξουθένωση και προβλήματα ψυχικής υγείας.

Συμπερασματικά, οι αναφορές δείχνουν ότι η πανδημία COVID-19 είχε σημαντικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών, καθώς πολλοί ανέφεραν αυξημένα επίπεδα στρες, άγχους και επαγγελματικής εξουθένωσης. Οι εκπαιδευτικοί αντιμετωπίζουν πολλές νέες προκλήσεις σε αυτή την πανδημία και έχουν επηρεαστεί αρνητικά από αυτή, γεγονός που είναι πιθανό να οδηγήσει σε επαγγελματική εξουθένωση και προβλήματα ψυχικής υγείας.

2.1.5 Κοινωνικές σχέσεις των εκπαιδευτικών

Στην προσπάθεια κατανόησης της σημαντικότητας των κοινωνικών σχέσεων στην κοινότητα των εκπαιδευτικών καθώς και τον αντίκτυπο που έχει στην ψυχική τους υγεία το στρες το οποίο βιώνουν, μια πλειάδα θεωριών έρχεται να αναζητήσει την συσχέτιση μεταξύ τους.

Μια θεωρία που θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για την κατανόηση του αντίκτυπου της πανδημίας στις κοινωνικές σχέσεις των εκπαιδευτικών είναι η θεωρία του Κοινωνικού Κεφαλαίου, η οποία υποστηρίζει ότι οι κοινωνικές σχέσεις και αλληλεπιδράσεις είναι ζωτικής σημασίας για τη λειτουργία της κοινωνίας. Το κοινωνικό κεφάλαιο αναφέρεται στα δίκτυα, τους κανόνες και την εμπιστοσύνη που διευκολύνουν τον συντονισμό και τη συνεργασία προς αμοιβαίο όφελος. Στο πλαίσιο της πανδημίας, το κοινωνικό κεφάλαιο μπορεί να γίνει κατανοητό ως τα δίκτυα, οι κανόνες και η εμπιστοσύνη στα οποία βασίζονται οι εκπαιδευτικοί για να διαμορφώσουν κοινωνικές σχέσεις, τόσο εντός όσο και εκτός των σχολείων τους.

Σύμφωνα με τον Putnam, (2000) "το κοινωνικό κεφάλαιο αναφέρεται σε χαρακτηριστικά της κοινωνικής οργάνωσης όπως τα δίκτυα, οι κανόνες και η εμπιστοσύνη που διευκολύνουν το συντονισμό και τη συνεργασία για αμοιβαίο όφελος" .

Η θεωρία της κοινωνικής ταυτότητας, η οποία υποστηρίζει ότι τα άτομα ορίζουν τον εαυτό τους και τους άλλους με βάση τη συμμετοχή τους σε ομάδες, όπως το επάγγελμα ή το λειτούργημα στην προκειμένη περίπτωση, γεγονός που δημιουργεί την αίσθηση του ανήκειν και την αίσθηση της κοινωνικής ταυτότητας, έρχεται να συμβάλει στην σημαντικότητα των κοινωνικών σχέσεων. Σύμφωνα με τους Tajfel και Turner (1986), η θεωρία της κοινωνικής ταυτότητας εστιάζει στο πώς τα άτομα ορίζουν τον εαυτό τους και τους άλλους με βάση την ένταξη σε ομάδα, η οποία στην προκειμένη περίπτωση είναι το επάγγελμα ή το λειτούργημα της διδασκαλίας.

2.1.5.1 Κοινωνικές σχέσεις των εκπαιδευτικών κατά την πανδημία Covid-19

Η πανδημία COVID-19 και η εξ αποστάσεως μάθηση, θα μπορούσαν να διαταράξουν τις συνήθειες ρουτίνες, πρακτικές και αλληλεπιδράσεις που είναι σημαντικές για τους εκπαιδευτικούς ώστε να αισθάνονται την αίσθηση του ανήκειν και της ταυτότητας τους. Ως αποτέλεσμα, θα μπορούσε να οδηγήσει σε αισθήματα απομόνωσης και μοναξιάς, τα οποία μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά τις κοινωνικές σχέσεις των εκπαιδευτικών.

Οι θεωρίες υποδηλώνουν ότι η πανδημία COVID-19 είχε αρνητικό αντίκτυπο στις κοινωνικές σχέσεις των εκπαιδευτικών. Οι περιορισμοί στις προσωπικές αλληλεπιδράσεις και η στροφή στην εξ αποστάσεως μάθηση έχουν οδηγήσει σε μειωμένες ευκαιρίες για τους εκπαιδευτικούς να δημιουργήσουν κοινωνικές σχέσεις και εμπιστοσύνη, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την αίσθηση του ανήκειν, τα κίνητρα και την ικανοποίηση από την εργασία τους.

Αυτό αναφέρεται και στις μελέτες όπου φαίνεται η σοβαρή επίδραση των κοινωνικών σχέσεων στην ψυχική υγεία των δασκάλων. Στο άρθρο των Almonacid-Fierro κ.ά. (2021) διαπιστώθηκε ότι οι εκπαιδευτικοί αισθάνθηκαν απομόνωση και μοναξιά λόγω της ξαφνικής στροφής στην εξ αποστάσεως μάθηση και των

περιορισμών στις προσωπικές αλληλεπιδράσεις με τους μαθητές. Παράλληλα, όμως, ανέφεραν ότι η ποιότητα ζωής τους ήταν σαφώς καλύτερη σε σχέση με τις κοινωνικές σχέσεις που απορρέουν μέσα από την οικογένεια και τους φίλους. Ακόμη, διαπιστώθηκε ότι οι εκπαιδευτικοί ανησυχούσαν για την κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών τους και θεωρούσαν ότι η ξαφνική στροφή στην εξ αποστάσεως μάθηση είχε αρνητικό αντίκτυπο στην ικανότητα των μαθητών τους να δημιουργούν κοινωνικές σχέσεις και να αναπτύσσουν σχέσεις με τους συμμαθητές και τους εκπαιδευτικούς τους.

Η μελέτη των Roguet. al (2022) που διεξήχθη σε Ιταλούς εκπαιδευτικούς διαπίστωσε, και αυτή, ότι η πανδημία COVID-19 είχε αρνητικό αντίκτυπο στην προσωπική και κοινωνική ευημερία των εκπαιδευτικών, με πολλούς να αναφέρουν αυξημένα επίπεδα άγχους, ανησυχίας και επαγγελματικής εξουθένωσης. Ενδιαφέρον παρουσιάζει ότι τα αποτελέσματα προέρχονται από την πιθανότητα νόσησης και την όποια επίδραση είχε στις σχέσεις τους με τον άμεσο και έμμεσο κοινωνικό τους περίγυρο. Θα πρέπει να αναφερθεί ότι η μελέτη διαπίστωσε επίσης ότι η πανδημία οδήγησε σε αλλαγές στις μεθόδους διδασκαλίας, με πολλούς εκπαιδευτικούς να αισθάνονται υποχρεωμένοι να υιοθετήσουν νέες τεχνολογίες και παιδαγωγικές προσεγγίσεις, οι οποίες με την σειρά τους είχαν επίπτωση στις κοινωνικές σχέσεις, τόσο σε σχέση με τον τρόπο αλληλεπίδρασης όσο και με τον τρόπο προσέγγισης των μαθητών.

Οι παραπάνω θεωρίες υποδηλώνουν ότι η πανδημία COVID-19 είχε αρνητικό αντίκτυπο στις κοινωνικές σχέσεις των εκπαιδευτικών. Οι περιορισμοί στις προσωπικές αλληλεπιδράσεις και η στροφή στην εξ αποστάσεως μάθηση έχουν οδηγήσει σε μειωμένες ευκαιρίες για τους εκπαιδευτικούς να δημιουργήσουν κοινωνικές σχέσεις και εμπιστοσύνη, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την αίσθηση του ανήκειν, τα κίνητρα και την ικανοποίηση από την εργασία τους.

2.1.6 Προηγούμενες συναφείς έρευνες

Το πλήθος μελετών που έχουν γίνει σε σχέση με την πανδημία και την υγεία των δασκάλων είναι σημαντικό. Ταυτόχρονα, μελέτες παρελθόντων ετών, σε σχέση με το συγκεκριμένο αντικείμενο, αναδεικνύουν τη σοβαρότητα του θέματος, μιας και

έχει επιπτώσεις τόσο στην υγεία των δασκάλων όσο και στο αποτέλεσμα της μαθησιακής διαδικασίας αλλά και την υγεία των μαθητών. Αν και οι δύο τελευταίες αναφορές δεν είναι σημείο έρευνας της παρούσας μελέτης, μας δείχνει την πολυπλοκότητα του ζητήματος αλλά και τις διαφορετικές διαστάσεις που επιδρά.

Οι μελέτες που θα δούμε, και θα αναλύσουμε, διαφοροποιούνται τόσο σε πληθυσμιακό, όσο και γεωγραφικό επίπεδο, ενώ οι περισσότερες έχουν διαφορετικά εργαλεία ως προς τη μέτρηση της υγείας αλλά και τις εργασιακής εξουθένωσης. Γεγονός παραμένει ότι τα αποτελέσματα αναδεικνύουν κάποια προβλήματα αλλά και πιθανές λύσεις, αναφορικά με το εργασιακό στρες, την υγεία και την εργασιακή εξουθένωση.

Μία μελέτη που αξίζει να αναφερθεί είναι η μελέτη των Ishaketal. (2022). Αυτή είχε ως στόχο της να αξιολογήσει τον αντίκτυπο της πανδημίας Covid-19 στην ψυχική υγεία των δασκάλων στη Μαλαισία. Οι συγγραφείς διεξήγαγαν μια συγχρονική μελέτη χρησιμοποιώντας μια έρευνα για τη συλλογή δεδομένων από ένα δείγμα δασκάλων στη Μαλαισία. Σε αυτήν την έρευνα το δείγμα ήταν 391 δάσκαλοι και χρησιμοποιήθηκαν τα εργαλεία DASS-21 και SF-36 καθώς και τα δημογραφικά. Η μελέτη διαπίστωσε ότι η πανδημία Covid-19 είχε σημαντικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία των δασκάλων στη Μαλαισία, με υψηλό επιπολασμό της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες. Ταυτόχρονα διαπιστώθηκε ότι ορισμένοι παράγοντες, όπως η ηλικία, το φύλο και η οικογενειακή κατάσταση, συσχετίστηκαν με αυξημένο κίνδυνο προβλημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ των δασκάλων κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Ενδιαφέρον αποτελεί το γεγονός ότι σε σχέση με την κοινωνική λειτουργικότητα, την ψυχική υγεία και τη ζωτικότητα, οι δάσκαλοι κατέγραψαν μικρότερα σκορ από ότι το γενικό πλήθος σε παρόμοια έρευνα. Οι συγγραφείς καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι η πανδημία Covid-19 είχε σημαντικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία των δασκάλων στη Μαλαισία και ότι απαιτείται περαιτέρω έρευνα για να κατανοηθούν οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της πανδημίας στην ψυχική υγεία αυτού του πληθυσμού.

Επιπρόσθετα, οι Dabiranetal. (2018) στην μελέτη τους σε σχέση με την αξιολόγηση της ποιότητας ζωής των δασκάλων στο Ιράν και συγκεκριμένα σε σχολείο θηλέων διαπίστωσαν ότι η ποιότητα ζωής των δασκάλων σε αυτά τα σχολεία

ήταν χαμηλότερη από την ποιότητα ζωής του γενικού πληθυσμού. Παράγοντες όπως η ηλικία, η οικογενειακή κατάσταση και το εισόδημα, συσχετίστηκαν με διακυμάνσεις στην ποιότητα ζωής των δασκάλων. Οι συγγραφείς διεξήγαγαν μια συγχρονική μελέτη χρησιμοποιώντας μια έρευνα για τη συλλογή δεδομένων από ένα δείγμα δασκάλων και ένα δείγμα ατόμων από τον γενικό πληθυσμό στο Ιράν. Πιο συγκεκριμένα, 190 δάσκαλοι από 30 σχολεία της Τεχεράνης συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο υγείας ώστε να βρεθούν οι συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών σωματικής υγείας και ψυχικής υγείας. Στην έρευνα αυτή οι μεταβλητές μετρήθηκαν σε σχέση με όλες τις υποκατηγορίες που τις κατάρτησαν, αλλά και μεμονωμένα σε σχέση με δημογραφικά χαρακτηριστικά. Η μελέτη διαπίστωσε ότι η ποιότητα ζωής των δασκάλων σε σχολεία θηλέων στο Ιράν ήταν χαμηλότερη από την ποιότητα ζωής του γενικού πληθυσμού στο Ιράν. Ενδιαφέρον παρουσιάζει το εύρημα σε σχέση με τα χρόνια εργασίας, όπου είχε θετική επίδραση στην ψυχική υγεία, πράγμα το οποίο, όπως αναφέρουν οι συγγραφείς, μπορεί να οφείλεται στην εμπειρία επίλυσης κρίσεων και αρνητικών καταστάσεων.

Μεγάλο ενδιαφέρον παρουσιάζει και η έρευνα των Jones-Rincon and Howard (2019) όπου γίνεται αξιολόγηση του επιπολασμού και του αντίκτυπου της αγχώδους διαταραχής μεταξύ των δασκάλων των δημόσιων σχολείων. Οι τελευταίοι έχει αναγνωριστεί ότι διατρέχουν κίνδυνο για υψηλά επίπεδα στρες και άγχους λόγω της απαιτητικής φύσης του επαγγέλματος τους. Στην έρευνα αυτή συμμετείχαν 3.361 δάσκαλοι από 46 δημόσια σχολεία του Τέξας. Τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν για την έρευνα, ήταν η κλίμακα για το αντιλαμβανόμενο στρες, ένα ερωτηματολόγιο για την εργασιακή ικανοποίηση, το SF-36 και το Patient Health Questionnaire (PHQ). Τα δημογραφικά είχαν κεντρικό ρόλο στην έρευνα μιας και το επάγγελμα του δασκάλου μπορεί να επηρεάσει τις υπόλοιπες μεταβλητές. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το άγχος είναι ένα σημαντικό ζήτημα μεταξύ των δασκάλων των δημόσιων σχολείων, με υψηλό επιπολασμό των αγχωδών διαταραχών. Αυτός ο υψηλός επιπολασμός του άγχους πιθανότατα οφείλεται στους πολυάριθμους επαγγελματικούς στρεσογόνους παράγοντες που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί, όπως ο υψηλός φόρτος εργασίας, η εργασιακή ανασφάλεια και οι προκλήσεις της διαχείρισης μιας τάξης. Μέσα από τα αποτελέσματα της μελέτης μπορούμε να αναφέρουμε ότι η ύπαρξη αρνητικών επιπτώσεων σε σχέση με την επαγγελματική υγεία και την

εργασιακή απόδοση είναι προφανής μιας και η παρουσία στην εργασία δεν διασφαλίζει την λειτουργικότητα κατά την άσκηση των καθηκόντων των δασκάλων.

Ακόμα σημαντικά ευρήματα παρουσιάζει και η μελέτη των Howardetal. (2017). Στόχος της ήταν η κατανόηση του επιπολασμού και του αντίκτυπου της διαταραχής της σωματοποίησης του άγχους μεταξύ των εκπαιδευτικών. Για να αξιολογήσουν αυτά τα ζητήματα, οι συγγραφείς πραγματοποίησαν μια ολοκληρωμένη ανασκόπηση της βιβλιογραφίας σχετικά με τη διαταραχή σωματοποίησης του άγχους στο επάγγελμα του εκπαιδευτικού. Το δείγμα τους ήταν 2.988 δασκάλων από 46 περιοχές του Τέξας και χρησιμοποίησαν τα εργαλεία SF-36, την κλίμακα αντιλαμβανόμενου στρες, αλλά και παράγοντες υγείας που αξιολογήθηκαν από γιατρούς και εργασιακούς παράγοντες όπως οι μέρες απουσίας από την εργασία. Βρέθηκε ότι οι δάσκαλοι με λιγότερα χρόνια εμπειρίας κατέγραψαν χαμηλό ποσοστό εργασιακής ικανοποίησης με αποτέλεσμα να έχουν μεγαλύτερες καταγραφές στην πιθανότητα σωματοποίησης του στρες. Εκτός από αυτό όμως αυξάνονταν και οι πιθανότητες να παρουσιάσουν κατάθλιψη, κρίσης πανικού και αγχώδεις διαταραχές. Στην μελέτη αυτή αναδεικνύεται η συσχέτιση μεταξύ υψηλών καταγραφών του στρες και χαμηλής φυσικής και ψυχικής υγείας. Ενώ παράλληλα, η εργασιακή ικανοποίηση συμβάλει στην εμφάνιση ή μη της κατάθλιψης.

Μια ακόμα μελέτη που αξίζει να σημειωθεί είναι η μελέτη των Silvaetal. (2021) όπου στόχος της είναι η κατανόηση του αντίκτυπου της πανδημίας COVID-19 στις συνθήκες εργασίας, τον τρόπο ζωής και την ψυχική υγεία των δασκάλων σε δημόσια σχολεία στην Βραζιλία. Σε ένα δείγμα 15.641 δασκάλων από όλες τις περιοχές της Βραζιλίας χρησιμοποιήθηκε εκτός από τις μετρήσεις για τις προαναφερθέντες μεταβλητές και το ερωτηματολόγιο για το φόβο του COVID-19. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης μπορούμε να αναφέρουμε ότι η πανδημία COVID-19 είχε αρνητικό αντίκτυπο στις συνθήκες εργασίας, τον τρόπο ζωής και την ψυχική υγεία των δασκάλων των δημόσιων σχολείων της Βραζιλίας. Πιο συγκεκριμένα καταγράφηκαν υψηλότερα επίπεδα στρες, άγχους και κατάθλιψης κατά τη διάρκεια της πανδημίας σε σύγκριση με πριν από την πανδημία. Παράλληλα, έγινε σύνδεση της πανδημίας με αλλαγές στις συνθήκες εργασίας, όπως η αύξηση της χρήσης της τεχνολογίας για τη διδασκαλία και η μείωση των πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπιδράσεων με τους μαθητές. Αυτά τα ευρήματα είχαν αντίκτυπο στην

ευημερία και την ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών μιας και αναφέρεται μεγάλο ποσοστό αύξησης (33,7%) σε σχέση με (4,3%) προ πανδημίας αναφορικά με την εργασιακή ικανοποίηση. Μια τέτοια καταγραφή έρχεται να συνδεθεί με προβλήματα σχετικά με τη σωματική και ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών. Ενώ παράλληλα, έχει συνδεθεί με χαμηλότερες παροχές υπηρεσιών αλλά και αύξηση των απουσιών από την εργασία.

Επιπλέον, ενδιαφέρον παρουσιάζει η μελέτη των Robinsonetal. (2022) που αν και δεν χρησιμοποίησαν ποσοτική ανάλυση, τα ευρήματά τους σε σχέση με το στρες και την πανδημία στους δασκάλους έδωσαν ενδιαφέροντα αποτελέσματα. Στόχος της μελέτης ήταν να κατανοήσει τις εμπειρίες των εκπαιδευτικών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και πώς αυτή επηρέασε τα επίπεδα άγχους τους. Μέσα από ένα δείγμα 52 δασκάλων από 11 δημοτικά σχολεία με την χρήση μη δομημένης συνέντευξης καταγράφηκαν τα προβλήματα των δασκάλων λόγω της πανδημίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι δάσκαλοι είχαν υψηλούς στρεσογόνους παράγοντες που σχετιζόνταν τόσο με προσωπικά όσο και με εργασιακά θέματα, ενώ ανέφεραν φοβίες σε σχέση με την ευζωία τους αλλά και την υγεία των μαθητών τους. Οι καταγραφές ανέφεραν ότι οι δάσκαλοι αισθάνονταν καταβεβλημένοι, ανήσυχοι και απομονωμένοι κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Παράλληλα, η διαφοροποίηση των συνθηκών εργασίας έδρασε αρνητικά σε σχέση με θέματα διαχείρισης των τάξεων αλλά και διεξαγωγής των μαθημάτων, πράγμα το οποίο αύξανε τα επίπεδα στρες των δασκάλων. Τέλος, καταγράφηκαν χαμηλότερα επίπεδα διδακτικής αποτελεσματικότητας και χαμηλότερα επίπεδα αντιληπτής υποστήριξης από τη σχολική ηγεσία.

Ακολούθως αξιόλογη ήταν και η μελέτη των Bakeretal. (2021) που είχε ως στόχος την κατανόηση του αντίκτυπου της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική υγεία και τη διαχείριση της διδασκαλίας από τους εκπαιδευτικούς. Αν και τα εργαλεία μέτρησης που χρησιμοποιήθηκαν, διαφέρουν από την παρούσα μελέτη, οι παράγοντες ψυχική υγεία και τα δημογραφικά μπορούν να δώσουν περαιτέρω εξηγήσεις στα αποτελέσματα της παρούσας εργασίας. Το δείγμα της μελέτης αποτελούταν από 454 δασκάλους από την περιοχή της Νέας Ορλεάνης. Ενδιαφέρον παρουσιάζει η καταγραφή στρεσογόνων παραγόντων. Τέτοιοι είναι η μη επαφή με την οικογένεια και τους φίλους, η συναισθηματική δυσφορία, η μη ικανότητα για δραστηριότητες

που είναι ευχάριστες, αλλά και το αίσθημα της ανασφάλειας, ενώ παράγοντες όπως νόσηση φίλων και οικογένειας, αλλά και η παραμονή ατόμων μέσα στο σπίτι δεν καταγράφηκαν ως παράγοντες στρες. Σε σχέση με τους προστατευτικούς παράγοντες, η αύξηση προσοχής στην σωματική υγεία δείχνει να έχει υψηλά ποσοστά. Τα αποτελέσματα έδειξαν σύνδεση μεταξύ αυξημένων στρεσογόνων παραγόντων και μείωση της ψυχικής υγείας αλλά και δυσκολία στο να μπορέσουν να διδάξουν. Ακόμα μια φορά, η εμπειρία των δασκάλων, ήταν σαφώς καταλυτική, ως προς τους προστατευτικούς παράγοντες και την ικανότητα αντιμετώπισης διαφόρων καταστάσεων.

Μία ακόμα σχετική μελέτη ήταν η μετα-ανάλυση των Maetal. (2022). Εκεί γίνεται προσπάθεια για την κατανόηση του επιπολασμού του άγχους, του στρες και της κατάθλιψης μεταξύ των εκπαιδευτικών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Μέσα από αυτή, η ψυχική υγεία των δασκάλων εξετάστηκε με σκοπό την κατανόηση της επιρροής που δέχτηκε από την πανδημία. Εξετάστηκαν 54 έρευνες με συνολικό δείγμα 256.896 δασκάλων σε σύνολο 22 χωρών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το στρες καταγράφηκε σε πολύ υψηλά επίπεδα (62,6%), σε σχέση με το άγχος και την κατάθλιψη, όμως και αυτά με την σειρά τους ήταν σε πολύ υψηλά ποσοστά 36,3% και 59,9% αντίστοιχα. Ακόμη, οι μελέτες έδειξαν ότι υπήρχε συσχέτιση μεταξύ άγχους και εργασιακής ικανοποίησης αλλά και εργασιακής σταθερότητας. Ενώ σε σχέση με τα δημογραφικά, η εμπειρία έδειξε να έχει πάλι κυρίαρχο ρόλο στην αντιμετώπιση του άγχους αλλά και τα μειωμένα επίπεδά του. Το άγχος που καταγράφηκε στις μεγάλες ηλικίες σχετίστηκε με τον φόβο για την νόσο και όχι σε σχέση με την διδασκαλία. Σε σχέση με το στρες, η μικρή εμπειρία στη διδασκαλία, ο φόρτος εργασίας αλλά και η εργασιακή σταθερότητα ήταν αυξητικοί παράγοντες. Παράλληλα, σε σχέση με το φύλο, οι γυναίκες κατέγραψαν υψηλά ποσοστά άγχους και στρες.

Παρόμοια είναι και η μελέτη των Ozamiz-Etxebarriaetal. (2021) όπου έχουμε μια συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση σε 8 έρευνες με σκοπό την κατανόηση του επιπολασμού του άγχους, της κατάθλιψης και του στρες μεταξύ των εκπαιδευτικών κατά τη διάρκεια της COVID-19. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι ο επιπολασμός του άγχους, της κατάθλιψης και του στρες μεταξύ των εκπαιδευτικών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 ήταν υψηλός. Οι

συγγραφείς διαπίστωσαν ότι η επικράτηση του άγχους στους δασκάλους ήταν 17%, της κατάθλιψης ήταν 19% και του στρες ήταν 30%. Παράλληλα, δεν βρέθηκαν ιδιαίτερες διαφοροποιήσεις ανάμεσα στις υπό εξέταση μελέτες, σε σχέση με τα αποτελέσματα που αφορούσαν το φύλο, όπου και έρχεται σε αντίθεση με έρευνες που αναφέρουν ότι οι γυναίκες καταγράφουν υψηλότερα ποσοστά. Η διαφορά που καταγράφηκε σε σχέση με τα επίπεδα άγχους η οποία και ήταν υψηλότερη στους δασκάλους σε σχέση με τους καθηγητές πανεπιστημίου, αναδεικνύει την, ίσως, πολυπλοκότητα που υπάρχει σε κατώτερες βαθμίδες εκπαίδευσης.

Ακολούθως, οι μελέτες που εμπεριέχουν το στοιχείο καταγραφής δύο χρονικών σημείων, παρουσιάζουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον, μιας και γίνεται μια απεικόνιση των διαφοροποιήσεων μεταξύ των δύο σημείων αλλά και καταγραφή των παραγόντων που τα διαφοροποιούν. Έτσι στην μελέτη των Jakubowski και Sitko-Dominik (2021) στόχος τους ήταν η κατανόηση του αντίκτυπου της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών στην Πολωνία. Σε δείγμα 285 δασκάλων αξιολογήσαντο DASS-21, του Berlin Social Support Scales, το Relationship Satisfaction Scale και το Injustice Experience Questionnaire. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο επιπολασμός του άγχους και της κατάθλιψης μεταξύ των δασκάλων ήταν υψηλότερος κατά το δεύτερο κύμα της πανδημίας σε σύγκριση με το πρώτο. Πιο συγκεκριμένα, το στρες από 6% κατέγραψε 47% στο δεύτερο κύμα, το άγχος από 21% σε 31% και η κατάθλιψη από 12% σε 46%, με την συγκεκριμένη κατηγορία να έχει την μεγαλύτερη αύξηση. Σαφώς και τα δημογραφικά έδειξαν διαφοροποιήσεις, στα ποσοστά, με τον αριθμό και την ηλικία των παιδιών να εμφανίζεται ως σημαντικός αυξητικός παράγοντας του στρες. Σε σχέση με την ηλικία υπήρχε συσχέτιση με την εργασιακή εξουθένωση και την αύξηση του στρες αλλά και την μη ικανότητα αντιμετώπισης των καταστάσεων.

Θα ήταν παράλειψη μας να μην αναφερθούμε σε έρευνες σχετικές με τις στρατηγικές προφύλαξης της ψυχικής υγείας. Μία τέτοια μελέτη είναι η μελέτη των Hidalgo-Andrade et al. (2021) όπου επικεντρώθηκαν στην κατανόηση του αντίκτυπου της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική υγεία και τις στρατηγικές προφύλαξης των δασκάλων στον Εκουαδόρ. Σε δείγμα 394 δασκάλων από τους οποίους 320 απάντησαν και σε μια ανοιχτή ερώτηση. Μέσω της μικτής μεθόδου προσέγγισης, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ψυχική υγεία τους είχε επηρεαστεί με παράγοντες όπως

το φύλο και η ηλικία να έχουν σημαντική επίπτωση στα καταγεγραμμένα ποσοστά. Τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν ήταν το Clinical Outcomes in Routine Evaluation-10, το ερωτηματολόγιο για το αντιλαμβανόμενο στρες και το ερωτηματολόγιο ικανοποίησης από την ζωή. Τέλος, οι στρατηγικές που χρησιμοποιούσαν οι ίδιοι για να προφυλάσσουν την ψυχική τους υγεία, είχαν την μορφή ανοιχτής ερώτησης, όπως αναφέρθηκε και πιο πάνω. Πιο συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα σε σχέση με το αντιλαμβανόμενο στρες έδειξαν ότι οι γυναίκες κατέγραφαν υψηλότερα ποσοστά. Η ηλικία όπως και η οικογενειακή κατάσταση, επηρέασε τα ποσοστά σε σχέση με την υγεία αλλά και το αντιλαμβανόμενο στρες. Ίσως από τις σημαντικότερες καταγραφές είναι αυτές που σχετίζονται με τις στρατηγικές προφύλαξης, όπου η κοινωνική υποστήριξη, η υγιεινή διαβίωση, οι δραστηριότητες, τόσο οι σωματικές όσο και οι πνευματικές, αλλά και η προαγωγή ψυχικής υγείας, αναφέρθηκαν από το μεγαλύτερο πλήθος των συμμετεχόντων. Από τα συγκεκριμένα αποτελέσματα, θα μπορούσαμε να υποθέσουμε ότι η σωματική, ψυχική και κοινωνική υγεία αποτελούν κομμάτι τόσο του προβλήματος όσο και της λύσης στα καινούργια δεδομένα της πανδημίας.

Ακόμη σημαντική ήταν και η έρευνα των Apeiriba *et al.* (2020), όπου στόχευε στην κατανόηση της σχέσης μεταξύ σωματικής δραστηριότητας και ψυχικής υγείας στους δασκάλους κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Οι συγγραφείς διεξήγαγαν μια συγχρονική μελέτη χρησιμοποιώντας μια έρευνα για τη συλλογή δεδομένων από ένα δείγμα δασκάλων στην Ισπανία. Πιο συγκεκριμένα, σε ένα δείγμα 345 δασκάλων στην Ισπανία, στάλθηκε ένα ερωτηματολόγιο το οποίο εμπεριείχε την κλίμακα γενικής υγείας, δημογραφικά, φυσική δραστηριότητα και μια ανοιχτή ερώτηση σε σχέση με την διαφοροποίηση στην εργασιακή τους απόδοση, στις διαπροσωπικές τους σχέσεις και στις οικογενειακές τους σχέσεις. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στην πλειοψηφία, το δείγμα, κατέγραψε συναισθηματικά προβλήματα. Η φυσική άσκηση έδρασε θετικά στα συναισθηματικά προβλήματα, αναδεικνύοντας την συσχέτιση τους. Έτσι, τα άτομα τα οποία κατέγραφαν μεγαλύτερη φυσική δραστηριότητα είχαν χαμηλότερα ποσοστά σε σχέση με την εκδήλωση συναισθηματικών προβλημάτων. Η συγκεκριμένη συσχέτιση καταγράφηκε τόσο στην μελέτη των Kwan *et al.* (2012) όσο και των Bogaert, *et al.* (2014) σε χρονικές περιόδους όπου η πανδημία δεν αποτελούσε παράμετρο των μετρήσεων. Παράλληλα, ενδιαφέρον αποτελεί το εύρημα της μελέτης σε σχέση με τις κοινωνικές σχέσεις που

δείχνουν να έχουν επηρεαστεί από την πανδημία και τον εγκλεισμό και ιδιαίτερα στο ποσοστό σωματικής άσκησης που μειώθηκε δραστικά. Όπως καταγράφηκε από τους συμμετέχοντες, αυτοί με αυξημένη φυσική δραστηριότητα ήταν πιο θετικοί από αυτούς που είχαν χαμηλά ποσοστά και εκδήλωσαν πεσιμιστικές απόψεις.

Παρόμοια μελέτη είναι και αυτή των Bogaertetal. (2014) όπου γίνεται εκτίμηση της σχέσης μεταξύ των διαφορετικών τύπων σωματικής δραστηριότητας και της αντιληπτής ψυχικής, σωματικής και εργασιακής υγείας μεταξύ των δασκάλων. Η σημαντικότητα της συγκεκριμένης μελέτης βρίσκεται στο γεγονός ότι είναι προγενέστερη της πανδημίας, άρα και θα μπορεί να μας δώσει μια προ πανδημίας καταγραφεί του πως επηρεάζονται οι συγκεκριμένες μεταβλητές. Σε δείγμα 1.066 ατόμων, από το Βέλγιο, χρησιμοποιώντας ερωτηματολόγιο που συμπεριλάμβανε την φυσική δραστηριότητα, το SF-36 και ερωτηματολόγιο αναφορικά με τις ψυχοκοινωνικές πτυχές στην εργασία, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα μειωμένα επίπεδα σωματικής άσκησης στις γυναίκες είχαν συσχέτιση με την αντιληπτή σωματική υγεία και το εργασιακό στρες, καθώς και με αυξημένα ποσοστά στις μέρες που απουσίαζαν από την εργασία τους. Σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι ο συγκεκριμένος πληθυσμός, όπως αναφέρεται από τους συγγραφείς, έχει φτωχότερη αντίληψη τόσο της ψυχικής όσο και της σωματικής υγείας, σε σχέση με τον ευρύτερο πληθυσμό. Αναφορικά με το ερωτηματολόγιο υγείας, οι καταγραφές είναι χαμηλές για όλες τις υπό-κατηγορίες αλλά και στις δύο κατηγορίες σε σχέση με την ψυχική και σωματική υγεία. Επίσης, βρέθηκε να υπάρχουν συσχετισμοί μεταξύ των διαφορετικών τύπων σωματικής δραστηριότητας και της αντιληπτής ψυχικής και σωματικής υγείας που σχετίζεται με την εργασία των δασκάλων. Όπως επίσης, διαπιστώθηκε ότι τα υψηλότερα επίπεδα μέτριας έντασης σωματικής δραστηριότητας συσχετίστηκαν με καλύτερη αντιληπτή ψυχική, σωματική και σχετιζόμενη με την εργασία υγεία, ενώ υψηλότερα επίπεδα έντονης σωματικής δραστηριότητας συσχετίστηκαν μόνο με καλύτερη αντιληπτή σωματική υγεία. Τέλος αναφέρεται ότι τα υψηλότερα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας στον ελεύθερο χρόνο συσχετίστηκαν με καλύτερη αντιληπτή ψυχική και εργασιακή υγεία, ενώ υψηλότερα επίπεδα επαγγελματικής σωματικής δραστηριότητας συσχετίστηκαν μόνο με καλύτερη αντιληπτή υγεία σχετικά με την εργασία.

Η εργασιακή εξουθένωση και η ψυχική υγεία, αποτελεί ένα ακόμα σημείο ενδιαφέροντος για την ακαδημαϊκή κοινότητα, με την μελέτη του Wu (2020) να επικεντρώνεται στην κατανόηση της σχέσης μεταξύ επαγγελματικής εξουθένωσης και ψυχικής υγείας στους δασκάλους στην Κίνα. Πιο συγκεκριμένα, σε δείγμα 1.395 ατόμων η εργασιακή εξουθένωση, σε σχέση με την ηλικία των μαθητών ήταν σε χαμηλά επίπεδα στα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, πράγμα που αποδόθηκε στην εργασιακή εμπειρία. Ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι η πίεση που προέρχεται από την εργασία είναι αυτή που συγκεντρώνει το μεγαλύτερο ποσοστό, με την οικογένεια και την κοινωνία να σημειώνουν χαμηλότερες καταγραφές. Παράλληλα τα αποτελέσματα αναφέρουν ότι οι δάσκαλοι που βίωσαν υψηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης ανέφεραν χειρότερα αποτελέσματα ψυχικής υγείας ενώ παράλληλα η επαγγελματική εξουθένωση συσχετίστηκε σημαντικά με υψηλότερα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης.

Ένα σημείο που δείχνει να έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, είναι η καταγραφή της σχολικής διοίκησης ως παράγοντα στρες, αν και τα ποσοστά τα οποία την ανέφεραν δεν είναι τόσο υψηλά. Σε αυτό το σημείο θα πρέπει να αναφέρουμε τις διαφοροποιήσεις που έφερε η πανδημία στην εργασία των δασκάλων, καθώς και στον καταλυτικό ρόλο που είχαν οι διευθυντές σχολείων σε σχέση με την διατήρηση της εύρυθμης λειτουργία του συστήματος. Σαφώς, η αίσθηση μη καλής διοίκησης προσθέτει περεταίρω στρες στους δασκάλους μιας και καλούνται να αντιμετωπίσουν μια καινούργια κατάσταση που επηρεάζει τόσο τον εργασιακό τους χώρο, όσο και τον προσωπικό και κοινωνικό.

Επιπρόσθετα, αξίζει να αναφερθεί πως η ευζωία είναι αναπόσπαστο κομμάτι για την διατήρηση τόσο της ψυχικής όσο και την σωματικής υγείας. Η μελέτη των Lizanaetal. (2021) ήρθε να εξερευνήσει τον αντίκτυπο της πανδημίας COVID-19 στην ποιότητα ζωής των εκπαιδευτικών. Στην προκειμένη έρευνα οι συγγραφείς διεξήγαγαν μια διαχρονική μελέτη σε ένα δείγμα δασκάλων στη Χιλή πριν και κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Πιο συγκεκριμένα, 63 δάσκαλοι έλαβαν μέρος στην μελέτη, συμπληρώνοντας ένα ερωτηματολόγιο που εμπεριείχε το ερωτηματολόγιο SF-36, το ερωτηματολόγιο ποιότητας ζωής και τα δημογραφικά. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πανδημία COVID-19 είχε αρνητικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής των δασκάλων και διαπιστώθηκε συσχέτιση των υψηλότερων

επίπεδων στρες, άγχους και κατάθλιψης. Ταυτόχρονα, καταγράφηκε ότι ο αρνητικός αντίκτυπος της πανδημίας στην ποιότητα ζωής των εκπαιδευτικών ήταν πιο έντονος σε εκπαιδευτικούς που βίωσαν υψηλά επίπεδα εργασιακού στρες και χαμηλά επίπεδα κοινωνικής υποστήριξης.

Εξαιρετικό ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι κατηγορίες του SF-36 όπου οι καταγραφές δείχνουν σαφείς και μεγάλες διαφορές μεταξύ πριν και κατά την διάρκεια της πανδημίας. Ενώ υπάρχει στατιστική συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών σε όλες τις κατηγορίες, εκτός από τον περιορισμό ρόλων λόγω συναισθηματικών προβλημάτων. Παρόλα αυτά, οι ερευνητές επισημαίνουν ότι οι μετρήσεις προ πανδημίας παρουσιάζουν χαμηλές καταγραφές, πράγμα το οποίο αναδεικνύει τόσο τα ψυχικά όσο και τα σωματικά προβλήματα των δασκάλων μέσα στο χώρο εργασίας τους, αλλά και το πόσο αρνητικά επιδρούν στην ποιότητα ζωής τους.

Η αλλαγή που επέφερε η πανδημία και η συσχέτισή της με την αποτελεσματικότητα αλλά και την εξάντληση των δασκάλων σαφώς και αποτελεί βασικό στοιχείο στην γενική υγεία τους αλλά και στις κοινωνικές τους σχέσεις. Στην μελέτη των Sokal, Trudel και Babb (2020) σε σχέση με τον αντίκτυπο της πανδημίας COVID-19 στις στάσεις των Καναδών εκπαιδευτικών απέναντι στην αλλαγή, αποτελεσματικότητα και εξάντληση, σε δείγμα 1.626 ατόμων, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πανδημία είχε αρνητικό αντίκτυπο στη στάση των δασκάλων απέναντι στην αλλαγή, την αποτελεσματικότητα και την εξουθένωση. Παράλληλα διαπιστώθηκε ότι η πανδημία συνδέθηκε με υψηλότερα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης και χαμηλότερα επίπεδα αποτελεσματικότητας και θετικής στάσης απέναντι στην αλλαγή όπως επίσης και ότι ο αρνητικός αντίκτυπος της πανδημίας σε αυτές τις μεταβλητές ήταν πιο έντονος σε εκπαιδευτικούς που είχαν υψηλά επίπεδα φόρτου εργασίας και χαμηλά επίπεδα κοινωνικής υποστήριξης.

Επίσης σημαντικές είναι οι μελέτες που αφορούν την υγεία των δασκάλων, καθώς και τις πολιτικές που θα πρέπει να στοχεύσουν στην βελτίωση της υγείας τους. Η μελέτη των Farley και Chamberlain (2021) στόχευσε στο ζήτημα του άγχους και της ευημερίας των εκπαιδευτικών και της ανάγκης για έρευνα και πολιτική. Μέσα από την μελέτη τους καταγράφεται η αύξηση του στρες στους δασκάλους στην Αμερική. Όπως αναφέρουν μελέτες ως παράγοντες στρες μπορούν να θεωρηθούν, ο

φόρτος εργασίας, η πίεση χρόνου, η έλλειψη υποστήριξης και οι ανεπαρκείς πόροι, ενώ αναφέρονται ως επιπρόσθετοι παράγοντες, η πολιτική και κοινωνική υποστήριξη αλλά και η αρνητική προβολή των δασκάλων.

Οι παραπάνω αναφορές, έρχονται να συνθέσουν μια εικόνα μέσα από την οποία γίνεται προφανές το πόσο η πολιτική μπορεί να επηρεάσει την υγεία των δασκάλων. Λαμβάνοντας υπόψη την πανδημία και τις αντίξοες συνθήκες, μέσα από τις οποίες οι δάσκαλοι έπρεπε να παράγουν έργο, οι πολιτικές θα παρείχαν σημαντική βοήθεια τόσο στην αντιμετώπιση των καθημερινών προβλημάτων, όσο και στην καταγραφή και αναγνώριση των βαθύτερων αιτιών του άγχους και της ευημερίας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

3.1 Μεθοδολογία

Η μεθοδολογική προσέγγιση που θα βοηθήσει στη συλλογή σχετικών δεδομένων και στην εξαγωγή συμπερασμάτων είναι ζωτικής σημασίας, προκειμένου να επιλεγεί η κατάλληλη μεθοδολογία έρευνας που θα χρησιμοποιηθεί στη συγκεκριμένη μελέτη. Η κατανόηση των διαφορετικών προσεγγίσεων και οι τρόποι με τους οποίους μπορεί να εξηγήσουν τα δεδομένα θα πρέπει να ληφθεί υπόψη στην τελική επιλογή.

Οι σκοποί και οι στόχοι που σχετίζονται με τις μεταβλητές που επηρεάζουν την ψυχική και σωματική υγεία και τις κοινωνικές σχέσεις είναι ζωτικής σημασίας για την εξέταση των προαναφερθέντων, όχι μόνο όσον αφορά τον τρόπο προσέγγισης του προβλήματος, αλλά και τη συλλογή των πληροφοριών που απαιτούνται για τη διερεύνηση των στόχων και την ανακάλυψη συσχετίσεων και μεταβλητών που επηρεάζουν το προτεινόμενο μοντέλο.

Η παρούσα έρευνα έχει ως αντικείμενο της, την εξέταση της σωματικής και ψυχικής υγείας και των κοινωνικών σχέσεων των δασκάλων που προκύπτουν μέσα από την άσκηση των καθηκόντων τους. Έχοντας ως δεδομένο ότι το εργασιακό στρες δρα αρνητικά στην υγεία των δασκάλων και λαμβάνοντας υπόψη τις διαθέσιμες μεθόδους ανάλυσης δεδομένων, επιλέχθηκε η ποσοτική μέθοδος, ως δόκιμη για την απεικόνιση των αποτελεσμάτων. Αν και η ποιοτική έρευνα, θα μπορούσε να μας δώσει εις βάθος πληροφορίες για τα επίπεδα υγείας των δασκάλων και πηγές από όπου βάλονται, στην παρούσα έρευνα σκοπός ήταν η μέτρηση συγκεκριμένων μεταβλητών, που αφορούσαν τόσο την ψυχική όσο και την σωματική υγεία και τις κοινωνικές σχέσεις. Το σύνολο των ερωτήσεων της έρευνας ήταν 36 καθώς και 5 ερωτήσεις σε σχέση με τα δημογραφικά του δείγματος.

3.1.1 Σκοπός της έρευνας

Στόχος της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει τα επίπεδα σωματικής και ψυχικής υγείας καθώς και τις κοινωνικές σχέσεις των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης μετά την πανδημία.

Ερευνητικά ερωτήματα

- Επηρεάζουν τα δημογραφικά την ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης μετά την πανδημία;
- Επηρεάζουν τα δημογραφικά την σωματική υγεία των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης μετά την πανδημία;
- Επηρεάζουν τα δημογραφικά τις κοινωνικές σχέσεις των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης μετά την πανδημία;

3.1.2 Δείγμα έρευνας

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 142 δάσκαλοι και νηπιαγωγοί. Εφαρμόστηκε δειγματοληψία κατά συστάδες, σε δείγμα ευκολίας με τη χρήση χιονοστιβάδας ώστε να συγκεντρωθούν τα δεδομένα. Η συλλογή δεδομένων έγινε με την χρήση του OfficeForms, όπου και αναρτήθηκε με σκοπό την άμεση πρόσβαση των συμμετεχόντων.

3.1.3 Ερευνητικό εργαλείο

Τα δημογραφικά στοιχεία, της παρούσας μελέτης προέκυψαν μέσα από ερωτήσεις που αφορούσαν το φύλλο, την ηλικία, την ειδικότητα και το επίπεδο εκπαίδευσης.

Για την μέτρηση της ψυχικής και σωματικής υγείας και των κοινωνικών σχέσεων, χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα ποιότητας ζωής SF-36. Η συγκεκριμένη κλίμακα αποτελείται από 36 ερωτήσεις οι οποίες συμπεριλαμβάνουν 8 κλίμακες.

Οι κλίμακες αυτές είναι:

- Σωματική Λειτουργικότητα
- Σωματικός Ρόλος
- Συναισθηματικός Ρόλος
- Ζωτικότητα
- Ψυχική Υγεία
- Κοινωνική Λειτουργία
- Σωματικός πόνος
- Γενική υγεία

Σύμφωνα με τις οδηγίες του Rand, για την βαθμολόγηση του ερωτηματολογίου θα πρέπει να εφαρμοστεί αναβαθμολόγηση των ήδη υπάρχων κλιμάκων των κατηγοριών, με κλίμακες από το 0-100, όπως φαίνεται και στον πίνακα 1.

Στην συνέχεια οι ερωτήσεις που αφορούν την κάθε διάσταση, όπως αυτές καταγράφονται στον Πίνακα, θα προστεθούν και διαιρεθούν με σκοπό να βγει ο μέσος όρος.

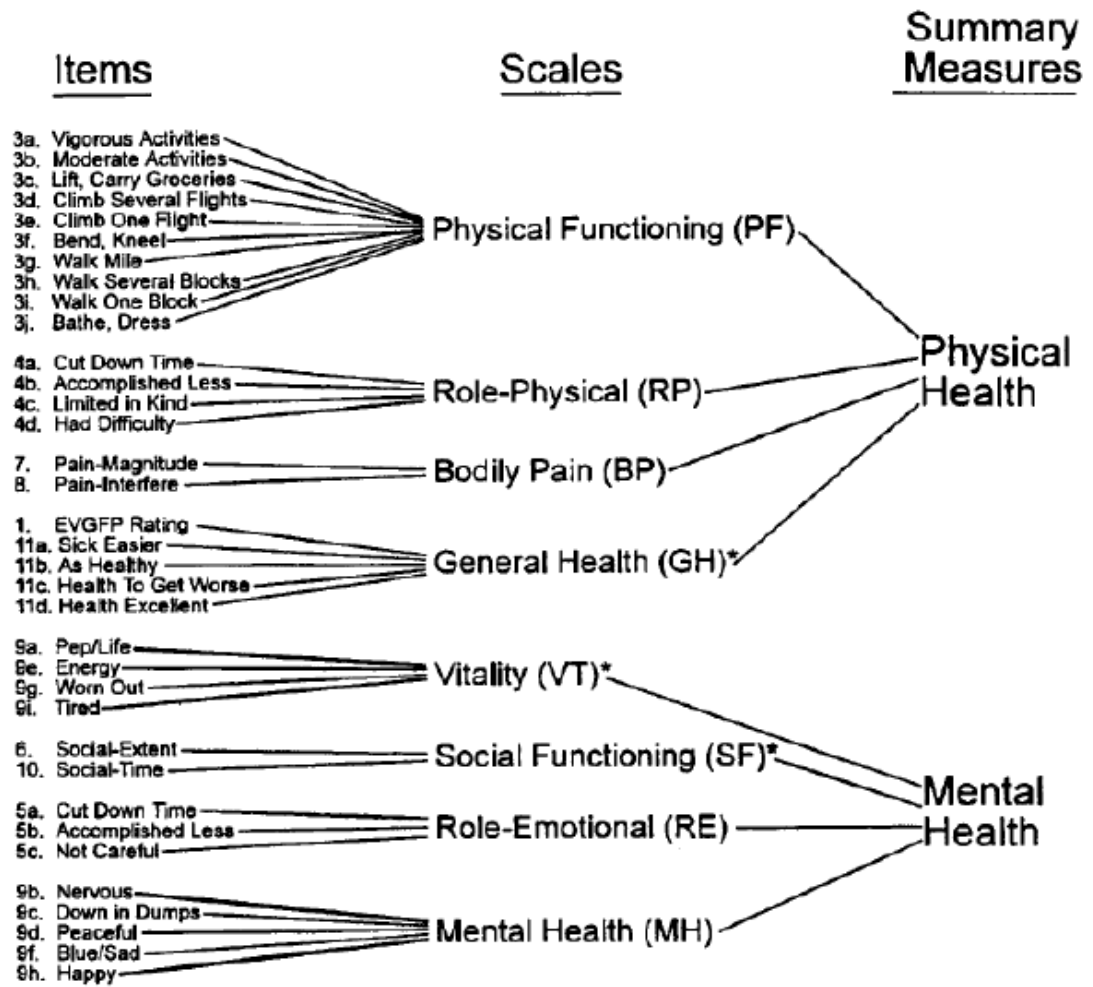
Πίνακας 1 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΔΙΑΒΑΘΜΙΣΕΩΝ SF-36

Scale	Number of items	After recoding per Table 1, average the following items
Physical functioning	10	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Role limitations due to physical health	4	13 14 15 16
Role limitations due to emotional problems	3	17 18 19
Energy/fatigue	4	23 27 29 31
Emotional well-being	5	24 25 26 28 30
Social functioning	2	20 32
Pain	2	21 22
General health	5	1 33 34 35 36

RAND 36-Item Health Survey

Τέλος για την συνολική εκτίμηση της σωματικής και ψυχικής υγείας, οι διαστάσεις που αφορούν την κάθε μία θα εμπεριέχονται σε ξεχωριστές μεταβλητές.

Εικόνα 1ΚΑΙΜΑΚΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ SF-36



Ware, SF-36 Health Survey Update

3.1.4 Ανάλυση δεδομένων

Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το SPSS, όπου εφαρμόστηκε στατιστική ανάλυση για την αποτύπωση πινάκων συχνοτήτων και ραβδογραμμάτων καθώς και ανάλυση συσχετίσεων μεταξύ των μεταβλητών με την μέθοδο ANOVA.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

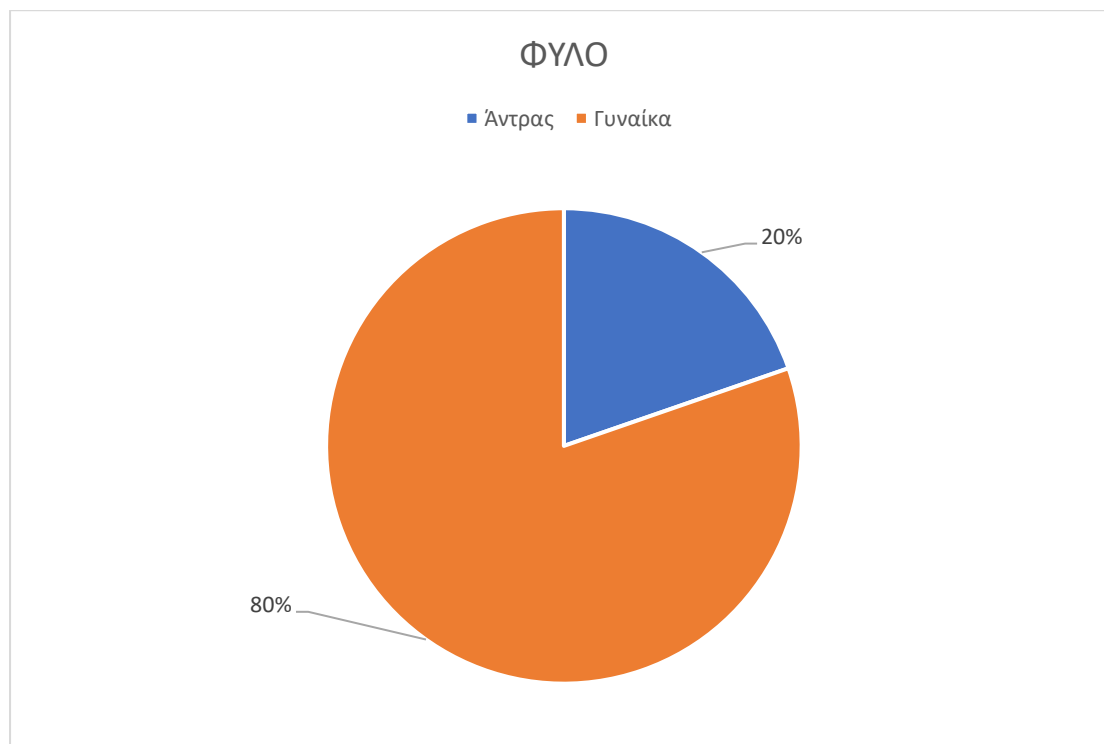
4.1 Ανάλυση

4.1.1 Δημογραφικά

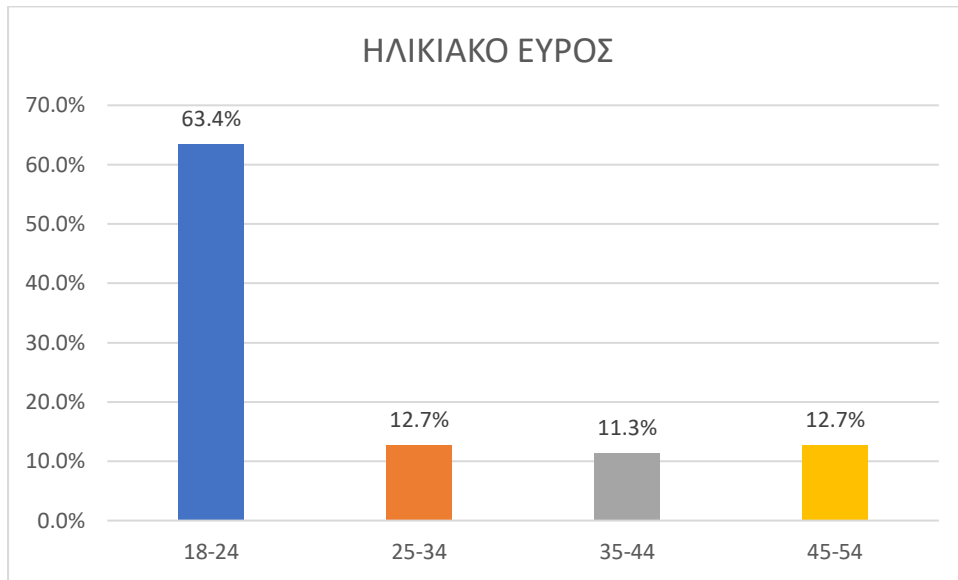
Σύμφωνα με τα αποτελέσματα τις έρευνας το 80,3% των συμμετεχόντων ήταν γυναίκες και το 19,7% άντρες. Αναφορικά με την ηλικία το 63,4% ήταν 18-24, το 12,7% ήταν 25-34, όπως επίσης 12,7% κατέγραψαν και οι ηλικίες 45-54 ενώ οι ηλικίες 35-44 ήταν το 11,3% του δείγματος. Παράλληλα, στην καταγραφή ηλικίας ως αριθμητική αξία, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα μεγαλύτερα ποσοστά ήταν στις ηλικίες 29, 30 και 31, με 13.2%, 17,1% και 13.2% αντίστοιχα.

Το 78,32% ήταν δάσκαλοι/ες ενώ το 19,7% ήταν νηπιαγωγοί. Τέλος το 45,1% ήταν κάτοχοι μεταπτυχιακού τίτλου, το 38% ήταν απόφοιτοι τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, το 14,8% ήταν κάτοχοι δύο και παραπάνω μεταπτυχιακών και 2,1% ήταν κάτοχοι διδακτορικού.

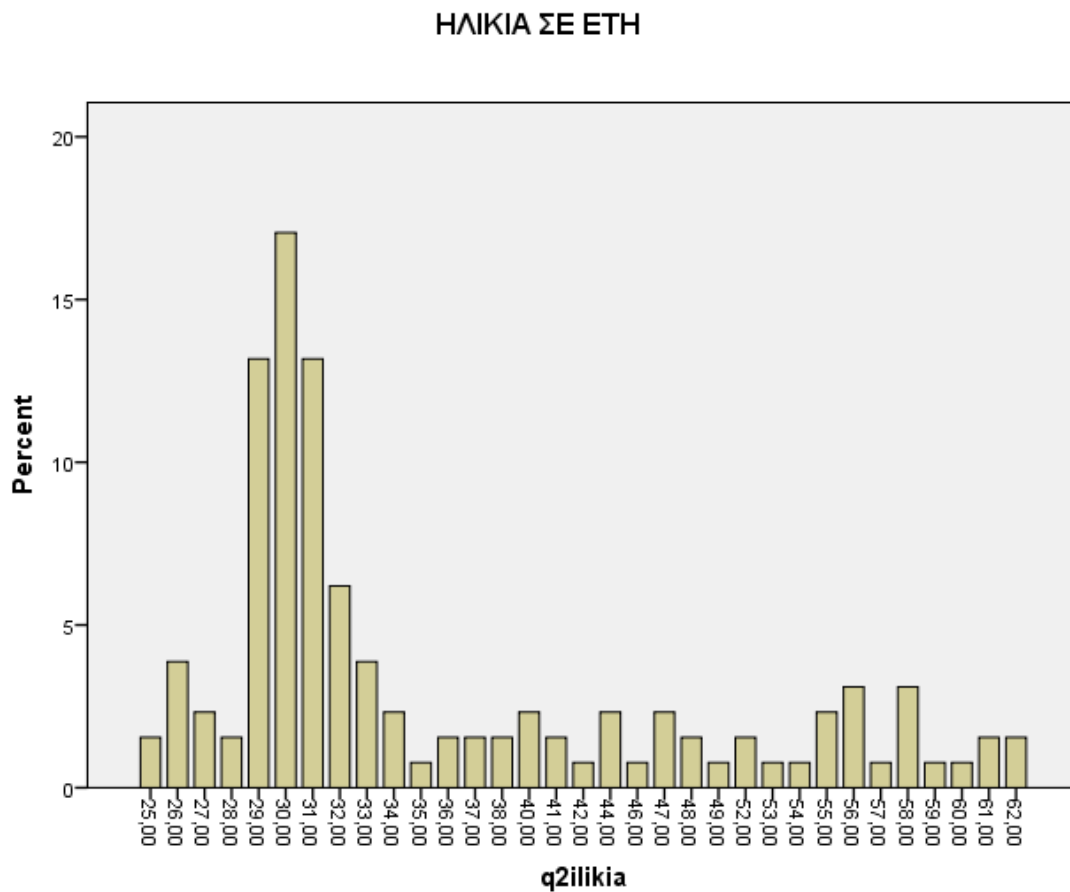
Διάγραμμα 1 ΦΥΛΟ



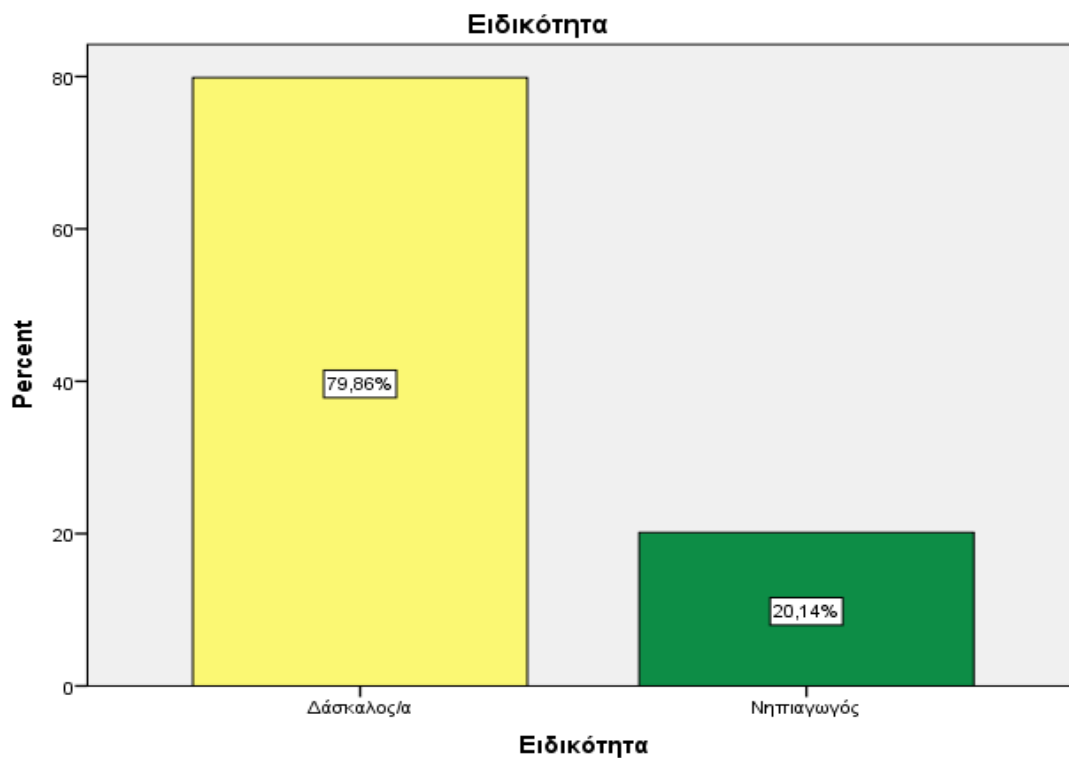
Διάγραμμα 2 ΗΛΙΚΙΑΚΟ ΕΥΡΟΣ



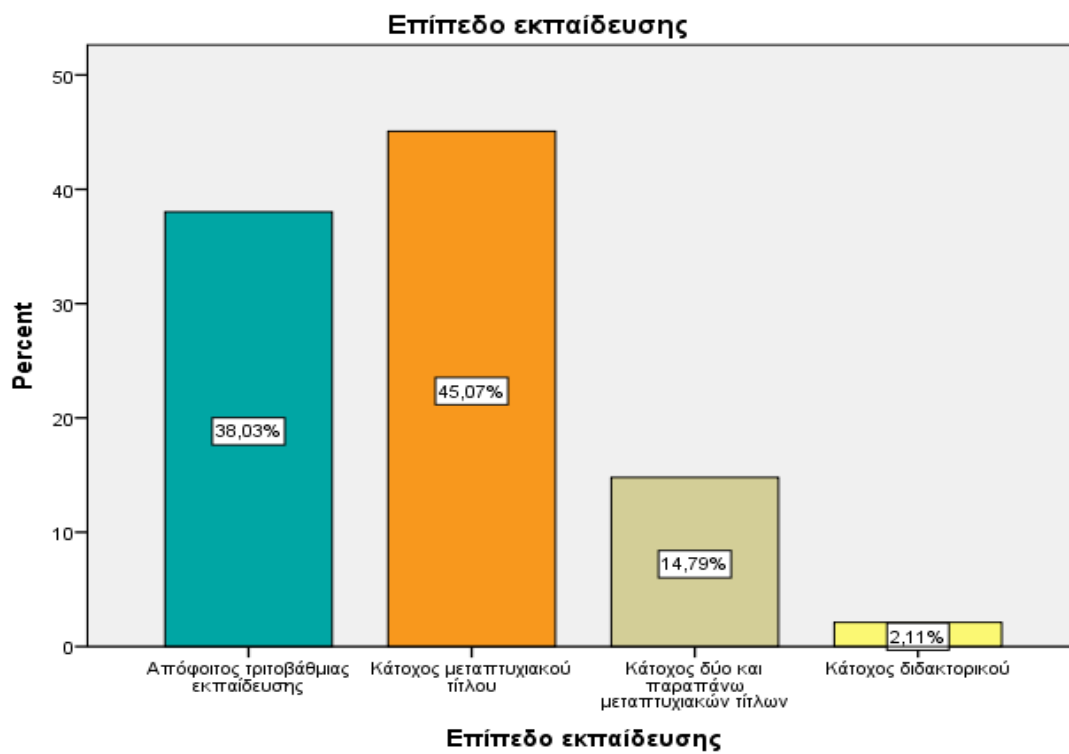
Διάγραμμα 3 ΗΛΙΚΙΑ ΣΕ ΕΤΗ



Διάγραμμα 4 ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ



Διάγραμμα 5 ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ



4.1.2 Περιγραφικά

4.1.2.1 Σύγκριση υγείας τώρα με ένα χρόνο πριν

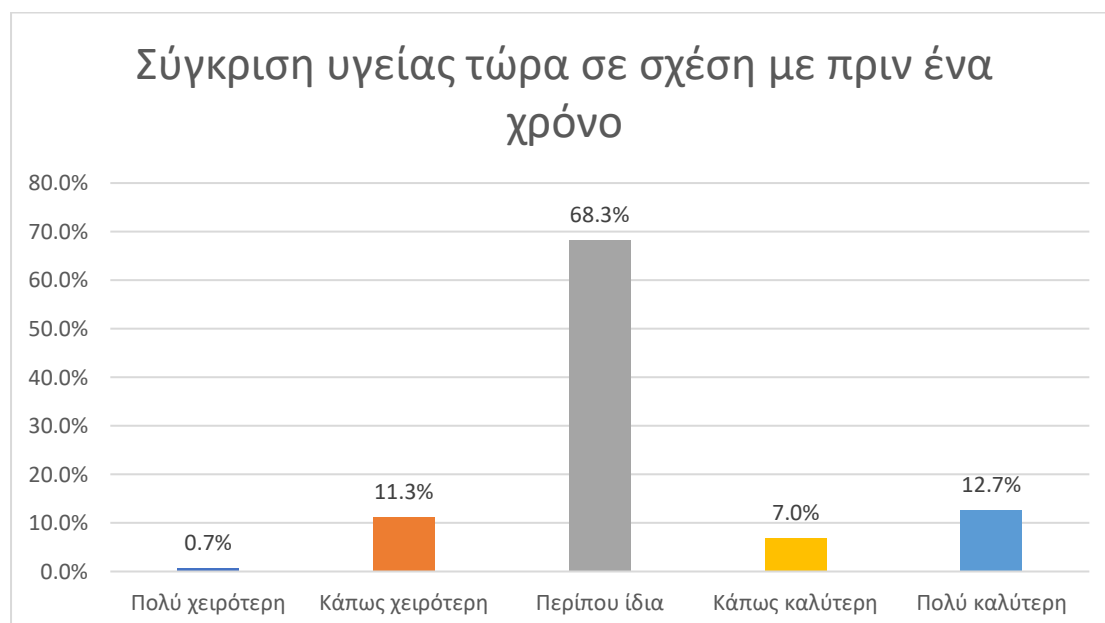
Η υγεία των συμμετεχόντων τώρα, σε σχέση με πριν ένα χρόνο, καταγράφει μια μη διαφοροποίηση, με το 68,3% να αναφέρει ότι είναι περίπου η ίδια, το 12,7% να αναφέρει ότι είναι πολύ καλύτερη, το 11,3% κάπως χειρότερη, το 7% κάπως καλύτερη και το 0,7% πολύ χειρότερη.

Πίνακας 1 ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΥΓΕΙΑΣ

Σύγκριση υγείας τώρα με πριν ένα χρόνο

<i>Πολύ χειρότερη</i>	0.7%
<i>Κάπως χειρότερη</i>	11.3%
<i>Περίπου ίδια</i>	68.3%
<i>Κάπως καλύτερη</i>	7%
<i>Πολύ καλύτερη</i>	12.7%

Διάγραμμα 6 ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΥΓΕΙΑΣ



4.1.2.2 Σωματική λειτουργικότητα

Το ερωτηματολόγιο αποτελούταν από 8 διαστάσεις στις οποίες αντιστοιχούν συγκεκριμένες ερωτήσεις. Πιο αναλυτικά, στη σωματική λειτουργικότητα αντιστοιχούν 10 ερωτήσεις, στο σωματικό ρόλο 4, στο συναισθηματικό ρόλο 3, στη ζωτικότητα 4, στη ψυχική υγεία 5, στην κοινωνική λειτουργικότητα 2, στο σωματικό πόνο 2 και στην γενική υγεία 5.

Πιο συγκεκριμένα, στη διάσταση σωματική λειτουργικότητα που εμπεριέχει 10 ερωτήσεις, αναφορικά με περιορισμούς που προέρχονται από την υγεία τους, τα αποτελέσματα κατέγραψαν τα ακόλουθα. Αναφορικά με τις έντονες σωματικές δραστηριότητες, η πλειοψηφία του δείγματος απάντησε καθόλου (51,4%), ενώ το 40,1% απάντησε λίγο και το 8,5% πολύ. Σε σχέση με μέτριες σωματικές δραστηριότητες, η πλειοψηφία του δείγματος απάντησε καθόλου (83,1%), ενώ το 16,2% απάντησε λίγο και το 0,7% πολύ. Ακόμη αναφορικά με το αν η υγεία σας σηκώνετε ή μεταφέρεται σακούλες με ψώνια από το σούπερ μάρκετ, η πλειοψηφία του δείγματος απάντησε καθόλου (84,4%), ενώ το 12,8% απάντησε λίγο και το 2,8% πολύ, με το αν ανεβαίνετε αρκετούς ορόφους το 69,5% απάντησε καθόλου, το 23,4% λίγο και το 7,1% πολύ, με το αν ανεβαίνετε έναν όροφο το 90,8% απάντησε καθόλου, το 9,2% λίγο και το 0% πολύ, με το αν σκύβετε, το 77,5% απάντησε καθόλου, το 19,7% λίγο και το 2,8% πολύ, με το αν περπατάτε περισσότερο από ένα χιλιόμετρο, το 88,7% απάντησε καθόλου, το 10,6% λίγο και το 0,7% πολύ, με το αν περπατάτε αρκετά τετράγωνα, το 90,8% απάντησε καθόλου, το 8,5% λίγο και το 0,7% πολύ, με το αν περπατάτε ένα τετράγωνο, το 97,2% απάντησε καθόλου, το 2,8% λίγο και το 0% πολύ. Τέλος, στην ερώτηση αναφορικά με το αν πλένεστε ή να ντύνεστε μόνος, το 97,9% απάντησε καθόλου, το 2,1% λίγο και το 0% πολύ.

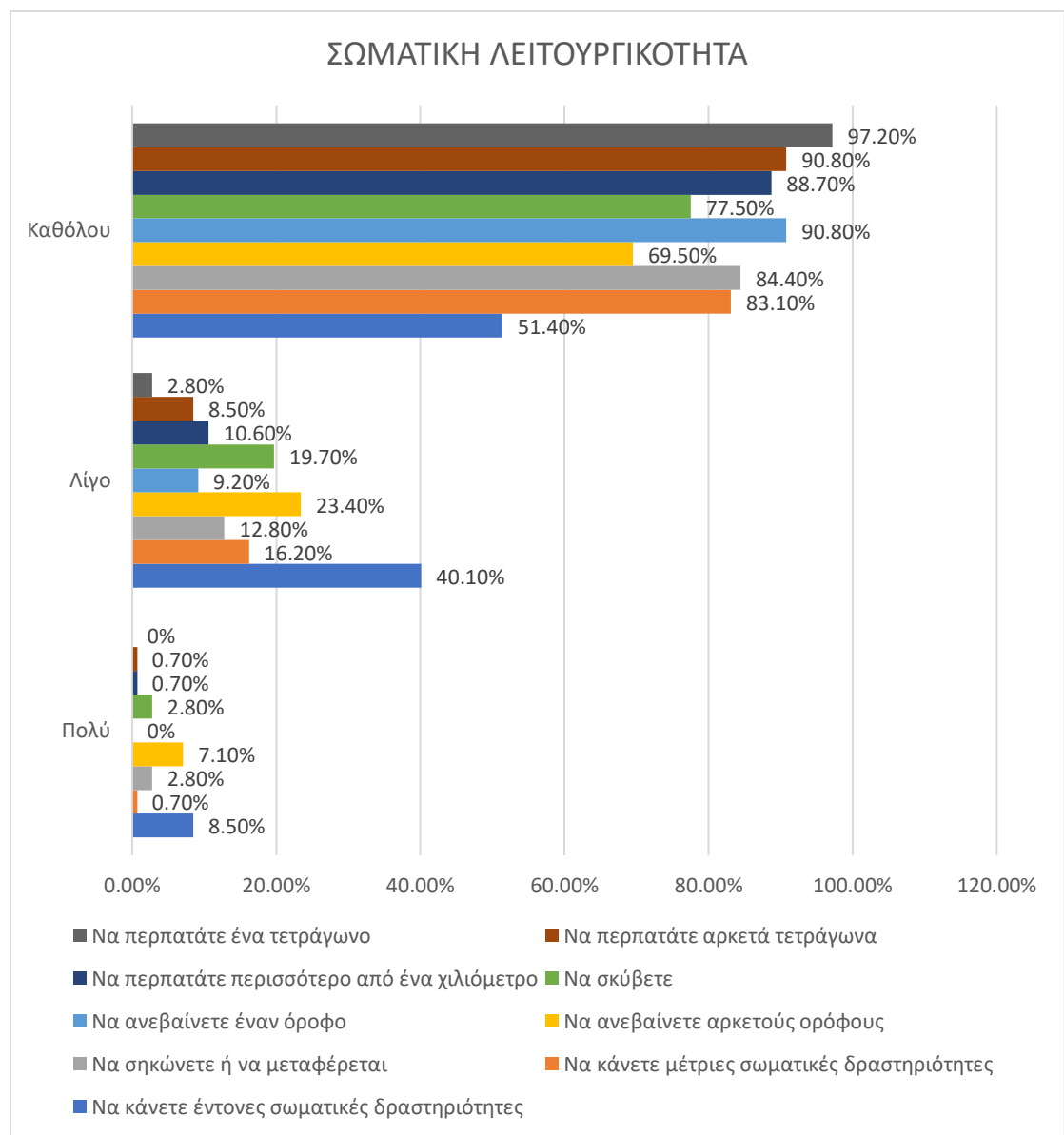
Τα συγκεκριμένα αποτελέσματα δείχνουν ότι στην πλειοψηφία του το δείγμα δεν αναφέρει να είχε περιορισμούς στις συγκεκριμένες δραστηριότητες, άρα η σωματική του λειτουργικότητα δεν έδειξε να επηρεάζεται.

Πίνακας 2 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

<i>ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ</i>	Πολύ	Λίγο	Καθόλου
<i>Να κάνετε έντονες σωματικές δραστηριότητες</i>	8,5%	40,1%	51,4%
<i>Να κάνετε μέτριες σωματικές δραστηριότητες</i>	0,7%	16,2%	83,1%

Να σηκώνετε ή να μεταφέρεται ψώνια	2,8%	12,8%	84,4%
Να ανεβαίνετε αρκετούς ορόφους	7,1%	23,4%	69,5%
Να ανεβαίνετε έναν όροφο	0%	9,2%	90,8%
Να σκύβετε	2,8%	19,7%	77,5%
Να περπατάτε περισσότερο από ένα χιλιόμετρο	0,7%	10,6%	88,7%
Να περπατάτε αρκετά τετράγωνα	0,7%	8,5%	90,8%
Να περπατάτε ένα τετράγωνο	0%	2,8%	97,2%
Να πλένεστε ή να ντύνεστε μόνος	0%	2,1%	97,9%

Διάγραμμα 7 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ



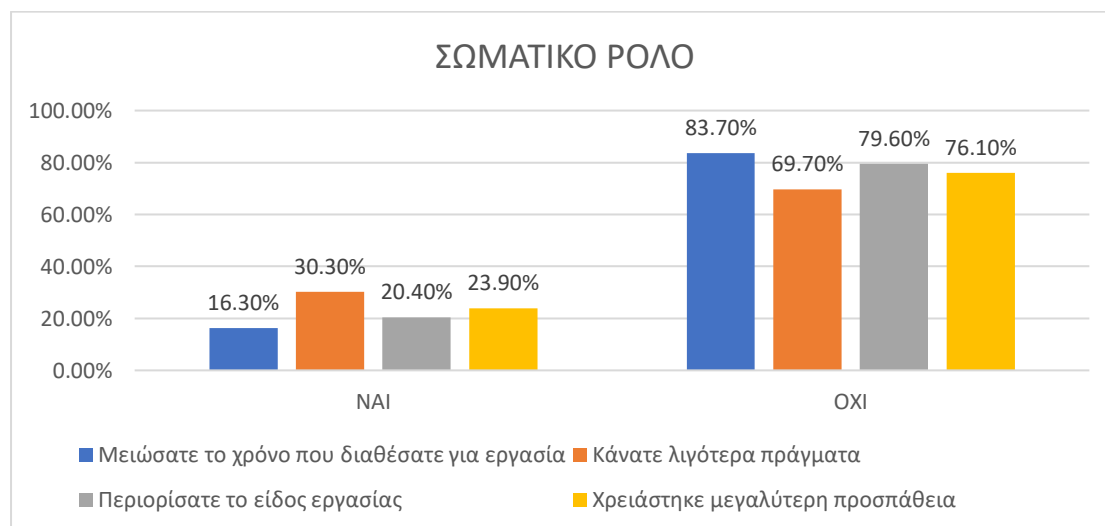
4.1.2.2 Σωματικό ρόλο

Η διάσταση σωματικός ρόλος εξετάστηκε μέσω τεσσάρων ερωτήσεων οι οποίες στόχευσαν στην ανεύρεση προβλημάτων, τον τελευταίο μήνα, που ήταν αποτέλεσμα της υγείας τους. Στο σύνολο των ερωτήσεων, όπως φαίνεται και από τον πίνακα, το μεγαλύτερο ποσοστό δεν είχε προβλήματα. Πιο συγκεκριμένα, μόνο το 16,3% αναφέρει ότι μείωσε το χρόνο που διέθεσε για εργασία, σε σχέση με το 83,7% που απάντησε όχι. Το 69,7% δεν έκανε λιγότερα πράγματα, από όσα θα ήθελε, ενώ το 30,3% αναφέρει ότι έκανε λιγότερα. Αναφορικά με τον περιορισμό σε σχέση με το είδος εργασίας, το 79,6% ανέφερε ότι δεν έκανε κάποιο περιορισμό, με το 20,4% να αναφέρει ότι είχε διαφορές. Τέλος στην ερώτηση που αφορούσε αν χρειάστηκε μεγαλύτερη προσπάθεια να εκτελέσει τις εργασίες ή ασχολίες του, το 76,1% κατέγραψε ότι δεν χρειάστηκε με το 23,9% να αναφέρει ότι έκανε μεγαλύτερη προσπάθεια.

Πίνακας 3 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΡΟΛΟΥ

<i>ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΡΟΛΟ</i>	ΝΑΙ	ΟΧΙ
<i>Μειώσατε το χρόνο που διαθέσατε για εργασία</i>	16,3%	83,7%
<i>Κάνατε λιγότερα πράγματα</i>	30,3%	69,7%
<i>Περιορίσατε το είδος εργασίας</i>	20,4%	79,6%
<i>Χρειάστηκε μεγαλύτερη προσπάθεια</i>	23,9%	76,1%

Διάγραμμα 8 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΡΟΛΟΥ



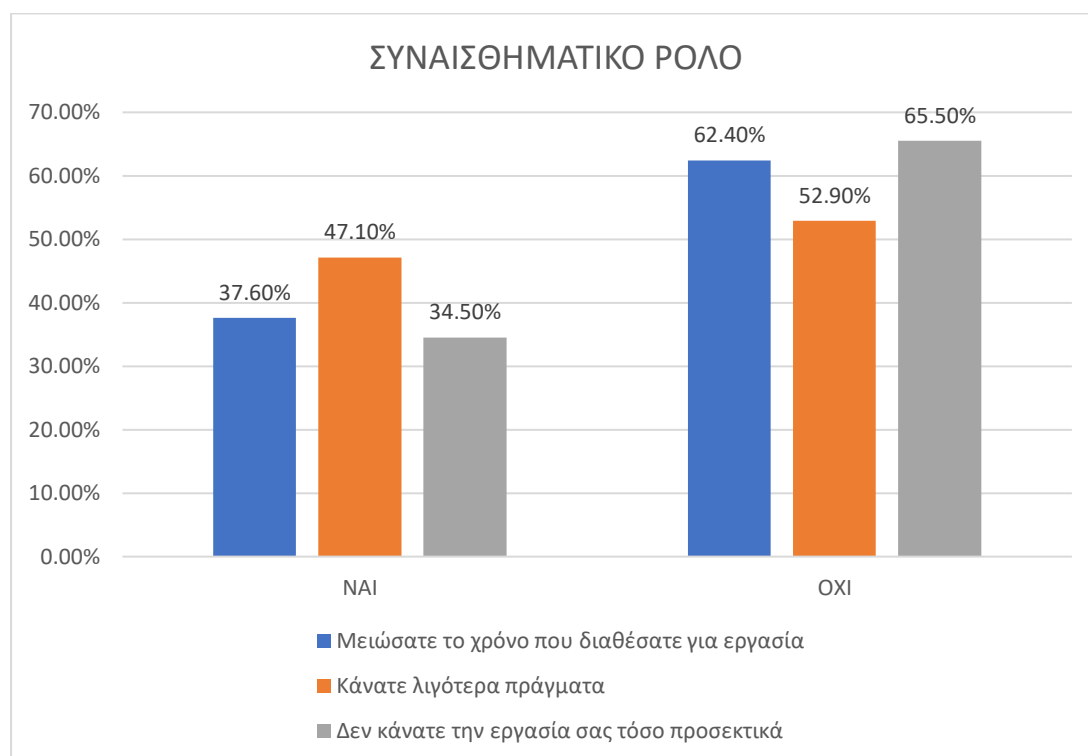
4.1.2.3 Συναισθηματικό ρόλο

Η σχέση της ψυχολογικής κατάστασης των συμμετεχόντων, σε σχέση με τα προβλήματα τα οποία ανέκυψαν τον τελευταίο μήνα, εξετάστηκε μέσα από την κατηγορία του συναισθηματικού ρόλου. Πιο συγκεκριμένα, με τον περιορισμό του ρόλου τους λόγω συναισθηματικών προβλημάτων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το σύνολο των ερωτηθέντων, σε όλες τις ερωτήσεις, δεν κατέγραψε κάποια προβλήματα. Έτσι, το 62,4% αναφέρει ότι δεν μείωσε το χρόνο που διέθεσε για εργασία, με το 37,6% να αναφέρει ότι έγινε μείωση. Το 52,9% δήλωσε ότι δεν έκανε λιγότερα πράγματα από όσα θα ήθελε, με το 47,1% να καταγράφει το αντίθετο. Τέλος, το 65,5% κατέγραψε ότι δεν έκανε λιγότερο προσεκτικά την εργασία του ή τις άλλες ασχολίες του, με το 34,5% να αναφέρει το αντίθετο. Σημαντικό είναι να αναφέρουμε ότι τα ποσοστά του δείγματος που αναφέρουν εμφάνιση προβλημάτων είναι σε αρκετά υψηλά ποσοστά.

Πίνακας 4 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΥ ΡΟΛΟΥ

<i>ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΡΟΛΟ</i>	ΝΑΙ	ΟΧΙ
<i>Μειώσατε το χρόνο που διαθέσατε για εργασία</i>	37,6%	62,4%
<i>Κάνατε λιγότερα πράγματα</i>	47,1%	52,9%
<i>Δεν κάνατε την εργασία σας τόσο προσεκτικά</i>	34,5%	65,5%

Διάγραμμα 9 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΥ ΡΟΛΟΥ



4.1.2.4 Ζωτικότητα

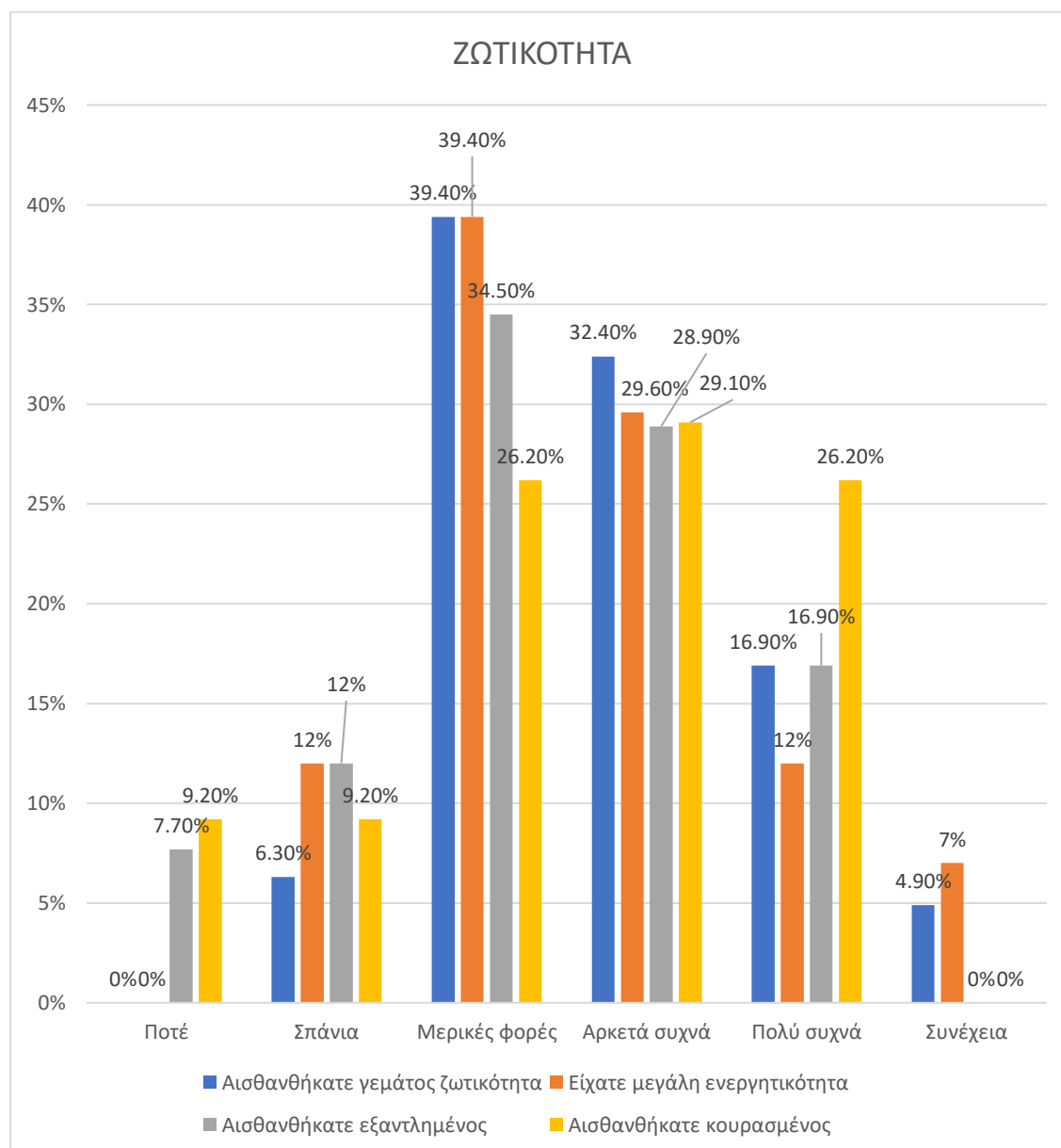
Ο δείκτης ζωτικότητας, μετρήθηκε με 4 ερωτήσεις όπου γίνεται αναφορά στο πως αισθάνθηκαν οι συμμετέχοντες, σε σχέση με την έκβαση των πραγμάτων τον τελευταίο μήνα. Τα αποτελέσματα στις ερωτήσεις είναι τα ακόλουθα. Στην ερώτηση εάν αισθάνθηκαν γεμάτοι ζωτικότητα, το 39,4% αναφέρει μερικές φορές, με το 32,4% αρκετά συχνά και 16,9% πολύ συχνά. Στο αν είχαν μεγάλη ενεργητικότητα το 39,4% αναφέρει μερικές φορές, με το 29,6% αρκετά συχνά και 12% πολύ συχνά. Σε σχέση με το αν αισθάνθηκαν εξαντλημένοι, το 34,5% αναφέρει μερικές φορές, με το 28,9% αρκετά συχνά και 16,9% πολύ συχνά. Τέλος σε σχέση με την αίσθηση κούρασης το 26,2% αναφέρει μερικές φορές, με το 29,1% αρκετά συχνά και 26,2% πολύ συχνά. Από τα αποτελέσματα, βλέπουμε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό έδειξε να υπάρχει μια ζωτικότητα και ενεργητικότητα, ενώ παράλληλα να υπάρχει, εξάντληση και κούραση.

Πίνακας 5 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΖΩΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

<i>ΖΩΤΙΚΟΤΗΤΑ</i>	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Αρκετά συχνά	Πολύ συχνά	Συνέχεια
<i>Αισθανθήκατε γεμάτος ζωτικότητα</i>	0%	6,3%	39,4%	32,4%	16,9%	4,9%

<i>Είχατε μεγάλη ενεργητικότητα</i>	0%	12%	39,4%	29,6%	12%	7%
<i>Αισθανθήκατε εξαντλημένος</i>	7,7%	12%	34,5%	28,9%	16,9%	0%
<i>Αισθανθήκατε κουρασμένος</i>	9,2%	9,2%	26,2%	29,1%	26,2%	0%

Διάγραμμα 10 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΖΩΤΙΚΟΤΗΤΑΣ



4.1.2.5 Ψυχική Υγεία

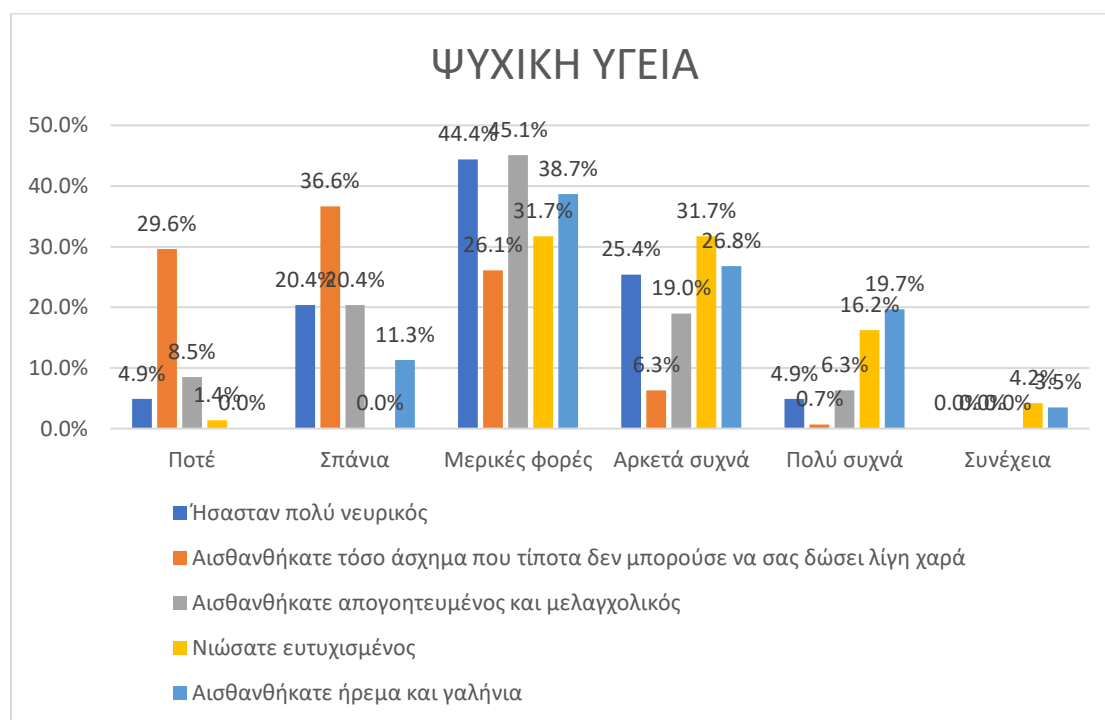
Ο δείκτης ψυχική υγεία, μετρήθηκε με 5 ερωτήσεις όπου γίνεται αναφορά στο πως αισθάνθηκαν οι συμμετέχοντες, σε σχέση με την έκβαση των πραγμάτων των

τελευταίο μήνα. Τα αποτελέσματα κατέγραψαν τα εξής. Στην ερώτηση εάν ήσασταν πολύ νευρικός, το 44,4% αναφέρει μερικές φορές, με το 25,4% αρκετά συχνά και 20,4% σπάνια. Στο αν αισθανθήκατε τόσο άσχημα που τίποτα δεν μπορούσε να σας δώσει λίγη χαρά το 26,1% αναφέρει μερικές φορές, με το 29,6% ποτέ και 36,6% σπάνια. Σε σχέση με το αν αισθανθήκατε απογοητευμένος και μελαγχολικός, το 45,1% αναφέρει μερικές φορές, με το 19% αρκετά συχνά και 20,4% σπάνια. Στο αν νιώσατε ευτυχισμένος το 31,7% αναφέρει αρκετά συχνά, το 31,7% μερικές φορές και το 16,2% πολύ συχνά. Τέλος το αν αισθανθήκατε ήρεμα και γαλήνια το 38,7% αναφέρει μερικές φορές, με το 26,8% αρκετά συχνά και 19,7% πολύ συχνά. Στην πλειονότητά του, το δείγμα καταγράφει μια αρνητική αίσθηση των πραγμάτων στον τελευταίο μήνα. Πιο συγκεκριμένα, τα ποσοστά στις κατηγορίες μερικές φορές και αρκετά συχνά, στην πλειονότητα των ερωτήσεων, έχουν σημαντικά υψηλά ποσοστά.

Πίνακας 6 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

<i>ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ</i>	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Αρκετά συχνά	Πολύ συχνά	Συνέχεια
<i>Ήσασταν πολύ νευρικός</i>	4,9%	20,4%	44,4%	25,4%	4,9%	0%
<i>Αισθανθήκατε τόσο άσχημα που τίποτα δεν μπορούσε να σας δώσει λίγη χαρά</i>	29,6%	36,6%	26,1%	6,3%	0,7%	0%
<i>Αισθανθήκατε απογοητευμένος και μελαγχολικός</i>	8,5%	20,4%	45,1%	19%	6,3%	0%
<i>Νιώσατε ευτυχισμένος</i>	1,4%	0%	31,7%	31,7%	16,2%	4,2%
<i>Αισθανθήκατε ήρεμα και γαλήνια</i>	0%	11,3%	38,7%	26,8%	19,7%	3,5%

Διάγραμμα 11 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



4.1.2.6 Κοινωνική Λειτουργικότητα

Ο δείκτης κοινωνική λειτουργικότητα, μετρήθηκε με 2 ερωτήσεις, όπου γίνεται καταγραφή του βαθμού επέμβασης στην κοινωνική λειτουργικότητα των ατόμων, που σχετίζεται με ψυχικά και σωματικά προβλήματα λόγω του COVID-19. Στην πρώτη ερώτηση καταγράφηκε η έκταση του επηρεασμού της υγείας ή της ψυχικής υγείας, όπου το 24,6% δήλωσε μέτρια, το 29,6% λίγο και το 31% καθόλου. Ενώ στην δεύτερη ερώτηση που καταγράφηκε η συχνότητα, οι συμμετέχοντες δήλωσαν αρκετά συχνά 31%, πολύ συχνά 33,1% και μερικές φορές 19,7%. Και στις δύο ερωτήσεις καταγράφονται σχετικά υψηλά επίπεδα επηρεασμού των κοινωνικών συναναστροφών τόσο σε ποσότητα όσο και σε συχνότητα.

Πίνακας 7 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ	Πάρα πολύ	Αρκετά	Μέτρια	Λίγο	Καθόλου	
<i>Τον τελευταίο μήνα, κατά πόσο η υγεία σας ή η ψυχολογική σας κατάσταση επηρέασαν τις κοινωνικές σας συναναστροφές</i>	1,4%	13,4%	24,6%	29,6%	31%	
	Συνέχεια	Πολύ συχνά	Μερικές φορές	Αρκετά συχνά	Πολύ συχνά	Συνέχεια
<i>Τον τελευταίο μήνα πόσο συχνά</i>	0%	4,2%	19,7%	31%	33,1%	11,3%

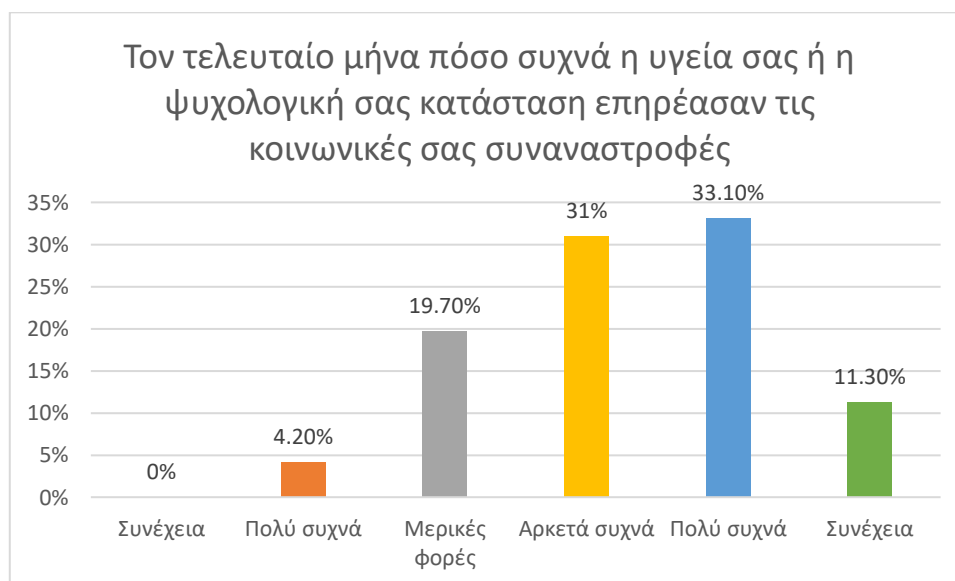
η υγεία σας ή η ψυχολογική σας κατάσταση επηρέασαν τις κοινωνικές σας συναναστροφές



Διάγραμμα 12 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΕΠΗΡΕΑΣΜΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΥΝΑΝΑΣΤΡΟΦΩΝ ΛΟΓΩ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ



Διάγραμμα 13 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΕΠΗΡΕΑΣΜΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΥΝΑΝΑΣΤΡΟΦΩΝ ΛΟΓΩ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ



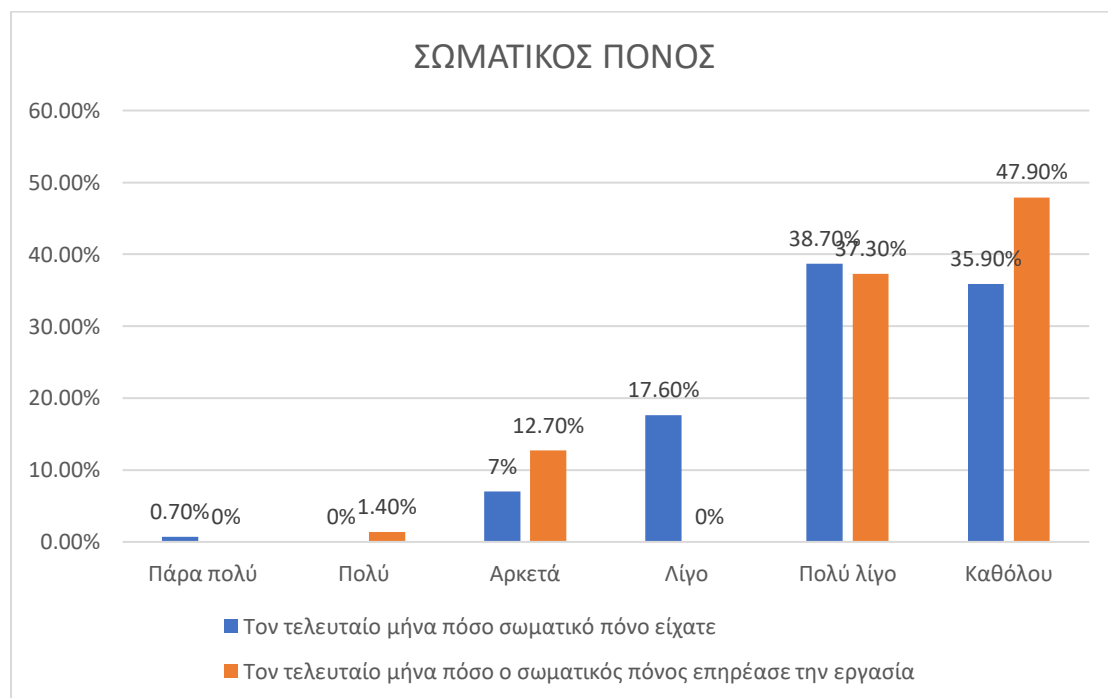
4.1.2.7 Σωματικός πόνος

Ο δείκτης σωματικός πόνος, μετρήθηκε με 2 ερωτήσεις, όπου μετρήθηκε η συχνότητα του πόνου. Στην ερώτηση που αφορούσε το πόσο σωματικό πόνο είχαν τον τελευταίο μήνα το δείγμα κατέγραψε 38,7% πολύ λίγο, 35,9% καθόλου και 17,6% λίγο. Σε σχέση με το πόσο τους επηρέασε στην εργασία τους, τα αποτελέσματα έδειξαν καθόλου 47,9%, πολύ λίγο 37,3% και αρκετά 12,7%. Στον συγκεκριμένο δείκτη, ο σωματικός πόνος δεν φαίνεται να καταγράφεται ως ισχυρός, ενώ τα ποσοστά δείχνουν να επηρεάζει την εργασία.

Πίνακας 8 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΠΟΝΟΥ

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΠΟΝΟ	Πάρα πολύ	Πολύ	Αρκετά	Λίγο	Πολύ λίγο	Καθόλου
<i>Τον τελευταίο μήνα πόσο σωματικό πόνο είχατε</i>	0,7%	0%	7%	17,6%	38,7%	35,9%
<i>Τον τελευταίο μήνα πόσο ο σωματικός πόνος επηρέασε την εργασία</i>	0%	1,4%	12,7%	0%	37,3%	47,9%

Διάγραμμα 14 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΠΟΝΟΥ



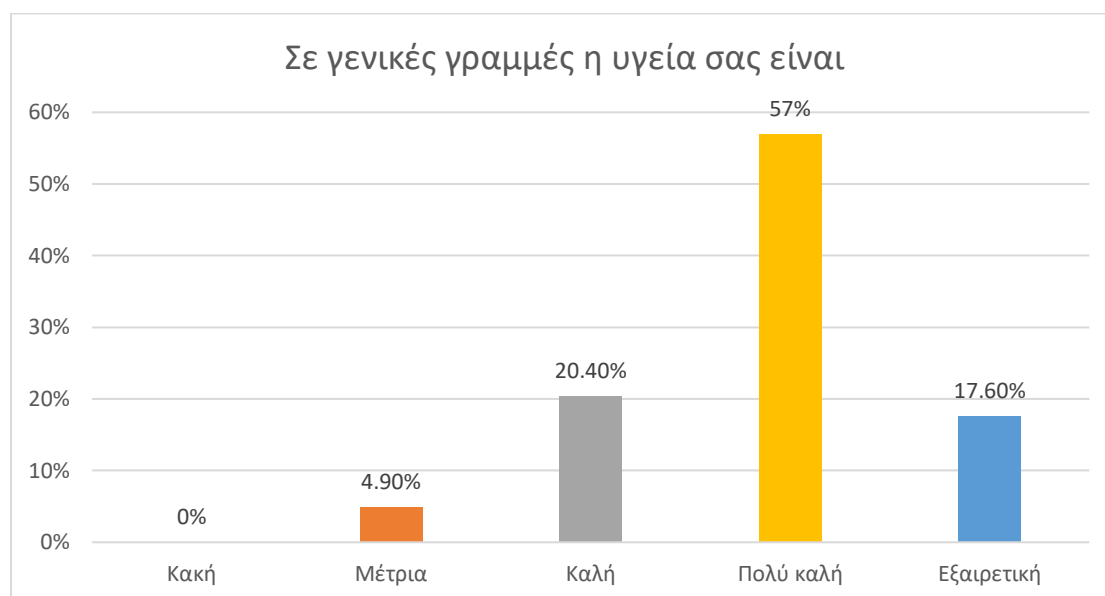
4.1.2.8 Γενική υγεία

Ο δείκτης γενική υγεία, μετρήθηκε με 5 ερωτήσεις. Ο συγκριμένος δείκτης κατέγραψε το πως το δείγμα μας, αξιολόγησε την κατάσταση της υγείας τους καθώς και την εξέλιξή της σε μελλοντικό χρόνο. Η πρώτη ερώτηση αφορούσε την γενική υγεία του δείγματος όπου τα άτομα κατέγραψαν ότι είναι πολύ καλή 57%, καλή 20,4% και εξαιρετική 17,6%. Στην ερώτηση νομίζω ότι αρρωσταίνω πιο εύκολα από όλους, το 31,7% δήλωσε μάλλον λάθος, το 26,8% εντελώς λάθος, το 19,7% δεν γνωρίζω, ενώ ένα 18,3% δήλωσε ότι είναι μάλλον σωστό. Αναφορικά με το αν είναι υγιείς όπως κάθε άλλος που γνωρίζω, το 36,6% δήλωσε ότι είναι μάλλον σωστό, το 31,7% δεν γνωρίζει και το 17,6% μάλλον λάθος. Στο εάν περιμένουν ότι η υγεία τους θα χειροτερέψει, το 36,6% δήλωσε ότι δεν γνωρίζει, το 29,65 μάλλον λάθος και το 21,8% εντελώς λάθος. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το δείγμα δείχνει να έχει θετική άποψη σε σχέση με τη γενική του υγεία.

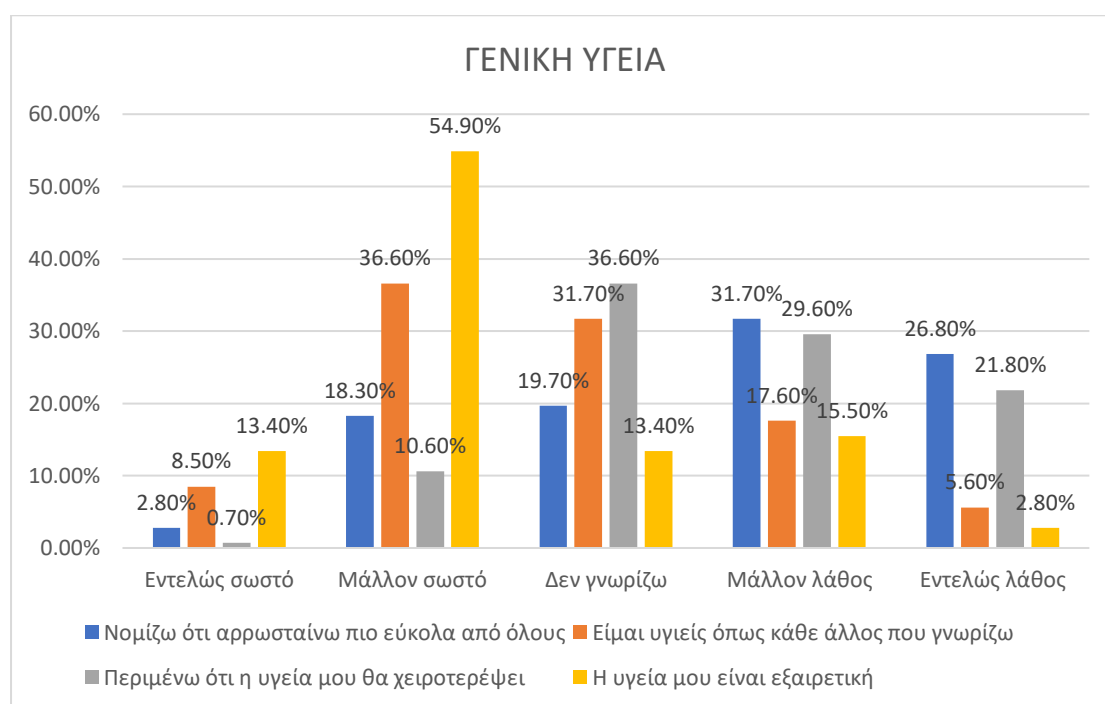
Πίνακας 9 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΓΕΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΓΕΝΙΚΗ ΥΓΕΙΑ	Κακή	Μέτρια	Καλή	Πολύ καλή	Εξαιρετική
<i>Σε γενικές γραμμές η υγεία σας είναι</i>	0%	4,9%	20,4%	57%	17,6%
	Εντελώς σωστό	Μάλλον σωστό	Δεν γνωρίζω	Μάλλον λάθος	Εντελώς λάθος
<i>Νομίζω ότι αρρωσταίνω πιο εύκολα από όλους</i>	2,8%	18,3%	19,7%	31,7%	26,8%
<i>Είμαι υγιείς όπως κάθε άλλος που γνωρίζω</i>	8,5%	36,6%	31,7%	17,6%	5,6%
<i>Περιμένω ότι η υγεία μου θα χειροτερέψει</i>	0,7%	10,6%	36,6%	29,6%	21,8%
<i>Η υγεία μου είναι εξαιρετική</i>	13,4%	54,9%	13,4%	15,5%	2,8%

Διάγραμμα 15 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



Διάγραμμα 16 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΓΕΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



Αναφορικά με τις μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις του δείγματος, αυτές καταγράφονται στον παρακάτω πίνακα.

Πίνακας 10 Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των απαντήσεων

	Μέση τιμή	Min	Max	Τυπική απόκλιση
Φύλλο ερωτώμενου	1,8	1	2	0,399
Ηλικία ερωτώμενου	1,73	1	4	1,091
Ειδικότητα	1,2	1	2	0,403
Επίπεδο εκπαίδευσης	1,81	1	4	0,762

Σε γενικές γραμμές η υγεία σας είναι	3,873	2	5	0,7519
Συγκρίνοντας την υγεία σας τώρα με την υγεία που είχατε ένα χρόνο πριν, θα λέγατε ότι τώρα είναι	3,2	1	5	0,827
Να κάνετε έντονες σωματικές δραστηριότητες	2,43	1	3	0,646
Να κάνετε μέτριες σωματικές δραστηριότητες	2,82	1	3	0,4
Να σηκώνετε ή να μεταφέρεται	2,82	1	3	0,457
Να ανεβαίνετε αρκετούς ορόφους	2,62	1	3	0,616
Να ανεβαίνετε έναν όροφο	2,91	2	3	0,289
Να σκύβετε	2,75	1	3	0,497
Να περπατάτε περισσότερο από ένα χιλιόμετρο	2,88	1	3	0,348
Να περπατάτε αρκετά τετράγωνα	2,9	1	3	0,322
Να περπατάτε ένα τετράγωνο	2,97	2	3	0,166
Να πλένεστε ή να ντύνεστε μόνος	2,98	2	3	0,144
Μειώσατε το χρόνο που διαθέσατε για εργασία	1,84	1	2	0,371
Κάνατε λιγότερα πράγματα	1,7	1	2	0,461
Περιορίσατε το είδος εργασίας	1,8	1	2	0,405
Χρειάστηκε μεγαλύτερη προσπάθεια	1,76	1	2	0,428
Μειώσατε το χρόνο που διαθέσατε για εργασία	1,62	1	2	0,486
Κάνατε λιγότερα πράγματα	1,53	1	2	0,501
Δεν κάνατε την εργασία σας τόσο προσεκτικά	1,65	1	2	0,477
Τον τελευταίο μήνα, κατά πόσο η υγεία σας ή η ψυχολογική σας κατάσταση επηρέασαν τις κοινωνικές σας συναναστροφές	2,25	1	5	1,08
Τον τελευταίο μήνα πόσο σωματικό πόνο είχατε	1,986	1	6	0,9675
Τον τελευταίο μήνα πόσο ο σωματικός πόνος επηρέασε την εργασία	1,82	1	5	1,046
Αισθανθήκατε γεμάτος ζωτικότητα	3,25	1	5	0,978
Ήσασταν πολύ νευρικός	3,95	2	6	0,925
Αισθανθήκατε τόσο άσχημα που τίποτα δεν μπορούσε να σας δώσει λίγη χαρά	4,89	2	6	0,934
Αισθανθήκατε ήρεμα και γαλήνια	3,35	1	5	1,032
Είχατε μεγάλη ενεργητικότητα	3,37	1	5	1,069
Αισθανθήκατε απογοητευμένος και μελαγχολικός	4,06	2	6	0,998
Αισθανθήκατε εξαντλημένος	3,65	2	6	1,131
Νιώσατε ευτυχισμένος	2,69	0	6	1,405
Αισθανθήκατε κουρασμένος	3,46	2	6	1,234
Τον τελευταίο μήνα πόσο συχνά η υγεία σας ή η ψυχολογική σας κατάσταση επηρέασαν τις κοινωνικές σας συναναστροφές	4,28	2	6	1,043
Νομίζω ότι αρρωσταίνω πιο εύκολα από όλους	3,62	1	5	1,151
Είμαι υγιείς όπως κάθε άλλος που γνωρίζω	3,25	1	5	1,026
Περιμένω ότι η υγεία μου θα χειροτερέψει	3,62	1	5	0,969
Η υγεία μου είναι εξαιρετική	3,61	1	5	0,996

4.1.2.9 Σωματική υγεία

Στο σύνολο των 8 διαστάσεων του ερωτηματολογίου, οι 4 αφορούσαν την σωματική υγεία και οι υπόλοιπες 4 την ψυχική υγεία. Πιο συγκεκριμένα, οι 4 διαστάσεις της σωματικής υγείας αποτελούταν από 21 ερωτήσεις ενώ στην ψυχική υγεία έχουμε το σύνολο των 14 ερωτήσεων. Σε σχέση με τις κοινωνικές σχέσεις χρησιμοποιήθηκαν 2 διαστάσεις που εμπεριείχαν 5 ερωτήσεις. Για τις συγκεκριμένες μετρήσεις, οι κλίμακες του ερωτηματολογίου μετατράπηκαν σε βαθμολογίες με ανώτατο όριο το

100. Ο σκοπός αυτής της μετατροπής ήταν η συνένωση των διαστάσεων, με διαφορετικές κλίμακες, σε μια μεταβλητή με κοινή κλίμακα.

Στις διαστάσεις της σωματικής υγείας, η σωματική λειτουργικότητα των εκπαιδευτικών καταγράφει μια μέση τιμή 90,39 (TA=13,33), όπου αναδεικνύει ότι είναι σε υψηλά επίπεδα, έτσι οι εκπαιδευτικοί δεν περιορίζονται σε καμία από τις φυσικές τους λειτουργίες.

Ο σωματικός ρόλος καταγράφει μέση τιμή 77,11 (TA=34,78), όπου και πάλι βρίσκεται σε υψηλά επίπεδα, έτσι οι εκπαιδευτικοί δεν περιορίζονται στο πλήθος των σωματικών τους ρόλων.

Ο σωματικός πόνος καταγράφει μέση τιμή 77,35 (TA=21,09), όπου τα υψηλά επίπεδα, στα οποία και καταγράφεται συνάδουν στο ότι οι εκπαιδευτικοί δεν καταγράφουν συχνότητα στην αίσθηση πόνου.

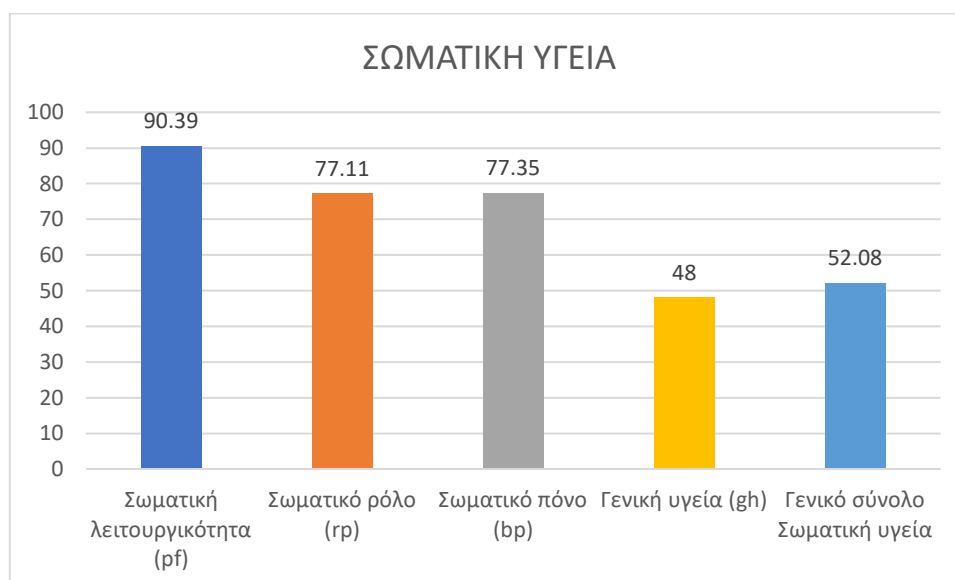
Η γενική υγεία καταγράφει μέση τιμή 48 (TA=10,42), τιμή η οποία βρίσκεται σε μέσα με χαμηλά επίπεδα, κατά συνέπεια οι εκπαιδευτικοί δεν αξιολογούν την υγεία τους ως ιδιαίτερα καλή.

Τέλος το γενικό σύνολο σωματικής υγείας καταγράφει μέση τιμή 52,8 (TA=5,30). Όπου δείχνει μια μέση αντίληψη σωματικής υγείας.

Πίνακας 11 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ	Μέση τιμή	Min	Max	Τυπική απόκλιση
<i>Σωματική λειτουργικότητα (pf)</i>	90.39	25	100	13.33
<i>Σωματικό ρόλο (rp)</i>	77.11	0	100	34.78
<i>Σωματικό πόνο (bp)</i>	77.35	21	100	21.09
<i>Γενική υγεία (gh)</i>	48	25	72	10.42
<i>Γενικό σύνολο Σωματική υγεία</i>	52.08	33.53	61.33	5.30

Διάγραμμα 17 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



4.1.2.10 Ψυχική υγεία

Στις διαστάσεις της ψυχικής υγείας, η ζωτικότητα καταγράφει μια μέση τιμή 52,35 (TA=16,06), όπου αναδεικνύει ότι είναι σε μεσαία επίπεδα, έτσι οι εκπαιδευτικοί αισθάνονται, σε ένα βαθμό, κούραση και εξάντληση.

Η κοινωνική λειτουργικότητα καταγράφει μέση τιμή 72,79 (TA=22,73), όπου βρίσκεται σε υψηλά επίπεδα, έτσι οι εκπαιδευτικοί δείχνουν να έχουν κανονικές κοινωνικές δραστηριότητες, χωρίς η ψυχική ή η σωματική τους υγεία να είναι εμπόδιο.

Ο συναισθηματικός ρόλος καταγράφει μέση τιμή 60,32 (TA=43,11), όπου και πάλι βρίσκεται σε μέτρια επίπεδα, έτσι οι εκπαιδευτικοί μπορεί να μην εμφανίζουν προβλήματα σε σχέση με την εργασία και τις καθημερινές ασχολίες που να απορρέουν από ψυχικά προβλήματα.

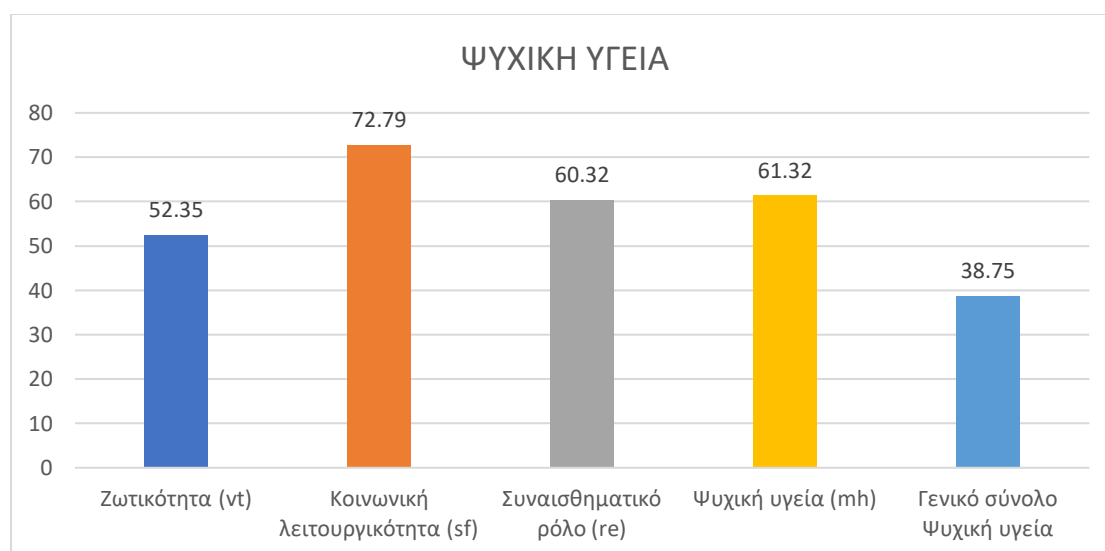
Η ψυχική υγεία καταγράφει μέση τιμή 61,32 (TA=15,04), τιμή η οποία βρίσκεται σε μέσα με μέτρια επίπεδα, έτσι οι εκπαιδευτικοί αισθάνονται αρκετά χαρούμενοι και ήρεμοι.

Τέλος το γενικό σύνολο ψυχικής υγείας καταγράφει μέση τιμή 38,75 (TA=10,41). Όπου δείχνει μια χαμηλή αντίληψη ψυχικής υγείας.

Πίνακας 12 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ	Μέση τιμή	Min	Max	Τυπική απόκλιση
<i>Ζωτικότητα (vt)</i>	52.35	20	95	16.06
<i>Κοινωνική λειτουργικότητα (sf)</i>	72.79	0	100	22.73
<i>Συναισθηματικό ρόλο (re)</i>	60.32	0	100	43.11
<i>Ψυχική υγεία (mh)</i>	61.32	30	100	15.04
<i>Γενικό σύνολο Ψυχική υγεία</i>	38.75	14.55	59.55	10.41

Διάγραμμα 18 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



4.1.2.11 Κοινωνικές σχέσεις

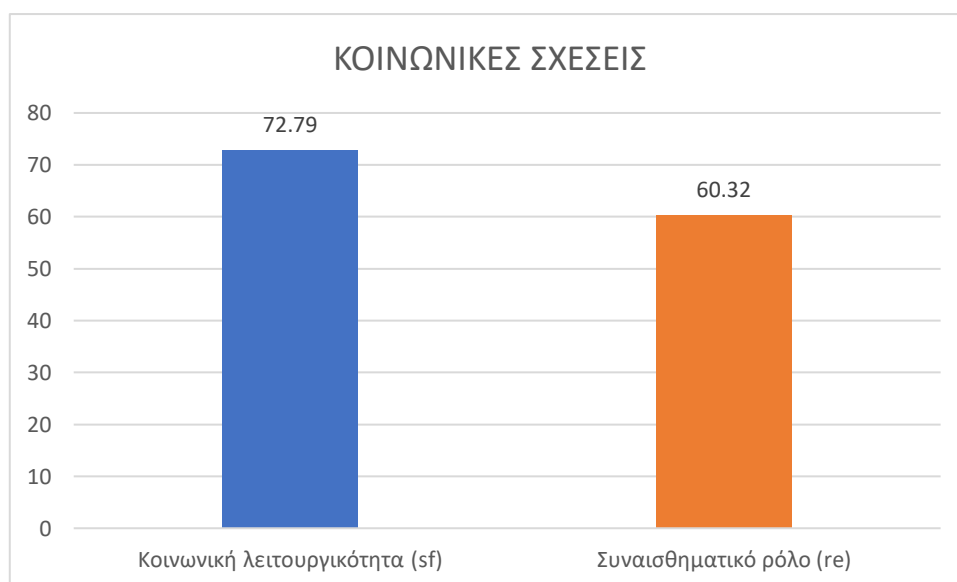
Στις διαστάσεις των κοινωνικών σχέσεων, η κοινωνική λειτουργικότητα καταγράφει μέση τιμή 72,79 (TA=22,73), όπου βρίσκεται σε υψηλά επίπεδα, κατ' επέκταση οι εκπαιδευτικοί δείχνουν να έχουν κανονικές κοινωνικές δραστηριότητες, χωρίς η ψυχική ή η σωματική τους υγεία να είναι εμπόδιο.

Ο συναισθηματικός ρόλος καταγράφει μέση τιμή 60,32 (TA=43,11), όπου και πάλι βρίσκεται σε αρκετά μέτρια επίπεδα, έτσι οι εκπαιδευτικοί δεν εμφανίζουν σοβαρά προβλήματα σε σχέση με την εργασία και τις καθημερινές ασχολίες που να απορρέουν από ψυχικά προβλήματα.

Πίνακας 13 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ	Μέση τιμή	Min	Max	Τυπική απόκλιση
<i>Κοινωνική λειτουργικότητα (sf)</i>	72.79	0	100	22.73
<i>Συναισθηματικό ρόλο (re)</i>	60.32	0	100	60.32

Διάγραμμα 19 ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ



4.2 Επαγωγική Στατιστική

Με σκοπό την διερεύνηση των ερευνητικών ερωτημάτων, εφαρμόστηκε η στατιστική ανάλυση ANOVA. Τα τρία ερωτήματα, επεξεργάστηκαν σε σχέση με τις 4 κατηγορίες δημογραφικών του ερωτηματολογίου.

4.2.1 Δημογραφικά και ψυχική υγεία εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης κατά την διάρκεια της πανδημίας

4.2.1.1. Φύλο

Σε σχέση με το φύλο, υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά λόγω του ότι το σίγειναι μεγαλύτερο του επιπέδου σημαντικότητας (.092) Η διαφορά που παρατηρείται μεταξύ των 2 φύλων, 41,73για τους άντρες και 38,02 για τις γυναίκες δείχνει ότι και τα δύο φύλα έχουν χαμηλή ψυχική υγεία.

Πίνακας 14 ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Φύλλο ερωτώμενου		Ζωτικότητα	Κοινωνική λειτουργικότητα	Συναισθηματικό ρόλο	Ψυχική υγεία	Γενικό σύνολο Ψυχική υγεία
Αντρας	Mean	57.3214	78.5714	70.2381	65.1429	41.7315
	N	28	28	28	28	28
	Std. Deviation	20.29788	21.74589	39.89625	17.59148	11.69256
Γυναίκα	Mean	51.1404	71.3816	57.8947	60.3918	38.0274
	N	114	114	114	114	114
	Std. Deviation	14.69506	22.84541	43.68760	14.28170	9.99844
Total	Mean	52.3592	72.7993	60.3286	61.3286	38.7578
	N	142	142	142	142	142
	Std. Deviation	16.06385	22.73904	43.11238	15.04393	10.41556

Πίνακας 15 ANOVA ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**ANOVA Table**

		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Ζωτικότητα * Φύλλο ερωτώμενου	Between Groups(Combined)	858.822	1	858.822	3.384	.068
	Within Groups	35525.862	140	253.756		
	Total	36384.683	141			
Κοινωνική λειτουργικότητα * Φύλλο ερωτώμενου	Between Groups(Combined)	1162.021	1	1162.021	2.268	.134
	Within Groups	71744.008	140	512.457		
	Total	72906.030	141			
Συναισθηματικό ρόλο * Φύλλο ερωτώμενου	Between Groups(Combined)	3424.847	1	3424.847	1.854	.176
	Within Groups	258648.705	140	1847.491		
	Total	262073.552	141			

Σωματική υγεία * Φύλλο ερωτώμενου	BetweenGroups(Combined)	507.403	1	507.403	2.262	.135
	WithinGroups	31403.705	140	224.312		
	Total	31911.108	141			
Γενικό σύνολο Ψυχική υγεία * Φύλλο ερωτώμενου	BetweenGroups(Combined)	308.421	1	308.421	2.881	.092
	WithinGroups	14987.806	140	107.056		
	Total	15296.227	141			

Στους επιμέρους δείκτες που αφορούν την ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης μετά την πανδημία σε σχέση με το φύλο, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ φύλου και ζωτικότητας (.068) σε 90% επίπεδο εμπιστοσύνης, ενώ για τους υπόλοιπους δείκτες δεν παρατηρείται στατιστικά σημαντική διαφορά γιατί το sig είναι μεγαλύτερο του επιπέδου σημαντικότητας.

4.2.1.2 Ηλικία

Σε σχέση με την ηλικία, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά λόγω του ότι το sig είναι μεγαλύτερο του επιπέδου σημαντικότητας (.393)

Πίνακας 16 ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ηλικία ερωτώμενου		Ζωτικότητα	Κοινωνική λειτουργικότητα	Συναισθηματικό ρόλο	Ψυχική υγεία	Γενικό σύνολο Ψυχική υγεία
18-24	Mean	51.7778	72.6389	60.3704	61.8333	38.4572
	N	90	90	90	90	90
	Std. Deviation	14.28661	22.47771	43.24377	13.58390	10.08099
25-34	Mean	47.7778	75.0000	57.4074	56.3889	36.7995
	N	18	18	18	18	18
	Std. Deviation	14.77500	19.17412	40.91368	15.81934	9.48620
35-44	Mean	56.5625	75.7812	75.0000	65.9375	42.7079
	N	16	16	16	16	16
	Std. Deviation	18.50394	29.74501	39.44053	16.63117	11.09089
45-54	Mean	56.1111	68.7500	50.0000	59.6481	38.7078
	N	18	18	18	18	18

	Std. Deviation	22.26548	21.54424	47.48581	19.14734	12.24673
Total	Mean	52.3592	72.7993	60.3286	61.3286	38.7578
	N	142	142	142	142	142
	Std. Deviation	16.06385	22.73904	43.11238	15.04393	10.41556

Πίνακας 17 ANOVA ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	MeanSquare	F	Sig.
Ζωτικότητα *	BetweenGroups (Combined)	944.301	3	314.767	1.226	.303
	WithinGroups	35440.382	138	256.814		
	Total	36384.683	141			
Κοινωνική λειτουργικότητα *	BetweenGroups (Combined)	526.907	3	175.636	.335	.800
	WithinGroups	72379.123	138	524.486		
	Total	72906.030	141			
Συναισθηματικό ρόλο * Ηλικία ερωτώμενου	BetweenGroups (Combined)	5517.997	3	1839.332	.989	.400
	WithinGroups	256555.556	138	1859.098		
	Total	262073.552	141			
Ψυχική υγεία *	BetweenGroups (Combined)	852.843	3	284.281	1.263	.290
	WithinGroups	31058.265	138	225.060		
	Total	31911.108	141			
Γενικό σύνολο Ψυχική υγεία *	BetweenGroups (Combined)	326.858	3	108.953	1.004	.393
	WithinGroups	14969.368	138	108.474		
	Total	15296.227	141			

Στουςεπιμέρους δείκτες που αφορούν την ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης μετά την πανδημία σε σχέση με την ηλικία, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν παρατηρείτε στατιστικά σημαντική διαφορά γιατί το sig είναι μεγαλύτερο του επιπέδου σημαντικότητας.

Επιπροσθέτως, οι ηλικίες 45-54 καταγράφουν συναισθηματικό ρόλο 50 ο οποίος είναι κατά πολύ χαμηλότερος των υπολοίπων κατηγοριών θέτοντας την συγκεκριμένη κατηγορία να έχει πιθανότητα εμφάνισης προβλημάτων σε σχέση με την εργασία και τις καθημερινές ασχολίες που να απορρέουν από ψυχικά προβλήματα.

4.2.1.3 Ειδικότητα

Σε σχέση με την ειδικότητα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά λόγω του ότι το sig είναι μεγαλύτερο του επιπέδου σημαντικότητας (.438)

Πίνακας 18 ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ειδικότητα		Ζωτικότητα	Κοινωνική λειτουργικότητα	Συναισθηματικό ρόλο	Ψυχική υγεία	Γενικό σύνολο Ψυχική υγεία
Δάσκαλος/α	Mean	52.1171	73.4234	62.1622	61.2342	38.9542
	N	111	111	111	111	111
	Std. Deviation	16.53577	21.05978	42.75523	14.72719	10.22930
Νηπιαγωγός	Mean	52.1429	67.4107	50.0000	61.5595	37.2427
	N	28	28	28	28	28
	Std. Deviation	12.57780	27.91756	44.90502	15.81687	11.13610
Total	Mean	52.1223	72.2122	59.7122	61.2998	38.6094
	N	139	139	139	139	139
	Std. Deviation	15.77673	22.62461	43.30821	14.89455	10.39930

Πίνακας 19 ANOVA ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

		Sum of Squares	df	MeanSquare	F	Sig.
Ζωτικότητα *	BetweenGroups (Combined)	.015	1	.015	.000	.994
	WithinGroups	34348.906	137	250.722		
	Total	34348.921	138			
Κοινωνική λειτουργικότητα *	BetweenGroups (Combined)	808.363	1	808.363	1.586	.210
	WithinGroups	69830.126	137	509.709		
	Total	70638.489	138			
Συναισθηματικό ρόλο * Ειδικότητα	BetweenGroups (Combined)	3307.408	1	3307.408	1.773	.185
	WithinGroups	255525.526	137	1865.150		
	Total	258832.934	138			
Ψυχική υγεία *	BetweenGroups (Combined)	2.366	1	2.366	.011	.918
	WithinGroups	30612.588	137	223.450		
	Total	30614.954	138			

Γενικό σύνολο	BetweenGroups (Combined)	65.495	1	65.495	.604	.438
Ψυχική υγεία *	WithinGroups	14858.580	137	108.457		
Ειδικότητα	Total	14924.075	138			

Στους επιμέρους δείκτες που αφορούν την ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης κατά την διάρκεια της πανδημίας σε σχέση με την ειδικότητα, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν παρατηρείτε στατιστικά σημαντική διαφορά γιατί το sig είναι μεγαλύτερο του επιπέδου σημαντικότητας.

Επιπροσθέτως, οι νηπιαγωγοί καταγράφουν κοινωνική λειτουργικότητα 67,41 ο οποίος είναι κατά πολύ χαμηλότερος των δασκάλων. Και στις δύο κατηγορίες δείχνουν να έχουν κανονικές κοινωνικές δραστηριότητες, χωρίς η ψυχική ή η σωματική τους υγεία να είναι εμπόδιο, με τους νηπιαγωγούς να είναι κατά 6 μονάδες χαμηλότερα.

4.2.1.4 Επίπεδο εκπαίδευσης

Σε σχέση με το επίπεδο εκπαίδευσης, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά λόγω του ότι το sig είναι μεγαλύτερο του επιπέδου σημαντικότητας (.992)

Πίνακας 20 ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Επίπεδο εκπαίδευσης		Ζωτικότητα	Κοινωνική λειτουργικότητα	Συναισθηματικό ρόλο	Ψυχική υγεία	Γενικό σύνολο Ψυχική υγεία
Απόφοιτος τριτοβάθμιας εκπαίδευσης	Mean	52.7778	74.3056	60.4938	61.3272	39.0133
	N	54	54	54	54	54
	Std. Deviation	17.17465	21.22663	43.95255	16.63802	10.94687
Κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου	Mean	55.0000	72.2656	56.7708	62.4531	38.7476
	N	64	64	64	64	64
	Std. Deviation	15.81139	23.93244	42.69563	14.01125	10.24780
Κάτοχος δύο και παραπάνω μεταπτυχιακών τίτλων	Mean	43.8095	73.2143	69.8413	58.7619	38.2657
	N	21	21	21	21	21
	Std. Deviation	10.82875	19.07457	42.03803	14.33494	10.06191

Κάτοχος διδασκαστικού	Mean	48.3333	54.1667	66.6667	55.3333	37.8219
	N	3	3	3	3	3
	Std. Deviation	17.55942	47.32424	57.73503	14.74223	12.10062
Total	Mean	52.3592	72.7993	60.3286	61.3286	38.7578
	N	142	142	142	142	142
	Std. Deviation	16.06385	22.73904	43.11238	15.04393	10.41556

Πίνακας 21 ANOVA ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	MeanSquare	F	Sig.
Ζωτικότητα *	BetweenGroups (Combined)	2039.445	3	679.815	2.732	.046
	WithinGroups	34345.238	138	248.879		
	Total	36384.683	141			
Επίπεδο εκπαίδευσης	BetweenGroups (Combined)	1185.885	3	395.295	.761	.518
	WithinGroups	71720.145	138	519.711		
	Total	72906.030	141			
Κοινωνική λειτουργικότητα *	BetweenGroups (Combined)	2832.389	3	944.130	.503	.681
	WithinGroups	259241.163	138	1878.559		
	Total	262073.552	141			
Συναισθηματικό ρόλο * Επίπεδο εκπαίδευσης	BetweenGroups (Combined)	327.108	3	109.036	.476	.699
	WithinGroups	31584.000	138	228.870		
	Total	31911.108	141			
Ψυχική υγεία *	BetweenGroups (Combined)	11.245	3	3.748	.034	.992
	WithinGroups	15284.982	138	110.761		
	Total	15296.227	141			
Γενικό σύνολο Ψυχική υγεία *	BetweenGroups (Combined)	11.245	3	3.748	.034	.992
	WithinGroups	15284.982	138	110.761		
	Total	15296.227	141			
Επίπεδο εκπαίδευσης	BetweenGroups (Combined)	11.245	3	3.748	.034	.992
	WithinGroups	15284.982	138	110.761		
	Total	15296.227	141			

Στους επιμέρους δείκτες που αφορούν την ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης μετά την πανδημία σε σχέση με το επίπεδο εκπαίδευσης, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ επιπέδου εκπαίδευσης και ζωτικότητας (.046) ενώ για τους υπόλοιπους δείκτες δεν

παρατηρείτε στατιστικά σημαντική διαφορά γιατί το sig είναι μεγαλύτερο του επιπέδου σημαντικότητας.

Επιπροσθέτως, οι κάτοχοι διδακτορικού καταγράφουν κοινωνική λειτουργικότητα 54,16 ο οποίος είναι κατά πολύ χαμηλότερος όλων των υπολοίπων κατηγοριών. Πιο συγκεκριμένα αν και όλες οι κατηγορίες επιπέδου εκπαίδευσης δείχνουν να έχουν κανονικές κοινωνικές δραστηριότητες, χωρίς η ψυχική ή η σωματική τους υγεία να είναι εμπόδιο, η χαμηλή καταγραφή των διδακτορικών, με διαφορά 20 μονάδες από τους απόφοιτους τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, αναδεικνύει ένα βαθμό δυσκολίας στην κοινωνική λειτουργικότητα της συγκεκριμένης ομάδας.

Βάση των αποτελεσμάτων τα δημογραφικά επηρεάζουν την ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης κατά την διάρκεια της πανδημίας μόνο σε σχέση με το φύλο.

4.2.2 Δημογραφικά και σωματική υγεία εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης κατά την διάρκεια της πανδημίας.

4.2.2.1. Φύλο

Σε σχέση με το φύλο, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά (.266) Η διαφορά που παρατηρείται μεταξύ των 2 φύλων, 53,08 για τους άντρες και 51,83 για τις γυναίκες δείχνει ότι και τα δύο φύλα έχουν μέση σωματική υγεία.

Πίνακας 22 ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Φύλλο		Σωματική	Σωματικό	Σωματικό	Γενική	Γενικό
ερωτώμενου		λειτουργικότητα	ρόλο	πόνος	υγεία	σύνολο
						Σωματική
						υγεία
Αντρες	Mean	91.9246	81.2500	86.9643	48.1786	53.0839
	N	28	28	28	28	28
	Std. Deviation	10.22437	28.56523	16.67440	11.07233	3.82824
Γυναίκα	Mean	90.0146	76.0965	74.9912	47.9583	51.8340
	N	114	114	114	114	114

	Std. Deviation	14.00872	36.18878	21.45029	10.31296	5.59869
Total	Mean	90.3912	77.1127	77.3521	48.0018	52.0804
	N	142	142	142	142	142
	Std. Deviation	13.33691	34.78569	21.09122	10.42690	5.30812

Πίνακας 23 ΑΝΟΒΑ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ANOVA Table

		Sum of Squares	Df	MeanSquare	F	Sig.
Σωματική λειτουργικότητα * Φύλλο ερωτώμενου	BetweenGroups(Combined)	82.004	1	82.004	.459	.499
	WithinGroups	24998.113	140	178.558		
	Total	25080.117	141			
Σωματικό ρόλο * Φύλλο ερωτώμενου	BetweenGroups(Combined)	597.009	1	597.009	.492	.484
	WithinGroups	170019.189	140	1214.423		
	Total	170616.197	141			
Σωματικό πόνο * Φύλλο ερωτώμενου	BetweenGroups(Combined)	3222.439	1	3222.439	7.582	.007
	WithinGroups	59499.956	140	425.000		
	Total	62722.394	141			
Γενική υγεία * Φύλλο ερωτώμενου	BetweenGroups(Combined)	1.090	1	1.090	.010	.921
	WithinGroups	15328.472	140	109.489		
	Total	15329.562	141			
Γενικό σύνολο Σωματική υγεία* Φύλλο ερωτώμενου	BetweenGroups(Combined)	35.118	1	35.118	1.249	.266
	WithinGroups	3937.714	140	28.127		
	Total	3972.832	141			

Στους επιμέρους δείκτες που αφορούν την σωματική υγεία των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης κατά την διάρκεια της πανδημίας σε σχέση με το φύλο, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ φύλου και σωματικού πόνου (.007), ενώ για τους υπόλοιπους δείκτες δεν παρατηρείται στατιστικά σημαντική διαφορά γιατί το sig είναι μεγαλύτερο του επιπέδου σημαντικότητας.

4.2.2.2 Ηλικία

Σε σχέση με την ηλικία, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά λόγω του ότι το sig είναι μεγαλύτερο του επιπέδου σημαντικότητας (.135)

Πίνακας 24 ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ηλικία ερωτώμενου		Σωματική λειτουργικότητα			Γενική υγεία	Γενικό σύνολο Σωματική υγεία
		Σωματική λειτουργικότητα	Σωματικό ρόλο	Σωματικό πόνο		
18-24	Mean	93.4321	79.4444	76.9444	46.4028	52.5489
	N	90	90	90	90	90
	Std. Deviation	9.47563	33.43150	21.33118	9.83685	5.14380
25-34	Mean	90.2778	73.6111	77.7778	49.5556	52.6870
	N	18	18	18	18	18
	Std. Deviation	10.91036	34.80220	17.84428	10.98246	4.83154
35-44	Mean	88.1250	79.6875	83.5625	51.3750	51.7691
	N	16	16	16	16	16
	Std. Deviation	14.93039	34.42232	21.63013	10.87428	5.75137
45-54	Mean	77.3148	66.6667	73.4444	51.4444	49.4083
	N	18	18	18	18	18
	Std. Deviation	21.32268	42.00840	22.86076	11.43895	5.78305
Total	Mean	90.3912	77.1127	77.3521	48.0018	52.0804
	N	142	142	142	142	142
	Std. Deviation	13.33691	34.78569	21.09122	10.42690	5.30812

Πίνακας 25 ANOVA ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

		Sum of Squares	df	MeanSquare	F	Sig.
Σωματική λειτουργικότητα *	BetweenGroups (Combined)	3992.491	3	1330.830	8.709	.000
	WithinGroups	21087.625	138	152.809		
	Total	25080.117	141			
Σωματικό ρόλο *	BetweenGroups (Combined)	2780.260	3	926.753	.762	.517
	WithinGroups	167835.938	138	1216.202		
	Total	170616.197	141			
Σωματικό πόνο *	BetweenGroups (Combined)	910.179	3	303.393	.677	.567
	WithinGroups	61812.215	138	447.915		
	Total	62722.394	141			
Γενική υγεία *	BetweenGroups (Combined)	668.961	3	222.987	2.099	.103
	WithinGroups	14660.601	138	106.236		

	Total	15329.562	141			
Γενικό σύνολο	BetweenGroups (Combined)	156.447	3	52.149	1.886	.135
Σωματική υγεία *	WithinGroups	3816.385	138	27.655		
Ηλικία ερωτώμενου	Total	3972.832	141			

Στους επιμέρους δείκτες που αφορούν την σωματική υγεία των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης μετά την πανδημία σε σχέση με την ηλικία, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ ηλικία και σωματικής λειτουργικότητας (.000), ενώ για τους υπόλοιπους δείκτες δεν παρατηρείται στατιστικά σημαντική διαφορά διότι το sig είναι μεγαλύτερο του επιπέδου σημαντικότητας.

Επιπροσθέτως, οι ηλικίες 45-54 καταγράφουν σωματικό ρόλο 66,66 ο οποίος είναι χαμηλότερος των υπολοίπων κατηγοριών θέτοντας την συγκεκριμένη κατηγορία να έχει πιθανότητα εμφάνισης προβλημάτων σε σχέση με την εργασία και τις καθημερινές ασχολίες που να απορρέουν από ψυχικά προβλήματα σε σχέση με τις υπόλοιπες ηλικίες. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι ο συγκεκριμένος αριθμός, είναι μέσα στα πλαίσια μικρής εμφάνισης προβλημάτων.

4.2.2.3 Ειδικότητα

Σε σχέση με την ειδικότητα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά λόγω του ότι το sig είναι μεγαλύτερο του επιπέδου σημαντικότητας (.317)

Πίνακας 26 ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ειδικότητα		Σωματική λειτουργικότητα	Σωματικό ρόλο	Σωματικό πόνο	Γενική υγεία	Γενικό σύνολο Σωματική υγεία
Δάσκαλος/α	Mean	89.8248	79.0541	78.7387	47.7500	52.2200
	N	111	111	111	111	111
	Std. Deviation	13.84113	32.77689	19.45377	10.41530	5.18800
Νηπιαγωγός	Mean	92.5000	66.9643	69.4286	48.7143	51.0900
	N	28	28	28	28	28
	Std. Deviation	11.58703	41.97308	25.51895	11.02474	5.82598
Total	Mean	90.3637	76.6187	76.8633	47.9442	51.9924

N	139	139	139	139	139
Std. Deviation	13.42139	34.99594	21.05039	10.50712	5.31996

Πίνακας 27 ANOVA ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

		Sum of Squares	df	MeanSquare	F	Sig.
Σωματική λειτουργικότητα *	BetweenGroups (Combined)	160.019	1	160.019	.888	.348
	WithinGroups	24698.446	137	180.281		
	Total	24858.464	138			
Σωματικό ρόλο *	BetweenGroups (Combined)	3268.151	1	3268.151	2.701	.103
	WithinGroups	165742.640	137	1209.800		
	Total	169010.791	138			
Σωματικό πόνο *	BetweenGroups (Combined)	1938.122	1	1938.122	4.484	.036
	WithinGroups	59212.281	137	432.206		
	Total	61150.403	138			
Γενική υγεία *	BetweenGroups (Combined)	20.791	1	20.791	.187	.666
	WithinGroups	15214.339	137	111.054		
	Total	15235.130	138			
Γενικό σύνολο Σωματική υγεία *	BetweenGroups (Combined)	28.549	1	28.549	1.009	.317
	WithinGroups	3877.124	137	28.300		
	Total	3905.673	138			

Στους επιμέρους δείκτες που αφορούν την σωματική υγεία των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης μετά την πανδημία σε σχέση με την ειδικότητα, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ ειδικότητας και σωματικού πόνου (.036), ενώ για τους υπόλοιπους δείκτες δεν παρατηρείτε στατιστικά σημαντική διαφορά διότι το sig είναι μεγαλύτερο του επιπέδου σημαντικότητας.

Επιπροσθέτως, οι νηπιαγωγοί καταγράφουν σωματικό ρόλο 66,96 και σωματικό πόνο 69,42 οι οποίες είναι κατά 12 και 9 μονάδες χαμηλότερα από των δασκάλων. Και στις δύο κατηγορίες δείχνουν να μην περιορίζονται στο πλήθος των σωματικών τους ρόλων, ούτε να αισθάνονται πόνο ο οποίος να έχει συχνότητα.

4.2.2.4 Επίπεδο εκπαίδευσης

Σε σχέση με το επίπεδο εκπαίδευσης, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά λόγω του ότι το sig είναι μεγαλύτερο του επιπέδου σημαντικότητας (.351)

Πίνακας 28 ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Επίπεδο εκπαίδευσης		Σωματική λειτουργικότητα	Σωματικό ρόλο	Σωματικό πόνο	Γενική υγεία	Γενικό σύνολο Σωματική υγεία
Απόφοιτος τριτοβάθμιας εκπαίδευσης	Mean	88.6111	81.4815	77.7222	49.7778	52.4281
	N	54	54	54	54	54
	Std. Deviation	13.92082	33.35953	22.14567	10.57171	5.16095
Κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου	Mean	92.2135	75.7813	76.8125	47.5508	52.2692
	N	64	64	64	64	64
	Std. Deviation	13.16081	35.90352	21.27139	9.49657	5.78435
Κάτοχος δύο και παραπάνω μεταπτυχιακών τίτλων	Mean	90.6614	76.1905	79.3333	42.6667	51.3086
	N	21	21	21	21	21
	Std. Deviation	12.18000	33.04939	16.49646	9.70223	4.12543
Κάτοχος διδακτορικού	Mean	81.6667	33.3333	68.3333	63.0000	47.1996
	N	3	3	3	3	3
	Std. Deviation	12.58306	28.86751	34.84729	13.89244	3.16944
Total	Mean	90.3912	77.1127	77.3521	48.0018	52.0804
	N	142	142	142	142	142
	Std. Deviation	13.33691	34.78569	21.09122	10.42690	5.30812

Πίνακας 29 ANOVA ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

		Sum of Squares	df	MeanSquare	F	Sig.
Σωματική	BetweenGroups (Combined)	613.535	3	204.512	1.154	.330

λειτουργικότητα *	WithinGroups	24466.581	138	177.294		
Επίπεδο εκπαίδευσης	Total	25080.117	141			
Σωματικό ρόλο *	BetweenGroups (Combined)	6911.873	3	2303.958	1.942	.126
Επίπεδο εκπαίδευσης	WithinGroups	163704.324	138	1186.263		
	Total	170616.197	141			
Σωματικό πόνο *	BetweenGroups (Combined)	352.478	3	117.493	.260	.854
Επίπεδο εκπαίδευσης	WithinGroups	62369.917	138	451.956		
	Total	62722.394	141			
Γενική υγεία *	BetweenGroups (Combined)	1455.915	3	485.305	4.827	.003
Επίπεδο εκπαίδευσης	WithinGroups	13873.647	138	100.534		
	Total	15329.562	141			
Γενικό σύνολο	BetweenGroups (Combined)	92.785	3	30.928	1.100	.351
Σωματική υγεία *	WithinGroups	3880.047	138	28.116		
Επίπεδο εκπαίδευσης	Total	3972.832	141			

Στους επιμέρους δείκτες που αφορούν την σωματική υγεία των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης μετά την πανδημία σε σχέση με το επίπεδο εκπαίδευσης, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ επιπέδου εκπαίδευσης και γενικής υγείας (.003) ενώ για τους υπόλοιπους δείκτες δεν παρατηρείτε στατιστικά σημαντική διαφορά γιατί το sig είναι μεγαλύτερο του επιπέδου σημαντικότητας.

Επιπροσθέτως, οι κάτοχοι διδακτορικού καταγράφουν σωματικό ρόλο 33,33, ο οποίος είναι σημαντικά μικρότερος των επιμέρους κατηγοριών, κάνοντας την εμφάνιση προβλημάτων με την εργασία τους και τις καθημερινές τους ασχολίες να είναι υψηλής επικινδυνότητας. Παράλληλα, στην γενική υγεία, οι κάτοχοι δύο και παραπάνω μεταπτυχιακών καταγράφουν 42,66 ενώ οι διδακτορικοί εμφανίζουν 63. Το συγκεκριμένο χαμηλό νούμερο, δείχνει την τάση, από την συγκεκριμένη κατηγορία, να πιστεύει ότι έχει χαμηλή υγεία, η οποία μπορεί να χειροτερέψει.

Βάση των αποτελεσμάτων, τα δημογραφικά δεν επηρεάζουν την σωματική υγεία των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης μετά την πανδημία.

4.2.3 Δημογραφικά και κοινωνικές σχέσεις εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης κατά την διάρκεια της πανδημίας.

4.2.3.1. Φύλο

Στους δείκτες που αφορούν τις κοινωνικές σχέσεις των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης μετά την πανδημία σε σχέση με το φύλο, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά γιατί το sig είναι μεγαλύτερο του επιπέδου σημαντικότητας.

Πίνακας 30 ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

Φύλλο ερωτώμενου		Κοινωνική λειτουργικότητα	Συναισθηματικό ρόλο
Αντρας	Mean	78.5714	70.2381
	N	28	28
	Std. Deviation	21.74589	39.89625
Γυναίκα	Mean	71.3816	57.8947
	N	114	114
	Std. Deviation	22.84541	43.68760
Total	Mean	72.7993	60.3286
	N	142	142
	Std. Deviation	22.73904	43.11238

Πίνακας 31 ΑΝΟΒΑ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

ANOVA Table

		Sum of Squares	Df	MeanSquare	F	Sig.
Κοινωνική λειτουργικότητα * Φύλλο ερωτώμενου	BetweenGroups (Combined)	1162.021	1	1162.021	2.268	.134
	WithinGroups	71744.008	140	512.457		
	Total	72906.030	141			
Συναισθηματικό ρόλο * Φύλλο ερωτώμενου	BetweenGroups (Combined)	3424.847	1	3424.847	1.854	.176
	WithinGroups	258648.705	140	1847.491		
	Total	262073.552	141			

4.2.3.2 Ηλικία

Στους δείκτες που αφορούν τις κοινωνικές σχέσεις των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης μετά την πανδημία σε σχέση με την ηλικία, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν παρατηρείτε στατιστικά σημαντική διαφορά γιατί το sig είναι μεγαλύτερο του επιπέδου σημαντικότητας.

Πίνακας 32 ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

Ηλικία ερωτώμενου		Κοινωνική λειτουργικότητα	Συναισθηματικό ρόλο
18-24	Mean	72.6389	60.3704
	N	90	90
	Std. Deviation	22.47771	43.24377
25-34	Mean	75.0000	57.4074
	N	18	18
	Std. Deviation	19.17412	40.91368
35-44	Mean	75.7812	75.0000
	N	16	16
	Std. Deviation	29.74501	39.44053
45-54	Mean	68.7500	50.0000
	N	18	18
	Std. Deviation	21.54424	47.48581
Total	Mean	72.7993	60.3286
	N	142	142
	Std. Deviation	22.73904	43.11238

Πίνακας 33 ANOVA ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	MeanSquare	F	Sig.
Κοινωνική λειτουργικότητα *	BetweenGroups (Combined)	526.907	3	175.636	.335	.800
	WithinGroups	72379.123	138	524.486		
Ηλικία ερωτώμενου	Total	72906.030	141			
Συναισθηματικό	BetweenGroups (Combined)	5517.997	3	1839.332	.989	.400

ρόλο * Ηλικία	WithinGroups	256555.556	138	1859.098		
ερωτώμενου	Total	262073.552	141			

Επιπροσθέτως, οι ηλικίες 45-54 καταγράφουν συναισθηματικό ρόλο 50 ο οποίος είναι κατά πολύ χαμηλότερος των υπολοίπων κατηγοριών θέτοντας την συγκεκριμένη κατηγορία να εμφανίζει προβλήματα σε σχέση με την εργασία και τις καθημερινές ασχολίες που να απορρέουν από ψυχικά προβλήματα.

4.2.3.3 Ειδικότητα

Στους δείκτες που αφορούν τις κοινωνικές σχέσεις των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης μετά την πανδημία σε σχέση με την ειδικότητα, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν παρατηρείτε στατιστικά σημαντική διαφορά γιατί το sig είναι μεγαλύτερο του επιπέδου σημαντικότητας.

Πίνακας 34 ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

Ειδικότητα		Κοινωνική λειτουργικότητα	Συναισθηματικό ρόλο
Δάσκαλος/α	Mean	73.4234	62.1622
	N	111	111
	Std. Deviation	21.05978	42.75523
Νηπιαγωγός	Mean	67.4107	50.0000
	N	28	28
	Std. Deviation	27.91756	44.90502
Total	Mean	72.2122	59.7122
	N	139	139
	Std. Deviation	22.62461	43.30821

Πίνακας 35 ANOVA ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

ANOVA Table					
	Sum of Squares	df	MeanSquare	F	Sig.

Κοινωνική	BetweenGroups (Combined)	808.363	1	808.363	1.586	.210
λειτουργικότητα *	WithinGroups	69830.126	137	509.709		
Ειδικότητα	Total	70638.489	138			
Συναισθηματικό	BetweenGroups (Combined)	3307.408	1	3307.408	1.773	.185
ρόλο * Ειδικότητα	WithinGroups	255525.526	137	1865.150		
	Total	258832.934	138			

Επιπροσθέτως, οι νηπιαγωγοί καταγράφουν κοινωνικές λειτουργικότητες 67,41 ο οποίος είναι κατά πολύ χαμηλότερος των δασκάλων. Και στις δύο κατηγορίες δείχνουν να έχουν κανονικές κοινωνικές δραστηριότητες, χωρίς η ψυχική ή η σωματική τους υγεία να είναι εμπόδιο.

4.2.4.4 Επίπεδο εκπαίδευσης

Στους δείκτες που αφορούν τις κοινωνικές σχέσεις των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης μετά την πανδημία σε σχέση με το επίπεδο εκπαίδευσης, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ επιπέδου εκπαίδευσης και ζωτικότητας (.046) ενώ για τους υπόλοιπους δείκτες δεν παρατηρείται στατιστικά σημαντική διαφορά γιατί το sig είναι μεγαλύτερο του επιπέδου σημαντικότητας.

Πίνακας 36 ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

Επίπεδο εκπαίδευσης		Κοινωνική λειτουργικότητα	Συναισθηματικό ρόλο
Απόφοιτος τριτοβάθμιας εκπαίδευσης	Mean	74.3056	60.4938
	N	54	54
	Std. Deviation	21.22663	43.95255
Κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου	Mean	72.2656	56.7708
	N	64	64
	Std. Deviation	23.93244	42.69563
Κάτοχος δύο και παραπάνω μεταπτυχιακών τίτλων	Mean	73.2143	69.8413
	N	21	21
	Std. Deviation	19.07457	42.03803
Κάτοχος	Mean	54.1667	66.6667

διδασκτορικού	N	3	3
	Std. Deviation	47.32424	57.73503
	Mean	72.7993	60.3286
Total	N	142	142
	Std. Deviation	22.73904	43.11238
	Mean	72.7993	60.3286

Πίνακας 37 ΑΝΟΒΑ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	MeanSquare	F	Sig.
Κοινωνική λειτουργικότητα * Επίπεδο εκπαίδευσης	BetweenGroups (Combined)	1185.885	3	395.295	.761	.518
	WithinGroups	71720.145	138	519.711		
	Total	72906.030	141			
Συναισθηματικό ρόλο * Επίπεδο εκπαίδευσης	BetweenGroups (Combined)	2832.389	3	944.130	.503	.681
	WithinGroups	259241.163	138	1878.559		
	Total	262073.552	141			

Όπως αναφέρθηκε και πρωτίτερα οι κάτοχοι διδακτορικού καταγράφουν κοινωνικές λειτουργικότητες 54,16 ο οποίος είναι κατά πολύ χαμηλότερος όλων των υπολοίπων κατηγοριών.

Βάση των αποτελεσμάτων τα δημογραφικά δεν επηρεάζουν τις κοινωνικές σχέσεις των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης μετά την πανδημία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Κεφάλαιο 5

5.1. Συζήτηση

Η παρούσα διπλωματική εργασία, θέλησε να εξετάσει τα επίπεδα σωματικής και ψυχικής υγείας καθώς και τις κοινωνικές σχέσεις των εκπαιδευτικών

πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης μετά την πανδημία. Έχοντας ως ενδεδειγμένο εργαλείο το ερωτηματολόγιο υγείας SF 36 εξετάζονται τόσο η ψυχική υγεία όσο και η σωματική, ενώ παράλληλα εξετάζονται και οι κοινωνικές σχέσεις. Η έρευνα προσέλυσε ένα δείγμα 142 εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Τα άτομα αυτά έπρεπε να απαντήσουν στο ερωτηματολόγιο, καθώς και σε κάποιες δημογραφικές ερωτήσεις με σκοπό να αναζητηθούν τυχόν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις. Πιο συγκεκριμένα, λόγω της πανδημίας, αλλά και των διευρυμένων ωραρίων των εκπαιδευτικών, η έρευνα διεξάχθηκε με την χρήση ηλεκτρονικής πλατφόρμας όπου και μπορούσαν να καταγράψουν τις απαντήσεις τους.

Γεγονός είναι ότι ο αριθμός συμμετεχόντων δείχνει την ανάγκη των εκπαιδευτικών να καταγράψουν τα πιστεύω τους σε σχέση με την υγεία τους, αλλά και να προσφέρουν την δυνατότητα σε μια περαιτέρω διερεύνηση των αποτελεσμάτων, με σκοπό τη βελτίωση των συνθηκών εργασίας τους.

Σαφώς, όπως αναφέρεται και στην βιβλιογραφία, η διδασκαλία είναι μία εργασία, της οποίας οι απαιτήσεις είναι σαφώς μεγαλύτερες, σε σχέση με άλλα επαγγέλματα, μιας και δεν σταματά στο σχεδιασμό και την παράδοση των μαθημάτων, αλλά εκτείνεται εκτός ωραρίων εργασίας με αξιολογήσεις, ανατροφοδοτήσεις, συνεχή επιμόρφωση και κατάρτιση, αλλά και συναντήσεις με γονείς (Bryan, 2019). Ταυτόχρονα, η πανδημία επέτεινε τα προβλήματα αυτά, μιας και οι εκπαιδευτικοί έπρεπε να προσαρμοστούν σε μια νέα πραγματικότητα που επέβαλε την χρήση του διαδικτύου ως εργαλείο της εργασίας τους.

Παρά την δυσκολία του επαγγέλματος, οι εκπαιδευτικοί προσπαθούν να ανταπεξέλθουν μέσα από τις όποιες απαιτήσεις του κλάδου, βάζοντας έτσι σε κίνδυνο την ευεξία τους, μιας και αυτή επηρεάζεται και επηρεάζεται από την σωματική και ψυχική υγεία (De Simone, et al., 2016). Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι το σύνολο των ερωτήσεων που αφορούσε την σωματική υγεία, κατέγραψαν μια μέση τιμή, πράγμα το οποίο έρχεται σε αντίθεση με τα ευρήματα της έρευνας των Violant-Holzetal. (2020) που όμως αφορούσαν το γενικό πληθυσμό, άρα και ενέχουν διαφοροποιήσεις από την παρούσα μελέτη. Ταυτόχρονα, σε σχέση με το

σωματικό πόνο, που αναφέρεται από τον Beroret (2006) βλέπουμε ότι στην παρούσα μελέτη καταγράφεται σε χαμηλά ποσοστά. Αν και θα μπορούσαμε να συμπεράνουμε ότι ο σωματικός πόνος δεν ήταν κάτι σημαντικό για το δείγμα μας, δεν ξέρουμε τον τύπο σωματικού πόνου, άρα και το ποσοστό 38,7% που δήλωσε ότι αισθάνθηκε πολύ λίγο σωματικό πόνο, θα μπορούσε να αναφέρεται σε πονοκεφάλους ή και μυϊκά προβλήματα. Τα συγκεκριμένα αναφέρονται στη μελέτη των Chu, etal. (2021) ως σωματοποίηση του στρες και σε αυτήν την περίπτωση η σύνδεση αυξημένου στρες και σωματοποίησης γίνεται εμφανής. Παράλληλα, έχοντας υπόψη την πανδημία COVID-19 και τις επιδράσεις της στην καθημερινότητα των εκπαιδευτικών αλλά και την θεωρία ζήτηση-ελέγχου-υποστήριξης των Karasek και Theorell (1990) μπορούμε να υποθέσουμε ότι κατά την περίοδο της πανδημίας, οι εργασιακές απαιτήσεις σε συνάρτηση με τον χαμηλό εργασιακό έλεγχο και την χαμηλή κοινωνική στήριξη μπορεί να οδηγήσουν σε εργασιακό στρες και κατά συνέπεια σε σωματικά και ψυχικά προβλήματα. Σαφώς και η παρούσα μελέτη δεν εξετάζει το στρες ως συγκεκριμένη μεταβλητή, αλλά μέσα από τις υπό εξέταση κατηγορίες γίνεται αναφορά σε στρεσογόνες καταστάσεις.

Σε σχέση με την ψυχική υγεία, τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν να βρίσκεται σε μέτρια επίπεδα, πράγμα το οποίο αναδεικνύει ότι οι συμμετέχοντες καταγράφουν προβλήματα. Σημαντικό στοιχείο σε σχέση με την μέτρια ψυχική υγεία είναι ο δείκτης ζωτικότητας όπου στην ερώτηση που αφορά το αίσθημα εξάντλησης, το δείγμα αναφέρει ένα συνολικό ποσοστό για τις κατηγορίες μερικές φορές, αρκετά συχνά και πολύ συχνά, της τάξεως του 80,3% πράγμα το οποίο μπορεί να συνδεθεί με το εργασιακό στρες και την αύξηση του φόρτου εργασίας, όπως αναφέρεται και στην έρευνα των Hilger, etal. (2021). Παράλληλα, η θεωρία του Figley (1995) σχετικά με την επαγγελματική εξουθένωση εξηγεί πως τα αυξημένα επίπεδα εξάντλησης συνδέονται με τη συνεχή έκθεση σε αγχώδεις καταστάσεις. Τέτοιες βίωσαν και οι εκπαιδευτικοί κατά την διάρκεια του COVID-19 αλλά και κατά την επιστροφή τους στην κανονικότητα. Στην παρούσα έρευνα, τα ποσοστά που αφορούν τον δείκτη συναισθηματικό ρόλο των συμμετεχόντων, και συγκεκριμένα στην ερώτηση εάν έκαναν λιγότερα πράγματα, λόγω υγείας, αν και το μεγαλύτερο ποσοστό δήλωσε να μην υπάρχει μεταβολή στα πράγματα τα οποία θα ήθελαν να κάνουν, ένα σημαντικό ποσοστό κατέγραψε το αντίθετο. Λαμβάνοντας υπόψη το ρόλο της επαγγελματικής εξουθένωσης, στην ψυχική υγεία, τα αποτελέσματα αυτά, μπορούν να προέρχονται

από συναισθηματικά προβλήματα που τους καταβάλουν, με αποτέλεσμα να μην μπορούν να αντιμετωπίσουν τα όποια προβλήματα στην εργασία τους ή στις δραστηριότητες τους.

Σε σχέση με την σωματική υγεία οι δείκτες καταγράφουν υψηλά ποσοστά, με εξαίρεση τον δείκτη της γενικής υγείας όπου είναι σημαντικά χαμηλός με τους εκπαιδευτικούς να μην αξιολογούν την υγεία τους ως ιδιαίτερα καλή. Γεγονός είναι ότι στην περίπτωση των εκπαιδευτικών, η σωματική υγεία απορρέει μέσα από καταστάσεις στρες και άγχους όπως άλλωστε αναφέρει και ο Betoret (2006). Την περίοδο της πανδημίας, το στρες και το άγχος έχουν καταγραφεί σε υψηλά ποσοστά, σε μια πλειάδα από έρευνες (Alves, etal., 2021; Hilger, etal., 2021;) δημιουργώντας έτσι τις κατάλληλες συνθήκες για σωματοποίηση των όποιων ψυχικών και σωματικών προβλημάτων (Chu, etal., 2021; MacIntyre, etal., 2020; Blum, etal., 2012).

Τα βασικά ερωτήματα, αυτής της έρευνας, όπως έχει αναφερθεί και πρωτύτερα, είχαν ως κεντρικό σημείο τα δημογραφικά σε σχέση με την ψυχική και σωματική υγεία και τις κοινωνικές σχέσεις. Στο πρώτο ερώτημα που αφορούσε τα δημογραφικά σε σχέση με τη ψυχική υγεία, τα αποτελέσματα, στο σύνολό τους έδειξαν ότι εκτός από το φύλο, τα υπόλοιπα δημογραφικά δεν έδειξαν να σχετίζονται.

Πιο συγκεκριμένα, οι γυναίκες κατέγραψαν χαμηλότερα σκορ σε σχέση με τους άντρες. Λαμβάνοντας, υπόψη το μεγάλο ποσοστό γυναικών στο δείγμα, το συγκεκριμένο εύρημα έρχεται να επικεντρώσει την προσοχή στην ευαλωτότητα των γυναικών σε σχέση με την ψυχική υγεία που προέρχεται μέσα από στρεσογόνες καταστάσεις. Παρόμοια ευρήματα, έχουμε και στην έρευνα των Ishaketal. (2022) όπου το φύλο, και συγκεκριμένα οι γυναίκες, καταγράφουν υψηλό κίνδυνο σε σχέση με θέματα ψυχικής υγείας. Η διαφορά φύλου, καταγράφηκε και στην έρευνα των Dabiranetal. (2018) όπου η ψυχική υγεία είχε αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής. Τα ευρήματα, αυτής της έρευνας, έρχονται να υποστηριχθούν και από τα αποτελέσματα της μετα-ανάλυσης των Maetal. (2022) όπου οι γυναίκες κατέγραψαν υψηλά ποσοστά στρες που επιδρούσαν αρνητικά στην ψυχική τους υγεία. Γεγονός είναι ότι το φύλο φαίνεται να παρουσιάζεται ως αρνητικός παράγοντας. Αυτό θα μπορούσε να εξηγηθεί μέσω της έρευνας των Hidalgo-Andradeetal. (2021) όπου οι γυναίκες κατέγραψαν

υψηλά ποσοστά αντιλαμβανόμενου στρες και κατά συνέπεια είχε επηρεαστεί η ψυχική τους υγεία.

Μεγάλο ενδιαφέρον παρουσιάζει και το εύρημα σε σχέση με τον δείκτη ζωτικότητας, όπου καταγράφεται σημαντική συσχέτιση. Στον συγκεκριμένο δείκτη εξετάζονται, οι παράγοντες που αφορούν την ενεργητικότητα, την εξάντληση και την κόπωση. Όπως αναφέρθηκε και νωρίτερα, η εξάντληση είναι παράγοντας που μπορεί να προκύψει μέσα από το εργασιακό στρες, πράγμα το οποίο καταγράφεται και στην έρευνα των Sokal, Trudel και Babb (2020). Υπό αυτό το πρίσμα, θα μπορούσαμε να αναφέρουμε ότι η πανδημία σαφώς και είχε σημαντικές επιπτώσεις στους εκπαιδευτικούς, που θα μπορούσαν να προκύψουν από τις αλλαγές τόσο στο εργασιακό περιβάλλον όσο και στη διαχείριση σημαντικών αλλαγών στην καθημερινή άσκηση των καθηκόντων τους. Λαμβάνοντας υπόψη τους παράγοντες που θα μπορούσαν να επιφέρουν μείωση της ζωτικότητας, όπως η διαμονή στο σπίτι με άτομα της οικογένειας με την ταυτόχρονη αύξηση των υποχρεώσεων τους, η επίδρασή στην ζωτικότητά τους σαφώς και γίνεται αυξητική. Η επίδραση της οικογένειας ως αρνητικός παράγοντας, αναφέρεται και στην έρευνα των Al-Sabbah, etal. (2021) σε σχέση με την ευημερία και τους βιοψυχοκοινωνικούς παράγοντες, όπως και στην έρευνα των Jakubowski και Sitko-Dominik (2021) όπου η ψυχική υγεία επηρεάζεται από τον αριθμό και την ηλικία των παιδιών, στους εκπαιδευτικούς. Βλέπουμε λοιπόν, ότι οι παράγοντες επηρεασμού της ζωτικότητας προκύπτουν από διαφορετικές πηγές οι οποίες ενώ σε συνθήκες μη πανδημίας δρουν θετικά, στην διάρκεια της πανδημίας δείχνουν να δρουν αρνητικά.

Η ηλικία δρα ως προστατευτικός παράγοντας, μέσα από την εμπειρία και την γνώση για την αντιμετώπιση προβλημάτων και καταστάσεων που μπορεί να προκύψουν. Έρευνες καταγράφουν καλή ψυχική υγεία σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας (Wu, 2020) αλλά και την θετική επίδραση της ηλικίας στην ψυχική υγεία σε περιόδους κρίσεως (Bakeretal., 2021; Dabiranetal., 2018). Στην περίπτωση της πανδημίας θα μπορούσαμε να πούμε ότι η εμπειρία των εκπαιδευτικών δεν θα μπορούσε να προσφέρει σημαντικά οφέλη μιας και την περίοδο αυτή άλλαξαν τα δεδομένα της διδασκαλίας, πράγμα το οποίο θα μπορούσε να εξηγήσει την καταγραφεί μειωμένου συναισθηματικού ρόλου στην περίπτωση των ηλικιών 45-54, στην παρούσα έρευνα. Πιο συγκεκριμένα, ο δείκτης αυτός, αφορά τη ψυχική υγεία,

όπου μετρά τα συναισθηματικά προβλήματα που μπορεί να προκύψουν και να δημιουργήσουν δυσκολίες τόσο στην εργασία όσο και στην καθημερινότητα. Το καινούργιο περιβάλλον εργασίας, αλλά και η χρήση τεχνολογικών μέσων, μέσα σε σχετικά μικρούς χρόνους προσαρμογής, θα μπορούσε να έχει επίπτωση στον συγκεκριμένο δείκτη όπως αναφέρεται και στην έρευνα των Silvaetal. (2021) όπου η αύξηση στην χρήση τεχνολογίας έδρασε αρνητικά στην ψυχική υγεία.

Η ειδικότητα καταγράφει διαφοροποίηση σε σχέση με την κοινωνική λειτουργικότητα, όπου οι νηπιαγωγοί δείχνουν να έχουν μικρότερο σκορ. Λαμβάνοντας υπόψη ότι ο συγκεκριμένος δείκτης αφορά την κοινωνική ζωή του δείγματος, βλέπουμε ότι έδρασε θετικά. Πράγμα το οποίο θα μπορούσε να εξηγηθεί μέσω της παραμονής τους σε πλαίσια όπου διατηρείται η επαφή με την οικογένεια και τους φίλους. Άλλωστε η συγκεκριμένη θετική επίδραση αναφέρεται στην μελέτη των Bakeretal. (2021) ως μη αυξητικός παράγοντας του στρες και της αύξησης της ψυχικής υγείας. Παρόλα αυτά, υπάρχει αναφορά σε διαφοροποίηση του στρες, που σαφώς είναι αρνητικός παράγοντας επηρεασμού της ψυχικής υγείας, μεταξύ εκπαιδευτικών δευτεροβάθμιας και τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, με τους καθηγητές πανεπιστημίου να καταγράφουν μικρότερα ποσοστά (Ozamiz-Etxebarriaetal., 2021). Στην περίπτωση της παρούσας μελέτης, μια τέτοια αναφορά δεν θα μπορούσε να συγκριθεί, σε σχέση με τα αποτελέσματα, μιας και το ηλικιακό εύρος των μαθητών, διαφοροποιείται σε πολύ μεγάλο βαθμό.

Το επίπεδο εκπαίδευσης εμφανίζει μια στατιστική σημαντική διαφορά στην ζωτικότητα. Όπου η κούραση, επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό την ψυχική υγεία. Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, πλήθος μελετών συνδέουν την ζωτικότητα με την ψυχική υγεία καθώς και τις αμφίδρομες επιπτώσεις που μπορούν να έχουν. Ενδιαφέρον παρουσιάζει η καταγραφή των χαμηλών κοινωνικών λειτουργιών από τους κατόχους διδακτορικού. Αν και προγενέστερες έρευνες, που εξετάστηκαν στην παρούσα μελέτη, δεν έχουν αναφερθεί στο επίπεδο εκπαίδευσης των ατόμων και την ψυχική τους υγείας, θα μπορούσαμε να αναφέρουμε την εμπειρία, καθώς και την ικανότητα διαχείριση του στρες, όπως προκύπτουν από τα αποτελέσματα ερευνών, ως θετικοί παράγοντες στην αύξηση της ψυχικής υγείας. Όμως στην περίπτωση αυτή, φαίνεται ότι η πανδημία έδρασε αρνητικά στο συγκεκριμένο γκρουπ.

Αντίστοιχα με την ψυχική υγεία, εξετάστηκε και η σωματική υγεία των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης κατά την διάρκεια της πανδημίας. Αν και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπάρχουν διαφορές μεταξύ των δημογραφικών (φύλο, ηλικία, ειδικότητα και επίπεδο εκπαίδευσης), ιδιαίτερη εντύπωση κάνει, η στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τον δείκτη σωματικού πόνου με το φύλο, όπου εξετάστηκε η επίδραση του στην εργασία και η διάρκειά του. Η αύξηση του συγκεκριμένου δείκτη καταγράφεται και στην μελέτη των Lizanaetal. (2021) όπου οι γυναίκες καταγράφουν χαμηλότερα σκορ από τους άντρες. Αν και η μελέτη των Howardetal. (2017) εξετάζει την σωματοποίηση του άγχους, θα μπορούσαμε να υποστηρίξουμε ότι δρα ως παράγοντας που εξηγεί την μεγαλύτερη καταγραφή πόνου στις γυναίκες του δείγματός. Όπως οι ίδιοι αναφέρουν, υπάρχει μια αύξηση καταγραφής η οποία είναι τριπλάσια σε σχέση με τους άντρες.

Ο δείκτης της σωματικής λειτουργικότητας σε σχέση με την ηλικία, παρουσιάζει και αυτός με την σειρά του μια στατιστικά σημαντική σχέση. Πράγμα το οποίο δεν καταγράφεται σε προηγούμενες μελέτες. Η επιμέρους καταγραφή των ποσοστών στις ερωτήσεις που απαρτίζουν τον συγκεκριμένο δείκτη, καταγράφει μια τάση σε δυσκολίες που αφορούν έντονες σωματικές δραστηριότητες. Αν και τα ποσοστά είναι σαφώς μικρά, η σημαντικότητα της σωματικής δραστηριότητας μπορεί να φανεί μέσα από το πρίσμα της επίπτωσής της στην ψυχική υγεία. Όπως αναφέρεται και από τους Apeirribaietal (2020) η σωματική υγεία και κατ' επέκταση η σωματική άσκηση έδρασε θετικά στην ψυχική τους υγεία, άρα η καταγραφή συσχέτισης ηλικίας και σωματικής λειτουργικότητας θα μπορούσε να είναι αποτέλεσμα τόσο της μείωσης σωματικής άσκησης λόγω της πανδημίας όσο και τον φόβο έκθεσης στον ιό. Σε σχέση με την τελευταία αναφορά η μελέτη των Bogaertetal. (2014) αν και δεν αναφέρεται σε διαφοροποιήσεις σε σχέση με την ηλικία, αναφέρει ότι η μειωμένη σωματική άσκηση δρα αρνητικά στο στρες αλλά και στην αντιληπτική σωματική υγεία.

Η καταγραφή συσχέτισης σωματικού πόνου και ειδικότητας έχει ενδιαφέρον. Πιο συγκεκριμένα, οι έρευνες δεν αποδίδουν κάποιο αίτιο στην συγκεκριμένη σχέση, μιας και δεν γίνεται κάποια αναφορά. Όπως αναφέρθηκε και νωρίτερα, η μόνη διαφοροποίηση καταγράφεται μεταξύ εκπαιδευτικών δευτεροβάθμιας και τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και αφορά τα επίπεδα στρες. Με γνώμονα την επίδραση

του στρες στην σωματική υγεία, θα μπορούσαμε να συνδέσουμε αυτή την διαφορά ειδικότητας με την ικανότητα διαχείρισης του στρες άρα και σωματικών προβλημάτων ή και τις διαφοροποιήσεις που προκύπτουν λόγω της διαφοράς ηλικιών των μαθητών καθώς και τις προκλήσεις που εμφανίζουν τα δύο αυτά διαφορετικά γκρουπ σε σχέση με το εργασιακό τους πλαίσιο.

Η γενική υγεία έδειξε να σχετίζεται με το επίπεδο εκπαίδευσης πράγμα το οποίο θα μπορούσε να είναι αποτέλεσμα μια σειράς αιτιών, περιλαμβάνοντας το επιπρόσθετο στρες, την ξαφνική αλλαγή αλλά και το φόρτο εργασίας. Η έρευνα των Silva et al. (2021) όπου το δείγμα της καταγράφει το επίπεδο εκπαίδευσης, αν και δεν το εξετάζει σε σχέση με τους δείκτες, παρόλα αυτά αναδεικνύει την συσχέτιση του στρες και της σωματικής υγείας με αυξητικά ποσοστά. Το γεγονός ότι οι κάτοχοι διδακτορικού εμφανίζουν διαφορά στον σωματικό ρόλο καταδεικνύει μια μειωμένη σωματική υγεία που δείχνει να έχει επιπτώσεις στην σωματική τους κατάσταση. Κάτι τέτοιο θα μπορούσε να συνδεθεί τόσο με το ηλικιακό τους φάσμα και την γενική τους υγεία, όπου και σε αυτό εμφανίζουν οριακά μη σημαντική συσχέτιση. Παράλληλα, το γεγονός ότι η γενική υγεία καταγράφεται χαμηλή στα άτομα με 2 και άνω μεταπτυχιακά, αποκτά σημαντικό ενδιαφέρον μιας και η σωματική υγεία δείχνει να επηρεάζεται με την αύξηση των προσόντων. Σε αυτήν την περίπτωση θα μπορούσαμε να αναφέρουμε το στρες ως αρνητικό παράγοντα στην σωματική άσκηση (Biernat, et al., 2022).

5.2 Περιορισμοί της έρευνας

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε μετά την περίοδο του COVID-19 όπου το στρες και οι διαφοροποιήσεις στην εργασία των εκπαιδευτικών, θα μπορούσε να έχει διαφοροποιήσει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική τους υγεία. Η μη μέτρηση των συγκεκριμένων παραμέτρων πριν, κατά την διάρκεια και μετά την πανδημία, δεν μας επιτρέπει να έχουμε μια εικόνα των διαφοροποιήσεων στις κλίμακες υπό εξέταση.

Σε σχέση με τον αριθμό του δείγματος, αν και είναι ικανοποιητικός, θα μπορούσε να έχει μεγαλύτερο εύρος και να συμπεριλάβει διαφορετικές περιοχές ώστε να ερευνηθεί την επίπτωση των μεταβλητών σε σχέση με τις αστικές και μη αστικές περιοχές. Τέλος η χρήση ενός εργαλείου έδρασε αρνητικά ως προς τους λόγους που θα

μπορούσαν να δράσουν αρνητικά στην σωματική και ψυχική υγεία και στις κοινωνικές σχέσεις.

Τέλος, η χρονική περίοδος της έρευνας και το δείγμα που προέκυψε μέσα από μη τυχαία δειγματοληψία, ίσως να έδρασε στα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας με αρνητικό ή θετικό πρόσημο.

5.3 Συμπεράσματα και προτάσεις

Η φύση της εργασίας των εκπαιδευτικών εμπεριέχει μια σειρά δυσκολιών που προκύπτουν τόσο μέσα από την φύση της εργασίας τους όσο και από την διαφοροποίηση που υφίσταται λόγω των όποιων συνθηκών. Στην παρούσα μελέτη, οι επιπτώσεις στην υγεία που επιφέρει η άσκηση των καθηκόντων των εκπαιδευτικών μετά την πανδημία, εξετάστηκαν υπό το πρίσμα της σωματικής και ψυχικής υγείας και των κοινωνικών σχέσεων.

Τόσο από τις έρευνες που εξετάστηκαν όσο και από τα αποτελέσματα της μελέτης, γίνεται σαφές ότι η ψυχική και η σωματική υγεία είναι αλληλένδετες και αλληλοεπηρεάζονται. Η εμφάνιση σωματοποίησης του άγχους, αναφέρεται ως σημαντικό στοιχείο αυτής της σύνδεσης, ενώ παράλληλα, η σωματική άσκηση φαίνεται να μειώνει παράγοντες που σχετίζονται με τα αυτά τα επίπεδα. Στην παρούσα έρευνα, η ψυχική υγεία δείχνει να έχει επηρεαστεί σε βαθμό που θα μπορούσαμε να τη συνδέσουμε με το στρες και την εργασιακή ικανοποίηση που αυξήθηκε και μειώθηκε, αντίστοιχα, στην περίοδο της πανδημίας, όπως αναφέρεται από έρευνες.

Ένα ακόμα σημαντικό εύρημα είναι η κούραση και η εξάντληση που αισθάνονται οι εκπαιδευτικοί, με την ταυτόχρονη μείωση των δραστηριοτήτων τους, η οποία συνδέεται και με την μειωμένη ενεργητικότητά τους. Κάτι τέτοιο δίνει το περιθώριο μιας σύνδεσης με την εργασιακή ικανοποίηση και την εξουθένωση λόγω των απότομων αλλαγών στα εργασιακά πλαίσια κατά την διάρκεια και μετά του COVID-19.

Το γεγονός ότι οι γυναίκες δείχνουν να επηρεάζονται σε σημαντικότερο βαθμό από τους άντρες, σε σχέση με την ψυχική τους υγεία και τον σωματικό πόνο, έρχεται και συνάδει με το σύνολο των μελετών σε σχέση με τις επιπτώσεις του στρες στο φύλο.

Παράλληλα, λειτουργεί ως σημαντικός δείκτης στην αναγνώριση των αναγκών, που προκύπτουν βάσει φύλου, στην εφαρμογή και διαχείριση των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί κατά την άσκηση των καθηκόντων τους.

Η εμπειρία δείχνει να έχει καταλυτικό ρόλο στην αντιμετώπιση των δυσκολιών και την αναγνώριση τρόπων αντιμετώπισής του, τόσο στην ψυχική όσο και στην σωματική υγεία. Ενώ δρα αρνητικά σε σχέση με τον φόβο που απορρέει από την πανδημία όπως αναφέρεται από έρευνες. Μέσα από τα αποτελέσματα βλέπουμε την αυξομείωση των επιμέρους διαστάσεων, που αφορούν, την ψυχική υγεία, στις ηλικιακές κατηγορίες. Με ενδιαφέρον σημείο το συναισθηματικό ρόλο όπου η ηλικία, εμφανίζει προστατευτικό ρόλο διαγράφοντας αυξητική τάση. Παράλληλα όμως, βλέπουμε και μια κάμψη στις μεγαλύτερες ηλικίες που θα πρέπει να εξηγηθεί μέσα από το πρίσμα της εμπειρίας και του φόβου που προκαλεί η πανδημία σε σχέση με την ευαλωτότητα των ηλικιακών ομάδων.

Οι κοινωνικές σχέσεις αν και επηρεάστηκαν δεν έδειξαν να δρουν αρνητικά, επιτρέποντας μας να υποθέσουμε ότι έδρασαν ως τρόπος μείωσης των στρεσογόνων παραγόντων. Ταυτόχρονα, σε σχέση με την μείωση εργασιών, όπως αυτή καταγράφηκε, φέρνει στην επιφάνεια τα προβλήματα που μπορεί να ανακύψουν μέσα σε μια συνεχής διαμονή με την οικογένεια λόγω της πανδημίας. Παράλληλα, κατανοώντας ότι η έλλειψη εργασιακού ελέγχου και κοινωνικής υποστήριξης επιφέρει αρνητικά αποτελέσματα στην ευημερία, μπορούμε να εξηγήσουμε το γεγονός ότι ο επηρεασμός των κοινωνικών συναναστροφών μπορεί να προκύψει από την έλλειψη κοινωνικής στήριξης που προέρχεται από το εργασιακό περιβάλλον.

Σαφώς η μετάβαση σε διαφορετικές κανονικότητες, μέσα σε σχετικά μικρό χρονικό διάστημα, επηρέασε σε μεγάλο βαθμό τους εκπαιδευτικούς που έπρεπε να μεταβούν σε καινούργιες πρακτικές διδασκαλίας μέσα σε ένα συνεχώς εναλλασσόμενο πλαίσιο, με προβληματικές εφαρμογές και αλλαγές που επέτειναν το επίπεδο εργασιακού τους στρες. Αυτό αποτυπώνεται μέσα στην έρευνα, με την κούραση, την εξουθένωση, την νευρικότητα, και την μελαγχολία που κατέγραψε το δείγμα. Ταυτόχρονα ο σωματικός πόνος και η γενική υγεία έρχονται να εδραιώσουν την σύνδεση ψυχικής σωματικής υγείας.

Αν και το όποιο μέγεθος του προβλήματος δεν αποτυπώνεται στην παρούσα έρευνα, το σύνολο των απαντήσεων καταγράφει διαφοροποιήσεις σε ένα σημαντικό ποσοστό

του δείγματος. Ενώ ταυτόχρονα, προβάλλει την ανάγκη για περαιτέρω μελέτη των επιπτώσεων στην υγεία των εκπαιδευτικών από την άσκηση των καθηκόντων τους, μέσα από ευρήματα που προκύπτουν.

Αυτή η μελέτη μας δίνει την ευκαιρία να αναζητήσουμε περαιτέρω συσχετίσεις μεταξύ υγείας των εκπαιδευτικών και επιπτώσεις στην άσκηση των καθηκόντων τους, δημιουργώντας την βάση για καλές πρακτικές που θα μπορούσαν να υλοποιηθούν μέσα από τους υπάρχοντες θεσμούς, με σκοπό την πρόληψη και αντιμετώπιση τους. Μια μικτή μελέτη με ερωτηματολόγια που θα αφορούν την υγεία και παράγοντες που την επηρέασαν σε συνάρτηση με μη δομημένες συνεντεύξεις ή ανοιχτές ερωτήσεις, θα έρθει με την σειρά της, να δώσει μια καλύτερη οπτική σε θέματα που αφορούν το πως επηρεάζεται η υγεία από παράγοντες εντός και εκτός του εργασιακού περιβάλλοντος.

Επίσης ενδιαφέρον θα είχε μια μελέτη σε σχέση με την εργασιακή ικανοποίηση και την ψυχική και σωματική υγεία και τις κοινωνικές σχέσεις, όπου μεταβλητές όπως το σχολικό περιβάλλον, η ηγεσία και η ανάληψη πρωτοβουλιών θα εξετάζονταν ως προβλεπτική παράγοντες της υγείας των εκπαιδευτικών.

Βιβλιογραφικές αναφορές

Agyarong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbach, L., & Wei, Y. (2022). Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: a scoping review. *International journal of environmental research and public health*, 19(17), 10706.

Allen, R., Jerrim, J., & Sims, S. (2020). How did the early stages of the COVID-19 pandemic affect teacher wellbeing. Centre for Education Policy and Equalising Opportunities (CEPEO) Working Paper, 1, 20-15.

Almonacid-Fierro, A., Vargas-Vitoria, R., De Carvalho, R. S., & Fierro, M. A. (2021). Impact on Teaching in Times of COVID-19 Pandemic: A Qualitative Study. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(2), 432-440.

Al-Sabbah, S., Darwish, A., Fares, N., Barnes, J., & Almomani, J. A. (2021). Biopsychosocial factors linked with overall well-being of students and educators during the COVID-19 pandemic. *Cogent Psychology*, 8(1), 1875550.

Alves, R., Lopes, T., & Precioso, J. (2021). Teachers' well-being in times of Covid-19 pandemic: factors that explain professional well-being. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, (15), 203-217.

Aperribai, L., Cortabarría, L., Aguirre, T., Verche, E., & Borges, Á. (2020). Teacher's physical activity and mental health during lockdown due to the COVID-2019 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 577886.

Baker, C. N., Peele, H., Daniels, M., Saybe, M., Whalen, K., Overstreet, S., & The New Orleans, T. I. S. L. C. (2021). The experience of COVID-19 and its impact on teachers' mental health, coping, and teaching. *School Psychology Review*, 50(4), 491-504.

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328.

Beames, J. R., Christensen, H., & Werner-Seidler, A. (2021). School teachers: The forgotten frontline workers of COVID-19. *Australasian Psychiatry*, 29(4), 420-422.

Benevene, P., De Stasio, S., Fiorilli, C., Buonomo, I., Ragni, B., Briegas, J. J. M., & Barni, D. (2019). Effect of teachers' happiness on teachers' health. The mediating role of happiness at work. *Frontiers in psychology*, 10, 2449.

Betoret, F. D. (2006). Stressors, self-efficacy, coping resources, and burnout among secondary school teachers in Spain. *Educational psychology*, 26(4), 519-539.

Biernat, E., Piątkowska, M., & Rozpara, M. (2022). Is the Prevalence of Low Physical Activity among Teachers Associated with Depression, Anxiety, and Stress?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8868.

Blum, S., Brow, M. & Silver, R.C. (2012). Coping, *Encyclopedia of Human Behavior* (Second Edition), Ed. Ramachandran, V.S. Academic Press, p. 596-601,

Bogaert, I., De Martelaer, K., Deforche, B., Clarys, P., & Zinzen, E. (2014). Associations between different types of physical activity and teachers' perceived mental, physical, and work-related health. *BMC public health*, 14(1), 1-9.

Bryan, L. (2019). Why teaching is a demanding job. Retrieved from <https://www.teach.com/why-teaching/why-teaching-is-a-demanding-job/>

CDCP (2018) Well-being concepts, Centers for Disease Control and Prevention. Centers for Disease Control and Prevention. Available at: <https://www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm>

Chitra, A. (2020). Study on impact of occupational stress on job satisfaction of teachers during Covid-19 pandemic period. *Global Development Review*, 4(2), 52-62.

Chu, B., Marwaha, K., Sanvictores, T., & Ayers, D. (2021). Physiology, stress reaction. In *StatPearls* [Internet]. StatPearls Publishing.

Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *Jama*, 298(14), 1685-1687.

Dabiran, S., Khajehnasiri, F., Varzdar, F., & Beheshti, M. H. (2018). Assessment of Quality of Life of the Teachers in Girls' High School Compared to General Population in Iran. *Annals of Medical and Health Sciences Research*, 8(3).

Dabrowski, A. (2020). Teacher wellbeing during a pandemic: Surviving or thriving?.

Darmody, M., & Smyth, E. (2016). Primary school principals' job satisfaction and occupational stress. *International Journal of Educational Management*.

Davis, T. (2019) What is well-being? definition, types, and well-being skills, *Psychology Today*. Sussex Publishers. Available at: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/201901/what-is-well-being-definition-types-and-well-being-skills>

De Simone, S., Cicotto, G., & Lampis, J. (2016). Occupational stress, job satisfaction and physical health in teachers. *European Review of Applied Psychology*, 66(2), 65-77.

Durmus, D., & Ilhanli, I. (2012). Are there work-related musculoskeletal problems among teachers in Samsun, Turkey?. *Journal of back and musculoskeletal rehabilitation*, 25(1), 5-12.

Farley, A. N., & Chamberlain, L. M. (2021). The teachers are not alright: A call for research and policy on teacher stress and well-being. *The New Educator*, 17(3), 305-323.

Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Routledge.

Giorgi, G., Lecca, L. I., Alessio, F., Finstad, G. L., Bondanini, G., Lulli, L. G., ... & Mucci, N. (2020). COVID-19-related mental health effects in the workplace: a

narrative review. *International journal of environmental research and public health*, 17(21), 7857.

Harding, S., Morris, R., Gunnell, D., Ford, T., Hollingworth, W., Tilling, K., ... & Kidger, J. (2019). Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing?. *Journal of affective disorders*, 242, 180-187.

Hascher, T., & Waber, J. (2021). Teacher well-being: A systematic review of the research literature from the year 2000–2019. *Educational research review*, 34, 100411.

Haydon, T., Leko, M. M., & Stevens, D. (2018). Teacher Stress: Sources, Effects, and Protective Factors. *Journal of Special Education Leadership*, 31(2).

Hidalgo-Andrade, P., Hermosa-Bosano, C., & Paz, C. (2021). Teachers' mental health and self-reported coping strategies during the COVID-19 pandemic in Ecuador: A mixed-methods study. *Psychology research and behavior management*, 14, 933.

Hilger, K. J., Scheibe, S., Frenzel, A. C., & Keller, M. M. (2021). Exceptional circumstances: Changes in teachers' work characteristics and well-being during COVID-19 lockdown. *School Psychology*, 36(6), 516.

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.

Howard, K., Haskard-Zolnierok, K., Johnson, A., Roming, S., Price, R., & Cobos, B. (2017). Somatization disorder and stress in teachers: a comprehensive occupational health evaluation. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 22(4), e12105.

Idoiaga Mondragon, N., Berasategi Sancho, N., Dosil Santamaria, M., & Ozamiz-Etxebarria, N. (2021). Reopening of schools in the covid-19 pandemic: The quality of life of teachers while coping with this new challenge in the north of Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 7791.

Ishak, A. R., Adnan, N. A., Aziz, M. Y., Nazl, S. N., Mualif, S. A., Ishar, S. M., ... & Aziz, M. Y. A. (2022). The Impact of the Covid-19 Pandemic on Depression, Anxiety, and Stress Among Teachers in Malaysia: A Cross-sectional Study. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 43-49.

Jakubowski, T. D., & Sitko-Dominik, M. M. (2021). Teachers' mental health during the first two waves of the COVID-19 pandemic in Poland. *PLoS one*, 16(9), e0257252.

Jones-Rincon, A., & Howard, K. J. (2019). Anxiety in the workplace: A comprehensive occupational health evaluation of anxiety disorder in public school teachers. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 24(1), e12133.

Karasek, R., & Theorell, T. (1990). *Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life*. New York: Basic Books.

Kavita, K., & Hassan, N. C. (2018). Work stress among teachers: A comparison between primary and secondary school teachers. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 7(4), 60-66.

Kovess-Masféty, V., Sevilla-Dedieu, C., Rios-Seidel, C., Nerrière, E., & Chan Chee, C. (2006). Do teachers have more health problems? Results from a French cross-sectional survey. *BMC Public Health*, 6(1), 1-13.

Kush, J. M., Badillo-Goicoechea, E., Musci, R. J., & Stuart, E. A. (2022). Teachers' mental health during the COVID-19 pandemic. *Educational Researcher*, 51(9), 593-597.

Lau, S. S., Shum, E. N., Man, J. O., Cheung, E. T., Amoah, P. A., Leung, A. Y., ... & Dadaczynski, K. (2022). Teachers' Well-Being and Associated Factors during the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study in Hong Kong, China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 14661.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Leung, S. S., WahMak, Y., Yu Chui, Y., Chiang, V. C., & Lee, A. C. (2009). Occupational stress, mental health status and stress management behaviors among secondary school teachers in Hong Kong. *Health Education Journal*, 68(4), 328-343.

Lizana, P. A., Vega-Fernandez, G., Gomez-Bruton, A., Leyton, B., & Lera, L. (2021). Impact of the COVID-19 Pandemic on Teacher Quality of Life: A Longitudinal Study from before and during the Health Crisis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3764.

Lizana, P. A., Vega-Fernandez, G., & Lera, L. (2020). Association between chronic health conditions and quality of life in rural teachers. *Frontiers in Psychology*, 10, 2898.

Lofthouse, R., Leat, D., & Youdell, D. (2017). The emotional labour of teaching and the impact on well-being. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 22(3), 191-206.

Ma, K., Liang, L., Chutiyami, M., Nicoll, S., Khaerudin, T., & Van Ha, X. (2022). COVID-19 pandemic-related anxiety, stress, and depression among teachers: A systematic review and meta-analysis. *Work*, (Preprint), 1-25.

MacIntyre, P. D., Gregersen, T., & Mercer, S. (2020). Language teachers' coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing and negative emotions. *System*, 94, 102352.

MHF (2023) Relationships in the 21st Century: The Forgotten Foundation of Mental Health and Wellbeing, Mental Health Foundation. Available at: <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/publications/relationships-21st-century-forgotten-foundation-mental-health-and-wellbeing>

Ozamiz-Etxebarria, N., Berasategi Santxo, N., Idoiaga Mondragon, N., & Dosil Santamaría, M. (2021). The psychological state of teachers during the COVID-19 crisis: The challenge of returning to face-to-face teaching. *Frontiers in psychology*, 11, 620718.

Ozamiz-Etxebarria, N., Idoiaga Mondragon, N., Bueno-Notivol, J., Pérez-Moreno, M., & Santabárbara, J. (2021). Prevalence of anxiety, depression, and stress among teachers during the COVID-19 pandemic: A rapid systematic review with meta-analysis. *Brain sciences*, 11(9), 1172.

Plumptre, E. (2021) Why it's time to care about your mental health, Verywell Mind. Verywell Mind. Available at: <https://www.verywellmind.com/the-importance-of-mental-health-for-wellbeing-5207938> (Accessed: January 11, 2023).

Porru, A., Dicataldo, R., Leo, I., Roch, M., & Lucangeli, D. (2022). Back to School: Italian Teachers' Perceptions of the Impact of COVID-19 on Personal and Social Well-Being and Teaching Methods. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11652.

Pressley, T., Ha, C., & Learn, E. (2021). Teacher stress and anxiety during COVID-19: An empirical study. *School psychology*, 36(5), 367.

Prilleltensky, I., Neff, M., & Bessell, A. (2016). Teacher stress: What it is, why it's important, how it can be alleviated. *Theory Into Practice*, 55(2), 104-111.

Pulido-Martos, M., Lopez-Zafra, E., Estévez-López, F., & Augusto-Landa, J. M. (2016). The moderator role of perceived emotional intelligence in the relationship between sources of stress and mental health in teachers. *The Spanish Journal of Psychology*, 19.

Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon and Schuster.

Robinson, L. E., Valido, A., Drescher, A., Woolweaver, A. B., Espelage, D. L., LoMurray, S., ... & Dailey, M. M. (2022). Teachers, stress, and the COVID-19 pandemic: A qualitative analysis. *School Mental Health*, 1-12.

Santos, E. C., Espinosa, M. M., & Marcon, S. R. (2020). Quality of life, health and work of elementary school teachers. *Acta Paulista de Enfermagem*, 33.

Silva, N. S. S. E., Cabral, B. R. E., Leão, L. L., Pena, G. G., Pinho, L., Magalhães, T. A., ... & Haikal, D. S. (2021). Working conditions, lifestyle and mental health of Brazilian public-school teachers during the COVID-19 pandemic. *Psiquiatriki*, 26(10.22365).

Sokal, L., Trudel, L. E., & Babb, J. (2020). Canadian teachers' attitudes toward change, efficacy, and burnout during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Educational Research Open*, 1, 100016.

Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. In *Psychology of intergroup relations* (pp. 7-24). Chicago: Nelson-Hall.

Thomas, P. A., Liu, H., & Umberson, D. (2017). Family relationships and well-being. *Innovation in aging*, 1(3), igx025.

Violant-Holz, V., Gallego-Jiménez, M. G., González-González, C. S., Muñoz-Violant, S., Rodríguez, M. J., Sansano-Nadal, O., & Guerra-Balic, M. (2020). Psychological health and physical activity levels during the COVID-19 pandemic: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 17(24), 9419.

Ware Jr, J. E. (2000). SF-36 health survey update. *Spine*, 25(24), 3130-3139.

WHO (2022) Physical activity, World Health Organization. World Health Organization. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Wu, D. (2020). Relationship between job burnout and mental health of teachers under work stress. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 29(1), 310.

Yang, X., Ge, C., Hu, B., Chi, T., & Wang, L. (2009). Relationship between quality of life and occupational stress among teachers. *Public health*, 123(11), 750-755.

Yu, X., Wang, P., Zhai, X., Dai, H., & Yang, Q. (2015). The effect of work stress on job burnout among teachers: The mediating role of self-efficacy. *Social Indicators Research*, 122(3), 701-708.

Παράρτημα 1

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥΓΕΙΑΣ

Σε γενικές γραμμές θα λέγατε ότι η υγεία σας είναι

Εξαιρετική	Πολύκαλή	Καλή	Μέτρια	Κακή
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Συγκρίνοντας την υγεία σας τώρα με την υγεία που είχατε **ένα χρόνο πριν**, θα λέγατε ότι τώρα είναι

Πολύκαλύτερη	Κάπως καλύτερη	Περίπου ίδια	Κάπως χειρότερη	Πολύχειρότερη
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Τώρα η υγεία σας, σας περιορίζει ...

	Πολύ	Λίγο	Καθόλου
Να κάνετε έντονες σωματικές δραστηριότητες π.χ τρέξιμο, σήκωμα βαριών αντικειμένων, συμμετοχή σε επίπονα αθλήματα κλπ.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Να κάνετε μέτριες σωματικές δραστηριότητες π.χ μετακίνηση τραπεζιού, χρήση ηλεκτρικής σκούπας, περίπατο, ελαφρό τροχάδην κλπ.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Να σηκώνετε ή να μεταφέρετε σακούλες με ψώνια από το σούπερ μάρκετ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Να ανεβαίνετε αρκετούς ορόφους από τις σκάλες	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Να ανεβαίνετε έναν όροφο από τις σκάλες	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Να σκύβετε ή να γονατίζετε	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Να περπατάτε περισσότερο από ένα χιλιόμετρο	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Να περπατάτε αρκετά τετράγωνα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Να περπατάτε ένα τετράγωνο	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Να πλένεστε ή να ντύνεστε μόνος /η σας	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Τον **τελευταίο μήνα** είχατε κάποιο από τα παρακάτω προβλήματα **σαν αποτέλεσμα της υγείας σας;**

	Ναι	Όχι
Μειώσατε το χρόνο που διαθέτατε για την εργασία ή τις άλλες ασχολίες σας	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Κάνατε λιγότερα πράγματα από όσο θα θέλατε	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Περιορίσατε το είδος της εργασίας ή των άλλων ασχολιών Σας	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Χρειάστηκε να κάνετε μεγαλύτερη προσπάθεια για να εκτελέσετε την εργασία ή τις άλλες ασχολίες σας	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Τον **τελευταίο μήνα** είχατε κάποιο από τα παρακάτω προβλήματα **σαν αποτέλεσμα της ψυχολογικής σας κατάστασης** π.χ εάν αισθανθήκατε καταθλιπτικά ή αγχωμένα

	Ναι	Όχι
Μειώσατε το χρόνο που διαθέτατε για την εργασία ή τις άλλες ασχολίες σας	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Κάνατε λιγότερα πράγματα από όσο θα θέλατε	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Δεν κάνατε την εργασία ή τις άλλες ασχολίες σας τόσο προσεκτικά όπως συνήθως	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Τον **τελευταίο μήνα** κατά πόσο η υγεία σας ή η ψυχολογική σας κατάσταση επηρέασαν τις συνηθισμένες κοινωνικές σας δραστηριότητες με την οικογένεια, τους φίλους, τους γείτονες ή άλλους;

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πάρα πολύ
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Τον **τελευταίο μήνα** πόσο **σωματικό πόνο** είχατε ;

Καθόλου	Πολύ Λίγο	Λίγο	Αρκετό	Πολύ	Πάρα πολύ
0	0	0	0	0	0

Τον **τελευταίο μήνα** κατά πόσο ο **σωματικός σας πόνος** επηρέασε τη συνηθισμένη εργασία σας εντός και εκτός σπιτιού;

Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ
0	0	0	0	0

Οι παρακάτω ερωτήσεις αναφέρονται στο πως αισθάνεστε και πως σας πήγαν τα πράγματα τον τελευταίο μήνα. Πόσο συχνά τον τελευταίο μήνα...

	Συνέχεια	Πολύ συχνά	Αρκετά συχνά	Μερικές φορές	Σπάνια	Ποτέ
23. Αισθανθήκατε γεμάτος ζωτικότητα	0	0	0	0	0	0
24. Ήσασταν πολύ νευρικός	0	0	0	0	0	0
Αισθανθήκατε τόσο άσχημα που τίποτα δεν μπορούσε να σας δώσει λίγη χαρά	0	0	0	0	0	0
26. Αισθανθήκατε ήρεμα και γαλήνια	0	0	0	0	0	0
27. Είχατε μεγάλη ενεργητικότητα	0	0	0	0	0	0
28. Αισθανθήκατε απογοητευμένος και μελαγχολικός	0	0	0	0	0	0
29. Αισθανθήκατε εξαντλημένος	0	0	0	0	0	0
30. Νοιώσατε ευτυχισμένος	0	0	0	0	0	0
31. Αισθανθήκατε κουρασμένος	0	0	0	0	0	0

Τον **τελευταίο μήνα** πόσο συχνά η **υγεία σας ή η ψυχολογική σας κατάσταση** επηρέασαν τις κοινωνικές σας δραστηριότητες π.χ με φίλους, συγγενείς κλπ.

Συνέχεια	Πολύ συχνά	Μερικές φορές	Σπάνια	Ποτέ
0	0	0	0	0

Πόσο Σωστό ή Λάθος είναι για σας οι παρακάτω καταστάσεις

	Εντελώς σωστό	Μάλλον σωστό	Δεν γνωρίζω	Μάλλον λάθος	Εντελώς λάθος
33. Νομίζω ότι αρρωσταίνω πιο εύκολα από άλλους	0	0	0	0	0
34. Είμαι υγιής όπως κάθε άλλος που γνωρίζω	0	0	0	0	0
35. Περιμένω ότι η υγεία μου θα χειροτερέψει	0	0	0	0	0
36. Η υγεία μου είναι εξαιρετική	0	0	0	0	0