

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Σχολή Επιστημών Υγείας
Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας

Ερευνητική Πρόταση :
ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΑΝΤΙΛΗΨΕΩΝ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΨΥΧΙΚΗ ΤΟΥΣ
ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID 19: ΜΙΑ
ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Research Proposal :
INVESTIGATING STUDENTS' PERCEPTIONS OF THEIR MENTALITY
RESILIENCE DURING THE COVID 19 PANDEMIC: A
QUALITY APPROACH

των

Διομήδους Ειρήνη
Κίσσα Ζωή
Κωνσταντίνου Αντιγόνη
Ρομποτή Ελπίδα

ΕΠΟΠΤΡΙΑ

ΜΑΡΙΑ ΣΜΥΡΝΑΚΗ

Υποβλήθηκε ως απαιτούμενο για την απόκτηση του πτυχίου κοινωνικής εργασίας

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ, 2022

Αυτή η εργασία είναι αφιερωμένη στις οικογένειες μας που μας στήριξαν σε όλα τα χρόνια της φοιτητικής μας καριέρας. Τους ευχαριστούμε πολύ.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστούμε όλα τα άτομα που συμμετείχαν στις ερευνητικές μας συνεντεύξεις και για τον χρόνο που αφιέρωσαν σε αυτές, συμβάλλοντας στην ολοκλήρωση της έρευνας μας. Επίσης, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την επόπτρια μας Μαρία Σμυρνάκη για την καθοδήγηση της καθ' όλη την διάρκεια της διεκπεραίωσης αυτής της έρευνας.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Κινητήριος δύναμη για την εκπόνηση της εργασίας μας αποτέλεσε η δύσκολη περίοδος της πανδημίας αλλά και η ανάγκη να παρουσιάσουμε τις δυσκολίες που καλείται να αντιμετωπίσει ένας μέσος φοιτητής μέσα στη συνθήκη της καραντίνας και του εγκλεισμού. Η ερευνητική μας εργασία μελετά εις βάθος το πώς πιστεύουν οι φοιτητές ότι διαμορφώθηκε η ψυχική τους ανθεκτικότητα μέσα στην πανδημία και πως επηρεάστηκαν σημαντικοί τομείς στην καθημερινότητα τους.

Το δείγμα που χρησιμοποιήσαμε για να πραγματοποιήσουμε την έρευνα μας ήταν 20 φοιτητές του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου ασχέτως φύλου, σχολής. Οι ηλικίες των συμμετεχόντων ήταν από 22-26. Τα ερευνητικά ερωτήματα χωρίστηκαν σε εννέα θεματικούς άξονες και ως βασικό εργαλείο διεξαγωγής της μελέτης μας αποτέλεσε η ποιοτική μέθοδος, με τη χρήση ημι- δομημένων συνεντεύξεων ανοικτού τύπου. Το δείγμα από το οποίο αντλήσαμε τις πληροφορίες αποτελεί δείγμα ευκολίας και τα δεδομένα ερμηνεύτηκαν με την μέθοδο της ανάλυσης περιεχομένου.

Τα συμπεράσματα που προκύπτουν είναι ότι ο τομέας των φιλικών, οικογενειακών και ερωτικών σχέσεων δεν παρουσίασε κάποια σημαντική αλλαγή για κανέναν συμμετέχοντα, με την πλειοψηφία να διατηρεί τις ισορροπίες. Επίσης, οι περισσότεροι έμειναν πιστοί στις υποδείξεις του κράτους.

Λέξεις-κλειδιά

Ψυχική ανθεκτικότητα, πανδημία, φοιτητές, εγκλεισμός, σπουδές, εργασία, οικογενειακές σχέσεις, ερωτικές σχέσεις, φιλικές σχέσεις, κοινωνικές σχέσεις, αυτοκριτική, ελεύθερος χρόνος.

ABSTRACT

The driving force for the preparation of our work was the difficult period of the pandemic, but also the need to present the difficulties that an average student has to face in the condition of quarantine and confinement. our research paper studies in depth how students believe that their mental resilience was formed during the pandemic and how important areas in their daily lives were affected.

The sample we used to carry out our research was 20 students of the Hellenic Mediterranean University regardless of gender, faculty. The ages of the participants ranged from 22-26. The research questions were divided into nine thematic axes and the qualitative method, with the use of open-ended semi-structured interviews, was the main tool for conducting our study. The sample from which we drew the information is a convenience sample and the data were interpreted using the method of content analysis.

The conclusions drawn are that the field of friendship, family and love relationships did not show any significant change for any participant, with the majority maintaining balance. Also, most remained loyal to the state's instructions.

Keywords

Mental resilience, pandemic, students, confinement, studies, work, family relationships, romantic relationships, friendly relationships, social relationships, self-criticism, free time.

Πίνακας Περιεχομένων	
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	3
ABSTRACT	4
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	7
ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ	13
1.1 Ορισμός ψυχικής ανθεκτικότητας	13
Προέλευση του όρου	13
Ιστορική πορεία	13
Ορισμοί	13
Χαρακτηριστικά των ψυχικά ανθεκτικών ανθρώπων	15
1.2 Διαστάσεις ψυχικής ανθεκτικότητας	16
1.3 Ψυχική ανθεκτικότητα και πανδημία	19
Η ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΤΟΥ COVID-19	21
2.1 Ορισμός πανδημίας	21
Ορισμός	21
Συμπτώματα	21
Η πανδημία στην Ελλάδα	22
Μέτρα προστασίας από τον ιό	22
Η καραντίνα ως μέτρο προστασίας	23
2.2 Ρόλος οικογένειας κατά την διάρκεια της πανδημίας	24
2.3 Πανδημία και προστατευτικοί παράγοντες	27
2.4 Κοινωνικές, φιλικές, ερωτικές σχέσεις κατά την πανδημία	28
B1: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ	29
B1.2 Δειγματοληψία:	29
Πίνακας 1:	30
Κατανομή του φύλου των 20 μελών της συνέντευξης	30
Πίνακας 2:	30
B1. 3 Μέθοδος:	30

B.1.4 Σκοπός – ερευνητικά ερωτήματα:	31
B.1.5. Μέθοδος ανάλυσης	31
B.1.6. Εργαλείο συλλογής δεδομένων:	32
B.1.7. Ηθικά και Δεοντολογικά ζητήματα	33
Γ. Αποτελέσματα	34
<i>Γ1. Θεματική Ανάλυση</i>	34
1ο βήμα θεματικής ανάλυσης	34
2ο βήμα θεματικής ανάλυσης	37
Γ2. Παρουσίαση Αποτελεσμάτων	87
<i>Θεματικός άξονας 1: Σπουδές και πανδημία</i>	87
<i>Θεματικός άξονας 2: Εργασία και πανδημία</i>	89
<i>Θεματικός άξονας 3: Οικογενειακές σχέσεις και πανδημία</i>	91
<i>Θεματικός άξονας 4: Φιλικές σχέσεις και πανδημία</i>	92
<i>Θεματικός άξονας 5: Ερωτικές σχέσεις και πανδημία</i>	94
<i>Θεματικός άξονας 6: Κοινωνικές σχέσεις και πανδημία</i>	96
<i>Θεματικός άξονας 7: Ελεύθερος χρόνος και πανδημία</i>	97
<i>Θεματικός άξονας 8: Νόσηση και πανδημία</i>	99
<i>Θεματικός άξονας 9: Σχέση με εαυτό και αυτοκριτική σχετικά με τον τρόπο διαχείρισης της πανδημίας</i>	100
Συζήτηση	101
<i>Ο ρόλος της κοινωνικής εργασίας στην πανδημία</i>	106
Βιβλιογραφία	109
<i>Ελληνική</i>	109
<i>Ξενόγλωσση</i>	110
<i>Διαδίκτυο</i>	115

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα μελέτη έχει στόχο να διερευνήσει τις απόψεις των φοιτητών του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου σε σχέση με την ψυχική τους ανθεκτικότητα κατά τη διάρκεια του Covid 19. Θα ζητήσουμε από τους φοιτητές να περιγράψουν πως διαχειρίστηκαν διάφορους τομείς της ζωής τους μέσα στη περίοδο της πανδημίας. Πιο συγκεκριμένα, θα εξετάσουμε πως διαχειρίστηκαν και τι καλύτερο θα μπορούσαν να είχαν κάνει στους εξής τομείς: σπουδές, εργασία, οικογενειακές, φιλικές, ερωτικές, κοινωνικές σχέσεις, ελεύθερος χρόνος, ενδεχόμενη δική τους νόσηση από τον ιό ή άλλων δικών τους ανθρώπων. Τέλος, θα μελετήσουμε τη συνολική τους εκτίμηση για το πως διαχειρίστηκαν μέχρι στιγμής την πανδημία και τι καλύτερο θα μπορούσαν να είχαν κάνει.

Με τον όρο της πανδημίας επί της ουσίας αναφερόμαστε στην ραγδαία εξάπλωση μίας νόσου και όχι την ισχύ ή την θνησιμότητα της. Χαρακτηριστικό της πανδημίας είναι η ταυτόχρονη μετάδοση μίας νόσου σε παγκόσμιο επίπεδο, απειλώντας την υγεία μεγάλου μέρους του πληθυσμού. Το εύρος της μετάδοσης εξαρτάται από τον βαθμό δυσκολίας μετάδοσης από το ένα άτομο στο άλλο και το βαθμό μετακίνησης των πολιτών. Με βάση, λοιπόν, τα δεδομένα αυτά ο Covid-19 αποτελεί μία νέα μορφή πανδημίας, καθώς σε διάστημα 2 μηνών από τη στιγμή εμφάνισης του εξαπλώθηκε σε 210 σημεία παγκοσμίως.

Ο ρυθμός μετάδοσης του ιού είναι υπό αμφισβήτηση, αλλά υπάρχει η σκέψη ότι ένα άτομο που φέρεται ως κρούσμα μπορεί να προσβάλει από ένα ως πέντε άτομα. Βασική μέθοδος διασποράς φαίνεται να είναι η ανθρώπινη επαφή και αλληλεπίδραση. Οποιαδήποτε μορφή επικοινωνίας υπάρχει μεταξύ των ανθρώπων σε απόσταση μικρότερη των δύο μέτρων, μπορεί να οδηγήσει στην μεταφορά εισπνεόμενων σωματιδίων, τα οποία με τη σειρά τους μπορεί να προσγειωθούν σε επιφάνειες, με τις οποίες οι άνθρωποι έρχονται σε καθημερινή επαφή και οι ίδιοι να το μεταφέρουν σε άλλους. Τέλος, η περίοδος μόλυνσης μπορεί να ξεκινήσει μέχρι και δύο μέρες πριν την εμφάνιση των πρώτων συμπτωμάτων, με διάρκεια 7-12 μέρες με ήπια συμπτώματα μέχρι και 2 εβδομάδες σε σοβαρά περιστατικά.

Ο Covid-19 είναι μια ασθένεια που προσβάλλει όλους τους πολίτες, καθιστώντας το σύνολο του πληθυσμού εν δυνάμει ασθενείς. Κατά κύριο λόγο, οι ομάδες που ενδέχεται να διατρέχουν κίνδυνο να νοσήσουν με εκδήλωση πιο σοβαρών συμπτωμάτων είναι τα ηλικιωμένα άτομα και άτομα, τα οποία πάσχουν από υποκείμενα νοσήματα. Οι μικρότερες ηλικίες (παιδιά) φαίνεται να παρουσιάζουν στο σύνολο τους συμπτώματα που παραπέμπουν σε κρυολόγημα. Αμέσως επόμενη προτεραιότητα, ήταν το ενδιαφέρον σε προβλήματα και παρεμβάσεις στον τομέα της ψυχικής υγείας (Xiang και συν., 2020).

Όσον αφορά το κομμάτι της ψυχικής υγείας, ένας σημαντικός όρος είναι αυτός της «ψυχικής ανθεκτικότητας». Είναι μία πολύπλευρη έννοια (Werner, 1995), με λατινικές ρίζες και υποδηλώνει την ανάκαμψη του ατόμου έπειτα από άσκηση πιέσεων (Masten & Gewirtz, 2006. Moore, 2013. Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher&Bernard, 2008). Μπορεί, επίσης, να θεωρηθεί ως << μοτίβο θετικής προσαρμογής στο πλαίσιο παλιών ή νέων δυσκολιών>> (Wright & Masten, 2005). Υποδηλώνει μια δυναμική διαδικασία, κατά την οποία το άτομο εμφανίζει θετική προσαρμογή ή την ικανότητα να διατηρήσει ή να ανακτήσει την ψυχική του υγεία μέσα σε πλαίσιο προκλήσεων ή αντίξοων συνθηκών (Luthar & Cicchetti, 2000. Luthar, Cicchetti & Becker, 2000. Masten & Curtis, 2000. Miller&Daniel, 2007. Prince Embury&Courville, 2008. Turner, Norman & Zunz, 1995) χρησιμοποιώντας τις ικανότητές του και τα διαθέσιμα υποστηρικτικά συστήματά του (Condly, 2006. Glennie, 2010) και ερευνάται τα τελευταία 50 χρόνια από τους επιστήμονες του πεδίου αυτού (Prince-Embury, 2010).

Σύμφωνα με τον ορισμό που έχει αποδώσει η Αμερικάνικη Ψυχολογική Εταιρία (2011) ψυχική ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα του ατόμου να εναρμονίζεται, να ξεπερνά αλλά και να καταφέρνει να στρέφει τις αντίξοες συνθήκες προς όφελος του. Σαν όρος της ψυχολογίας δίνει έμφαση στην ανάπτυξη των ανθρώπων μέσα από κάθε δυσκολία και εμπόδιο που θα βρουν στη πορεία της ζωής τους (Ryff & Singer, 2003). Σύμφωνα με την Masten (2014) αναφερόμενοι στην ψυχική ανθεκτικότητα εννοούμε «την ικανότητα ενός δυναμικού συστήματος να προσαρμοστεί επιτυχώς στις διαταραχές που απειλούν τη λειτουργία, τη βιωσιμότητα ή την ανάπτυξή του». Προσπάθεια ορισμού έχει γίνει και από τους Reivich και Shatte (2002), σύμφωνα με τους οποίους είναι η προσπάθεια να καταφέρνουν να ανταποκρίνονται στις δύσκολες συνθήκες και αφορά την γνωστική εκτίμηση και αξιολόγηση μιας κατάστασης. Η

διαδικασία της αξιολόγησης αφορά δύο διαστάσεις. Πρώτον, ο βαθμός λειτουργικότητας του ατόμου, η ψυχολογική επάρκεια και η προσαρμοστικότητα που διαθέτει. Δεύτερον, η συχνότητα έκθεσης του ατόμου σε αντίξοες συνθήκες που απειλούν την ομαλή λειτουργία και ανάπτυξη του (Masten & Coatsworth, 1998). Παρόλο που έχουν προταθεί πολλοί ορισμοί ψυχικής ανθεκτικότητας, όλοι περιέχουν δύο κοινά στοιχεία: α) την έκθεση σε κίνδυνο και β) τους αντίστοιχους παράγοντες που συμβάλλουν στην προώθηση των θετικών αποτελεσμάτων και στη μείωση των αρνητικών (Fergus, & Zimmerman, 2005. Fraser, Galinsky, & Richman, 1999. Luthar, & Ziegler, 1991).

Περιλαμβάνει μια αναπτυξιακή πορεία (Riley & Masten, 2005), στην οποία ενσωματώνονται νέα, θετικά και αρνητικά, στοιχεία από την καθημερινή ζωή του ατόμου και αποτελεί μια διαδικασία υγιούς ανάπτυξης σε ένα σύστημα ανατροφοδοτικών με το περιβάλλον σχέσεων που προάγουν την προσωπική, ακαδημαϊκή και κοινωνική του επάρκεια (Henderson & Milstein, 2008). Θεωρείται ως ένα τελικό προϊόν των προστατευτικών διαδικασιών που δεν εξαλείφουν τους κινδύνους και το άγχος, αλλά επιτρέπουν στο άτομο να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τις δυσκολίες και τις αντιξοότητες και να αντισταθμίσει τους παράγοντες επικινδυνότητας με τη βοήθεια των προστατευτικών παραγόντων (Rutter, 1987). Σημαντικό είναι να τονίσουμε πως η ένδειξη ψυχικής ανθεκτικότητας δεν σημαίνει πως το άτομο δεν βιώνει αρνητικά συναισθήματα σε αγχωτικές καταστάσεις, απλά έχει το ψυχικό σθένος να τα αντιμετωπίσει, χωρίς να καταρρεύσει.

Η ψυχική ανθεκτικότητα χρησιμοποιείται για να περιγράψει τη διαδικασία επιτυχούς και θετικής προσαρμογής του ατόμου παρά την παρουσία δυσμενών συνθηκών και τον κίνδυνο που ενδεχομένως διατρέχει (Benard, 1995. Luthar, Cicchetti & Becker, 2000. Luthar, 2006. Masten, 2001. Rutter, 2006). Οι Yates, Tyrell και Masten, (2014) βλέπουν την ψυχική ανθεκτικότητα ως μια εξελικτική διαδικασία και μία δυναμική ικανότητα και όχι σαν ένα χαρακτηριστικό που ισχύει για ένα σύνολο συστημάτων. Δεν είναι από τα χαρακτηριστικά που ενυπάρχουν στο άτομο, αντιθέτως μεταβάλλεται συχνά ανάλογα με την ηλικία του ανθρώπου, τις κοινωνικές, πολιτιστικές και εξωτερικές συνθήκες (Condly, 2006). Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας ξεπερνά την έννοια ενός σταθερού ατομικού χαρακτηριστικού (Luthar και συν., 2000. Rutter, 1987, 2006). Αποτελεί, ένα σύνολο επίκτητων ικανοτήτων και συμπεριφορών που διδάσκονται στο άτομο και αναπτύσσονται

(Maddi & Khosaba, 2005). Κάθε άτομο έχει διαφορετική μέθοδο αντιμετώπισης κάθε κατάστασης (Blum, 1998). Παρουσιάζεται ως ένα χαρακτηριστικό που αναδεικνύει την προσαρμογή σε δύσκολες καταστάσεις και μπορεί να μειώνει τις αρνητικές επιρροές που ενδέχεται να προκύψουν από την εκάστοτε ιδιαίτερα πειστική εμπειρία (Wagnild & Young, 1993). Φυσιολογικό, λοιπόν, να υπάρχει χάσμα σχετικά με την ανταπόκριση στις διάφορες δύσκολες συνθήκες και ως προς το πώς επιλύουν τις εκάστοτε δυσκολίες (Rutter, 2012). Έτσι, είναι συχνό φαινόμενο κάποια άτομα που παρουσιάζονται ως ψυχικά ανθεκτικά σε μια δεδομένη χρονική περίοδο, σε κάποια άλλη στιγμή να έχουν χαμηλότερο δείκτη ψυχικής ανθεκτικότητας (Rutter, 2006. Luthar, 2006).

Τα άτομα που δείχνουν υψηλό επίπεδο ψυχικής ανθεκτικότητας σε σχέση με εκείνους που παρουσιάζουν κατώτερο ποσοστό ψυχικής ανθεκτικότητας αντιλαμβάνονται την ύπαρξη αγχογόνων καταστάσεων και των συνεπειών που αυτές έχουν. Ωστόσο, τις αντιμετωπίζουν ως προκλήσεις και δίνουν νόημα στις καταστάσεις που προκαλούν στρες ως θετικές (Tugade&Fredrickson, 2004). Τα ανθεκτικά άτομα έχουν την ικανότητα να αντέχουν, να ξεπερνούν ή να ανακάμπτουν από μια σοβαρή απειλή (Masten, 2001). Τα ψυχικά ανθεκτικά άτομα επανέρχονται από αρνητικές συναισθηματικές εμπειρίες μέσω των θετικών τους συναισθημάτων (Tugade&Fredrickson, 2004), τα οποία είναι συνδεδεμένα με πηγές θετικών ψυχολογικών εμπειριών, όπως η ικανοποίηση από την καθημερινότητα και την ανεκτικότητα (Cohnκαι συν., 2009). Άτομα που έχουν κατακτήσει ένα επίπεδο ψυχικής ανθεκτικότητας παρουσιάζουν για μεγάλες χρονικές περιόδους θετικά αποτελέσματα σε διάφορους τομείς της ζωής τους (Cicchetti & Rogosch, 1997). Έχουν την ικανότητα να προοδεύουν ακόμα και όταν καλούνται να διαχειριστούν πολλούς κινδύνους (Brooks, 2006).

Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας αποτελεί το κλειδί για να μπορέσουμε να εξηγήσουμε την αντίσταση των ατόμων σε επικίνδυνες καταστάσεις αλλά και τον τρόπο αντιμετώπισης των προκλήσεων (Windle και συν., 2011). Είναι μία δυναμική διαδικασία που εμπεριέχει τη σύμπραξη κινδύνου, ευπάθειας και προστατευτικών εσωτερικών και εξωτερικών παραγόντων που συμβάλλουν σε τυχόν δύσκολες στιγμές στη ζωή του ατόμου (Olssonκαι συν.2003. Masten, 2014a). Δεν είναι σταθερή διαδικασία (Reyes&Elias, 2011) και περιλαμβάνει περιβαλλοντικούς και ατομικούς

παράγοντες (Masten & Motti-Stefandi, 2008). Θα μπορούσαμε να την περιγράψουμε ως μια αναπαράσταση της σχέσης μεταξύ των ατομικών και περιβαλλοντικών παραγόντων που έχει ως αποτέλεσμα την ικανότητα του ατόμου να διαχειριστεί ή να προσαρμοστεί σε δυσμενείς συνθήκες. Έχει μεγάλη σημασία, καθώς υποδηλώνει την ικανότητα που έχουν τα άτομα να χειριστούν, να προσπεράσουν και να αντιστρέψουν τις κακουχίες της ζωής τους (Grotberg, 1995).

Για να μπορέσει να εκδηλώσει κάποιος έστω και σε ένα μικρό βαθμό ψυχικής ανθεκτικότητας απαραίτητη προϋπόθεση είναι η ύπαρξη ενός κινδύνου και η παρουσία προστατευτικών παραγόντων που θα βοηθήσουν θετικά στην αντιμετώπιση των προβληματικών καταστάσεων (Fergus&Zimmerman, 2005). Ειδικά τα νεαρά άτομα έρχονται αντιμέτωπα με πιέσεις που αφορούν το παρόν και ζητούν επίλυση για αυτές τις αγχωτικές καταστάσεις που μπορεί να διαρκέσουν για μεγάλα χρονικά διαστήματα.

Η πανδημία και τα μέτρα αναχαίτισης της, όπως η καραντίνα και ο αυτό-περιορισμός, έχει επιφέρει σημαντικές αλλαγές στα εν λόγω άτομα. Εξαιτίας της πανδημίας, ορισμένα μέλη ή και ολόκληρες οικογένειες έχασαν την εργασία τους, η οποία ήταν η βασική πηγή εισοδήματος. Η κατάσταση αυτή είχε ως αποτέλεσμα, οι φοιτητές που βρίσκονται μακριά από τους γονείς τους να αισθάνονται ανήσυχοι για την επιβίωσή τους και να χρειάστηκε να επιστρέψουν στο πατρικό τους σπίτι. Η καραντίνα επέβαλε την απομόνωση και τη φυσική αποστασιοποίηση, η οποία συνετέλεσε στην κοινωνική απόσταση και επηρέασε τις κοινωνικές, φιλικές και συντροφικές σχέσεις. Μείωσε την φυσική επαφή και ενδεχομένως την επικοινωνία, ενώ αύξησε την μοναξιά. Ακόμα, υπήρξε απότομη αλλαγή της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Από την έναρξη της καραντίνας τα πανεπιστήμια χρησιμοποίησαν μεθόδους εξ' αποστάσεως μάθησης (τηλεκπαίδευση) γεγονός, το οποίο έχει αντίκτυπο στην εκπαίδευση και στην ευρύτερη εξέλιξη των φοιτητών. Σύμφωνα με έρευνες ένα μεγάλο ποσοστό των φοιτητών αντιμετώπισε αυξημένα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης κατά τη διάρκεια της καραντίνας (Cao και συν., 2020, Kararounaki και συν., 2020, Li και συν., 2020, Patsali και συν., 2020).

Ο όρος καραντίνα, προέρχεται από την ιταλική λέξη *quarantagioni*, η οποία σημαίνει σαράντα μέρες. Παλιότερα με την έννοια αυτή, εννοούσαν την απομόνωση διάρκειας σαράντα ημερών των πλοίων κατά την έξαρση της Μαύρης Πανώλης. Στην

επί Covid19 εποχή αναφερόμαστε στις περιορισμένες μετακινήσεις ανθρώπων και εμπορευμάτων. Σκοπός, η όσο το δυνατόν μικρότερη και πιο αργή εξάπλωση μιας ασθένειας. Με την επιβολή καραντίνας απομονώνονται πιθανά κρούσματα, όσοι, δηλαδή, έχουν εκτεθεί σε μία μεταδοτική αρρώστια, χωρίς να έχει επιβεβαιωθεί από ειδικούς (Wikipedia).

Ως εκ τούτου, η πανδημία αυτή έχει επιφέρει πάρα πολλές αλλαγές σε όλα τα επίπεδα της κοινωνίας, διαταράσσοντας την καθημερινότητα και την ισορροπία στη ζωή των ατόμων. Οι συνέπειες αυτές, επηρέασαν όλους τους ανθρώπους ανεξαιρέτως, και ορισμένες ομάδες ατόμων σε διαφορετικό βαθμό, όπως τα άτομα που σπουδάζουν. Οι φοιτητές είναι επί το πλείστον άτομα νεαρής ηλικίας, τα οποία βρίσκονται σε μια περίοδο ανεξαρτητοποίησης από την οικογενειακή εστία, αυτονόμησης και δημιουργίας κοινωνικής ταυτότητας και ερωτικών σχέσεων (Jones & Abes, 2013).

Η μελέτη του συγκεκριμένου θέματος έχει ιδιαίτερο ερευνητικό αλλά και κλινικό ενδιαφέρον, γιατί προσεγγίζει ευρύτερα το θέμα της πανδημίας (Covid- 19), εστιάζοντας στο πως κάθε φοιτητής έχει διαχειριστεί μέχρι στιγμής τα προβλήματα που έχουν προκύψει λόγω της πανδημίας στα διάφορα επίπεδα της ζωής του. Είναι ένα παγκόσμιο φαινόμενο που ταλανίζει τις ανθρώπινες κοινωνίες και τους ίδιους τους πολίτες σε όλα επίπεδα της καθημερινότητας τους. Έχει επηρεάσει αρνητικά όλα τα επίπεδα της ζωής των ανθρώπων, των νέων ατόμων, μεταξύ αυτών και των φοιτητών και αναμένεται να επιφέρει και τεράστιες επιπτώσεις στην ψυχική τους υγεία.

ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

1.1 Ορισμός ψυχικής ανθεκτικότητας

Προέλευση του όρου

Σήμερα, οι περισσότεροι άνθρωποι αναφέρονται στον όρο της ανθεκτικότητας (resilience). Ο όρος αυτός προέρχεται από τη λατινική λέξη *resilio* ή *resalio*, η οποία σημαίνει άλμα, αναπήδηση και αναζωογόνηση. Συνηθέστερα, ο όρος συναντάται στην επιστήμη της Μηχανικής και της Επιστήμης των Υλικών για να περιγράψει την αντοχή των υλικών σε υψηλά φορτία και θερμοκρασίες (Κουντουράς, 2020).

Ιστορική πορεία

Από τα τέλη της δεκαετίας του '70, η ανθεκτικότητα ως όρος χρησιμοποιήθηκε στενά από την επιστήμη της Ψυχολογίας, όπου ξεκίνησε να εκτιμάται στενά σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο η πρόληψη και η παρέμβαση. Έτσι, εισάχθηκε ο όρος «ψυχική» ανθεκτικότητα. Οι πρώτες μελέτες επικεντρώθηκαν κυρίως στην ικανότητα των παιδιών να ανταπεξέρχονται στις αντιξοότητες (Irwin και συν.,2016), αφού βρέθηκε πως ορισμένα παιδιά αναπτύσσονταν κανονικά παρά την επαναλαμβανόμενη έκθεση τους σε ψυχοκοινωνικούς κινδύνους (Luthar, Cicchetti&Becker, 2000). Τα τελευταία χρόνια με την αύξηση των δυσμενών καταστάσεων και γεγονότων της ζωής ο όρος χρησιμοποιείται στενά και από άλλες επιστήμες υγείας, όπως η επιστήμη της Κοινωνικής Εργασίας (Κουντουράς, 2020).

Ορισμοί

Κατά διαστήματα έχουν δοθεί πολλοί ορισμοί για την ψυχική ανθεκτικότητα. Συγκεκριμένα, οι Werner και Smith (1982) προσδιορίζουν την ανθεκτικότητα ως μια δεξιότητα για την αντιμετώπιση εσωτερικών και εξωτερικών πιέσεων, ενώ, ο Garmezy (1991) αναφέρεται στην ανθεκτικότητα ως την ικανότητα προσαρμογής και ανάκτησης συμπεριφορών μετά από περιστατικά έντονου άγχους. Άλλοι ερευνητές, όπως οι Neieger, Jensen και Kumpfer (1990) αναφέρονται στην ανθεκτικότητα ως μια διαδικασία για την αντιμετώπιση προκλήσεων και τη θωράκιση του ανθρώπου, ενώ,

οι Luthar, Cicchetti και Becker (2000) την αναφέρουν ως μια δυναμική διαδικασία θετικής προσαρμογής για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων.

Αντίστοιχα, ο Ungar (2005) αναφέρεται στην ανθεκτικότητα ως τη δυνατότητα αναζήτησης πηγών βοήθειας, ενώ, ο Rutter (2006) αναφέρει πως αποτελεί συνδυασμό από σκέψεις σε δυσμενείς εμπειρίες και θετικά ψυχικά αποτελέσματα παρά τις πιέσεις, ενώ, αναφέρεται στην ικανότητα μερικών ανθρώπων να επανέρχονται γρηγορότερα από άλλους, παρά τις πιέσεις που μπορεί να δέχονται (Rutter, 2013). Παρ'όλα αυτά, η Λακιώτη (2011) δίδει τον επικρατέστερο ορισμό της ψυχικής ανθεκτικότητας, σήμερα, προσδιορίζοντας την ως την ικανότητα ενός ανθρώπου να ανταπεξέρθει σε δυσμενείς καταστάσεις, να ανακτή τη λειτουργικότητα και να διατηρεί τα επίπεδα της ευημερίας του.

Η Ahern(2006) θεωρεί ότι είναι η δυνατότητα επαναφοράς, ενώ οι Wagnild και Young (1993) θεωρούν την ψυχική ανθεκτικότητα ως την ικανότητα των ατόμων να διαχειρίζονται ορθά και επιτυχώς τα εμπόδια και τυχόν απρόσμενες καταστάσεις. Συνδέεται με την επίτευξη θετικών αποτελεσμάτων παρά τις δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν (Brooks, 2006. Masten, 2001. Masten, Best&Garmezy, 1990), την ορθή και αποτελεσματική διαχείριση των δυσμενών εμπειριών και την αποφυγή λανθασμένων επιλογών (Garmezy, Masten, &Tellegen, 1984. Lutharetal., 2000. Werner, 1992).

Η πρώτη διάσταση σχετίζεται με το κατά πόσο ένα άτομο τα καταφέρνει καλά στη ζωή του κυρίως σε σχέση με ένα σύνολο από αναμενόμενες συμπεριφορές και αναπτυξιακά επιτεύγματα. Αντίστοιχα, η δεύτερη διάσταση σχετίζεται με το βαθμό έκθεσης ενός ατόμου σε δύσκολες συνθήκες (είτε στο παρελθόν ή στο παρόν), οι οποίες είναι πιθανό να θέσουν σε κίνδυνο την ομαλή εξέλιξη και ανάπτυξη του. Συνεπώς, για τη μελέτη της ψυχικής ανθεκτικότητας υπάρχει η ανάγκη αναφοράς στον σαφή ορισμό των αναμενόμενων αναπτυξιακών επιτευγμάτων και των κριτηρίων αξιολόγησης των δύσκολων καταστάσεων και των προστατευτικών παραγόντων (βλ. κεφάλαιο 2.1 που ακολουθεί) (Olsson και συν. ,2003; Condly, 2006; Rutter, 2006; Luthar, 2006; Kolar, 2011; Reyes&Elias, 2011).

Χαρακτηριστικά των ψυχικά ανθεκτικών ανθρώπων

Τα ανθεκτικά άτομα έχουν την ικανότητα να αντέχουν, να ξεπερνούν ή να ανακάμπτουν από μια σοβαρή απειλή (Masten, 2001). Οι άνθρωποι με υψηλά επίπεδα ανθεκτικότητας παρουσιάζουν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά μεταξύ τους. Αναλυτικότερα, οι ψυχικά ανθεκτικοί άνθρωποι τείνουν να έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση, δηλαδή, πιστεύουν σθεναρά στις προσωπικές τους δυνάμεις (θάρρος, εργατικότητα κ.α.), στηρίζονται στις δυνάμεις αυτές και κοπιάζουν για όσα αποκτούν. Ταυτόχρονα, οι ίδιοι άνθρωποι διακατέχονται από ρεαλιστική αισιόδοξη σκέψη, αφού κατανοούν και αποδέχονται την ευθύνη των πράξεων τους, παραδέχονται τα λάθη τους και προσπαθούν να τα βελτιώσουν, ενώ, φροντίζουν τόσο για το «εγώ» (δηλ. τον εαυτό τους), όσο και για το «εμείς» (δηλ. τη συλλογικότητα, τις κοινωνικές σχέσεις και εθελοντικές δράσεις). Έτσι, οι άνθρωποι αυτοί φαίνεται πως έχουν μεγαλύτερη ευελιξία στη σκέψη, είναι παρατηρητικοί και δημιουργικοί, ενώ, εστιάζουν στην επίλυση των καθημερινών «εμποδίων» που δύναται να τους τύχουν (Αλεξίου, 2014).

Όμως, τα χαρακτηριστικά των ψυχικά ανθεκτικών ανθρώπων μπορούν να προσδιοριστούν μέσα από επτά στοιχεία της καθημερινότητας, τα οποία λειτουργούν ως παράγοντες προσδιορισμού της ποιότητας ζωής τους. Αυτά τα στοιχεία, είναι (Wolin&Wolin, 1993): οι ανθρώπινες σχέσεις, η ανεξαρτησία ή ελευθερία, η διορατικότητα ή αλλιώς ο προσανατολισμός στο μέλλον, η δημιουργικότητα, η πρωτοβουλία, η ηθική (δηλ. οι προσωπικοί κώδικες/ μη τυπικοί «νόμοι» των ανθρώπων) και το χιούμορ.

Έρευνες έχουν δείξει πως οι ψυχικά ανθεκτικοί άνθρωποι ακολουθούν συνήθως ενέργειες σχετικές με την ενσυνειδητότητα τους για εστίαση στο εδώ και τώρα, τη δια βίου εκπαίδευση τους και τις υπηρεσίες mentoring. Άλλωστε, όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, οι ψυχικά ανθεκτικοί άνθρωποι διατηρούν καλές σχέσεις με άλλους ανθρώπους και έχουν αναπτύξει πολύ καλές δεξιότητες επικοινωνίας, οι οποίες τους βοηθούν να ανταλλάσσουν καλές πρακτικές με επιτυχημένους ανθρώπους (Grant & Kinman, 2014).

1.2 Διαστάσεις ψυχικής ανθεκτικότητας

Η σύγχρονη βιβλιογραφία για την ψυχική ανθεκτικότητα ασχολείται σε μεγάλο βαθμό με την έννοια της θετικής προσαρμογής, η οποία αξιολογείται με κριτήρια, όπως: η θετική κοινωνική συμπεριφορά, η σχολική/ ακαδημαϊκή επίδοση, η αποδοχή από συνομήλικους (εμπεριέχει και την έννοια της φιλίας), οι μειωμένες εκδηλώσεις προβλημάτων συμπεριφοράς (εξωτερικευμένων ή μη) και η συμμετοχή δραστηριότητες κατάλληλες για την ηλικία.

Υπάρχει μια γενικότερη συμφωνία ως προς το τι θα πρέπει να αξιολογείται ως κριτήριο στις έρευνες για την ανθεκτικότητα. Ωστόσο, σημειώνεται πως η θετική ανάπτυξη και η θετική προσαρμογή ενός ατόμου βάσει των παραπάνω κριτηρίων δεν αποτελεί τεκμήριο για να θεωρηθεί το άτομο ψυχικά ανθεκτικό. Τα άτομα με ψυχική ανθεκτικότητα θα πρέπει να έχουν αντιμετωπίσει μια ή περισσότερες καταστάσεις που να θεωρούνται ως απειλή για την ομαλή ανάπτυξή και τη θετική τους προσαρμογή (Masten & Reed, 2002).

Τέτοιοι παράγοντες θα μπορούσαν να είναι οι παράγοντες επικινδυνότητας. Ως παράγοντες επικινδυνότητας (risk factors) ορίζονται οι μεταβλητές, οι οποίες αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης προβλημάτων σε διάφορους τομείς ανάπτυξης και προσαρμογής των ατόμων (Durlak, 1995; Masten & Obradovic, 2006).

Οι παράγοντες επικινδυνότητας εντοπίζονται σε πολλά επίπεδα: στην κοινότητα, στο σχολείο, στις σχέσεις με τους άλλους, στην οικογένεια και στο ίδιο το άτομο.

Στη σχετική βιβλιογραφία περιγράφονται και μελετώνται αρκετά διαφορετικά είδη παραγόντων επικινδυνότητας, τα οποία φαίνεται να επιβαρύνουν την προσαρμογή ενός ατόμου. Παράγοντες όπως: ο πρόωρος τοκετός, το διαζύγιο, η κακοποίηση, η ύπαρξη ασθένειας ή ψυχοπαθολογίας στους γονείς, η φτώχεια, η μητρότητα στην εφηβεία, το ψυχικό τραύμα από πόλεμο ή οι φυσικές καταστροφές αποτελούν μερικούς μόνο κινδύνους για την ανάπτυξη ενός ατόμου. Ταυτόχρονα, τα τελευταία χρόνια το σχολικό περιβάλλον αποτελεί σημαντικό παράγοντα επικινδυνότητας, αφού συνδέεται με τη χαμηλή επίδοση των μαθητών, τη σχολική διαρροή (εγκατάλειψη του σχολείου), την εμφάνιση προβληματικών συμπεριφορών, τη χρήση ουσιών κ.ά. (Reddy, Rhodes & Mulhall, 2003; Rutter & Maughan, 2002).

Οι πρώτες έρευνες στην ψυχική ανθεκτικότητα εστίασαν σε απομονωμένες ενδείξεις και μεμονωμένα περιστατικά καθορίζοντας κάθε φορά από έναν παράγοντα επικινδυνότητας. Ωστόσο, ήταν εμφανές πως οι περισσότεροι από αυτούς συνυπήρχαν και συσσωρεύονταν με την πάροδο του χρόνου. Η σώρευση αυτή των παραγόντων «κινδύνου» στα παραπάνω είναι εκείνη που συχνά επιφέρει τα αρνητικά αποτελέσματα με πολλαπλασιαστική επίδραση στο άτομο (πχ συναισθηματικές διαταραχές, προβλήματα συμπεριφοράς και διαπροσωπικών σχέσεων κ.ά.) (Wright & Masten, 2005. Χατζηχρήστου και συν.,2009).

Στη μελέτη της ψυχικής ανθεκτικότητας αυτό που έχει ιδιαίτερη σημασία είναι οι προστατευτικοί παράγοντες, δηλαδή εκείνοι που συμβάλουν στο να ξεπερνάει το άτομο τις αντιξοότητες και να τα καταφέρνει στη ζωή του. Έτσι, έχουν μελετηθεί αρκετές έννοιες όπως οι εσωτερικές και εξωτερικές δυνατότητες (Internal and external assets), οι πηγές στήριξης (resources) και οι προστατευτικοί παράγοντες (protective factors). Οι δυνατότητες αναφέρονται σε μετρήσιμα χαρακτηριστικά ατόμων ή καταστάσεων, τα οποία αποτελούν παράγοντες πρόβλεψης για την ύπαρξη θετικών αποτελεσμάτων στο μέλλον ως προς κάποιο συγκεκριμένο κριτήριο ανάπτυξης (Morrison και συν.,2006). Για παράδειγμα ένα καλό νοητικό δυναμικό αποτελεί έναν παράγοντα που προβλέπει καλή γνωστική ανάπτυξη στο μέλλον.

Επιπλέον, οι πηγές στήριξης αναφέρονται κυρίως στα ανθρώπινα, κοινωνικά και υλικά «εφόδια» του ατόμου που τα χρησιμοποιεί στις διαδικασίες προσαρμογής. Για παράδειγμα η παροχή εκπαιδευτικών ευκαιριών αποτελεί μια διαθέσιμη πηγή την οποία μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα παιδί κατά την προσαρμογή του στην κοινωνία. Αντίστοιχα, οι προστατευτικοί παράγοντες δύνανται να περιλαμβάνουν τα ποιοτικά ατομικά ή περιβαλλοντικά (οικογένεια, ευρύτερο περιβάλλον, κ.α.) χαρακτηριστικά, τα οποία αμβλύνουν τις συνέπειες των δυσμενών καταστάσεων και επιτρέπουν στους μαθητές να επιτύχουν παρά τους παράγοντες κινδύνου (Esquivel και συν., 2011). Για παράδειγμα το χιούμορ ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, αποτελεί έναν προστατευτικό παράγοντα για κάποιον/α που μπορεί να το αξιοποιήσει όταν βιώνει μια δύσκολη κατάσταση. Ουσιαστικά οι προστατευτικοί παράγοντες αποτελούν τις δυνατότητες που είναι σημαντικές όταν τα επίπεδα επικινδυνότητας είναι υψηλά (Masten & Reed, 2002).

Οι προστατευτικοί παράγοντες μειώνουν την πιθανότητα εκδήλωσης προβλημάτων ή συσχετίζονται με αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης θετικών αποτελεσμάτων και βελτίωσης της ψυχικής υγείας. Κάθε προστατευτικός παράγοντας συμβάλλει στην πρόληψη πολλών αρνητικών αποτελεσμάτων (Durlak, 1998). Έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που εμφανίζουν ψυχική ανθεκτικότητα σε σοβαρές αντίξοες συνθήκες, χαρακτηρίζονται από προστατευτικούς παράγοντες όπως η κοινωνικότητα, η προσωπική αίσθηση επάρκειας και ελέγχου, η καλή σχέση με τουλάχιστον ένα γονέα και η υποστήριξη από άτομο του ευρύτερου οικογενειακού ή κοινωνικού περιβάλλοντος (συγγενή, φίλο, εκπαιδευτικό) (Masten, 2011).

Η ύπαρξη και η διαθεσιμότητα ενηλίκων με επάρκεια στη ζωή είναι πολύ βασική προϋπόθεση για την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας. Έρευνες έχουν δείξει ότι ένας από τους πιο σημαντικούς προστατευτικούς παράγοντες είναι η ύπαρξη μιας συναισθηματικά δυνατής σχέσης με έναν(τουλάχιστον) οποιονδήποτε ενήλικα(μεγαλύτερης ηλικίας), ο οποίος να είναι επαρκής, συναισθηματικά διαθέσιμος, να ενδιαφέρεται και να νοιάζεται πραγματικά για τον άνθρωπο (Masten, 2007).

Επιπλέον, η ψυχική ανθεκτικότητα των ενηλίκων που εργάζονται στα σχολεία είναι επίσης σημαντική, διότι αυτά τα άτομα συχνά διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στην ανάπτυξη και ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας που εμφανίζουν τα νεαρά άτομα ενώ, δρουν ως «προστατευτικοί» ενήλικες στις ζωές των παιδιών που αντιμετωπίζουν δυσκολίες (Χατζηχρήστου, 2011).

Οι προστατευτικοί παράγοντες μπορούν να εντοπιστούν σε πολλά επίπεδα και να αφορούν πολλούς τομείς της ανθρώπινης ζωής, όπως:

Ατομικοί Προστατευτικοί Παράγοντες

Ενδεικτικοί παράγοντες που θεωρούνται ως προστατευτικοί και αφορούν στο άτομο είναι καλές γνωστικές λειτουργίες, θετική αυτοαντίληψη, ευπροσάρμοστος χαρακτήρας, πίστη και ύπαρξη νοήματος στη ζωή, αισιοδοξία, αυτοέλεγχος, αίσθηση του χιούμορ, ελκυστικότητα στους άλλους.

Οικογενειακοί Προστατευτικοί Παράγοντες

Αντίστοιχα στην οικογένεια οι προστατευτικοί παράγοντες είναι καλές σχέσεις, θετικό κλίμα ,οργανωμένο περιβάλλον, καλό μορφωτικό επίπεδο γονέων, εμπλοκή γονέων στη μάθηση, καλό κοινωνικό-οικονομικό επίπεδο.

Περιβαλλοντικοί Προστατευτικοί Παράγοντες

Στο ευρύτερο περιβάλλον η ύπαρξη σχέσεων με επαρκείς και υποστηρικτικούς γονείς και η ύπαρξη καλών σχέσεων με συνομηλίκους επίσης θεωρούνται ως προστατευτικοί παράγοντες. Στο ευρύτερο κοινωνικό περίγυρο η ύπαρξη σχέσεων με φορείς και ομάδες της κοινότητας, καλές σχέσεις στη γειτονιά, δημόσια ασφάλεια, παροχή κοινωνικών υπηρεσιών υψηλού επιπέδου και παροχή υπηρεσιών υγείας θεωρούνται σημαντικοί προστατευτικοί παράγοντες (Blum&Libbey, 2004. Masten&Reed,2002).

Ιδιαίτερο ρόλο παίζει η εκπαίδευση, καθώς έρευνες έχουν δείξει ότι ένα σχολείο που παρέχει τη δυνατότητα στους μαθητές όχι μόνο να αποκτήσουν γνώσεις αλλά και να δημιουργήσουν στενές διαπροσωπικές σχέσεις αποτελεί σημαντικό προστατευτικό παράγοντα και προϋπόθεση για την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας (Χατζηχρήστου και συν., 2010). Οι προστατευτικοί παράγοντες στο σχολικό πλαίσιο προσφέρουν την ελπίδα ότι τα σχολεία μπορούν να επιτύχουν στην αποστολή τους να προετοιμάσουν τους μαθητές για να έχουν καλή ψυχική υγεία και θετική προσαρμογή στην ενήλικη ζωή, ανεξαρτήτως των παραγόντων επικινδυνότητας που τα παιδιά φέρνουν μαζί τους στη τάξη (Esquiveletal., 2011).

1.3 Ψυχική ανθεκτικότητα και πανδημία

Αποτελέσματα ερευνών έδειξαν πως επιδεινώθηκε η ψυχική υγεία των ατόμων μετά την πανδημία, σε σχέση με το προηγούμενο διάστημα (Sonderskon και συν., 2020; Van Agteren και συν., 2020), αλλά και μεταξύ των διαφορετικών lockdown κατά τη διάρκεια της πανδημίας (Li, S., και συν., 2020; Wangκαι συν., 2020b). Συγκεκριμένα, οι Van Agteren και συνεργάτες (2020) μελέτησαν τη ψυχική υγεία μελών μιας κοινότητας κατά τη διάρκεια της πανδημίας, συγκριτικά με τη ψυχική τους υγεία πριν την πανδημία.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν στατιστικά σημαντική μείωση του επιπέδου της ψυχικής υγείας για τα άτομα κατά τη διάρκεια της πανδημίας, συγκριτικά με τα επίπεδα της ψυχικής υγείας που είχαν πριν την πανδημία. Μια άλλη μελέτη στη Δανία (Sonderskov και συν., 2020), για τη μέτρηση της ψυχολογικής ευεξίας πριν και κατά τη διάρκεια της πανδημίας, έδειξε πως η ψυχολογική ευημερία του πληθυσμού, ιδιαίτερα των γυναικών, επηρεάζεται αρνητικά από την πανδημία.

Έρευνα στην Κίνα κατά την έναρξη της επιδημίας (Li, S. και συν., 2020), χρησιμοποίησε δεδομένα από πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης, σε δύο διαφορετικές περιόδους (στο ίδιο δείγμα), για το προφίλ των χρηστών (φύλο και ηλικία), την διαδικτυακή τους συμπεριφορά και τις αναρτήσεις τους. Στη συνέχεια, υπολογίστηκε η συχνότητα χρήσης ορισμένων λέξεων σχετικά με την υγεία, τον ελεύθερο χρόνο, τις σχέσεις, την οικονομική κατάσταση, τον θάνατο και τη θρησκεία, καθώς και η βαθμολογία δεικτών ψυχικής υγείας σχετικά με το άγχος, τη κατάθλιψη, την αγανάκτηση, την ευτυχία και την ικανοποίηση από τη ζωή.

Τα συγκριτικά αποτελέσματα, ανάμεσα στις δύο περιόδους, έδειξαν ότι αυξήθηκαν τα αρνητικά συναισθήματα (άγχος, κατάθλιψη και αγανάκτηση), ενώ μειώθηκαν τα θετικά συναισθήματα (ευτυχία και ικανοποίηση από τη ζωή). Τα άτομα φαίνεται πως επικεντρώνονταν ιδιαίτερα σε θέματα υγείας και οικογένειάς και λιγότερο στον ελεύθερο χρόνο και τον κοινωνικό τους περίγυρο.

Οι Wang και συν. (2020) μελέτησαν τις επιπτώσεις της πανδημίας σε μια ομάδα ατόμων γενικού πληθυσμού σε δύο διαφορετικές περιόδους, στο αρχικό στάδιο της πανδημίας και τέσσερις εβδομάδες αργότερα. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, παρατηρήθηκε μέτριο έως σοβαρό στρες, άγχος και κατάθλιψη σε μια μεγάλη μερίδα του πληθυσμού, τόσο κατά την έναρξη της πανδημίας όσο και μετά.

Ακόμα, δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαχρονικές μεταβολές αυτών. Οι προστατευτικοί παράγοντες που βρέθηκαν περιλάμβαναν την εμπιστοσύνη στους γιατρούς, την πιθανότητα επιβίωσης και τον χαμηλό κίνδυνο εμφάνισης νόσου COVID-19, την ικανοποίηση από τις λαμβάνουσες πληροφορίες για την υγεία τους καθώς και τη λήψη προσωπικών προληπτικών μέτρων. Επιπροσθέτως, τα άτομα νεαρής ηλικίας και οι φοιτητές, φάνηκε να επηρεάζονται ψυχολογικά περισσότερο

από την επιδημία του νέου κορονοϊού και της νόσου COVID-19 (Wangκαι συν., 2020).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

Η ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΤΟΥ COVID-19

2.1 Ορισμός πανδημίας

Ορισμός

Το διαδικτυακό λεξικό Merriam-Webster (2020) ορίζει την πανδημία ως «το ξέσπασμα μιας νόσου που εμφανίζεται σε μια ευρεία γεωγραφική περιοχή και επηρεάζει σημαντικό ποσοστό του πληθυσμού». Ουσιαστικά, δηλαδή, η πανδημία αποτελεί ένα είδος επιδημίας, το οποίο εξαπλώνεται γρηγορότερα σε μεγάλη γεωγραφική κλίμακα, αλλά επηρεάζει την ποιότητα ζωής του μεγαλύτερου μέρους του πληθυσμού (MW: Pandemic, 2020).

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2020) ανακήρυξε στις 11 Μαρτίου του 2020, τη νόσο COVID-19 σε πανδημία. Συγκεκριμένα, εκπρόσωπος του Π.Ο.Υ. εκφράζει την αξιολόγηση της έξαρσης των κρουσμάτων (ατόμων που νοσούν) ως παράγοντα επαγρύπνησης και την έντονη ανησυχία του για την εξάπλωση της πανδημίας, τη σοβαρότητα της κατάστασης και τα επίπεδα αδράνειας του πληθυσμού (WHO, 2020).

Συμπτώματα

Μερικά από τα συμπτώματα του Covid-19 περιλαμβάνουν: πονόλαιμο, ρινική καταρροή, βήχας/φτέρνισμα, δυσκολία στην αναπνοή και κόπωση. Κατά τη διάρκεια της μελέτης των Onyema και συν.(2020), δεν υπήρχαν αξιόπιστες θεραπείες για την αντιμετώπιση του Covid 19 αλλά ήταν σε εξέλιξη σε ολόκληρο τον κόσμο μια σειρά ερευνών για την εξεύρεση του κατάλληλου κλινικού εμβολίου που θα σταματούσε τη μετάδοση του ιού. Από τις αρχές του 2021, τα εμβόλια κατασκευάστηκαν και ξεκίνησαν να εφαρμόζονται στον γενικό πληθυσμό (Xiang και συν., 2020).

Τα μολυσμένα άτομα χωρίζονται μεταξύ ασθενών, οι οποίοι είναι ασυμπτωματικοί και εκείνων που παρουσιάζουν συμπτώματα από ήπια ως πολύ σοβαρά. Τα πρώτα σημάδια νόσησης είναι η εμφάνιση πυρετού, βήχα, το αίσθημα κόπωσης, απώλεια γεύσης και όσφρησης, πόνοι σε διάφορα σημεία του σώματος, στους μυς και γαστρεντερολογικά προβλήματα. Σε σοβαρά περιστατικά εκδηλώνεται σοβαρή πνευμονία, δύσπνοια, σύνδρομο οξείας αναπνευστικής δυσχέρειας, σύγχυση, πόνος στο στήθος. Ακόμα, υπάρχουν περιστατικά, τα οποία χρήζουν ιατρικής βοήθειας και φροντίδας ή ακόμα και εισαγωγής σε νοσηλευτικό ίδρυμα για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Η πανδημία στην Ελλάδα

Η πανδημία του Covid-19 ήρθε στην Ελλάδα, τον Φεβρουάριο του 2020 και συνεχίζεται η προσπάθεια καταπολέμησης της μέχρι και σήμερα. Θεωρείται ότι προήλθε από μια αγορά στην Wuhan, επαρχία Hubei, στην Κίνα στα τέλη του 2019, κατόπιν αναφορών των κινέζικων αρχών δημόσιας υγείας για αυξημένα κρούσματα οξέος αναπνευστικού συνδρόμου. Ο ιός αυτός, αποτελεί σύμφωνα με τους ειδικούς καινούριο στέλεχος κορονοϊού, το οποίο δεν είχε εντοπιστεί προηγουμένως σε ανθρώπινους οργανισμούς. Η βιωσιμότητα του μπορεί να είναι από μερικές ώρες ως αρκετές μέρες σε διαφόρων ειδών επιφάνειες. Μέσα σε ένα σύντομο χρονικό διάστημα ο ιός έφτασε σε πολλά μέρη της Κίνας και εξαπλώθηκε με γοργούς ρυθμούς και στις υπόλοιπες Ηπείρους. Η εξέλιξη αυτή είχε ως αποτέλεσμα να κηρυχτεί η έξαρση αυτή ως πανδημία από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, στις 11 Μαρτίου 2020.

Μέτρα προστασίας από τον ιό

Για να μειωθεί ο επιπλέον κίνδυνος μετάδοσης ασθενειών, οι αρχές στην Wuhan, ανέστειλαν τις δημόσιες συγκοινωνίες στις 23 Ιανουαρίου 2020. Παρόμοια μέτρα υιοθετήθηκαν σύντομα σε πολλές άλλες πόλεις της Κίνας.

Μερικά από τα προτεινόμενα μέτρα για την εξάλειψη της πανδημίας του κορονοϊού περιλαμβάνουν: αλλαγή και βελτίωση των ατομικών συνηθειών. Συνήθειες, όπως η μεγαλύτερη προσοχή στην προσωπική υγιεινή, π.χ. συνεχές πλύσιμο χεριών, χρήση απολυμαντικών με βάση το αλκοόλ, φροντίδα για υγιεινή διατροφή που είναι

πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, άλλες πρακτικές προσωπικής προστασίας όπως η χρήση μάσκας προσώπου, κοινωνική απομάκρυνση, αποφυγή αγγίγματος του προσώπου και μείωση των επαφών με τους ανθρώπους μέσω της αυτο-απομόνωσης στο σπίτι ή αποφυγής μη απαραίτητων ταξιδιών και συγκεντρώσεων (Xiang και συν., 2020).

Εγκρίθηκε επειγόντως μια σειρά μέτρων, όπως η έγκαιρη αναγνώριση και απομόνωση υποψήφιων και διαγνωσμένων περιπτώσεων, η παρακολούθηση και ιγνηλάτηση επαφών, η συλλογή κλινικών δεδομένων και βιολογικών δειγμάτων από ασθενείς. Επίσης, εφαρμόστηκε η διάδοση περιφερειακών και εθνικών διαγνωστικών κριτηρίων και η συναίνεση εμπειρογνομόνων για τη θεραπεία, η δημιουργία μονάδων απομόνωσης και νοσοκομείων και άμεση παροχή ιατρικών προμηθειών και εξωτερικών ομάδων εμπειρογνομόνων.

Σημαντικό βήμα στην καταπολέμηση του Covid-19 αποτέλεσε η διεξαγωγή μελέτης για τη δημιουργία του εμβολίου που θα βοηθούσε τους ειδικούς να δώσουν ένα τέλος στην κρίση αυτή. Βασικός στόχος των επιστημόνων με την μελέτη αυτήν ήταν να αποκτήσουν ανοσία απέναντι στη νόσο Covid-19. Ουσιαστικά, πρόκειται για μία φάση προετοιμασίας του ανθρώπινου ανοσοποιητικού συστήματος, ώστε να μπορεί να αναγνωρίζει και να καταπολεμά τον COVID19. Οι πρώτοι εμβολιασμοί ξεκίνησαν να πραγματοποιούνται το 2020, ενώ στην πορεία εμφανίστηκαν πολλοί τύποι εμβολίων. Η τελική έγκριση δόθηκε από την ΕΕ, κατόπιν συνεχών κλινικών δοκιμών και εξέταση της σοβαρότητας των παρενεργειών που ενδεχομένως να εμφάνιζε το εμβόλιο. Αμέσως μετά την θετική ανταπόκριση από την ΕΕ, η εμβολιαστική διαδικασία εξαπλώθηκε και σε άλλες χώρες της Ευρώπης και επετράπη η χορήγηση του εμβολίου σε όλες τις ηλικιακές ομάδες, συμπεριλαμβανομένων και των φοιτητών. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε σε όσους διέτρεχαν τον μεγαλύτερο κίνδυνο σε περίπτωση νόσησης.

Η καραντίνα ως μέτρο προστασίας

Ως καραντίνα νοείται ο διαχωρισμός και ο επιβεβλημένος περιορισμός της μετακίνησης ατόμων, ζώων και αγαθών, τα οποία ενδέχεται να έχουν εκτεθεί σε μεταδοτική λοιμώδη νόσο έως ότου παρέλθει η περίοδος επώασης και μεταδοτικότητας της. Σκοπός της καραντίνας, η μείωση της μόλυνσης άλλων ατόμων και του ευρύτερου πληθυσμού (“quarantine” n.d. a, b). Λόγω των άγνωστων

συμπτωμάτων, του εύρους αυτών αλλά και των περιπτώσεων ασυμπτωματικότητας της νόσου COVID-19, σε συνδυασμό με τις ελλείψεις γνώσεις για την αντιμετώπιση της, η επιβολή περιοριστικών μέτρων και καραντίνας σε πολλές χώρες έχει υπάρξει ολοκληρωτική και ισχύει για μεγάλο χρονικό διάστημα. Τα μέτρα που έχουν ληφθεί για την αντιμετώπιση αυτής της λοιμώδους νόσου, όπως η επιβολή καραντίνας και ολικού περιορισμού, ή σε επόμενο χρόνο ο μερικός περιορισμός, ανέδειξαν και τις ψυχοκοινωνικές παραμέτρους και τις επιπτώσεις της εν λόγω νόσου αλλά και των ίδιων των μέτρων αυτών (Jones & Abes, 2013).

2.2 Ρόλος οικογένειας κατά την διάρκεια της πανδημίας

Ο παρατεταμένος περιορισμός στο σπίτι και οι ποικίλες αλλαγές του μέτρου αυτού, αποτέλεσαν μία πρωτόγνωρη εμπειρία για κάθε άνθρωπο, με πολλαπλές επιπτώσεις στη ζωή του (Suffren και συν., 2021), ενώ, ιδιαίτερη επιρροή φαίνεται να έχει το αυξημένο άγχος για τις οικογένειες, ακόμα και αν δεν προσβλήθηκαν από τον κορονοϊό (Prime και συν., 2020).

Οι Berube και συν. (2021) διερεύνησαν την αντίληψη 414 γονέων στην επαρχία του Κεμπέκ στον Καναδά σχετικά με την κάλυψη των αναγκών των παιδιών τους κατά την περίοδο της έξαρσης της πανδημίας του κορονοϊού. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν την ανάγκη ύπαρξης ενός κράτους-πρόνοιας, το οποίο θα συμβάλλει στην κάλυψη των βασικών αναγκών, αλλά και την υποστήριξη των γονέων για να μπορέσουν να αισθάνονται τα παιδιά συναισθηματικά ασφαλή.

Αξίζει να σημειωθεί πως ο κοινωνικός εγκλεισμός αποτελεί βασικό παράγοντα κινδύνου για την ψυχική υγεία των γονέων (Rosenthal&Thompson, 2020), με επακόλουθο τη μείωση της κοινωνικής και συναισθηματικής ευημερίας γονέων και παιδιών (Brooks και συν.,2020) και το αυξημένο γονεϊκό άγχος (Spinelli και συν.,2020). Έτσι, ο ρόλος της οικογένειας στην πανδημία είναι ενισχυτικός ως προς την αύξηση των επιπέδων συναισθηματικής και φυσικής ασφάλειας.

Παράλληλα, υπάρχουν και άλλες δυσκολίες ή κίνδυνοι που σχετίζονται με την πιθανή απειλή της σωματικής υγείας, την πρόσβαση σε φαγητό, την κάλυψη βασικών αναγκών και την ανεργία, σε συνδυασμό με το γενικότερο άγχος φροντιστών και

γονέων (Rosenthal και συν., 2020). Η παρατεταμένη περίοδος της παραμονής στο σπίτι και το αυξημένο στρες της πανδημίας δημιούργησαν ποικίλες μεταβολές ως προς τη λειτουργία του συστήματος οικογένεια με την αύξηση των διαφωνιών και των συγκρούσεων μεταξύ των μελών να είναι πολλές (Brown και συν., 2020).

Το άγχος και η μειωμένη γονική μέριμνα ενδέχεται να λειτουργήσει ως παράγοντας κινδύνου για την ευημερία των παιδιών και την οργάνωση της οικογένειας (Brown, 2020), ενώ όπως προαναφέρθηκε η απόκριση της οικογένειας σε μία πρόκληση εξαρτάται από ποικίλους παράγοντες όπως η ποιότητα των σχέσεων των μελών της οικογένειας και οι στρατηγικές διαχείρισης οι οποίες διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο (Overall, και συν.,2021).

Άλλωστε, σύμφωνα με τον Walsh (2015), η ανθεκτικότητα μιας οικογένειας σχετίζεται με την επικοινωνία μεταξύ των μελών της, την οργάνωση της και το σύστημα των πεποιθήσεων της. Μολονότι, η διαδικτυακή έρευνα των Eales και συν. (2021) έδειξε μεταβολές στην οικογένεια, από την πανδημία, αναφορικά με το καθημερινό πρόγραμμα και την ποιότητα των σχέσεων μεταξύ των μελών, μπορεί κανείς να αναφέρει πως η οικογένεια στην πανδημία αποτέλεσε φορέα διατήρησης της ατομικής ισορροπίας/ ομοιόστασης, αφού οι συμμετέχοντες δήλωσαν πως κατάφερναν να βρουν τρόπους προσαρμογής, ενεργοποιώντας τον μηχανισμό της ανθεκτικότητας του συστήματος.

Σε διαδικτυακή έρευνα των Fosco και συν.(2021), στις ΗΠΑ, αξιολογήθηκε η λειτουργικότητα της οικογένειας εν καιρώ πανδημίας και η συσχέτιση αυτής με τα προβλήματα συμπεριφοράς των παιδιών τον Μαΐου του 2020. Τα αποτελέσματα της έδειξαν ότι η χαμηλή συνοχή της οικογένειας σχετιζόταν με χαμηλή προσαρμογή των παιδιών και αύξηση των συγκρούσεων, ωστόσο η διατάραξη της ρουτίνας δεν σχετίστηκε με τα προβλήματα των παιδιών. Εκτός από την χαμηλή συνοχή της οικογένειας, ως παράγοντας κινδύνου για εκδήλωση δυσκολιών κατά τη διάρκεια της καραντίνας στην οικογένεια, φάνηκε να είναι οι οικονομικές δυσκολίες και τα υψηλά ποσοστά άγχους (Overall και συν., 2021; Westruppet και συν., 2020).

Μάλιστα, οι οικονομικές δυσκολίες και τα υψηλά ποσοστά άγχους φάνηκε να συνδέονται με τη δυσκολία των γονέων να διαχειριστούν το συναίσθημα τους (παρουσίασαν εκνευρισμό και αυξημένη ένταση μεταξύ τους) κατά τη διάρκεια της καραντίνας (Westruppet και συν., 2020). Αντίστοιχα, οι Morgül και συν.(2020), στη Μ.

Βρετανία σε έρευνα για την αντίληψη των γονέων σχετικά με την παραμονή τους στο σπίτι και τη συναισθηματική κατάσταση των παιδιών τους στην καραντίνα, βρήκαν πως οι γονείς έκριναν την συμβίωση τους από μέτρια έως δύσκολη, ενώ, περισσότεροι από το 50% δήλωσαν πως το γονεϊκό άγχος συνδεόταν με τις δύσκολες συμπεριφορές των παιδιών τους.

Όμως, η οικογενειακή συνοχή, η ποιότητα των σχέσεων μεταξύ των μελών και οι υγιείς αλληλεπιδράσεις τους λειτουργούν θετικά απέναντι στους στρεσογόνους παράγοντες που δημιουργήθηκαν στην πανδημία (Behar-Zusman και συν., 2020). Σε έρευνα που διεξήχθη κατά τη διάρκεια της πρώτης καραντίνας σε οικογένειες Ισπανών, το 50% αυτών δήλωσαν πως οι σχέσεις μεταξύ τους είχαν βελτιωθεί (Ayuso και συν., 2020), κάτι που μπορεί να αποδοθεί στην αύξηση του χρόνου που τα μέλη περνούσαν μεταξύ τους συνδυαστικά με την καλή ποιότητα των σχέσεων τους.

Αντίστοιχα σε έρευνα στη Σανγκάη, το ίδιο διάστημα, μεγάλο ποσοστό των συμμετεχόντων δήλωσαν ικανοποιημένοι από την ζωή τους μετά το κλείσιμο των σχολείων και την παραμονή στο σπίτι, ενώ, η συζήτηση μεταξύ γονέων και παιδιών για θέματα της πανδημίας λειτούργησε προστατευτικά για την ψυχική υγεία των δεύτερων (Tang και συν., 2021).

Οι τρόποι προστασίας των παιδιών από τις δύσκολες συνθήκες περιλαμβάνουν τη διατήρηση της ρουτίνας, η οποία έχει πολύ σημαντικό ρόλο στην επικοινωνία μεταξύ των μελών της οικογένειας και δρα ως προστατευτικός παράγοντας. Ένας ακόμη προστατευτικός παράγοντας ήταν η ευελιξία τους συστήματος, καθώς στην έρευνα των Dacks και συν. (2020) στις Η.Π.Α. σε 742 γονείς με τα παιδιά τους, βρέθηκε πως το άγχος των γονέων για τον κορονοϊό και η ακαμψία ως προς τις ενέργειες που ακολουθούσαν συνέβαλλαν στην αύξηση των διαφωνιών στην οικογένεια και την ανησυχία των παιδιών.

Επιπλέον, η ευελιξία ως ενέργεια για την επίλυση προβλημάτων σχετίζεται με το υποστηρικτικό κοινωνικό δίκτυο μέσω διαδικτύου, λόγω των μέτρων της απομόνωσης (Katz και συν., 2020). Έτσι, η ευελιξία μπορεί να αναφερθεί και ως η γενικότερη αναζήτηση βοήθειας (πρακτική, οικονομική ή διαχείρισης), με τη χρήση του διαδικτύου και των εφαρμογών που προσφέρονται (Rosenthal&Thompson, 2020).

2.3 Πανδημία και προστατευτικοί παράγοντες

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας υφίστανται ορισμένοι προστατευτικοί παράγοντες. Ένας βασικός παράγοντας για την προαγωγή της καλής ψυχολογικής λειτουργίας στην πανδημία του COVID-19 ήταν η ψυχική ανθεκτικότητα, η οποία βρέθηκε ως στατιστικά σημαντικός και ρυθμιστικός παράγοντας για τις επιζήμιες επιπτώσεις των δημογραφικών και των σχετικών με την υγεία μεταβλητών στην ψυχική υγεία και το αντιληπτό άγχος (Κανčić και συν., 2020). Επιπροσθέτως, υψηλά επίπεδα ελπίδας, νοήματος στη ζωή και ικανοποίησης από τη ζωή βρέθηκαν να σχετίζονται με χαμηλότερα επίπεδα άγχους για την συνολικότερη κατάσταση (state-anxiety) και χαμηλότερο άγχος για τη νόσο COVID-19, αυτή καθ' εαυτή (Trzebiński και συν., 2020).

Επιπλέον, η αντιληπτή υγεία, η εύρυθμη οικογενειακή λειτουργία, η ψυχική ανθεκτικότητα, η ευγνωμοσύνη και η αποδοχή βρέθηκαν να συσχετίζονται θετικά τόσο με την προσωπική ανάπτυξη όσο και με τον σκοπό της ζωής, γεγονός το οποίο λειτούργησε προστατευτικά και βοήθησε στη διαχείριση των ζητημάτων του νέου κορονοϊού και της νόσο COVID-19, κυρίως τα ηλικιωμένα άτομα (Lopez και συν., 2020).

Ακόμα, σημαντικό προστατευτικό ρόλο διαδραματίζει και η υποστήριξη από φίλους και μέλη της οικογένειας, το αυξημένο κοινό αίσθημα και η φροντίδα από και προς τα μέλη της οικογένειας και άλλους (Zhang&Ma, 2020). Όσον αφορά τα άτομα τα οποία βρίσκονταν σε αυτό-απομόνωση ή αλλιώς καραντίνα, βρέθηκε ότι ενώ ο περισσότερος χρόνος αφιερώθηκε σε δραστηριότητες εντός του χώρου διαμονής, ο χρόνος ο οποίος αφιερώθηκε σε δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους συσχετίστηκε με σημαντικά αυξημένα θετικά αποτελέσματα και μειωμένα αρνητικά συναισθήματα. Η άσκηση, η βόλτα, η κηπουρική, η αναζήτηση ενασχολήσεων, η φροντίδα των ζώων και των παιδιών ήταν οι δραστηριότητες που βρέθηκαν να συσχετίζονται με τα μεγαλύτερα συναισθηματικά οφέλη.

Ακόμα, η ύπαρξη παιδιών στο σπίτι τα οποία φοιτούσαν, η απόκτηση πληροφοριών για την νόσο COVID-19 και οι θετικές αλληλεπιδράσεις με τον/την σύζυγο/σύντροφο ή τον σημαντικό άλλο συνδέθηκαν με την θετική διάθεση, η οποία ωστόσο κυμαινόταν σε χαμηλά επίπεδα (Lades και συν., 2020).

Επομένως, γίνεται φανερό πως οι προστατευτικοί παράγοντες όχι μόνο δύναται να περιορίσουν τις αρνητικές επιπτώσεις της πανδημίας αλλά παράλληλα ενισχύουν και βελτιώνουν την ψυχική υγεία των ανθρώπων, παρότι νεότερες μελέτες τονίζουν ότι ο νέος κορωνοϊός και η νόσος COVID-19 έχουν σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των ατόμων, οι οποίες μπορεί να διατηρούνται στο πέρασ του χρόνου.

2.4 Κοινωνικές, φιλικές, ερωτικές σχέσεις κατά την πανδημία

Όπως έχει ήδη αναφερθεί παραπάνω, η πανδημία επηρέασε σε πολλούς τομείς μεγάλο μέρος του πληθυσμού, όπως οι σχέσεις των μελών της οικογένειας. Όμως, ένας άνθρωπος δεν αλληλοεπιδρά και δημιουργεί σχέσεις μόνο με το οικογενειακό του περιβάλλον, παρά δρα σε φιλικό, ερωτικό και κοινωνικό επίπεδο. Ξεκινώντας από το κοινωνικό επίπεδο, η πανδημία επηρέασε τις σχέσεις των ανθρώπων δημιουργώντας απόσταση μεταξύ τους και περιθωριοποίηση όσων έτυχε να βρεθούν με πιθανά κρούσματα (Eghlileb και συν., 2007; Bowen και συν., 2010).

Έτσι, το βάρος όλων των μελών μιας οικογένειας η οποία φροντίζει ένα άτομο που νοσεί έχει δραστική επίδραση στις κοινωνικές του σχέσεις και την κοινωνική ζωή. Οι κύριοι φροντιστές (μητέρες) ένιωσαν ότι η ζωή τους διέφερε σιγά σιγά από εκείνη των φιλικών τους οικογενειών, συμμετείχαν μόνο σε στενάχωρες συνομιλίες, και ως εκ τούτου έχασαν φίλους. Άλλα μέλη της οικογένειας περιέγραψαν ότι οι φίλοι τους δεν καταλάβαιναν την κατάσταση στην οποία βρίσκονταν θεωρώντας πως δε θα συμβεί σε αυτούς.

Καταστάσεις με ορατά συμπτώματα ασθένειας όπως η πανδημία (βήχας, κόπωση κ.α.) τείνουν να έχουν μεγαλύτερη επίδραση στην κοινωνική ζωή των ασθενών και των συγγενών τους, λόγω του φόβου των αντιδράσεων των ξένων (Golics και συν., 2013).

Όμως, πέραν των άλλων, ο ίδιος ο ασθενής βιώνει εξίσου την απομόνωση είτε σε φιλικό ή σε ερωτικό επίπεδο. Έρευνες έχουν δείξει πως η μοναξιά αποτελεί μια επικίνδυνη συνθήκη που επιδρά στην ψυχική κατάσταση ενός ατόμου, ιδιαίτερα σε δυσμενείς περιστάσεις όπως η πανδημία. Αναλυτικότερα, ο κατ' οίκον περιορισμός

και οι αποστάσεις ασφαλείας που επιβλήθηκαν, ως μέτρο για την αποφυγή της διάδοσης του Covid-19, μετέτρεψαν τη μοναξιά σε παράγοντα κινδύνου, με τους νέους κάτω των 25 ετών να τονίζουν τη σημασία της κατάστασης αυτής για την καθημερινή τους ζωή.

Επίσης, όσα άτομα αναφέρθηκαν στη μοναξιά και σε έγνοιες που αφορούν τον Covid19 χωρίς να έχουν τη δυνατότητα να αντιμετωπίζουν τη θλίψη τους, έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν έντονο άγχος, κατάθλιψη ή ακόμα και διαταραχή μετατραυματικού στρες. Η συσχέτιση αυτή επιβεβαιώνει τη σημαντικότητα που έχουν τα βιώματα και τα συναισθήματα κάθε ανθρώπου, από τις καταστάσεις που αντιμετωπίζει την περίοδο της πανδημίας (Liu και συν., 2020).

ΜΕΡΟΣ Β΄

B1: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

B1.1: Ερευνητικός σχεδιασμός:

Η Ποιοτική Έρευνα με θέμα «Διερεύνηση των αντιλήψεων των φοιτητών για τη ψυχική τους ανθεκτικότητα κατά τη διάρκεια της πανδημίας covid-19: μια ποιοτική προσέγγιση», περιλαμβάνει τη διεξαγωγή 20 ημι-δομημένων συνεντεύξεων από φοιτητές όλων των σχολών του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου Κρήτης (ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ.).

B1.2 Δειγματοληψία:

Όπως είναι γνωστό, το μέγεθος του δείγματος, καθώς και ο τρόπος επιλογής του αποτελούν αρκετά σημαντικά ζητήματα, τα οποία γίνονται αντικείμενο ενδιαφέροντος και προβληματισμού κατά τη διάρκεια του σχεδιασμού μιας έρευνας. Ο σχεδιασμός αναφορικά με το μέγεθος του δείγματος περιελάμβανε τη διεξαγωγή 20 ημι-δομημένων συνεντεύξεων, με τη λογική ότι πρόκειται για έναν επαρκή και πρακτικά εφικτό αριθμό. Επαρκή, γιατί θεωρούμε ότι επιτρέπει την επίτευξη του στόχου της έρευνας μέσα στα χρονικά περιθώρια που διατίθενται για την ολοκλήρωση της ερευνητικής διπλωματικής εργασίας. Πρακτικά εφικτό, γιατί

θεωρούμε πως δεν πρόκειται για έναν εξωπραγματικό και εκ των πραγμάτων μη εφικτό αριθμό, δεδομένου του αριθμού των μελών των φοιτητών του Ελληνικού Πανεπιστημίου Κρήτης.

Η επιλογή του δείγματος σχεδιάστηκε για να γίνει στο Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο Κρήτης αφού η πρόσβαση σε αυτό ήταν πιο εύκολη για εμάς.

Πίνακας 1:

Κατανομή του φύλου των 20 μελών της συνέντευξης

Φύλο	Συχνότητα
Άνδρες	9
Γυναίκες	11
Σύνολο	20

Πίνακας 2:

Ηλικίες του δείγματος

Ηλικία	Συχνότητα
22	2
23	6
24	2
25	6
26	4
Σύνολο	20

B1. 3 Μέθοδος:

Για να μπορέσουμε να εκπονήσουμε την πτυχιακή μας εργασία χρησιμοποιήσαμε τη ποιοτική ερευνητική μέθοδο. Οι ερευνητικές μέθοδοι διακρίνονται σε ποσοτικές και ποιοτικές. Κατά τον Hammersley (1992), η ποιοτική έρευνα είναι <<ένας εναλλακτικός τρόπος έρευνας σε αντίθεση με αυτόν της ποσοτικής έρευνας>>. Αντίθετα ο Kvale (1996), αναφέρει ότι η <<ποσοτική έρευνα αναλύει κυρίως την ποσότητα εμφάνισης του ερευνητικού αντικειμένου ενώ οι ποιοτικές μέθοδοι αναφέρονται στο είδος του φαινομένου>>. Αρχικά αναζητήσαμε υλικό από την διαθέσιμη βιβλιογραφία για να μπορέσουμε να υλοποιήσουμε το θεωρητικό μέρος της πτυχιακής εργασίας Στο δεύτερο μέρος, για την συλλογή των πρωτογενών στοιχείων της παρούσας εργασίας πραγματοποιήθηκε πρωτογενής έρευνα. Είναι μια χρονοβόρα διαδικασία, την οποία συνήθως εμπιστεύονται πιο

συχνά, καθώς το υλικό που συλλέξαμε προήλθε απευθείας από τους ενδιαφερόμενους ως πηγή πληροφοριών.

B.1.4 Σκοπός – ερευνητικά ερωτήματα:

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνηθεί το κατά πόσο η περίοδος της πανδημίας επηρέασε την ψυχική ανθεκτικότητα των φοιτητών του Ελληνικού Πανεπιστημίου Κρήτης. Η ανάλυση των δεδομένων στηρίχτηκε στην συλλογή με δείγμα ευκολίας και ως εργαλείο συλλογής δεδομένων επιλέχθηκε η μέθοδος των συνεντεύξεων. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στο χρονικό διάστημα μεταξύ δύο μηνών από τον Φεβρουάριο έως τον Μάρτιο του 2022. Τα ερευνητικά ερωτήματα βάσει των απόψεων του δείγματος είναι:

1. Ποια η επίδραση της πανδημίας:

Στις σπουδές

Στην εργασία

Στην σχέση με την πατρική οικογένεια πριν και μετά την πανδημία

Στις ερωτικές και συντροφικές σχέσεις

Στις κοινωνικές σχέσεις

Στην αξιοποίηση το ελεύθερου χρόνου σου

Στην υγεία τη δική σου και των γύρω σου

Στην σχέση με τον εαυτό σου

2. Ποιος ο βαθμός ικανοποίησης από τον τρόπο διαχείρισης κάθε τομέα

B.1.5.Μέθοδος ανάλυσης

Η θεματική ανάλυση είναι μια εύχρηστη μέθοδος η οποία χρησιμοποιείται ευρέως στην ποιοτική έρευνα. Θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική για τον νέο ερευνητή, καθώς παρέχει βασικές δεξιότητες που είναι χρήσιμες και για τη διεξαγωγή πιο εξειδικευμένων προσεγγίσεων ποιοτικής ανάλυσης (Clarke, Braun & Hayfield, 2015). Ειδικότερα, είναι μια μέθοδος εντοπισμού, περιγραφής, αναφοράς και «θεματοποίησης» επαναλαμβανόμενων νοηματικών μοτίβων, δηλαδή «θεμάτων» τα οποία προκύπτουν από τα ερευνητικά δεδομένα, και αποτελεί βασικό εργαλείο για όλους τους ερευνητές που ασχολούνται με την

ποιοτική έρευνα (Braun&Clark, 2006· Holloway & Tondres, 2003· Roulston, 2001).

Ένα από τα πλεονεκτήματα της συγκεκριμένης ανάλυσης είναι ότι χαρακτηρίζεται από «θεωρητική ελευθερία» ή «ευελιξία», καθώς η επιλογή της ως μεθόδου ανάλυσης δεν προϋποθέτει, από μόνη της, τη δέσμευση των ερευνητών σε συγκεκριμένες οντολογικές ή επιστημολογικές θέσεις, όπως συμβαίνει με άλλες ποιοτικές αναλύσεις (π.χ. η ερμηνευτική φαινομενολογική ανάλυση δεσμεύεται σε έναν φαινομενολογικό προσανατολισμό) (Braun & Clarke, 2006). Παρ' όλα αυτά η «θεωρητική ελευθερία» ή «ευελιξία» δεν σημαίνει διεξαγωγή της ανάλυσης χωρίς επιστημολογική πλαισίωση. Με δεδομένο ότι η θεματική ανάλυση είναι συμβατή με μεγάλο εύρος επιστημολογικών θέσεων (π.χ. ρεαλισμός, φαινομενολογία, κονστρουξιονισμός), ο ερευνητής καλείται να προσδιορίσει ο ίδιος επιστημολογικά και θεωρητικά την ανάλυσή του, κυρίως βάσει των ερευνητικών του ερωτημάτων. Στο πλαίσιο αυτό χρειάζεται επίσης να είναι σαφής σχετικά με το τι επιδιώκει να μάθει και τι αντιπροσωπεύουν τα θέματα ή τα μοτίβα που έχει εντοπίσει κατά τη διαδικασία της ανάλυσης (π.χ. υποκειμενικές αντιλήψεις, κοινωνικές αναπαραστάσεις, κατασκευές, κ.ά.) (Willig, 2008).

B.1.6. Εργαλείο συλλογής δεδομένων:

Το εργαλείο που επιλέχθηκε για τη συλλογή των δεδομένων στηρίχθηκε σε ημι-δομημένες συνεντεύξεις. Η τεχνική της συνέντευξης είναι το πιο σύνθητες εργαλείο για τη συλλογή δεδομένων στην ποιοτική έρευνα. Βασίζεται σε ερωτήσεις, με δομή και διατύπωση τέτοια ώστε να γίνεται σε βάθος συζήτηση. Επίσης δίνει την δυνατότητα οι ερωτήσεις να παρουσιάζονται με διαφορετική σειρά, ανάλογα με τη ροή της συζήτησης και τις ανάγκες του κάθε ερωτώμενου. Είναι ένα είδος συνέντευξης που χρησιμοποιείται σε πιλοτικές έρευνες και έχει ως βασικό πλεονέκτημα τη δυνατότητα αναφοράς σε θέματα εκτός λίστας.

Πιο συγκεκριμένα έχουμε αναφερθεί στους φοιτητές του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου Κρήτης ανεξαρτήτως της σπουδής τους. Κατά την διάρκεια των συνεντεύξεων η ερευνήτρια ήταν πρόθυμη να επιλύσει τυχόν απορίες που πιθανόν να δημιουργήθηκαν στους συμμετέχοντες.

Κάθε ημι-δομημένη συνέντευξη σχεδιάστηκε με τέτοιο τρόπο ώστε οι ερωτήσεις να είναι κατανοητές και καθ' όλα προσιτές στους ερωτηθέντες, ώστε να διευκολύνουν τη

σκέψη του ερωτώμενου. Επιπρόσθετα οι συνεντεύξεις έχουν πραγματοποιηθεί με την χρήση του διαδικτύου αλλά και από κοντά από τους φοιτητές που βρίσκονται μέσα στο Πανεπιστήμιο.

B.1.7. Ηθικά και Δεοντολογικά ζητήματα

Αρχικά θεωρήσαμε πολύ σημαντικό, οι συμμετέχοντες να τύχουν μεταχείρισης που να είναι σύμφωνη με τα ηθικά και δεοντολογικά κριτήρια για την διεξαγωγή έρευνας με συμμετέχοντες ανθρώπους.

Πιο συγκεκριμένα, θεωρήσαμε ότι είναι σημαντικό να μην δίνονται υποσχέσεις στους συμμετέχοντες που δεν μπορούν να τηρηθούν.

Οι συμμετέχοντες αντιμετωπίζονται ως πρόσωπα στην ολότητά τους και τα ψυχικά φαινόμενα δεν εξετάζονται ως διακριτές, αποσπασμένες μεταβλητές. Επίσης, τα άτομα δεν γίνονται αντιληπτά σαν «αντικείμενα» ή «υποκείμενα» από τα οποία με τις κατάλληλες τεχνικές συλλέγουμε χρήσιμα δεδομένα (Howitt, 2010). Η επαφή και σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα στον ερευνητή και στους συμμετέχοντες είναι άμεση και συνήθως ο ερευνητής εμπλέκεται ενεργά στην κοινωνική ζωή των υποκειμένων. Για παράδειγμα στην επιτόπια έρευνα μπορεί να εμπλακεί για μακρύ χρονικό διάστημα στη ζωή των ατόμων που μελετά και να βρεθεί αντιμέτωπος με δεδομένα και καταστάσεις που δεν είναι προετοιμασμένος και ούτε του επιτρέπεται να διαχειριστεί. Παρομοίως, στο πλαίσιο μια συνέντευξης σε βάθος η σχέση με τον ερευνητή μπορεί να εκληφθεί ως φιλική ή ακόμη και θεραπευτική (Willig, 2008).

Η φύση της ερευνητικής διαδικασίας είναι ανοιχτή και διερευνητική, στοχεύοντας συνήθως στην ανάδειξη της βιωμένης εμπειρίας και στην προσωπική νοηματοδότησή της. Επομένως, το είδος των δεδομένων που παράγονται είναι πλούσιο, λεπτομερές και πολύ προσωπικό, καθιστώντας πιο δύσκολη την προστασία της ταυτότητας των συμμετεχόντων (Mason, 2009).

Γ. Αποτελέσματα

Γ1.Θεματική Ανάλυση

1^ο βήμα θεματικής ανάλυσης

Θεματικός άξονας 1: Σπουδές και πανδημία

Υποκατηγορίες

Χρόνος ενασχόλησης

Καθόλου

Λίγο

Μέτρια

Αρκετά

Πολύ

Επιρροή της πανδημίας στην επίδοση

Θετική

Αρνητική

Βαθμός ικανοποίησης σε σχέση με τον τρόπο διαχείρισης

Θετική διαχείριση/ικανοποίηση

Πιθανές σημαντικές αλλαγές/Μη ικανοποιητική διαχείριση

Θεματικός άξονας 2: Εργασία και πανδημία

Υποκατηγορίες

Χρόνος ενασχόλησης

Πριν την πανδημία

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας

Τρόπος εργασίας/απολαβές

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας

Βαθμός ικανοποίησης σε σχέση με τον τρόπο διαχείρισης

Θετική διαχείριση/ικανοποίηση

Πιθανές σημαντικές αλλαγές/Μη ικανοποιητική διαχείριση

Θεματικός άξονας 3: Οικογενειακές σχέσεις και πανδημία

Υποκατηγορίες

Ποιότητα οικογενειακών σχέσεων

Πριν την πανδημία

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας

Βαθμός ικανοποίησης σε σχέση με τον τρόπο διαχείρισης

Θετική διαχείριση/ικανοποίηση

Πιθανές σημαντικές αλλαγές/Μη ικανοποιητική διαχείριση

Θεματικός άξονας 4: Φιλικές σχέσεις και πανδημία

Υποκατηγορίες

Ποιότητα φιλικών σχέσεων

Πριν την πανδημία

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας

Βαθμός ικανοποίησης σε σχέση με τον τρόπο διαχείρισης

Θετική διαχείριση/ικανοποίηση

Πιθανές σημαντικές αλλαγές/Μη ικανοποιητική διαχείριση

Θεματικός άξονας 5: Ερωτικές σχέσεις και πανδημία

Υποκατηγορίες

Ποιότητα ερωτικών σχέσεων

Πριν την πανδημία

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας

Βαθμός ικανοποίησης σε σχέση με τον τρόπο διαχείρισης

Θετική διαχείριση/ικανοποίηση

Πιθανές σημαντικές αλλαγές/Μη ικανοποιητική διαχείριση

Θεματικός άξονας 6: Κοινωνικές σχέσεις και πανδημία

Υποκατηγορίες

Ποιότητα κοινωνικών σχέσεων

Πριν την πανδημία

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας

Βαθμός ικανοποίησης σε σχέση με τον τρόπο διαχείρισης

Θετική διαχείριση/ικανοποίηση

Πιθανές σημαντικές αλλαγές/Μη ικανοποιητική διαχείριση

Θεματικός άξονας 7: Ελεύθερος χρόνος και πανδημία

Υποκατηγορίες

Αξιοποίηση ελεύθερου χρόνου

Πριν την πανδημία

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας

Βαθμός ικανοποίησης σε σχέση με τον τρόπο διαχείρισης

Θετική διαχείριση/ικανοποίηση

Πιθανές σημαντικές αλλαγές/Μη ικανοποιητική διαχείριση

Θεματικός άξονας 8: Νόσηση και πανδημία

Υποκατηγορίες

Νόσηση/τρόπος αντιμετώπισης

Ναι

Όχι

Βαθμός ικανοποίησης σε σχέση με τον τρόπο διαχείρισης

Θετική διαχείριση/ικανοποίηση

Πιθανές σημαντικές αλλαγές/Μη ικανοποιητική διαχείριση

Θεματικός άξονας 9:Σχέση με εαυτό και αυτοκριτική σχετικά με τον τρόπο διαχείρισης της πανδημίας

Υποκατηγορίες

Σχέση με τον εαυτό κατά την διάρκεια της πανδημίας

Αυτοκριτική σχετικά με τον τρόπο διαχείρισης της πανδημίας

2^ο βήμα θεματικής ανάλυσης

Θεματικός άξονας 1: Σπουδές και πανδημία	
<u>Υποκατηγορία</u>	<u>Περιεχόμενο</u>
<u>Χρόνος ενασχόλησης</u>	<u>Καθόλου</u> Σ1.Κατά την διάρκεια της καραντίνας δεν είχα ασχοληθεί καθόλου με την σχολή. Δεν συμμετείχα σε καμία τηλεδιάσκεψη καθώς το θεωρούσα αρκετά ξένο.

Λίγο

Σ6. Το θετικό είναι ότι φύγανε παρά πολλά μαθήματα με ελάχιστο διάβασμα.

Σ7. Από εκεί και πέρα τα online μαθήματα που έγιναν, λόγω του ότι έπρεπε να προσαρμοστούμε όλοι στις νέες συνθήκες χωρίς να έχουμε χρόνο, ήταν χλιαρά και αποστειρωμένα και δεν σε ενέπνεαν να παρακολουθήσεις.

Σ14. Κάθε μέρα χάναμε και περισσότερα μαθήματα μέχρι το σημείο που έκλεισε τελείως η σχολή.

Σ18. Θα έλεγα ότι δεν αφιέρωσα αρκετό χρόνο όσο θα έπρεπε για διάβασμα.

Μέτρια

Σ5. Επηρεάστηκαν σε κάποιο βαθμό καθώς ο χρόνος για τα μαθήματα που παρακολουθούσα online αφιερώθηκε σε δουλειά.

Σ9. Μπορεί ο χρόνος ενασχόλησης μου να έμεινε σταθερός διότι ποτέ δεν αφιέρωνα ιδιαίτερα πολύ χρόνο στα μαθήματα.

Σ11. Η διαδικτυακή εκπαίδευση με δυσκόλεψε διότι μου ήταν αρκετά δύσκολο να παρακολουθώ για τόσες ώρες τον υπολογιστή.

Αρκετά

Σ10. Όσον αφορά τον χρόνο ενασχόλησης με την σχολή μου, ο εγκλεισμός λειτούργησε θετικά λόγω του ότι περιορίστηκαν σε πολύ μεγάλο βαθμό οι δραστηριότητες μου με αποτέλεσμα να αφιερώνω πολύ περισσότερο

<p style="text-align: center;"><u>Επιρροή _____ της πανδημίας στην επίδοση</u></p>	<p>χρόνο στα μαθήματα μου.</p> <p>Σ13. Λόγω περισσότερου χρόνου που είχα καθώς δεν μπορούσα να βγαίνω έξω πράγμα που βοήθησε αρκετά στο διάβασμα μου.</p> <p><u>Πολύ</u></p> <p>Σ3. Ασχολήθηκα σε μεγάλο βαθμό, καθώς το ενδιαφέρον μου για την σχολή είχε εκτοξευτεί</p> <p>Σ4. Υπήρξε αρκετή πίεση κατά τη διάρκεια της πανδημίας από μεριά ακαδημαϊκών υποχρεώσεων καθώς αυξήθηκε σημαντικά ο φόρτος εργασίας των μαθημάτων.</p> <p>Σ8. Γενικά, μπορώ να πω ότι φόρτσαρα</p> <p>Σ12. Κατά την διάρκεια της πανδημίας ο χρόνος ενασχόλησης και η επίδοση μου με την σχολή επηρεάστηκαν εξίσου, καθώς οι σπουδές μου ήταν η μόνη μου υποχρέωση με αποτέλεσμα να είμαι πολύ συνεπής με τις υποχρεώσεις μου.</p> <p><u>Αρνητική</u></p> <p>Σ1. Κατά την διάρκεια της καραντίνας δεν είχα ασχοληθεί καθόλου με την σχολή. Δεν συμμετείχα σε καμία τηλεδιάσκεψη καθώς το θεωρούσα αρκετά ξένο.</p> <p>Σ2. στο θέμα των σπουδών είχα κάποια θέματα με την τηλεπικοινωνία καθώς δεν είχα αρκετά καλό διαδίκτυο και το σύστημα με έβγαζε έξω.</p>
---	---

Σ7. Λόγο της πανδημίας επηρεάστηκαν αρκετά οι σπουδές μου. Καταρχάς υπήρξε η πλήρης διακοπή των μαθημάτων σε αίθουσες που οδήγησαν στην αποξένωσή μου από τους υπόλοιπους συμφοιτητές μου. Από εκεί και πέρα τα online μαθήματα που έγιναν, λόγω ότι έπρεπε να προσαρμοστούμε όλοι στις νέες συνθήκες χωρίς να έχουμε χρόνο, ήταν γλιάρá και αποστειρωμένα και δεν σε ενέπνεαν να παρακολουθήσεις.

Σ11. Οι σπουδές μου επηρεάστηκαν αρνητικά σε μεγάλο βαθμό καθώς λόγω της πανδημίας δεν μπορέσαμε να κάνουμε την πρακτική μας άσκηση και αυτό καθυστέρησε αρκετά τις σπουδές μου, καθώς για να πάρω το πτυχίο μου χρωστούσα μόνο ένα μάθημα και την ολοκλήρωση της πρακτικής μου άσκησης.

Σ14. Σε περιόδους τηλεσυνεργασίας εκεί ήταν το περισσότερο πρόβλημα αφού η επίδοσή μου δεν ήταν και πολύ καλή.

Σ15. Σε προσωπικό επίπεδο δεν τα πήγαινα και πολύ καλά γιατί αντιμετώπιζα πολλές δυσκολίες την περίοδο που είχαμε τηλεσυνεργασία με τους καθηγητές.

Σ16. Χάθηκαν αρκετά μαθήματα και ο τρόπος διδασκαλίας που γίνονταν τα μαθήματα δεν βοηθούσε καθόλου.

Σ17. Η περίοδος της πανδημίας που αντιμετωπίζουμε όλο αυτόν τον καιρό μέχρι και σήμερα επέφερε αρκετές δυσκολίες στα

μαθήματα μας.

Σ18. Οι σπουδές μου κατά την διάρκεια την μακροχρόνια περίοδο που ζούμε (περίοδος πανδημίας) δεν θα έλεγα ότι είναι και η καλύτερη.

Θετική

Σ3. Ασχολήθηκα σε μεγάλο βαθμό, καθώς το ενδιαφέρον μου για την σχολή είχε εκτοξευτεί και το αποτέλεσμα ήταν εξίσου ικανοποιητικό σε επίπεδο σχολής.

Σ4. Η επίδοση, όμως, ήταν αρκετά καλή λόγω της καθημερινής ρουτίνας της τηλεκπαίδευσης, κυρίως κατά τη διάρκεια της καραντίνας.

Σ6. Το θετικό είναι ότι φύγανε παρά πολλά μαθήματα με ελάχιστο διάβασμα.

Σ8. Το είδα ξεκάθαρα σαν μία ευκαιρία να κερδίσω χρόνο στη σχολή και πέρασα πολλά μαθήματα λόγω τηλεκπαίδευσης. Ήταν πολύ καλή ευκαιρία γιατί δεν είχαμε την ταλαιπωρία του πήγαινε-έλα στη σχολή, να χάνουμε χρόνο.

Σ9. Οι εξ αποστάσεως εξετάσεις στο δικό μου τμήμα έγιναν αρκετά πιο εύκολες με αποτέλεσμα να περάσω πολλά μαθήματα.

Σ10. Αυτό βέβαια φάνηκε στην επίδοση μου η οποία βελτιώθηκε σε μεγάλο βαθμό.

Σ12. Κατά την διάρκεια της πανδημίας ο χρόνος ενασχόλησης και η επίδοση μου με την

<p style="text-align: center;"><u>Βαθμός</u> <u>ικανοποίησης σε σχέση με</u> <u>τον τρόπο διαχείρισης του</u> <u>συγκεκριμένου τομέα</u></p>	<p>σχολή επηρεάστηκαν εξίσου, καθώς οι σπουδές μου ήταν η μόνη μου υποχρέωση με αποτέλεσμα να είμαι πολύ συνεπής με τις υποχρεώσεις μου. Αυτή η συνέπεια φάνηκε βεβαίως και στους βαθμούς των μαθημάτων μου.</p> <p>Σ13. Οι σπουδές μου δεν επηρεάστηκαν κάπως ίσα ίσα που με βοήθησε αρκετά η εξ' αποστάσεως εξεταστική να περάσω κάποια μαθήματα και λόγω περισσότερου χρόνου που είχα καθώς δεν μπορούσα να βγαίνω έξω πράγμα που βοήθησε αρκετά στο διάβασμα μου.</p> <p>Σ20. Αντιμετώπισα σοβαρό θέμα στην εύρεση θέσης Πρακτικής άσκησης. Προσπαθούσα συνεχώς να επικοινωνήσω με φορείς ακόμα και εκτός Ηρακλείου προκειμένου να ολοκληρώσω τις υποχρεώσεις της σχολής χωρίς κάποιο αποτέλεσμα.</p> <p style="text-align: center;"><u>Πιθανές σημαντικές αλλαγές/μη</u> <u>ικανοποιητική διαχείριση</u></p> <p>Σ1. Όσο αφορά τον τρόπο που διαχειρίστηκα το θέμα της σχολής δεν είμαι καθόλου ικανοποιημένος καθώς έχω μεγάλα κενά στα μαθήματα και έχω μείνει αρκετά πίσω.</p> <p>Σ2. Δεν θα έλεγα πως είμαι αρκετά ικανοποιημένη. Το θέμα με τα εξ' αποστάσεως μαθήματα όπως και με την εξεταστική πήγε αρκετά πίσω.</p> <p>Σ5. Δεν έκανα σωστή διαχείριση του χρόνου</p>
--	---

	<p>όπου είχα για τα μαθήματα.</p> <p>Σ6. Ε θα μπορούσα να είχα στάνταρ κάτι καλύτερο.</p> <p>Σ11. Δεν είμαι αρκετά ικανοποιημένη καθώς θεωρώ διότι όλο αυτό είχε αρνητικό αποτέλεσμα και επιβράδυνε τις σπουδές μου.</p> <p>Σ14. Θα μπορούσα να πω ότι δεν ήμουν και πολύ ευχαριστημένος με τον συγκεκριμένο τρόπο διδασκαλίας.</p> <p>Σ17. Προσωπικά έχω δυσκολευτεί πάρα πολύ και δεν θα έλεγα ότι ήμουν ικανοποιημένος με τον τρόπο που έχω διαχειριστεί την κατάσταση αυτή.</p> <p>Σ18. Θα έλεγα ότι δεν αφιέρωσα αρκετό χρόνο όσο θα έπρεπε για διάβασμα αφού η μέθοδος αυτή δεν με βοήθησε καθόλου (μέθοδος τηλεσυνεργασίας).</p> <p><u>Θετική διαχείριση/ικανοποίηση</u></p> <p>Σ3. Νιώθω ικανοποιημένος, αφού συνειδητοποίησα ότι το αντικείμενο της σχολής μου και της μελλοντικής μου εργασίας με ενδιέφερε πραγματικά.</p> <p>Σ4. Είμαι αρκετά ικανοποιημένος, καθώς υπήρξε εντατική ενασχόληση με μαθήματα που με δυσκόλευαν στο παρελθόν, τόσο από μεριάς διαβάσματος αλλά και εργασιών.</p> <p>Σ8. Κοίτα γενικά στο κομμάτι των σπουδών είμαι αρκετά ευχαριστημένη, δεδομένου ότι πέρασα ότι χρώσταγα εκτός από ένα, το οποίο όμως, το τερμάτισα στο διάβασμα.</p> <p>Σ12. Είμαι αρκετά ικανοποιημένη με την</p>
--	--

	<p>έκβαση των εξαμήνων κατά την διάρκεια της πανδημίας.</p> <p>Σ13. Είμαι αρκετά ικανοποιημένη καθώς πέρασα αρκετά μαθήματα.</p> <p>Σ19. Αντιμετώπισα σοβαρό θέμα στην εύρεση θέσης Πρακτικής άσκησης. Προσπαθούσα συνεχώς να επικοινωνήσω με φορείς ακόμα και εκτός Ηρακλείου προκειμένου να ολοκληρώσω τις υποχρεώσεις της σχολής χωρίς κάποιο αποτέλεσμα.</p>
--	--

Θεματικός άξονας 2: Εργασία και πανδημία	
<u>Υποκατηγορία</u>	<u>Περιεχόμενο</u>
<u>Χρόνος ενασχόλησης</u>	<p><u>Πριν την πανδημία</u></p> <p>Σ1. Δεν εργαζόμουν πριν ή κατά την διάρκεια της καραντίνας.</p> <p>Σ2. Δεν εργαζόμουν κάπου πριν ή κατά την διάρκεια της καραντίνας.</p> <p>Σ8. Όχι κάτι μόνιμο, περιστασιακά είχα κάνει κάτι ψιλά αλλά κατά βάση όχι.</p> <p>Σ9. Εργαζόμουν πριν την πανδημία στο κομμάτι της εστίασης και συγκεκριμένα στο σέρβις.</p> <p>Σ10. Κατά την εφαρμογή της καραντίνας εργαζόμουν στον χώρο της εστίασης σε μία καφετέρια.</p> <p>Σ11. Πριν την καραντίνα εργαζόμουν.</p> <p>Σ12. Όταν εφαρμόστηκε το lockdown ήμουν σε μία διαδικασία εύρεσης εργασίας πάνω</p>

	<p>στον τομέα της εστίασης.</p> <p>Σ13. Δεν εργαζόμουν οπότε δεν άλλαξε κάτι ως προς αυτόν τον τομέα στην ζωή μου</p> <p>Σ17. Λίγο πριν την πανδημία είχα σταματήσει την δουλειά.</p> <p><u>Κατά την διάρκεια της πανδημίας</u></p> <p>Σ1. Δεν εργαζόμουν πριν ή κατά την διάρκεια της καραντίνας.</p> <p>Σ2. Δεν εργαζόμουν κάπου πριν ή κατά την διάρκεια της καραντίνας.</p> <p>Σ4. Η εργασία ήταν σε παύση καθώς δεν υπήρχε δυνατότητα τηλεργασίας στον τομέα στον οποίο εργαζόμουν (τουρισμός).</p> <p>Σ5. Βοήθησε κάπως η remote εργασία αλλά και πάλι ήταν κακό. Ο λόγος είναι πως καθόμουν όλη μέρα στην καρέκλα χωρίς να μπορώ να πάω βόλτα η να κινηθώ.</p> <p>Σ6. Όταν ξεκίνησε η πανδημία δεν ήταν καλοκαίρι, οπότε εγώ είχα σταματήσει τη τουριστική σεζόν, οπότε δεν μπήκα καν σε αναστολή απλά έμεινα άνεργη.</p> <p>Σ7. Στην περίοδο της καραντίνας (και τις 2) χρειάστηκε όλη η εταιρεία να μεταβεί σε τηλεργασίας. Έτσι και εγώ για μεγάλα διαστήματα δούλευα από το φοιτητικό μου σπίτι στο Ηράκλειο.</p> <p>Σ9. Το μαγαζί που δούλευα έκλεισε λόγω της πανδημίας και σταμάτησα να εργάζομαι και το μόνο μου εισόδημα ήταν το επίδομα.</p> <p>Σ10. Η καφετέρια όπως και τα περισσότερα καταστήματα της εστίασης έκλεισε με</p>
--	--

<p style="text-align: center;"><u>Τρόπος εργασίας/Απολαβές</u></p>	<p>αποτέλεσμα οι απολαβές μου να μειωθούν στο ύψος του επιδόματος που λάμβανα από το κράτος.</p> <p>Σ12. Με το κλείσιμο των καταστημάτων εστίασης έμεινα άνεργη και οι πιθανότητες να βρω δουλειά σε αυτόν τον τομέα μειώθηκαν δραματικά.</p> <p>Σ14. Στα πρώτα στάδια της πανδημίας η δουλειά μου δεν επηρεάστηκε πολύ. Μετά ήτανε το δύσκολο. Έφτασα στο σημείο να μην έχω καθόλου δουλειά.</p> <p>Σ15. Δυστυχώς εγώ δεν εργαζόμουν την περίοδο αυτή.</p> <p>Σ16. Την περίοδο της πανδημίας έχασα την δουλειά μου και ήτανε κάτι το οποίο μου στοίχισε αρκετά και στο ψυχολογικό κομμάτι αλλά και στο οικονομικό.</p> <p>Σ18. Όταν πρωτοξεκίνησε η πανδημία το αφεντικό μου έκλεισε την δουλειά.</p> <p>Σ19. Δεν επηρεάστηκε η εργασία μου κατά την διάρκεια της πανδημίας διότι πρόσεχα ένα νήπιο στο σπίτι του.</p> <p style="text-align: center;"><u>Κατά την διάρκεια της πανδημίας</u></p> <p>Σ4. Το αρνητικό της υπόθεσης ήταν ότι οι απολαβές μειώθηκαν σημαντικά λόγω της μειωμένης κινητικότητας στην αγορά εργασίας. Η εργασία ήταν σε παύση καθώς δεν υπήρχε δυνατότητα τηλεργασίας στον τομέα στον οποίο εργαζόμουν (τουρισμός) .</p> <p>Σ5. Οι χρηματικές απολαβές δεν άλλαξαν. Βοήθησε κάπως η remote εργασία αλλά και πάλι ήταν κακό.</p>
---	---

	<p>Σ6. Δεν μπήκα καν σε αναστολή απλά έμεινα άνεργη</p> <p>Σ7. Στην περίοδο της καραντίνας (και τις 2) χρειάστηκε όλη η εταιρεία να μεταβεί σε τηλεργασίας. Έτσι και εγώ για μεγάλα διαστήματα δούλευα από το φοιτητικό μου σπίτι στο Ηράκλειο. Από φόρτο έως και απολαβές δεν επηρεάστηκε κάτι.</p> <p>Σ9. Το μαγαζί που δούλευα έκλεισε λόγω της πανδημίας και σταμάτησα να εργάζομαι και το μόνο μου εισόδημα ήταν το επίδομα.</p> <p>Σ10. Η καφετέρια όπως και τα περισσότερα καταστήματα της εστίασης έκλεισε με αποτέλεσμα οι απολαβές μου να μειωθούν στο ύψος του επιδόματος που λάμβανα από το κράτος το οποίο ήταν κάτω του μισού από τις μέχρι τότε απολαβές μου.</p> <p>Σ11. Οι απολαβές μου δεν επηρεάστηκαν.</p> <p>Σ12. Όλη την διάρκεια του lockdown να έχω μείνει χωρίς εισόδημα και να με ζουν οι γονείς μου. Είχα αρκετό ελεύθερο χρόνο αλλά ελάχιστα χρήματα.</p> <p>Σ14. Έφτασα στο σημείο να μην έχω καθόλου δουλειά και να περιμένω μερικά χρήματα από το κράτος για να τα βγάλω εις πέρας.</p> <p>Σ15. Δυστυχώς εγώ δεν εργαζόμουν την περίοδο αυτή και έτσι αναγκάστηκα να φύγω από το Ηράκλειο και να γυρίσω πίσω στους δικούς μου.</p> <p>Σ16. Την περίοδο της πανδημίας έχασα την δουλειά μου και ήτανε κάτι το οποίο μου στοίχιζε αρκετά και στο ψυχολογικό κομμάτι αλλά και στο οικονομικό.</p>
--	---

<p style="text-align: center;"><u>Βαθμός</u> <u>ικανοποίησης σε σχέση με</u> <u>τον τρόπο διαχείρισης του</u> <u>συγκεκριμένου τομέα</u></p>	<p>Σ17. Ωστόσο αναγκάστηκα να φύγω από την Κρήτη και να επιστρέψω στο πατρικό μου σπίτι. Το οικονομικό κομμάτι ήταν κάτι που με έχει επηρεάσει πολύ.</p> <p>Σ18. Τα χρήματα που παίρναμε από το κράτος ήταν ελάχιστα και δύσκολα για να βγάλεις τον μήνα. Οικονομικά επηρεάστηκα πάρα πολύ την περίοδο αυτή.</p> <p>Σ20. Η εργασία μου δεν είχε αλλαγές όσον αφορά τον χώρο, τον χρόνο και της δραστηριότητες.</p> <p><u>Μη ικανοποιητική διαχείριση/ πιθανές αλλαγές</u></p> <p>Σ5. Θα μπορούσα να προσπαθώ να γυμνάζομαι περισσότερο</p> <p>Σ6. Τι να σου πω, θα μπορούσα να είχα βρει μια δουλειά,</p> <p>Σ7. Θα ήθελα να είχα καλύτερα διαχωρισμένους τους χρόνους εργασίας με τους υπόλοιπους χρόνους.</p> <p>Σ9. Σίγουρα θα μπορούσα να αποκτήσω κάποια νέα δεξιότητα ή να κάνω κάτι πιο δημιουργικό</p> <p>Σ10. Σίγουρα θα μπορούσα να αξιοποιήσω καλύτερα τον ελεύθερο χρόνο από την άποψη της εργασίας παραδείγματος χάριν, να ξεκινήσω μια δεύτερη δουλειά από απόσταση.</p> <p>Σ12. Ίσως αν έψαχνα πιο εντατικά δουλειά να είχα βρει κάτι αλλά ομολογώ ότι και η όλη συνθήκη της καραντίνας με είχε βάλει λίγο σε μία κατάσταση αδράνειας την οποία άρχιζα να συνηθίζω και μετά από κάποιο σημείο δεν</p>
--	---

	<p>ήθελα να αλλάξω.</p> <p>Σ14. Πραγματικά δεν θα ήθελα να το ξανά ζήσω αυτό.</p> <p>Σ16. Την περίοδο της πανδημίας έχασα την δουλεία μου και ήτανε κάτι το οποίο μου στοίχισε αρκετά και στο ψυχολογικό κομμάτι αλλά και στο οικονομικό. Προσωπικά εγώ ήμουν όλη μέρα στο σπίτι κάτι το οποίο δεν ήμουν συνηθισμένος. Υπό άλλες συνθήκες όλη μέρα θα την έβγαζα στην δουλεία.</p> <p>Σ18. Επικρατούσε ένας πανικός θυμάμαι και δεν ήξερα τι να κάνω.</p> <p><u>Θετική διαχείριση/ικανοποίηση</u></p> <p>Σ4. Έμεινα αρκετά ικανοποιημένος, σχετικά, καθώς λόγω της καραντίνας υπήρχε μειωμένη κινητικότητα και έξοδα στην καθημερινότητα μου, οπότε κατάφερα να αφοσιωθώ στις σπουδές μου για ένα σημαντικό χρονικό διάστημα.</p> <p>Σ11. Είμαι αρκετά ικανοποιημένη διότι χρησιμοποίησα το χρόνο δημιουργικά.</p>
--	---

Θεματικός άξονας 3: Οικογενειακές σχέσεις και πανδημία

Ποιότητα οικογενειακών σχέσεων

Πριν την πανδημία

Σ1. Οι σχέσεις με την οικογένεια μου ήταν τυπικές

Σ2. Οι σχέσεις μου με την οικογένεια μου ήταν αρκετά καλές πριν την πανδημία. Είχαμε συχνή τηλεφωνική επικοινωνία.

Σ3. Ήταν μακρινές λόγω των σπουδών μου.

Σ4. Αρκετά καλές σχέσεις πριν από τη πανδημία, φυσιολογικές, θα τις χαρακτήριζα, όπως κάθε φοιτητή που φοιτά μακριά από το πατρικό του.

Σ5. Ήταν σχετικά ήρεμες

Σ6. Πριν την πανδημία ήταν μια χαρά ζούσαμε όλοι μαζί στο σπίτι.

Σ7. Αν και απομακρυσμένοι σχεδόν όλοι, ήμασταν δεμένοι.

Σ8. Καλές. Δεν είχαμε ποτέ πρόβλημα. Εντάξει είχαμε τσακωμούς όπως όλες αλλά είμαστε αγαπημένοι, παρότι είμαστε μακριά.

Σ9. Πριν από την πανδημία οι σχέσεις με την οικογένεια μου ήταν πολύ καλές.

Σ10. Πριν από την πανδημία οι σχέσεις με την οικογένεια μου ήταν πάρα πολύ καλές.

Σ11. Πριν από την πανδημία οι οικογενειακές μου σχέσεις ήταν πολύ καλές.

Σ12. Πριν από την πανδημία οι σχέσεις με την οικογένεια μου ήταν πολύ καλές.

Σ13. Οι σχέσεις μου με τους δικούς μου ήταν αρκετά καλές

Σ14. Με την οικογένεια μου είχαμε πολύ καλές

σχέσεις και πριν την πανδημία.

Κατά την διάρκεια της πανδημίας

Σ1. Δεν άλλαξε κάτι κατά την διάρκεια της καραντίνας.

Σ2. Δεν επηρεάστηκαν. Συνεχίσαμε να έχουμε την ίδια συχνότητα επικοινωνίας όπως και πριν.

Σ3. Έγιναν πιο στενές και κοντινές μεν, αλλά εξελίχθηκαν σε ένα μοτίβο ρουτίνας.

Σ4. Υπήρξαν εντάσεις καθώς επέστρεψα στο πατρικό μου, καθώς έχασα λίγο τους ρυθμούς μου και έπρεπε να μάθω να συνυπάρχω και πάλι με την μητέρα μου και όπως είναι λογικό άλλαξε για μία ακόμη φορά η καθημερινότητα για όλους μας, καθώς βρισκόμασταν μετά από καιρό, και για μεγάλο χρονικό διάστημα, κάτω από την ίδια στέγη.

Σ5. Οι σχέσεις έγιναν πιο εχθρικές

Σ6. Μετά την πανδημία αποφασίσαμε να πάει ο μπαμπάς στο χωρίο μην κολλήσει γιατί έχει πολλά προβλήματα υγείας.

Σ7. Οι σχέσεις δεν επηρεάστηκαν, μπορώ να πω ότι δυνάμωσαν. Ήταν σημαντικό να ξέρεις ότι έχεις έναν άλλο άνθρωπο δίπλα σου όταν τον χρειάζονται.

Σ8. Τώρα μετά την πανδημία, η σχέση με τους γονείς είναι ίδια και θεωρώ πως τους έχω εκτιμήσει και περισσότερο γιατί η απόσταση και το ότι δεν μπορούσα να τους δω μου

έκατσε άσχημα.

Σ9. Οι σχέσεις με την οικογένεια μου δεν επηρεάστηκαν ιδιαίτερα. Συνεχίσαμε να βρισκόμαστε μία με δύο φορές την εβδομάδα και να τρώμε όλοι μαζί.

Σ10. Η πανδημία δημιούργησε κάποιες αναταράξεις στην σχέση με την οικογένεια μου καθώς δεν είχαμε ποτέ τόσο μεγάλη καθημερινή τριβή αλλά μας βοήθησε να βρίσκουμε δημιουργικές δραστηριότητες οι οποίες γίναμε πολύ ωραίες αναμνήσεις.

Σ11. Τον πρώτο καιρό έμεινα στο οικογενειακό μου σπίτι με την αδερφή μου και την μητέρα μου και αυτό επηρέασε αρνητικά τις μεταξύ μας σχέσεις καθώς η τριβή δημιούργησε αρκετές εντάσεις. Όταν γύρισα όμως στο Ηράκλειο, αυτό άλλαξε και οι σχέσεις μας επανήλθαν στο επίπεδο που ήταν πριν την πανδημία.

Σ12. Λόγω του οι γονείς μου μένουν σε άλλη πόλη από εμένα οι σχέσεις μας έμειναν αρκετά σταθερές. Είχαμε καθημερινή τηλεφωνική επικοινωνία όπως και πριν την πανδημία. Το μόνο που μπορώ να αναγνωρίσω ότι άλλαξε ήταν ότι υπήρχε ο φόβος της COVID-19 και την υγεία της οικογένειας μου.

Σ13. Στην αρχή όταν γύρισα στο πατρικό μου ήταν αρκετά καλές στεναχωρήθηκαν αρκετά όταν ξανά κατέβηκα στο Ηράκλειο όμως η επικοινωνία μας δεν άλλαξε καθόλου ίσα ίσα μιλούσαμε καθημερινά στο τηλέφωνο είτε με

<p style="text-align: center;"><u>Βαθμός</u> <u>ικανοποίησης σε σχέση με</u> <u>τον τρόπο διαχείρισης του</u> <u>συγκεκριμένου τομέα</u></p>	<p>βιντεοκλήση.</p> <p>Σ14. Σε προσωπικό επίπεδο έχω έρθει πολύ κοντά με τους γονείς μου αφού όλη μέρα μιλούσαμε στο τηλέφωνο αλλά και από κάμερα. Ένα διάστημα κιόλας έφυγα από το Ηράκλειο και επέστρεψα πίσω στους γονείς μου και στα αδέρφια μου</p> <p>Σ15. Κατά την διάρκεια της πανδημίας πέρασα πολύ όμορφα με την οικογένεια μου. Συνεχώς μιλούσαμε από κινητό και από κάμερα.</p> <p>Σ16. Η περίοδος της πανδημίας με έχει φέρει πολύ κοντά με την οικογένεια μου.</p> <p>Σ17. Το μόνο θετικό που είχε η πανδημία ήταν αυτό . Να περάσουμε όσο πιο πολύ χρόνο γίνεται με τους γονείς μας. Η αλήθεια είναι ότι αυτό με έκανε πολύ χαρούμενο στο γεγονός ότι επέστρεψα στους δικούς μου και ήμασταν όλη μέρα μαζί.</p> <p>Σ18. Με την οικογένεια μου πέρασα πολύ όμορφες στιγμές την περίοδο της πανδημίας. Κάναμε πολλά πράγματα.</p> <p>Σ19. Υπήρχε πολύ άγχος μην κολλήσω την οικογένεια μου κοβιντ. Υπήρχε απόσταση μεταξύ μας λόγω αυτού.</p> <p style="text-align: center;"><u>Θετική διαχείριση/ικανοποίηση</u></p> <p>Σ2. Αρκετά ικανοποιημένη</p> <p>Σ7. Δεν είμαι σίγουρος τι άλλο θα μπορούσα να</p>
--	--

<p>κάνω. Θεωρώ ότι έπραξα τα μέγιστα.</p> <p>Σ9. Θεωρώ ότι διαχειρίστηκα πολύ καλά το κομμάτι την οικογένειας και εκμεταλλεύτηκα τον ελεύθερο μου χρόνο ώστε να τους βλέπω συχνότερα</p> <p>Σ10. Είμαι χαρούμενος με τον πως διαχειρίστηκα το κομμάτι της οικογένειας διότι θεωρώ ότι υπήρξα αρκετά υπομονετικός και έδειχνα κατανόηση όταν ο εγκλεισμός δημιουργούσε κάποιες εντάσεις.</p> <p>Σ13. Θεωρώ ότι διαχειρίστηκα αρκετά καλά το οικογενειακό κομμάτι και θεωρώ την απόφαση μου να γυρίσω στο Ηράκλειο αρκετά καλή καθώς πιστεύω ότι αν είχα παραμείνει στο σπίτι κατά την διάρκεια όλου του εγκλεισμού μπορεί να είχαμε τσακωθεί λόγω της καθημερινής τριβής και της πίεσης που επικρατούσε.</p> <p>Σ14. Σε προσωπικό επίπεδο έχω έρθει πολύ κοντά με τους γονείς μου αφού όλη μέρα μιλούσαμε στο τηλέφωνο αλλά και από κάμερα. Ένα διάστημα κιάλας έφυγα από το Ηράκλειο και επέστρεψα πίσω στους γονείς μου και στα αδέρφια μου.</p> <p>Σ15. Κατά την διάρκεια της πανδημίας πέρασα πολύ όμορφα με την οικογένεια μου.</p> <p>Σ16. Προτίμησα παρά να βρίσκομαι συνεχώς μόνος σε ένα σπίτι θα ήταν καλύτερο να περάσω και χρόνο με την οικογένεια μου. Πέρασαμε πολύ όμορφες στιγμές.</p> <p>Σ17. Η αλήθεια είναι ότι αυτό με έκανε πολύ χαρούμενο στο γεγονός ότι επέστρεψα στους</p>
--

δικούς μου και ήμασταν όλη μέρα μαζί.

Σ18. Με την οικογένεια μου πέρασα πολύ όμορφες στιγμές την περίοδο της πανδημίας. Αυτές οι στιγμές που είχαμε περάσει πραγματικά θα μου μείνουν αξέχαστες.

Μη ικανοποιητική διαχείριση/πιθανές αλλαγές

Σ1. Δεν το έχω σκεφτεί αυτό το θέμα.

Σ3. Πιστεύω πως η συμβίωση με την οικογένειά μου εξελίχθηκε σε ρουτίνα και η κατάσταση κατέληξε να είναι πιο τοξική, αφού δεν υπήρχε πλέον ιδιωτικότητα.

Σ4.Θα μπορούσα να είμαι λιγότερο αντίξοος και να δείξω κατανόηση. Θεωρώ πως όφειλα να σεβαστώ και να κατανοήσω την επιρροή που είχε η αλλαγή της καθημερινότητας στην οικογένεια μου και όχι μόνο τη δική μου.

Σ5. Καθόλου ευχαριστημένος

Σ8. Δεν μπορώ να σου πω σίγουρα γιατί ήταν μία η κατάσταση, με τους νόμους, τις απαγορεύσεις μετακίνησης. Τώρα που έχουν ανοίξει οι μετακινήσεις σίγουρα θα αρχίσω πιο συχνά τα πήγαινε-έλα στο πατρικό γιατί νιώθω ότι έχω παραμελήσει τους γονείς και επίσης τους έχω εκτιμήσει περισσότερο.

Σ11. Δεν είμαι αρκετά ικανοποιημένη με τις οικογενειακές μου σχέσεις καθώς θεωρώ ότι θα μπορούσαμε να τις διαχειριστούμε καλύτερα.

Σ12. Πριν την απαγόρευση αλλαγής νομού, θα μπορούσα ίσως να είχα πάει να μείνω μαζί τους

	<p>καθώς οι υποχρεώσεις την σχολής μου δεν απαιτούσαν φυσική παρουσία. Αυτό είναι κάτι το οποίο δεν ξέρω κατά πόσο θα έκανε καλύτερα τα πράγματα για εμένα και την οικογένεια μου, αλλά επέλεξα να συνεχίσω να ζω μόνη.</p> <p>Σ20. Υπήρχε πολύ άγχος μην κολλήσω την οικογένεια μου κοβιντ.</p>
--	--

Θεματικός άξονας 4: Φιλικές σχέσεις και πανδημία	
<u>Ποιότητα φιλικών σχέσεων</u>	<u>Πριν την πανδημία</u>
	<p>Σ3. Το πιο συναρπαστικό κομμάτι της ζωής μου πριν της καραντίνας ήταν στο Ηράκλειο. Γνώρισα διαφορετικούς ανθρώπους, φίλους, φίλες που γέμισαν την ζωή μου με ευχάριστες εμπειρίες.</p> <p>Σ4. Οι φιλικές μου σχέσεις ήταν αρκετά καλές πριν την πανδημία.</p> <p>Σ6. Πριν την πανδημία μια χαρά έβγαينا, έκανα, έρανα.</p> <p>Σ10. Οι φιλικές μου σχέσεις πριν την πανδημία ήταν πολύ καλές.</p> <p>Σ11. Είχαμε τις υποχρεώσεις που είχαμε πριν με αποτέλεσμα να μην έχουμε ελεύθερο χρόνο για δραστηριότητες.</p> <p>Σ13. Η επικοινωνία μας ήταν κατά κύριο λόγο να βρισκόμαστε καθημερινά</p> <p>Σ14. Βρισκόμασταν κάθε μέρα.</p> <p>Σ16. Με τους φίλους και πριν την περίοδο αυτή</p>

και μετά είχαμε άριστες σχέσεις.

Σ17. Κάτι το οποίο κάναμε πριν την περίοδο της καραντίνας ήταν να βρισκόμαστε καθημερινά.

Κατά την διάρκεια της πανδημίας

Σ1. Οι φιλικές σχέσεις δεν επηρεάστηκαν καθόλου συνεχίσαμε να μαζευόμαστε σε σπίτια ή σε πάρκα σχεδόν κάθε μέρα.

Σ2. Δεν άλλαξε κάτι με τις φιλικές μου σχέσεις.

Σ3. Το πιο συναρπαστικό κομμάτι της ζωής μου πριν της καραντίνας ήταν στο Ηράκλειο. Γνώρισα διαφορετικούς ανθρώπους, φίλους, φίλες που γέμισαν την ζωή μου με ευχάριστες εμπειρίες. Δυστυχώς αυτό το ταξίδι έπαυσε, καθώς αναγκάστηκα να γυρίσω πίσω στην πόλη μου.

Σ4. Οι φιλικές μου σχέσεις ήταν αρκετά καλές πριν αλλά και κατά της διάρκεια της πανδημίας. Η απομόνωση ήταν δύσκολη για όλους μας αλλά η τεχνολογία μας επέτρεψε να κρατήσουμε καθημερινή επαφή.

Σ5. Οι φιλικές σχέσεις δεν επηρεάστηκαν καθόλου

Σ6. Μετά την πανδημία ήταν λες και έπεσα σε κατάθλιψη δεν έβγαινα ούτε για σούπερ μάρκετ. Στην δεύτερη καραντίνα βρήκα κολπάκια και πήγα και στην Κόρινθο και με τους φίλους μου βγαίναμε. Με τις φίλες μου υπήρχαν τσακωμοί.

Σ7. Λόγω του ότι οι περισσότεροι φίλοι μου πηγαινό-ερχόντουσαν σε πατρικά και “τόπους

	<p>κατοικίας”, οι περισσότεροι αποξενωθήκαμε.</p> <p>Σ8. Τώρα κατά την πανδημία δεν άλλαξε κάτι, απλά φάνηκε περισσότερο ποιοι είναι δίπλα μου και ποιοι όχι.</p> <p>Σ9. Σταμάτησα για ένα διάστημα να βλέπω την παρέα μου καθώς υπήρχε απαγόρευση κυκλοφορίας και αυτό ήταν κάτι που με ζόρισε. Οπότε από ένα σημείο και μετά ρίσκαρα πολλές φορές παρά την απαγόρευση και πήγαινα και έβλεπα τις φίλες μου.</p> <p>Σ10. Κατά την διάρκεια του εγκλεισμού το χόμπι μας για τα βιντεοπαιχνίδια αντικατέστησε της βόλτες και επικοινωνούσαμε μέσω βίντεο κλήσεων και παίζαμε όλοι μαζί.</p> <p>Σ11. Οι φιλικές μου σχέσεις επηρεάστηκαν ως προς το καλύτερο καθώς ήταν η πρώτη φορά μετά από καιρό που εγώ και οι φίλοι μου είχαμε αρκετό ελεύθερο χρόνο για να κάνουμε δραστηριότητες</p> <p>Σ12. Οι φιλικές μου σχέσεις έμειναν σταθερές αλλά άλλαξαν μορφή. Πλέον δεν συναντιόμασταν με τους φίλες μου αλλά κάναμε ομαδικές κλήσεις και μιλούσαμε καθημερινά.</p> <p>Σ13. Το διάστημα στο οποίο ανέβηκα Αθήνα στους δικούς μου έχασα λίγο την επαφή με τους φίλους μου εδώ στο Ηράκλειο και μου φαίνεται λογικό καθώς η επικοινωνία μας ήταν κατά κύριο λόγο να βρισκόμαστε καθημερινά δεν μιλούσαμε και τόσο στα social media οπότε φιλό χαθήκαμε αλλά αυτό ξανά άλλαξε αρκετά γρήγορα όταν ξανά γύρισα Ηράκλειο.</p>
--	--

Σ14. Κατά την διάρκεια της πανδημίας δεν θα έλεγα ότι επηρεάστηκαν ιδιαίτερα οι σχέσεις που είχα με τους φίλους μου. Σίγουρα δεν ήταν εύκολο να βρισκόμασταν κάθε μέρα όπως πριν αλλά μιλούσαμε συνεχώς από βίντεο κλήσεις και μηνύματα.

Σ15. Δεν θα έλεγα ότι αντιμετώπισα δυσκολίες με τους φίλους μου την περίοδο αυτή.

Σ16. Οι αληθινές φιλίες δεν μπορούν να επηρεαστούν εύκολα από την περίοδο της καραντίνας. Με τους φίλους και πριν την περίοδο αυτή και μετά είχαμε άριστες σχέσεις. Επικοινωνούσαμε καθημερινά στο τηλέφωνο και από βίντεο κλήσεις.

Σ17. Με τους φίλους μου είχα πολύ καλές σχέσεις στην φάση αυτή. Δεν επηρεαστήκαμε δηλαδή από την πανδημία. Το μόνο δύσκολο ήταν ότι δεν μπορούσαμε να βρισκόμαστε καθημερινά κάτι το οποίο κάναμε και πριν την περίοδο της καραντίνας.

Σ18. Με τους φίλους μου έχω έρθει ακόμα πιο κοντά θα έλεγα σε σχέση με πριν. Είχαμε καθημερινή επικοινωνία και μιλούσαμε με τις ώρες από βίντεο κλήσεις αφού δεν είχαμε και πολλές επιλογές να κάνουμε.

Σ19. Σίγουρα υπήρχε μια απόσταση στην αρχή επειδή υπήρχε ο φόβος μετάδοσης του ιού αλλά δεδομένου ότι μέναμε στην ίδια πόλη υπήρχε επαφή, με μεγαλύτερη προσοχή βέβαια .

Θετική διαχείριση/ικανοποίηση

<p style="text-align: center;"><u>Βαθμός ικανοποίησης</u> <u>από τον τρόπο διαχείρισης</u> <u>του συγκεκριμένου τομέα</u></p>	<p>Σ2. Δεν άλλαξε κάτι με τις φιλικές μου σχέσεις. Συνεχίσαμε όλοι κανονικά την καθημερινότητά μας</p> <p>Σ3. Σπουδαίο ήταν βέβαια ότι η καραντίνα με έκανε να εκτιμήσω τους παιδικούς μου φίλους και την αγάπη και την αλληλεγγύη που υπήρχε ανάμεσα μας, αφού περάσαμε τέλεια μαζί.</p> <p>Σ5. Οι φιλικές σχέσεις δεν επηρεάστηκαν καθόλου.</p> <p>Σ8. Τώρα..... γενικά δεν είχα πολλούς φίλους. Ας πούμε απλά ότι έγινε κάποιο ξεσκαρτάρισμα. Δηλαδή έφυγαν οι τοξικοί και ότι περνάω καλύτερα με αυτούς που αξίζουν.</p> <p>Σ10. Οι φιλικές μου σχέσεις πριν την πανδημία ήταν πολύ καλές και συνέχισαν να είναι το ίδιο καλές και κατά την διάρκεια της.</p> <p>Σ11. Οι φιλικές μου σχέσεις επηρεάστηκαν ως προς το καλύτερο.</p> <p>Σ12. Δεν θεωρώ ότι θα μπορούσα να κάνω κάτι καλύτερο διότι το να βρεθούμε οκτώ άτομα όσα δηλαδή είναι η παρέα μου ήταν παράνομο.</p> <p>Σ15. Αντίθετα θα έλεγα ότι έχουμε έρθει πολύ κοντά και κάποιες μέρες κιάλας βρισκόμασταν και από κοντά αλλά στα κρυφά. (γελούσε όταν μου το ανέφερε).</p> <p>Σ17. Οι αληθινές φιλίες δεν μπορούν να επηρεαστούν εύκολα από την περίοδο της καραντίνας. Με τους φίλους και πριν την περίοδο αυτή και μετά είχαμε άριστες σχέσεις.</p>
--	---

Σ18. Με τους φίλους μου είχα πολύ καλές σχέσεις την φάση αυτή. Δεν επηρεαστήκαμε δηλαδή από την πανδημία.

Σ19. Με τους φίλους μου έχω έρθει ακόμα πιο κοντά θα έλεγα σε σχέση με πριν.

Μη ικανοποιητική διαχείριση/πιθανές αλλαγές

Σ4. Σχετικά με τη ικανοποίηση διαχείρισης, θα μπορούσα να είμαι πιο ενεργός στην επαφή που με άλλες παρέες.

Σ6. Ήμουν σε πολύ άσχημη κατάσταση ψυχολογική. Είχα κλειστεί πολύ στον εαυτό μου. Ήμουν σε ένα δωμάτιο κλεισμένη στο δωμάτιο μου, ούτε στο σαλόνι δεν πήγαινα.

Σ7. Θα ήθελα να είχα κρατήσει καλύτερη επαφή. Ακόμη και τώρα προσπαθούμε ξανά να ενωθούμε.

Σ9. Σταμάτησα για ένα διάστημα να βλέπω την παρέα μου καθώς υπήρχε απαγόρευση κυκλοφορίας και αυτό ήταν κάτι που με ζόρισε. Θα μπορούσα να ήμουν πιο υπομονετική και να περιμένω να τελειώσει η καραντίνα αλλά έπαιρνε συνεχώς παρατάσεις και έπαψα να έχω εμπιστοσύνη στην κυβέρνηση.

Σ13. Μιλούσαμε και τόσο στα social media οπότε ψιλό χαθήκαμε αλλά αυτό ξανά άλλαξε αρκετά γρήγορα όταν ξανά γύρισα Ηράκλειο . Σίγουρα θα μπορούσαμε βέβαια να έχουμε καλύτερη επικοινωνία και τον καιρό που βρισκόμουν στην Αθήνα και από τις δύο

	πλευρές .
--	-----------

Θεματικός άξονας 5: Ερωτικές σχέσεις και πανδημία	
<u>Ερωτικές σχέσεις και ποιότητα ερωτικών σχέσεων</u>	<p style="text-align: center;"><u>Πριν την πανδημία</u></p> <p>Σ1. Δεν είχα κάποια ερωτική σχέση πριν και κατά την διάρκεια της καραντίνας.</p> <p>Σ2. Ναι είχα.</p> <p>Σ3. Πριν την καραντίνα είχε ανθίσει ένας τεράστιος ενθουσιασμός με μία κοπέλα από την σχολή μου.</p> <p>Σ7. Είχα σχέση πριν την πανδημία.</p> <p>Σ8. Είχα, ναι.</p> <p>Σ9. Ναι ναι είχα</p> <p>Σ10. Ναι είχα.</p> <p>Σ11. Ναι, είχα</p> <p>Σ12. Ναι είχα</p> <p>Σ13. Όχι δεν είχα.</p> <p>Σ14. Ναι είχα.</p> <p>Σ15. Πριν από την πανδημία δεν είχα κάνει κάποια σχέση</p> <p>Σ17. Πριν από την περίοδο της καραντίνας δεν είχα κάνει κάποια σχέση.</p> <p style="text-align: center;"><u>Κατά την διάρκεια της πανδημίας</u></p> <p>Σ1. Εκείνη την περίοδο δεν με απασχολούσαν</p>

	<p>τα ερωτικά ζητήματα.</p> <p>Σ2. Δεν άλλαξε κάτι στην σχέση</p> <p>Σ3. Αυτός ο ενθουσιασμός πήγε να εξελιχθεί σε έρωτα, αλλά τελικά απλά άφησε πίσω ωραίες επαναστατικές στιγμές και την ενασχόληση μου με την ποίηση.</p> <p>Σ5. Δεν το προσπάθησα. Ένιωθα αρκετά πιεσμένος από δουλειά και οικογενειακές καταστάσεις και δεν ένιωθα έτοιμος να ψάξω για σχέση.</p> <p>Σ6. Όχι δεν επηρεάστηκε.</p> <p>Σ7. Χρειάστηκε για μια μεγάλη περίοδο να χωριστούμε λόγο ότι πήγε στο πατρικό της, αλλά δεν προέκυψε πρόβλημα από αυτό.</p> <p>Σ8. Εντάξει γενικά είχε τις δυσκολίες της, γιατί στην πρώτη καραντίνα πήγα υποτίθεται για να δω τρεις μέρες τους γονείς μου και τελικά κατέληξα να κάθομαι στο πατρικό και χωριστά ένα βμηνο κοντά. Οπότε αυτό ήταν πολύ δύσκολο δεδομένου ότι ήμασταν και κάτι μήνες μαζί. Δηλαδή, ούτε γνωρίζαμε πως αντιδράμε, τι θα είχε ως συνέπεια.</p> <p>Σ9. Και οι δύο εργαζόμασταν στην εστίαση οπότε με το κλείσιμο τον μαγαζιών που δουλεύαμε είχαμε επιτέλους χρόνο για να περάσουμε μαζί. Είχαμε τόσο χρόνο όσο δεν είχαμε ποτέ σαν ζευγάρι πράγμα που στην αρχή λειτούργησε θετικά αλλά όσο περνούσε ο καιρός η καθημερινή τριβή μας έφθειρε.</p> <p>Σ10. Αρχικά ήταν τέλεια διότι επιτέλους είχαμε πάρα πολύ χρόνο να περνάμε ο ένας με τον άλλον αλλά στην συνέχεια επαναλαμβανόμενη καθημερινότητα και η έλλειψη επιλογών όσων</p>
--	---

	<p>αφορά τις δραστηριότητες που θα μπορούσαμε να κάνουμε άρχισε να μας επηρεάζει άλλα μας έβαλε στην διαδικασία να βρίσκουμε ωραίες ιδέες για δραστηριότητες μες στο σπίτι ώστε να αντιμετωπίσουμε αυτό το πρόβλημα.</p> <p>Σ11. Η σχέση με τον σύντροφό μου καθώς τα καθημερινά άγχη ήταν κάτι το οποίο μας επηρέασε αρκετά, παρ' όλα αυτά προσπαθήσαμε να είμαστε υπομονετικοί και ψύχραιμοι.</p> <p>Σ13. Η σχέση αυτή ξεκίνησε λίγο πριν την πανδημία και νομίζω ότι βοήθησε και εμένα αλλά και τον σύντροφο μου να διαχειριστούμε αρκετά πράγματα και σίγουρα έκανε την καθημερινότητα μου πολύ πιο εύκολη γιατί είχα με κάποιον να μοιράζομαι τις μέρες μου και το άγχος μου.</p> <p>Σ14. Όμως γνώρισα κάποια κοπέλα στην περίοδο αυτή κάτι που με έκανε αρκετά χαρούμενη θα έλεγα.</p> <p>Σ15. Όταν έφυγα να πάω στους γονείς μου μείναμε για κάποιο χρονικό διάστημα χώρια.</p> <p>Σ16. Όμως κατά την διάρκεια της πανδημίας είχα γνωρίσει κάποια κοπέλα με την οποία περνούσαμε πολύ όμορφα αν και δεν ήμασταν συνέχεια μαζί.</p> <p>Σ17. Όσες περισσότερες φορές μπορούσαμε βρισκόμασταν από κοντά και κάναμε πράγματα μαζί.</p> <p>Σ18. Κατά την περίοδο της πανδημίας δεν είχα κάνει κάποια σχέση και δυστυχώς ούτε γνώρισα κάποιον στην φάση αυτή.</p> <p>Σ19. Η κατάσταση διατηρήθηκε σταθερή με</p>
--	---

<p style="text-align: center;"><u>Βαθμός ικανοποίησης</u> <u>σε σχέση με τον τρόπο</u> <u>διαχείρισης του</u> <u>συγκεκριμένου τομέα</u></p>	<p>την σχέση, όμως η απαγόρευση κυκλοφορίας που υπήρχε λόγω lockdown περιορίζει της δραστηριότητες μας.</p> <p><u>Θετική διαχείριση/ικανοποίηση</u></p> <p>Σ1. Δεν ήταν στις προτεραιότητες μου αυτό το ζήτημα. Πιστεύω πως είμαι ικανοποιημένος από τον τρόπο διαχείρισης μου</p> <p>Σ11. Θεωρώ ότι θα μπορούσε να είχε γίνει καλύτερη διαχείριση, αλλά δεδομένων των συνθηκών κάναμε ότι καλύτερο μπορούσαμε.</p> <p>Σ13. Νομίζω ότι λειτούργησε όσο καλύτερα μπορούσε και κάναμε και οι δύο ότι καλύτερο μπορούσαμε για να δουλέψει η σχέση αυτή ειδικά την συγκεκριμένη περίοδο.</p> <p>Σ14. Βέβαια δεν μπορούσα να την δω όποτε ήθελα όμως και η απόσταση που είχαμε μεταξύ μας δεν μας επηρέασε ιδιαίτερα.</p> <p>Σ15. Γενικότερα όμως δεν αντιμετωπίσαμε ιδιαίτερες δυσκολίες.</p> <p>Σ17. Η περίοδος της καραντίνας δεν επηρέασε την σχέση μου. Αντίθετα μας έχει φέρει πιο κοντά.</p> <p>Σ18. κατά την περίοδο της πανδημίας δεν είχα κάνει κάποια σχέση και δυστυχώς ούτε γνώρισα κάποιον στην φάση αυτή. Όμως δεν είναι κάτι που με έκανε να νιώθω άσχημα.</p> <p>Σ19. Η κατάσταση διατηρήθηκε σταθερή με την σχέση.</p> <p><u>Μη ικανοποιητική διαχείριση /πιθανές αλλαγές</u></p> <p>Σ5. Δεν διαχειρίστηκα καθόλου καλά αυτό το</p>
--	--

	<p>κομμάτι και δεν ξέρω πως θα μπορούσα να το διαχειριστώ καλύτερα.</p> <p>Σ7. Να ήμασταν πιο συνδεδεμένοι.</p> <p>Σ8. Εντάξει νομίζω ότι σε γενικές γραμμές, δεδομένου ότι ήταν κάτι πρωτόγνωρο και ξαφνικό θεωρώ ότι κάπου στη μέση είμαι. Σίγουρα θα μπορούσα να έχω μια συχνή επαφή στη πρώτη καραντίνα και να είμαι λίγο πιο διαχυτική αλλά σου λέω ήταν λίγο έτσι κι έτσι αν μπορούσα να κάνω κάτι διαφορετικά.</p> <p>Σ9. Δεν ξέρω τι θα μπορούσα να κάνω καλύτερα διότι η υπομονή άρχισε να εξαντλείται και από την μεριά του αγοριού μου, ίσως θα μπορούσα να είμαι πιο ενεργή.</p> <p>Σ10. Θα μπορούσα να είμαι πιο ενεργός και πιο δημιουργικός όσον αφορά το θέμα της οργάνωσης και της δημιουργίας δραστηριοτήτων στο σπίτι, αλλά χαίρομαι που η καραντίνα δεν με απενεργοποίησε τελείως.</p> <p>Σ12. Το να γνωρίσω κάποιο αγόρι όσο ήμασταν σε καραντίνα ήταν εξαιρετικά δύσκολο διότι δεν έβγαινα από το σπίτι ώστε αν γνωρίσω νέα άτομα άρα θεωρώ ότι δεν είχα ιδιαίτερη δύναμη πάνω σε αυτό.</p>
--	---

Θεματικός άξονας 6: Κοινωνικές σχέσεις και πανδημία	
<p><u>Ποιότητα κοινωνικών σχέσεων</u></p>	<p><u>Πριν την πανδημία</u></p> <p>Σ4. Πριν από την πανδημία μπορώ να πω ότι οι κοινωνικές μου σχέσεις ήταν φυσιολογικές. Ούτε είχα ιδιαίτερα πολλές παρέες, αλλά ήταν ικανοποιητικές οι παρέες που είχα.</p>

Σ8. Κοινωνικά ανάπηρη (γελάει). Εντάξει όχι τόσο πολύ, αλλά δεν ήμουν και party animal. Απλά το κρύβω νομίζω. Δηλαδή, φαίνομαι διαχυτική, δυναμική, οτιδήποτε αλλά δεν είμαι και τόσο εύκολη.

Σ13. Πριν γνώριζα συνέχεια καινούρια άτομα.

Σ14. Οι κοινωνικές μου σχέσεις πριν την πανδημία σίγουρα ήταν πολύ καλύτερες.

Σ15. Οι σχέσεις που είχα με τον περίγυρο μου πριν την πανδημία σίγουρα κατά κάποιο τρόπο έχουν επηρεαστεί.

Σ20. Σίγουρα πριν την πανδημία που έβγαίνα περισσότερο έξω ήταν καλύτερες.

Κατά την διάρκεια της πανδημίας

Σ1. Οι κοινωνικές μου σχέσεις έμειναν ίδιες. Με την καραντίνα δεν υπήρχαν αρκετές ευκαιρίες για κοινωνικοποίηση.

Σ2. Δεν άλλαξε κάτι ιδιαίτερο στις κοινωνικές μου σχέσεις. Δεν είχα τόσο την ανάγκη για καινούριες γνωριμίες.

Σ3. Οι κοινωνικές μου σχέσεις μετά την καραντίνα άλλαξαν σε τυπικές. Λίγα άτομα δεν έπαυσαν να με σκέφτονται και δεν διέκοψαν την επαφή μαζί μου. Αυτό το γεγονός μου δημιούργησε ένα σημάδι λύπης δυστυχώς.

Σ4. Δυστυχώς κατά τη διάρκεια όμως υπήρξε μία απομάκρυνση τόσο από τη μεριά μου, όσο και των υπολοίπων.

Σ5. Οι κοινωνικές μου σχέσεις έμειναν ίδιες.

Σ6. Αν είναι κοντά στην ηλικία μου δεν έχω θέμα. Αλλά έχω γίνει πιο ντροπαλή, ενώ πριν

	<p>δεν είχα θέμα.</p> <p>Σ7. Όντας ένα κλειστό άτομο από την αρχή, θεωρώ ότι δεν επηρεάστηκαν σφόδρα οι κοινωνικές μου σχέσεις.</p> <p>Σ8. Νομίζω ότι απλά καλλιεργήθηκε η αντικοινωνικότητα αλλά και πάλι αν μάθω τον άλλον ανοίγομαι</p> <p>Σ9. Οι κοινωνικές μου σχέσεις επηρεάστηκαν αλλά λιγότερο σε σχέση με άλλα άτομα. Δεν σεβόμουν τόσο τους νόμους της πανδημίας γιατί έχασα την εμπιστοσύνη στην κυβέρνηση με αποτέλεσμα να ρισκάρω και να κυκλοφορώ κανονικά με όσους επίσης αψηφούσαν τους περιορισμούς του κράτους.</p> <p>Σ10. Οι κοινωνικές μου σχέσεις κατά την διάρκεια της πανδημίας έμειναν ουσιαστικά στον «πάγο» ο εγκλεισμός δεν βοηθάει τις γνωριμίες με νέο κόσμο καθώς ο μόνος νέος κόσμος που γνώριζα ήταν μέσω του διαδικτύου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών.</p> <p>Σ11. Οι κοινωνικές μου σχέσεις δεν επηρεάστηκαν τόσο, διότι κατά την διάρκεια της πανδημίας δεν άλλαξα πολύ την καθημερινότητα μου. Γνωρίζοντας οι ο εγκλεισμός θα με έριχνε πολύ ψυχολογικά προτίμησα να βγαίνω αψηφώντας τους περιορισμούς του κράτους.</p> <p>Σ12. Οι κοινωνικές μου σχέσεις περιορίστηκαν εντελώς κατά την διάρκεια της πανδημίας. Περιορίστηκα σε μεγάλο βαθμό στο σπίτι και δεν είχα ιδιαίτερη επικοινωνία με άλλα άτομα πέρα από την βασική μου παρέα.</p>
--	---

Σ13. Οι κοινωνικές μου σχέσεις επηρεάστηκαν από την άποψη ότι δεν μπορούσα να κάνω νέες γνωριμίες η να κοινωνικοποιηθώ όπως πριν παρόλα αυτά δεν σταμάτησα να βλέπω τους φίλους μου.

Σ14. Όμως αυτό που προσπαθούσα να κάνω εγώ ήταν να έχω επαφή με όσα περισσότερα άτομα μπορούσα για να μην χαθούμε εξαιτίας της κατάστασης της οποίας περνούσαμε.

Σ15. οι σχέσεις που είχα με τον περίγυρο μου πριν την πανδημία σίγουρα κατά κάποιο τρόπο έχουν επηρεαστεί. Όμως και εγώ προσπαθούσα να κάνω ότι καλύτερο μπορώ για να μη χαθώ από άτομα τα οποία συναναστρεφόμουν καθημερινά.

Σ16. Οι κοινωνικές μου σχέσεις κατά κάποιο τρόπο είχαν επηρεαστεί. Δυστυχώς όμως δεν μπορούσα να κάνω και πολλά πράγματα γιατί με κάποια άτομα ενώ τα έβλεπα καθημερινά με την πανδημία αυτό είχε σταματήσει.

Σ17. Οι σχέσεις που είχα με άτομα που έβλεπα καθημερινά σίγουρα έχουν επηρεαστεί. Η αιτία ήταν γιατί δεν μπορούσα να τους έβλεπα καθημερινά.

Σ18. Με τον περίγυρο μου προσπαθούσα να μην χαθώ. Σίγουρα μπορεί να επηρεαστήκαμε από αυτό ωστόσο όμως δεν θα έλεγα ότι έχουμε χαθεί εντελώς.

Σ20. Σίγουρα πριν την πανδημία που έβγαينا περισσότερο έξω ήταν καλύτερες. Μετά την πανδημία υπήρχε η απομόνωση και ο φόβος μην κολλήσω.

<p style="text-align: center;"><u>Βαθμός ικανοποίησης σε σχέση με τον τρόπο διαχείρισης του συγκεκριμένου τομέα</u></p>	<p><u>Θετική διαχείριση/ικανοποίηση</u></p> <p>Σ2. Πιστεύω πως δεν θα ήθελα να αλλάξω κάτι στον τρόπο διαχείρισης. Είμαι αρκετά ικανοποιημένη.</p> <p>Σ5. Είμαι αρκετά ικανοποιημένος.</p> <p>Σ7. Δεν είμαι σίγουρος τι άλλο θα μπορούσα ή θα είχα την δυνατότητα να κάνω.</p> <p>Σ8. Κοίτα, δεν νομίζω ότι θα άλλαζα κάτι γιατί με αυτόν τον τρόπο έχω προστατέψει τον εαυτό μου και έχω φτάσει μέχρι εδώ, δεν νομίζω οπότε να άλλαζα κάτι.</p> <p>Σ10. Δεν νομίζω ότι είχα πολλές επιλογές πάνω στο συγκεκριμένο κομμάτι αλλά ευτυχώς είμαι ένα άτομο που δεν επιζητά μία πολύ έντονη κοινωνική ζωή γι' αυτό και να κρατάω την επαφή με τα κοντινά μου άτομα μου ήταν αρκετό.</p> <p>Σ11. Είμαι αρκετά ικανοποιημένη διότι θεωρώ ότι έκανα αυτό που θα με κρατούσε ψυχικά υγιή και ας μην ήταν το σωστό από άποψη νομοθεσίας.</p> <p>Σ13. Γνωρίζω ότι απαγορευόταν να βρίσκονται άτομα μεταξύ τους αλλά δεν μπορούσα μην βλέπω ούτε τους φίλους μου ήταν ήδη αρκετά δύσκολο ότι ήταν όλα κλειστά. Σίγουρα θα μπορούσα να είχα ακούσει τις οδηγίες που είχαν δώσει σχετικά με το να μην μαζεύονται άτομα άλλα θα είχε ρίξει αρκετά όλο αυτό την ψυχική μου υγεία.</p> <p>Σ14. Όμως αυτό που προσπαθούσα να κάνω εγώ ήταν να έχω επαφή με όσα περισσότερα άτομα μπορούσα για να μην χαθούμε εξαιτίας της κατάστασης της οποίας περνούσαμε.</p>
--	---

Σ15. Όμως και εγώ προσπαθούσα να κάνω ότι καλύτερο μπορώ για να μη χαθώ από άτομα τα οποία συναναστρεφόμουν καθημερινά.

Σ16. Ωστόσο όμως προσπαθούσα να μην υπάρχει αυτό το κενό κυρίως στα άτομα που είχα καθημερινή επαφή μαζί τους. Στόχος μου ήταν να μιλάμε έστω με κάποια άτομα αφού δεν μπορούσα να τους βλέπω καθημερινά

Σ17. Ωστόσο όμως προσπαθούσα να κάνω ότι καλύτερο μπορούσα για να μην χαθώ από τα άτομα αυτά.

Σ18. Σίγουρα μπορεί να επηρεαστήκαμε από αυτό ωστόσο όμως δεν θα έλεγα ότι έχουμε χαθεί εντελώς. Είχαμε τουλάχιστον δυο φορές επικοινωνία την εβδομάδα με άτομα τα οποία βρισκόμασταν καθημερινά(άτομα από την δουλειά μου κυρίως).

Μη ικανοποιητική διαχείριση /πιθανές αλλαγές

Σ1. Πιστεύω πως η καραντίνα και ο τρόπος διαχείρισης της, μας στέρησε την επιλογή της κοινωνικοποίησης, νέες γνωριμίες, φιλίες. Ενώ εγώ δεν ήμουν τόσο αγχωμένος για τον covid πολλά άτομα στην ηλικία μου ήταν. Είτε λόγω της οικογένειάς τους, ο φόβος και το άγχος μην πάθουν κάτι οι συγγενείς τους. Είτε για τους ίδιους καθώς δεν γνώριζαν τις επιπτώσεις σε περίπτωση νόσησης.

Σ3. Ενώ είχα ευκαιρίες να αναπτύξω κοινωνικές σχέσεις, δίσταζα... και ο λόγος ήταν ότι είχα συνηθίσει πλέον να συμβιώνω με λίγα και συγκεκριμένα άτομα καθημερινώς και

	<p>αυτό μετατράπηκε σε μία ρουτίνα.</p> <p>Σ4. Σίγουρα θα μπορούσα να είχα προσπαθήσει περισσότερο να κρατήσω επαφή και να μην επαναπαυθώ στην ησυχία του σπιτιού και να δείξω περισσότερο ενδιαφέρον για το κομμάτι αυτό κατά τη διάρκεια της πανδημίας.</p> <p>Σ6. Θα μπορούσα να σταματήσω να σκέφτομαι τη γνώμη των άλλων.</p> <p>Σ9. Γνωρίζω ότι αυτή η διαχείριση δεν ήταν σωστή και νόμιμη αλλά δεν θα άντεχα ψυχικά τον εγκλεισμό του τόσο μεγάλου σε διάρκεια lockdown. Δεν ξέρω αν θα μπορούσα να είχα κάνει κάτι καλύτερο.</p> <p>Σ12. Δεν πιστεύω ότι θα μπορούσα να είχα κάνει κάτι καλύτερο διότι η συνθήκη της πανδημίας και του lockdown με έκανε να κλειστώ περισσότερο στον εαυτό μου και να περιορίσω την επικοινωνία μου με 7-8 φίλες μου.</p>
--	--

Θεματικός άξονας 7: Ελεύθερος χρόνος και πανδημία	
<p><u><i>Αξιοποίηση ελεύθερου χρόνου</i></u></p>	<p><u><i>Πριν την πανδημία</i></u></p> <p>Σ1. Πριν την καραντίνα περνούσα τον περισσότερο χρόνο της ημέρας με φίλους βγαίναμε για καφέ σε πάρκα ή μαζευόμασταν στα σπίτια. Αυτό δεν είχε αλλάξει κατά την διάρκεια της πανδημίας.</p> <p>Σ2. Περνούσα χρόνο με τους φίλους μου και την σχέση μου.</p> <p>Σ3. Ο ελεύθερος μου χρόνος περιείχε στο</p>

	<p>πρόγραμμα του γυμναστική, μουσική, ποίηση, ενασχόληση με κοινωνικό-πολιτικές δραστηριότητες και δράσεις, αράγματα σε σπίτια, πάρκα και gaming</p> <p>Σ5. Πήγαινα για βόλτα κάποιες φορές</p> <p>Σ6. Πήγαινα βόλτα, για καφέ.</p> <p>Σ8. Γενικά, δεν είχα πολύ ελεύθερο χρόνο γιατί πήγαινα πιο πολύ στη σχολή και μετά ασχολιόμουν με το σπίτι ή με τις προπονήσεις.</p> <p>Σ9. Πριν την πανδημία τον λίγο ελεύθερο χρόνο μου τον αφιέρωνα στο αγόρι μου και τους φίλες μου.</p> <p>Σ10. Ο ελεύθερος μου χρόνος πριν την πανδημία ήταν ελάχιστος</p> <p>Σ12. Λίγο πριν την πανδημία ήμουν σε αναζήτηση εργασίας οπότε το ένα κομμάτι του ελεύθερου μου χρόνου αφιεωνόταν στην εύρεση εργασίας και το υπόλοιπο το αφιέρωνα στις φίλες μου.</p> <p>Σ14. Κατά την διάρκεια του ελευθέρου χρόνου στον οποίο είχα βρισκόμουν με τους φίλους μου και πήγαινα είτε στο σπίτι τους, είτε έξω για βόλτα.</p> <p>Σ15. στο ελεύθερο μου χρόνο πήγαινα γυμναστήριο στο κέντρο της πόλης</p> <p>Σ16. Στον ελεύθερο μου χρόνο πήγαινα μάθημα χορού και πιο συγκεκριμένα μπαλέτο.</p> <p>Σ17. Όταν είχα ελεύθερο χρόνο, μου άρεσε να πήγαινα βόλτα στο Κούλε κάτω στην Παραλιακή. Μου άρεσε πολύ να βλέπω την θάλασσα.</p> <p>Σ18. Στον ελεύθερο μου χρόνο μου άρεσε να</p>
--	---

	<p>ασχολούμαι με την μουσική. Πιο συγκεκριμένα να παίζω κιθάρα και να γράφω μερικά τραγούδια.</p> <p><u>Κατά την διάρκεια της πανδημίας</u></p> <p>Σ1. Το μόνο που άλλαξε ήταν κάποιες αγορές μέσω διαδικτύου. Αγόρασα καμβάδες και μπογιές και ξεκίνησα να ζωγραφίζω.</p> <p>Σ2. Περνούσα χρόνο με τους φίλους μου και την σχέση μου. Διάβαζα βιβλία και έπαιζα επιτραπέζια κάτι που δεν είχε αλλάξει σε μεγάλο βαθμό.</p> <p>Σ3. Ο ελεύθερος μου χρόνος περιείχε στο πρόγραμμα του γυμναστική, μουσική, ποίηση, ενασχόληση με κοινωνικό-πολιτικές δραστηριότητες και δράσεις, αράγματα σε σπίτια, πάρκα και gaming.</p> <p>Σ4. Τον ελεύθερο μου χρόνο τον περνούσα εντός σπιτιού, στον υπολογιστή κατά κύριο λόγο. Ήταν κάτι που θα το άλλαζα αν το είχα σαν επιλογή. Λόγω ρουτίνας με την τηλεκπαίδευση υπήρχε μία καθημερινή κόπωση λόγω της καθιστικής ζωής και “αδράνειας”.</p> <p>Σ5. Κατά την διάρκεια της πανδημίας στο 1ο lockdown δεν έβγαινα σχεδόν καθόλου από το σπίτι</p> <p>Σ6. Μετά τα έκοψα όλα μαχαίρι και σκεφτόμουν το μέλλον μου. Σκεφτόμουν ότι διαβάζουμε και δεν ξέρουμε πολλά πράγματα. Ακόμα και στην πρακτική δεν μαθαίνω κάτι ιδιαίτερο. Και με ένοιαζε πως θα βρω δουλειά στο αντικείμενο μου.</p> <p>Σ7. Σίγουρα υπήρχαν πλείστες διαφορές.</p>
--	---

<p style="text-align: center;"><u>Βαθμός ικανοποίησης</u> <u>σε σχέση με τον τρόπο</u> <u>διαχείρισης του συγκεκριμένου</u> <u>τομέα</u></p>	<p>Καταρχάς, λόγο σαφή διαχωρισμού εργασίας και εμού είχα περισσότερο ελεύθερο χρόνο</p> <p>Σ8. Τώρα μέσα στην πανδημία εκτός από τα σεμινάρια, μου βγήκε πάρα πολύ έντονα η ζωγραφική πάνω σε διάφορα. Αυτό γενικά άλλαξε, κατά άλλα μπορώ να πω ότι ρουτινιάσαμε λίγο αλλά το παλεύουμε.</p> <p>Σ9. Ο ελεύθερος χρόνος μου πλέον ήταν πολύς περισσότερος.</p> <p>Σ10. Κατά την διάρκεια αυτής αυξήθηκε ραγδαία. Αυτή η αύξηση όμως δεν ήταν τόσο αξιοποιήσιμη βέβαια λόγω της απαγόρευσης της κυκλοφορίας. Με αποτέλεσμα να έχω πάρα πολύ χρόνο στην διάθεση μου να τον περάσω μέσα στο σπίτι.</p> <p>Σ11. Τον ελεύθερο μου χρόνο τον εκμεταλλεύτηκα αρκετά δημιουργικά κάνοντας καινούριες δραστηριότητες όπως η ζωγραφική και άλλες δραστηριότητες που γέμιζαν τις μέρες μου.</p> <p>Σ12. Κατά την διάρκεια της πανδημίας απογοητεύτηκα και έπαψα να ψάχνω δουλειά και πλέον όλος ο ελεύθερος μου χρόνος πήγαινε στο καθημερινό μαγείρεμα και τα βιντεοπαιχνίδια.</p> <p>Σ13. Δυστυχώς δεν τον εκμεταλλεύτηκα αντιθέτως θεωρώ ότι πέρασε αρκετά γρήγορα αυτή η περίοδος και μη παραγωγικά για εμένα</p> <p>Σ14. Κατά την διάρκεια του ελευθέρου χρόνου στον οποίο είχα βρισκόμουν με τους φίλους μου και πήγαινα είτε στο σπίτι τους, είτε έξω για βόλτα.</p> <p>Σ15. Όμως κατά την διάρκεια της πανδημίας</p>
--	--

τα γυμναστήρια ήταν κλειστά. Έτσι για να μπορέσω να έχω κάτι να ασχολούμαι έκανα γυμναστική στο σπίτι μόνος μου.

Σ16. Ωστόσο κατά την φάση της πανδημίας δυστυχώς δεν μπορούσα να ασχοληθώ με αυτό που αγαπώ και έτσι προσπαθούσα να βρω άλλα ενδιαφέροντα για να περνώ την ώρα μου και να αναπληρώνω τον χαμένο χρόνο.

Σ17. Δυστυχώς αυτό δεν μπορούσα να το κάνω και την διάρκεια της πανδημίας. Έτσι είχα βρει μια άλλη παραλία κοντά στο σπίτι που έμεναν οι γονείς μου και περνούσα τον χρόνο μου.

Σ18. Αυτό όμως εμένα δεν με επηρέασε στην φάση της πανδημίας γιατί ενώ ήμουν όλη μέρα στο σπίτι συνέχιζα να παίζω κιθάρα και να γράφω στίχους τραγουδιών.

Σ20. Είχα περισσότερο χρόνο να εξελίξω το χόμπι μου όποτε στο συγκεκριμένο κομμάτι το lockdown λειτούργησε θετικά

Μη ικανοποιητική διαχείριση /πιθανές αλλαγές

Σ3. Μακάρι οι φίλοι μου να μην είχαν τέτοια όρεξη για το gaming

Σ4.Θα μπορούσα να είχα αξιοποιήσει καλύτερα τον ελεύθερο χρόνο μου και να μην με απορροφήσει τόσο υπολογιστής. Θα μπορούσα σίγουρα να ασχοληθώ περισσότερο με τη σωματική μου υγεία.

Σ5. Δεν είμαι καθόλου ευχαριστημένος και δεν ξέρω πως θα το διαχειριζόμουν καλύτερα

Σ8. Καλύτερη διαχείριση χρόνου καλύτερη και σαφής διαχωρισμός “slot” χρόνου.

Σ12. Δεν είμαι ικανοποιημένος με τον πως αξιοποίησα τον ελεύθερο χρόνο μου καθόλου.

Θα μπορούσα να είχα κάνει πολύ πιο παραγωγικά πράγματα αλλά το να βγω από την αδράνεια της καραντίνας ήταν κάτι εξαιρετικά δύσκολο για εμένα.

Σ13. Θα μπορούσα ίσως να είχα κάνει αρκετά πράγματα τα οποία έλεγα ότι αν είχα τον χρόνο θα έκανα όπως το να μάθω μια ξένη γλώσσα η να αθληθώ δυστυχώς δεν έκανα τίποτα από αυτά.

Σ16. Ωστόσο κατά την φάση της πανδημίας δυστυχώς δεν μπορούσα να ασχοληθώ με αυτό που αγαπώ.

Θετική διαχείριση/ικανοποίηση

Σ1. Σε γενικές γραμμές δεν άλλαξε κάτι σημαντικό στην ζωή μου προσπάθησα να κρατήσω τις περισσότερες συνήθειες της καθημερινότητας μου.

Σ9. Θα μπορούσα ίσως να είχα επενδύσει σε κάτι τον ελεύθερο χρόνο μου αλλά αυτό είχα ανάγκη κατά την διάρκεια της πανδημίας και αυτό έκανα. Θεωρώ ότι έκανα το καλύτερο για μένα.

Σ10. Είμαι σε γενικές γραμμές ικανοποιημένος για την διαχείριση της όλης αλλαγής που αφορούσε τον ελεύθερο χρόνο μου και τους τρόπους που θα μπορούσα πλέον να τον περάσω διότι μπορεί να μην τον αξιοποίησα στο έπακρο αλλά κατάφερα να μένω

	<p>χαρούμενος παρόλο τον εγκλεισμό.</p> <p>Σ11. Είμαι αρκετά ικανοποιημένη διότι έκανα πράγματα που ανέβαλα πολλές φορές στο παρελθόν αλλά πλέον με τόσο ελεύθερο χρόνο κατάφερα και τα πραγματοποίησα.</p> <p>Σ14. Αυτό όπως έχω αναφέρει και πιο πάνω δεν με έχει επηρεάσει ιδιαίτερα.</p> <p>Σ18. Αυτό όμως εμένα δεν με επηρέασε στην φάση της πανδημίας γιατί ενώ ήμουν όλη μέρα στο σπίτι συνέχιζα να παίζω κιθάρα και να γράφω στίχους τραγουδιών.</p> <p>Σ20. Είχα περισσότερο χρόνο να εξελίξω το χόμπι μου όποτε στο συγκεκριμένο κομμάτι το lockdown λειτούργησε θετικά .</p>
--	--

Θεματικός Άξονας 8: Νόσηση και πανδημία	
<u>Νόσηση/Τρόπος αντιμετώπισης</u>	<u>ΟΧΙ</u>
	<p>Σ1. Δεν νόσησα.</p> <p>Σ2. Όχι δεν νόσησε κάποιος από τον κύκλο μου.</p> <p>Σ3. Όχι</p> <p>Σ5. Όχι δεν νοσήσαμε</p> <p>Σ7. Όχι ευτυχώς δεν νόσησε κανείς.</p> <p>Σ11. Ευτυχώς δεν νόσησε κανένας</p> <p>Σ12. Όχι δεν νόσησε κανείς από την οικογένεια μου.</p> <p>Σ13. Ευτυχώς δεν νόσησε κανένας μας.</p> <p>Σ17. Μέχρι στιγμής δεν έχει νοσήσει κανένα μέλος της οικογενείας μου.</p> <p>Σ19. Όχι</p> <p>Σ20 Όχι</p>

ΝΑΙ

Σ4. Νόσησε η μητέρα μου και απομονωθήκαμε οικογενειακώς σε καραντίνα, καθώς μέναμε όλοι μαζί με τον αδερφό μου και την μητέρα μου. Ήταν δύσκολη περίοδος καθώς δε μπορούσαμε να κάνουμε κάτι για εκείνη παρά να τη φροντίζουμε και να ελπίζουμε για το καλύτερο. Οι επιλογές μας ήταν περιορισμένες.

Σ6. Τώρα το τελευταίο τρίμηνο έχει κολλήσει η θεία μου και τα ξαδέφια μου.

Σ8. Παραδόξως ο μόνο που κόλλησε ήταν ο αδερφός μου, αλλά κι αυτός κόλλησε σχετικά πρόσφατα, δηλαδή δεν ήταν στην αρχή που ήταν πιο βαριά τα περιστατικά, οπότε το πέρασα και λίγο στο αδιάφορο, σε φάση ότι εφόσον είχε κάνει και τα εμβόλια δεν αγχώθηκα.

Σ9. Νόσησαν όλοι οι δικοί μου καθώς και το αγόρι μου αλλά εγώ όχι.

Σ10. Νοσήσαμε για πρώτη φορά σχετικά πρόσφατα, από τον Ιανουάριο μέχρι τον Φεβρουάριο νόσησε όλη μου η οικογένεια.

Σ14. Προσωπικά είχα νοσήσει και εγώ αλλά και όλη μου η οικογένεια. Δεν είχαμε όμως ιδιαίτερα συμπτώματα, το περάσαμε σχετικά ήπια.

Σ15. Σε προσωπικό επίπεδο έχω νοσήσει μόνο εγώ. Είχα αρκετά συμπτώματα. Η οικογένεια μου δεν έχει νοσήσει μέχρι στιγμής.

Σ16. Έχουμε νοσήσει όλοι οικογενειακώς.

Σ18. Στην οικογένεια μου σχεδόν όλοι έχουμε νοσήσει. Μάλιστα εγώ κόλλησα και δεύτερη

<p style="text-align: center;"><u>Βαθμός ικανοποίησης</u> <u>σε σχέση με τον τρόπο</u> <u>διαχείρισης του συγκεκριμένου</u> <u>τομέα</u></p>	<p>φορά. Την πρώτη φορά δεν είχα και τόσα πολλά συμπτώματα, την δεύτερη όμως ήμουν λίγο πιο χάλια.</p> <p style="text-align: center;"><u>Θετική διαχείριση/ικανοποίηση</u></p> <p>Σ4. Είμαι αρκετά ικανοποιημένος με τον τρόπο που διαχειρίστηκα την κατάσταση, καθώς δεν κόλλησε κανένα άλλο μέλος της οικογένειας κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Για μένα αυτό είναι το πιο σημαντικό στην όλη φάση.</p> <p>Σ6. Δεν είχε συμπτώματα, οπότε ήμουν πολύ ήρεμη.</p> <p>Σ8. το πέρασα και λίγο στο αδιάφορο, σε φάση ότι εφόσον είχε κάνει και τα εμβόλια δεν αγχώθηκα. Προφανώς ήθελα να γίνει καλά και τον είχα σαν έγνοια αλλά το πήραμε λίγο όλοι σαν βαριά γρίπη.</p> <p>Σ9. Όλοι όσοι νόσησαν ήταν πλήρως εμβολιασμένοι και πέρασαν την COVID-19 με πολύ ήπια έως καθόλου συμπτώματα.</p> <p>Σ13. Νομίζω το διαχειρίστηκα αρκετά καλά καθώς πρόσεχα πάρα πολύ και επίσης με την πρώτη ευκαιρία εμβολιάστηκα.</p> <p>Σ14. Στην αρχή σίγουρα υπήρχε φόβος αλλά με το πέρασμα των ημερών ευτυχώς δεν μας επηρέασε ιδιαίτερα.</p> <p>Σ15. Προσπαθούσα όμως να παραμείνω ήρεμος και να μην πανικοβληθώ. Θεωρώ ότι το πέτυχα.</p> <p style="text-align: center;"><u>Μη ικανοποιητική διαχείριση /πιθανές</u></p>
--	---

	<p><u>αλλαγές</u></p> <p>Σ16. Στην αρχή η αλήθεια είναι είχαμε τρομοκρατηθεί γιατί ακούγαμε πολλά.</p>
--	--

Θεματικός άξονας 9: Σχέση με εαυτό και αυτοκριτική σχετικά με τον τρόπο διαχείρισης της πανδημίας	
<p><u>Σχέση με τον εαυτό κατά την διάρκεια της πανδημίας</u></p>	<p>Σ1. Δεν πιστεύω πως παραμέλησα τον εαυτό μου κατά την διάρκεια της πανδημίας. Προσπαθούσα πάντα να έχω μια γεμάτη μέρα. Ο φόβος για το πρόστιμο από την αστυνομία-κυβέρνηση είναι κάτι που με ενοχλούσε και με εκνεύριζε σαν ιδέα.</p> <p>Σ2. Έμαθα πως μπορώ να περνάω καλά με την παρέα μου και χωρίς τις εξόδους στα μαγαζιά και πως δεν πρέπει να αφήνω πράγματα που δεν μπορώ να αλλάξω να με επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό.</p> <p>Σ3. Έμαθα ότι τελικά δεν είμαι τόσο σκληρός άνθρωπος που έδειχνα. Η ευαλωτότητά μου και η ευαισθησία μου έγινε αντιληπτή όταν η ψυχολογία μου φαινόταν να έχει μία καταθλιπτική χροιά, καθώς με τον καιρό γίνονταν εμφανείς οι στάχτες της ρουτίνας που δεν καίγονταν.</p>

Σ5. Άφησα πολύ τον εαυτό μου με αποτέλεσμα να έχω αρκετές αλλαγές που μερικές φορές δυσκολεύομαι να διαχειριστώ.

Σ6. Είχα χαμηλή αυτοεκτίμηση. Ότι τζάμπα διαβάζω, τα κάνω όλα λάθος, μια ματαίωση. Εγώ ακόμα δεν πιστεύω ότι τα πάω καλά. Μπορεί να είναι η άμυνα μου.

Σ7. Υπήρξαν περιπτώσεις όπου έγινε μια βαθύτερη ενδοσκόπηση στον εαυτό μου αλλά για να είμαι ειλικρινής δεν υπήρξε μεγάλη βελτίωση. Θα έλεγε ότι όλοι “πηγαίναμε με νεκρά” σε αυτή την περίοδο.

Σ8. Ένιωσα καλά, επειδή κατάφερα να βάλω τον εαυτό μου πάνω από κάποια άτομα που δεν άξιζαν, επίσης μπόρεσα να μάθω να αναγνωρίζω αν αξίζω κάποιες συμπεριφορές και να τις τερματίζω. Ασχολήθηκα πολύ και ουσιαστικά με τη σχολή και κατάφερα να εμβαθύνω και να καταλάβω πιο καλά τι σπουδάζω. Επίσης, εκτίμησα σίγουρα και με το παραπάνω τους ανθρώπους που έχω δίπλα μου.

Σ9. Είδα όμως ότι η καθημερινή τριβή με τα δικά μας άτομα αν δεν περνάμε δημιουργικό χρόνο μπορεί να φθείρει τις προσωπικές σχέσεις.

Σ10. Υπήρξαν στιγμές που στεναχωρήθηκα γιατί με έβλεπα αρκετά ανενεργό και δεν με είχα συνηθίσει έτσι.

Σ11. Ο εγκλεισμός της πανδημίας με έβαλε σε μία διαδικασία να έρθω με αντιμέτωπη με πράγματα που δεν ήμουν έτοιμη να αντιμετωπίσω, αυτό εν τέλει λειτούργησε

αρκετά θετικά διότι ήρθα σε επαφή με τον εαυτό μου μπόρεσα να γνωρίσω εις βάθος τι θέλω να κάνω και τι με κάνει να αισθάνομαι όμορφα.

Σ12. Θεωρώ ότι η πανδημία δεν έκανε κάποιο καλό στην σχέση με τον εαυτό μου.

Σ13. Η σχέση μου με τον εαυτό μου δεν άλλαξε δραματικά μόνο στην αρχή αισθανόμουν διαφορετικά γιατί με είχε κυριέψει το άγχος, όταν πέρασε όμως αυτή η περίοδος ήταν όπως πριν τα πράγματα για εμένα

Σ14. Η περίοδος της πανδημίας δεν ήταν και η πιο εύκολη για εμένα. Ωστόσο όμως υπήρχαν και καλές και κακές στιγμές. Κατάφερα να έρθω ακόμη πιο κοντά με τους φίλους μου και την οικογένεια μου κάτι το οποίο μου έδωσε μεγάλη χαρά.

Σ15. Κατά την περίοδο της πανδημίας αντιμετώπισα πολλές δυσκολίες. Ωστόσο προσπαθούσα να το διαχειριστώ όσο καλύτερα μπορούσα και να εκτιμήσω ανθρώπους που αγαπώ και νοιάζονται πραγματικά για εμένα.

Σ16. θεωρώ ότι η περίοδος αυτή ίσως να με έχει κάνει και καλύτερο άνθρωπό. Έχω έρθει πιο κοντά με ανθρώπου που πιστεύω υπό άλλες συνθήκες μπορεί και να μην είχαμε έρθει.

Σ17. Κατά την περίοδο της πανδημίας έχω βρει τον εαυτό μου. Είχα πολύ χρόνο να σκεφτώ και ίσως να δω κάποια πράγματα από μια διαφορετική πλευρά.

Σ18. Η περίοδος αυτή μου έχει διδάξει πολλά. Έχω μάθει να εκτιμώ κάποια πράγματα που

**Απολογισμός σε σχέση
με τον τρόπο διαχείρισης της
πανδημίας**

πριν ίσως να μην μπορούσα να το κάνω. Έχω έρθει πολύ κοντά σε φίλους μου και ανθρώπους που αγαπώ και με νοιάζονται πραγματικά.

Σ20. Η όλη κατάσταση αύξησε το άγχος μου.

Σ1. Παρόλο που με είχε κουράσει μετά από ένα σημείο πιστεύω πως την διαχειρίστηκα αρκετά καλά.

Σ2. Πιστεύω πως η προσαρμογή μου έγινε αρκετά γρήγορα δεδομένου της κατάστασης.

Σ3. Με βοήθησε το διάβασμα πάρα πολύ. Η ποίηση και η συναισθηματική ταύτισή μου με τα βιβλία που διάβαζα μου κρατούσαν συντροφιά.

Σ4. Πιστεύω πως διαχειρίστηκα την πανδημία αρκετά εποικοδομητικά. Είχα την τύχη να καταφέρω να αναζωπυρώσω το ενδιαφέρον μου για τη σχολή και να κάνω μία εντατική προσπάθεια να τελειώσω με τις σπουδές μου. Βοήθησε που βρισκόμουν στο πατρικό μου και δεν είχα τις ευθύνες της καθημερινότητας μου εξολοκλήρου στις πλάτες. Είχα μεγάλη ανακούφιση γιατί δεν είχα τις οικονομικές υποχρεώσεις που είχα όσο έμεινα στο φοιτητικό μου σπίτι.

Σ5. Δεν διαχειρίστηκα καθόλου καλά την πανδημία . Θα έπρεπε να προσπαθήσω να προσέξω λίγο την σωματική και ψυχική μου υγεία και να απομακρύνω τοξικούς ανθρώπους από την ζωή μου.

Σ6. Εντάξει υπήρχε άγχος γενικά, ήθελα να δω το αγόρι μου. Ήταν με νέα τάξη πραγμάτων. Ούτε τις θεωρίες συνομοσίας πίστευα.

	<p>Πιστεύω στη ιατρική αλλά θεωρώ ότι τα παρουσίαζαν πολύ υπερβολικά, προσπαθώ να τα βλέπω λογικά τα πράγματα.</p> <p>Σ7. Δεν ξέρω αν θα μπορούσα να “αξιολογήσω” την διαχείριση της καραντίνας από πλευράς μου. Θα έλεγα ότι για τον τρόπο που έγιναν τα γεγονότα, έγινε μια μέτρια διαχείριση.</p> <p>Σ8. Μπορώ να πω ότι είμαι αρκετά ευχαριστημένη. Αν σκεφτείς ότι ήρθε από το πουθενά και δεν έχουμε βιώσει κάτι τέτοιο στην ηλικία που είμαστε είμαι οκ.</p> <p>Σ9. Είμαι ένας πολύ εξωστρεφής άνθρωπος και δεν ξέρω αν θα μπορούσα να διαχειριστώ με άλλον τρόπο την περίοδο της πανδημίας. Εάν κλεινόμουν στο σπίτι για όλη την διάρκεια της πανδημίας όπως ήταν η οδηγία του κράτους είμαι σίγουρη ότι δεν θα ήμουν καθόλου ψυχικά υγιής.</p> <p>Σ10. Δεν ξέρω αν στην πράξη έκανα κάποια ενεργή διαχείριση της πανδημίας, Νομίζω ότι απλά υπήρχα και αντιμετώπιζα τα προβλήματα που μπορεί να εμφανιζόντουσαν όπως θα αντιμετώπιζα οποιοδήποτε άλλο πρόβλημα πριν την πανδημία.</p> <p>Σ11. Θεωρώ ότι θα μπορούσε να είχα βάλει ακόμα περισσότερες δραστηριότητές μέσα στην μέρα μου, αλλά παρ’ όλα τα συναισθήματα που με κατέκλιναν θεωρώ ότι το διαχειρίστηκα αρκετά καλά.</p> <p>Σ12. Χάρηκα που με είδα να απασχολούμε με πράγματα που δεν με ενδιέφεραν πριν όπως την μαγειρική αλλά ξέρω ότι θα μπορούσα να</p>
--	---

	<p>είμαι πολύ πιο παραγωγική.</p> <p>Σ13. Σαν απολογισμό θα μπορούσα να είχα ασχοληθεί σίγουρα περισσότερο με την σχολή μου και με τον εαυτό μου αλλά θεωρώ ότι με βάση την ψυχολογία μου έκανα ότι καλύτερο μπορούσα. Επίσης η πανδημία ήταν σαν να σταμάτησαν οι υποχρεώσεις και εμένα αυτό με αποδιοργάνωσε τελείως.</p> <p>Σ14. Κατάφερα να έρθω ακόμη πιο κοντά με τους φίλους μου και την οικογένεια μου κάτι το οποίο μου έδωσε μεγάλη χαρά. Σίγουρα ή κάθε περίοδος της ζωής μας έχει να μου δώσει πολλά είτε αυτά είναι καλά είτε κακά.</p> <p>Σ15. Η περίοδος αυτή είναι κάτι που θέλω να τελειώσει και να επιστρέψουμε πίσω στην καθημερινότητα που είχαμε και πριν την πανδημία χωρίς περιοριστικά μέτρα.</p> <p>Σ16. Ωστόσο σίγουρα υπήρχαν οι καλές και οι κακές μέρες αλλά ακόμα και στις κακές μέρες προσπαθούσα να βρω δω την θετική πλευρά. Εύχομαι όλο αυτό να τελειώσει και να γυρίσουμε πίσω στη καθημερινότητα μας το συντομότερο δυνατόν.</p> <p>Σ17. Αυτό που μου άρεσε περισσότερο στην κατάσταση αυτή είναι που κατάφερα να έρθω ακόμη πιο κοντά στα οικία μου πρόσωπα αλλά και στους φίλους μου.</p> <p>Σ18. Η περίοδος αυτή μου έχει διδάξει πολλά. Έχω μάθει να εκτιμώ κάποια πράγματα που πριν ίσως να μην μπορούσα να το κάνω. Έχω έρθει πολύ κοντά σε φίλους μου και ανθρώπους που αγαπώ και με νοιάζονται πραγματικά. Αν και από όλη αυτή την</p>
--	--

	<p>κατάσταση υπήρχαν αρκετές δυσκολίες προσπάθησα να κρατήσω μόνο τα θετικά. Ελπίζω όλο αυτό να τελειώσει σύντομα.</p> <p>Σ19. Για να ανταπεξέλθω όσο καλύτερα γίνεται στην καθημερινότητα μου ασχολούμουν πολλές ώρες με τα χόμπι μου και μιλούσα όσο το δυνατόν περισσότερο με την οικογένεια μου και τους φίλους μου.</p>
--	--

Γ2. Παρουσίαση Αποτελεσμάτων

Η παρούσα ποιοτική μελέτη διερευνά την αντίληψη των φοιτητών, συγκεκριμένα 20 φοιτητών του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου, σχετικά με την επίδραση της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική τους ανθεκτικότητα εξετάζοντας μια σειρά από παραμέτρους όπως οι σπουδές, η εργασία, οι οικογενειακές σχέσεις, οι φιλικές και κοινωνικές σχέσεις, οι ερωτικές, ο ελεύθερος χρόνος, η νόσηση από τον ιό SARS-COV-2 αλλά και την αντίληψη της αυτοεικόνας. Όλοι αυτοί οι θεματικοί άξονες κινήθηκαν γύρω από το πλαίσιο ενός γενικότερου απολογισμού του τρόπου διαχείρισης της πανδημίας στους παραπάνω τομείς ζωής μέσα από μια ανασκόπηση της κατάστασης πριν την εκκίνηση της πανδημίας και των περιοριστικών μέτρων σε σχέση με την κατάσταση όπως διαμορφώθηκε κατά την περίοδο της πανδημίας. Παρακάτω αναλύονται ξεχωριστά ο κάθε τομέας που εξέτασε η μελέτη.

Θεματικός άξονας 1: Σπουδές και πανδημία

Η πρώτη υποκατηγορία που εξετάζεται στον θεματικό άξονα σχετικά με τις σπουδές κατά την διάρκεια της πανδημίας, αποτελεί ο **χρόνος ενασχόλησης**. Οι δείκτες έχουν κατηγοριοποιηθεί από *καθόλου έως πολύ* ώστε να υπάρχει ακριβής εικόνα για τον χρόνο που αφιέρωναν οι συνεντευξιαζόμενοι στις σπουδές τους εν μέσω πανδημίας. Η κατανομή των απαντήσεων πίνουν ολόκληρο το φάσμα της κατηγοριοποίησης (*καθόλου, λίγο, μέτρια, αρκετά, πολύ*). Για παράδειγμα, η/ο Σ1

αναφέρει «Κατά την διάρκεια της καραντίνας δεν είχα ασχοληθεί καθόλου με την σχολή. Δεν συμμετείχα σε καμία τηλεδιάσκεψη καθώς το θεωρούσα αρκετά ξένο». Στην συνέχεια η/ο Σ7 αναφέρει «Από εκεί και πέρα τα online μαθήματα που έγιναν, λόγω ότι έπρεπε να προσαρμοστούμε όλοι στις νέες συνθήκες χωρίς να έχουμε χρόνο, ήταν χλιαρά και αποστειρωμένα και δεν σε ενέπνεαν να παρακολουθήσεις». Από την άλλη, τα δεδομένα φανερώνουν πως κάποιοι σπουδαστές βρήκαν την πανδημία και τα online μαθήματα ως ευκαιρία να ασχοληθούν αρκετά ή και πολύ με τις σπουδές τους. Η/Ο Σ12 αναφέρει «Κατά την διάρκεια της πανδημίας ο χρόνος ενασχόλησης και η επίδοση μου με την σχολή επηρεάστηκαν εξίσου, καθώς οι σπουδές μου ήταν η μόνη μου υποχρέωση με αποτέλεσμα να είμαι πολύ συνεπής με τις υποχρεώσεις μου». Επιπλέον, η/ο Σ3 αναφέρει «Ασχολήθηκα σε μεγάλο βαθμό, καθώς το ενδιαφέρον μου για την σχολή είχε εκτοξευτεί».

Η επόμενη υποκατηγορία που αναλύθηκε ήταν η **επιρροή της πανδημίας στην επίδοση στις σπουδές** διαχωρίζοντας την σε *αρνητική και θετική*, με αποτέλεσμα να έχουμε δεδομένα και στις δυο πλευρές. Αναφορικά με την αρνητική επιρροή, μια βασική αιτία εντοπίστηκε στην δυσκολία προσαρμογής των σπουδαστών στο νέο σύστημα εκπαίδευσης που υιοθετήθηκε, δηλαδή την τηλεκπαίδευση. Η/Ο Σ2 αναφέρει «στο θέμα των σπουδών είχα κάποια θέματα με την τηλεπικοινωνία καθώς δεν είχα αρκετά καλό διαδίκτυο και το σύστημα με έβγαζε έξω», η/ο Σ15 αναφέρει «Σε προσωπικό επίπεδο δεν τα πήγαινα και πολύ καλά γιατί αντιμετώπιζα πολλές δυσκολίες την περίοδο που είχαμε τηλεσυνεργασία με τους καθηγητές». Ακολούθως, η/ο Σ16 αναφέρει «Χάθηκαν αρκετά μαθήματα και ο τρόπος διδασκαλίας που γίνονταν τα μαθήματα δεν βοηθούσε καθόλου» όπως και η/ο Σ17 «Η περίοδος της πανδημίας που αντιμετωπίζουμε όλο αυτόν τον καιρό μέχρι και σήμερα επέφερε αρκετές δυσκολίες στα μαθήματα μας». Από την άλλη, αρκετοί σπουδαστές αντιλαμβάνονται την περίοδο της πανδημίας ως θετική επιρροή στην επίδοση των σπουδών τους λόγω του άπλετου χρόνου που είχαν στην διάθεση τους αλλά και ως μόνη υποχρέωση στην καθημερινότητά τους. Για παράδειγμα, η/ο Σ8 αναφέρει «Το είδα ξεκάθαρα σαν μία ευκαιρία να κερδίσω χρόνο στη σχολή και πέρασα πολλά μαθήματα λόγω τηλεκπαίδευσης. Ήταν πολύ καλή ευκαιρία γιατί δεν είχαμε την ταλαιπωρία του πήγαινε-έλα στη σχολή, να χάνουμε χρόνο», συνεχίζοντας την ίδια αντίληψη η/ο Σ12 «Κατά την διάρκεια της πανδημίας ο χρόνος ενασχόλησης και η επίδοση μου με την σχολή επηρεάστηκαν εξίσου, καθώς οι σπουδές μου ήταν η μόνη

μου υποχρέωση με αποτέλεσμα να είμαι πολύ συνεπής με τις υποχρεώσεις μου. Αυτή η συνέπεια φάνηκε βεβαίως και στους βαθμούς των μαθημάτων μου».

Τελευταία υποκατηγορία αποτέλεσε ο **βαθμός ικανοποίησης σε σχέση με τον τρόπο διαχείρισης** του συγκεκριμένου τομέα, διαχωρίζοντάς την σε *πιθανές σημαντικές αλλαγές/μη ικανοποιητική διαχείριση και θετική διαχείριση/ικανοποίηση*. Μη ικανοποιητική διαχείριση χαρακτήρισαν την επίδοσή τους οι σπουδαστές που κυρίως πιστεύουν πως η πανδημία επιβράδυνε τις σπουδές τους αλλά και πως είναι αιτία για την αποτυχία στις εξεταστικές λόγω μεθόδου διδασκαλίας. Για παράδειγμα, η/ο **Σ2** αναφέρει «Δεν θα έλεγα πως είμαι αρκετά ικανοποιημένη. Το θέμα με τα εξ αποστάσεως μαθήματα όπως και με την εξεταστική πήγε αρκετά πίσω». Έτσι και η/ο **Σ14** «Θα μπορούσα να πω ότι δεν ήμουν και πολύ ευχαριστημένος με τον συγκεκριμένο τρόπο διδασκαλίας». Ακόμη, η/ο **Σ11** αναφέρει «Δεν είμαι αρκετά ικανοποιημένη καθώς θεωρώ διότι όλο αυτό είχε αρνητικό αποτέλεσμα και επιβράδυνε τις σπουδές μου». Ωστόσο, σπουδαστές οι οποίοι ανέβασαν επίδοση στις σπουδές τους χαρακτηρίζουν την διαχείριση ικανοποιητική, όπως η/ο **Σ4** «Είμαι αρκετά ικανοποιημένος, καθώς υπήρξε εντατική ενασχόληση με μαθήματα που με δυσκόλευαν στο παρελθόν, τόσο από μεριάς διαβάσματος αλλά και εργασιών» και η/ο **Σ8** «Κοίτα γενικά στο κομμάτι των σπουδών είμαι αρκετά ευχαριστημένη, δεδομένου ότι πέρασα ότι χρώσταγα εκτός από ένα, το οποίο όμως, το τερμάτισα στο διάβασμα».

Θεματικός άξονας 2: Εργασία και πανδημία

Σε αυτόν τον τομέα η ανάλυση επικεντρώθηκε αρχικά στον **χρόνο ενασχόλησης** διαχωρίζοντάς τον σε *πριν την πανδημία και κατά την διάρκεια της πανδημίας*. Όσον αφορά τους σπουδαστές που περιγράφουν την εργασιακή τους κατάσταση πριν την πανδημία, αποτυπώνεται στο μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος η ανεργία ή η περιστασιακή εργασία. Η/Ο**Σ2** αναφέρει «Δεν εργαζόμουν κάπου πριν ή κατά την διάρκεια της καραντίνας» και αντιστοίχως η/ο **Σ8** «Όχι κάτι μόνιμο, περιστασιακά είχα κάνει κάτι ψιλά αλλά κατά βάση όχι». Υπάρχουν, όμως, περιπτώσεις αρκετών συνεντευξιζόμενων οι οποίοι απασχολούταν κυρίως στον τομέα της εστίασης. Για παράδειγμα, οι **Σ9** και **Σ10** «Εργαζόμουν πριν την πανδημία στο κομμάτι της εστίασης και συγκεκριμένα στο σέρβις», «Κατά την εφαρμογή της

καραντίνας εργαζόμεουν στον χώρο της εστίασης σε μία καφετέρια». Σχετικά με την εργασιακή κατάσταση του δείγματος κατά την διάρκεια της πανδημίας το μεγαλύτερο ποσοστό είχε μείνει άνεργο ή όσες/όσοι βρισκόντουσαν σε μια διαδικασία εύρεση εργασίας αδυνατούσαν πλέον εξαιτίας των περιοριστικών μέτρων. Αναφορικά η/ο Σ4 «Η εργασία ήταν σε παύση καθώς δεν υπήρχε δυνατότητα τηλεργασίας στον τομέα στον οποίο εργαζόμεουν (τουρισμός)», η/ο Σ6 «Όταν ξεκίνησε η πανδημία δεν ήταν καλοκαίρι, οπότε εγώ είχα σταματήσει τη τουριστική σεζόν, οπότε δεν μπόρεσα καν σε αναστολή απλά έμεινα άνεργη».

Η επόμενη υποκατηγορία αφορούσε τις **απολαβές κατά την διάρκεια της πανδημίας** όπου υπήρχε πλουραλισμός απαντήσεων με κάποιους να μην έχουν πια εισόδημα, αναφέρει η/ο Σ12 «Όλη την διάρκεια του lockdown να έχω μείνει χωρίς εισόδημα και να με ζουν οι γονείς μου. Είχα αρκετό ελεύθερο χρόνο αλλά ελάχιστα χρήματα», άλλοι να παίρνουν επίδομα από το κράτος Σ10 «Η καφετέρια όπως και τα περισσότερα καταστήματα της εστίασης έκλεισε με αποτέλεσμα οι απολαβές μου να μειωθούν στο ύψος του επιδόματος που λάμβανα από το κράτος το οποίο ήταν κάτω του μισού από τις μέχρι τότε απολαβές μου», Σ9 «Το μαγαζί που δούλευα έκλεισε λόγω της πανδημίας και σταμάτησα να εργάζομαι και το μόνο μου εισόδημα ήταν το επίδομα» αλλά και σε κάποιους να μην αλλάζουν οι απολαβές τους όπως αναφέρει η/ο Σ11 «Οι απολαβές μου δεν επηρεάστηκαν» και η/ο Σ5 «Οι χρηματικές απολαβές δεν άλλαξαν. Βοήθησε κάπως η remote εργασία αλλά και πάλι ήταν κακό».

Τέλος, σχετικά με τον **βαθμό ικανοποίησης στον εργασιακό τομέα κατά την διάρκεια της πανδημίας**, το μεγαλύτερο μέρος των συνεντευξιαζόμενων θεώρησε πως δεν είναι ικανοποιημένο από τον τρόπο διαχείρισης καθώς ίσως είχαν την ευκαιρία ή τον χρόνο να αναπτύξουν δεξιότητες για περισσότερες ευκαιρίες για εργασία είτε γιατί πιστεύουν πως όφειλαν να αναζητήσουν περισσότερο από όσο το έκαναν ή ήθελαν. Χαρακτηριστικά, η/ο Σ12 αναφέρει «Ίσως αν έψαχνα πιο εντατικά δουλειά να είχα βρει κάτι αλλά ομολογώ ότι και η όλη συνθήκη της καραντίνας με είχε βάλει λίγο σε μία κατάσταση αδράνειας την οποία άρχιζα να συνηθίζω και μετά από κάποιο σημείο δεν ήθελα να αλλάξω» και η/ο Σ9 αντιστοίχως «Σίγουρα θα μπορούσα να αποκτήσω κάποια νέα δεξιότητα ή να κάνω κάτι πιο δημιουργικό». Στην αντίπερα όχθη, ικανοποιητική στάση κράτησαν ορισμένοι θεωρώντας πως αξιοποίησαν τον χρόνο με παραγωγικό τρόπο ασχέτως αν εργάζονταν ή όχι,

εστιάζοντας στους προσωπικούς τους στόχους. Για παράδειγμα, η/ο Σ4 αναφέρει «Εμεινα αρκετά ικανοποιημένος, σχετικά, καθώς λόγω της καραντίνας υπήρχε μειωμένη κινητικότητα και έξοδα στην καθημερινότητα μου, οπότε κατάφερα να αφοσιωθώ στις σπουδές μου για ένα σημαντικό χρονικό διάστημα» και η/ο Σ11 «Είμαι αρκετά ικανοποιημένη διότι χρησιμοποίησα το χρόνο δημιουργικά».

Θεματικός άξονας 3: Οικογενειακές σχέσεις και πανδημία

Στον τρίτο θεματικό άξονα η προσοχή εγείρεται στην αποτύπωση της **ποιότητας των οικογενειακών σχέσεων**, με τους συνεντευξιαζόμενους να αναφέρονται τόσο στην περιγραφή των οικογενειακών σχέσεων *πριν* αλλά και *κατά την διάρκεια της πανδημίας*. Η πλειοψηφία του δείγματος χαρακτηρίζει τις σχέσεις του με την πατρική οικογένεια ως πολύ καλές πριν την πανδημία. Αναφορικά, η/ο Σ4 «Αρκετά καλές σχέσεις πριν από τη πανδημία, φυσιολογικές, θα τις χαρακτήριζα, όπως κάθε φοιτητή που φοιτά μακριά από το πατρικό του», η/ο Σ7 «Αν και απομακρυσμένοι σχεδόν όλοι, ήμασταν δεμένοι» και η/ο Σ14 «Με την οικογένεια μου είχαμε πολύ καλές σχέσεις και πριν την πανδημία». Κατά την διάρκεια της πανδημίας σε αρκετές περιπτώσεις οι σχέσεις διατηρήθηκαν πολύ καλές, πχ η/ο Σ12 «Λόγω του οι γονείς μου μένουν σε άλλη πόλη από εμένα οι σχέσεις μας έμειναν αρκετά σταθερές. Είχαμε καθημερινή τηλεφωνική επικοινωνία όπως και πριν την πανδημία. Το μόνο που μπορώ να αναγνωρίσω ότι άλλαξε ήταν ότι υπήρχε ο φόβος της COVID-19 και την υγεία της οικογένειας μου», σε κάποιες περιπτώσεις δημιουργήθηκαν τριβές και εντάσεις λόγω της μη ομαλής προσαρμογής στην καθημερινή επικοινωνία και αλληλεπίδραση, η/ο Σ10 αναφέρει «Η πανδημία δημιούργησε κάποιες αναταράξεις στην σχέση με την οικογένεια μου καθώς δεν είχαμε ποτέ τόσο μεγάλη καθημερινή τριβή αλλά μας βοήθησε να βρίσκουμε δημιουργικές δραστηριότητες οι οποίες γίναμε πολύ ωραίες αναμνήσεις» και από την άλλη το γεγονός πως βρέθηκαν ξανά κοντά περνώντας αρκετό χρόνο μαζί ως οικογένεια χαρακτηρίστηκε ως ιδιαίτερα θετικό, αναφέρει η/ο Σ17 «Το μόνο θετικό που είχε η πανδημία ήταν αυτό . Να περάσουμε όσο πιο πολύ χρόνο γίνεται με τους γονείς μας. Η αλήθεια είναι ότι αυτό με έκανε πολύ χαρούμενο στο γεγονός ότι επέστρεψα στους δικούς μου και ήμασταν όλη μέρα μαζί».

Αντανακλώντας τον **βαθμό ικανοποίησης σε σχέση με τον τρόπο** διαχείρισης του συγκεκριμένου τομέα, κατηγοριοποιώντας τον σε *μη ικανοποιητική διαχείριση* και *θετική διαχείριση/ικανοποίηση* οι απόψεις δίστανται σύμφωνα πάντα με τις αντιλήψεις των σπουδαστών που συμμετείχαν σε αυτή τη μελέτη. Δηλαδή, αρκετοί στάθηκαν στο γεγονός πως είχαν την ευκαιρία να περάσουν χρόνο με την οικογένεια τους το οποίο ήταν το αίτιο για να σμίξουν ξανά, να αισθανθούν μεγαλύτερη εγγύτητα αλλά και πως ήταν ικανοποιημένοι για τον τρόπο που διαχειρίστηκαν και την καθημερινή τριβή με την πατρική οικογένεια, κατάσταση στην οποία έπρεπε να προσαρμοστούν έπειτα από την απομάκρυνση της φοιτητικής τους στέγης. Χαρακτηριστικά, οι **Σ13,14,15** αναφέρουν «Θεωρώ ότι διαχειρίστηκα αρκετά καλά το οικογενειακό κομμάτι και θεωρώ την απόφαση μου να γυρίσω στο Ηράκλειο αρκετά καλή καθώς πιστεύω ότι αν είχα παραμείνει στο σπίτι κατά την διάρκεια όλου του εγκλεισμού μπορεί να είχαμε τσακωθεί λόγω της καθημερινής τριβής και της πίεσης που επικρατούσε», «Σε προσωπικό επίπεδο έχω έρθει πολύ κοντά με τους γονείς μου αφού όλη μέρα μιλούσαμε στο τηλέφωνο αλλά και από κάμερα. Ένα διάστημα κιόλας έφυγα από το Ηράκλειο και επέστρεψα πίσω στους γονείς μου και στα αδέρφια μου», «Κατά την διάρκεια της πανδημίας πέρασα πολύ όμορφα με την οικογένεια μου». Ωστόσο, αρκετοί δεν έμειναν ευχαριστημένοι στην συμβίωσή τους με την πατρική οικογένεια κατά την διάρκεια της πανδημίας πιστεύοντας πως η καθημερινότητα μαζί τους δημιούργησε αντίξοες συνθήκες Αναφορικά, η/ο **Σ3** «Πιστεύω πως η συμβίωση με την οικογένειά μου εξελίχθηκε σε ρουτίνα και η κατάσταση κατέληξε να είναι πιο τοξική, αφού δεν υπήρχε πλέον ιδιωτικότητα», η/ο **Σ5** «Καθόλου ευχαριστημένος». Τέλος, μια ακόμη αιτία μη ικανοποιητικής διαχείρισης ήταν ο φόβος νόσησης, αναφέρει η/ο **Σ20** «Υπήρχε πολύ άγχος μην κολλήσω την οικογένεια μου covid»

Θεματικός άξονας 4: Φιλικές σχέσεις και πανδημία

Στον τομέα των φιλικών σχέσεων η πρώτη υποκατηγορία που αναλύθηκε ήταν η **ποιότητα σχέσεων** συγκρίνοντας την κατάσταση όπως είχε διαμορφωθεί *πριν* και *κατά την διάρκεια της πανδημίας*. Οι απαντήσεις των συνεντευξιζόμενων σχετικά με την περιγραφή των φιλικών σχέσεων πριν την πανδημία αντανακλούσαν την φοιτητική ζωή γεμάτη από φίλους, δραστηριότητες μαζί τους, καθημερινή αλληλεπίδραση δίνοντας έτσι μια ικανοποίηση για τον τρόπο κοινωνικοποίησής τους.

Για παράδειγμα, η/ο Σ3 αναφέρει «Το πιο συναρπαστικό κομμάτι της ζωής μου πριν της καραντίνας ήταν στο Ηράκλειο. Γνώρισα διαφορετικούς ανθρώπους, φίλους, φίλες που γέμισαν την ζωή μου με ευχάριστες εμπειρίες». Αντιστοίχως, η/ο Σ13 «Η επικοινωνία μας ήταν κατά κύριο λόγο να βρισκόμαστε καθημερινά» και η/ο Σ17 «Κάτι το οποίο κάναμε πριν την περίοδο της καραντίνας ήταν να βρισκόμαστε καθημερινά». Συγκριτικά, επομένως, με την κατάσταση κατά την διάρκεια της πανδημίας τα δεδομένα ήταν διαφορετικά. Αρκετοί αποστασιοποιήθηκαν και αποξενώθηκαν από το φιλικό τους περιβάλλον λόγω επιστροφής στα μέρη όπου κατάγονται αλλά και λόγω της αδυναμίας της φυσικής αλληλεπίδρασης κατά την διάρκεια της καραντίνας εξαιτίας των περιοριστικών μέτρων. Η/Ο Σ7 αναφέρει «Λόγο ότι οι περισσότεροι φίλοι μου πηγαινό-ερχόντουσαν σε πατρικά και “τόπους κατοικίας”, οι περισσότεροι αποξενωθήκαμε», η/ο Σ9 «Σταμάτησα για ένα διάστημα να βλέπω την παρέα μου καθώς υπήρχε απαγόρευση κυκλοφορίας και αυτό ήταν κάτι που με ζόρισε. Οπότε από ένα σημείο και μετά ρίσκαρα πολλές φορές παρά την απαγόρευση και πήγαινα και έβλεπα τις φίλες μου» και η/ο Σ10 «Κατά την διάρκεια του εγκλεισμού το χόμπι μας για τα βιντεοπαιχνίδια αντικατέστησε της βόλτες και επικοινωνούσαμε μέσω βίντεο κλήσεων και παίζαμε όλοι μαζί». Από την άλλη, αρκετοί δήλωσαν πως δεν άλλαξε η κατάσταση στο στενό φιλικό τους περιβάλλον, απλώς σε μερικές περιπτώσεις η πανδημία τους φανέρωσε ποιοι ήταν πραγματικοί φίλοι. Η/Ο Σ8 αναφέρει «τώρα κατά την πανδημία δεν άλλαξε κάτι, απλά φάνηκε περισσότερο ποιοι είναι δίπλα μου και ποιοι όχι», η/ο Σ16 «οι αληθινές φίλιες δεν μπορούν να επηρεαστούν εύκολα από την περίοδο της καραντίνας. Με τους φίλους και πριν την περίοδο αυτή και μετά είχαμε άριστες σχέσεις. Επικοινωνούσαμε καθημερινά στο τηλέφωνο κάνοντας βίντεο κλήσεις».

Αναφορικά με την δεύτερη υποκατηγορία που μελετήθηκε στον τομέα των φιλικών σχέσεων, είναι ο **βαθμός ικανοποίησης σε σχέση με τον τρόπο διαχείρισης των φιλικών σχέσεων** κατηγοριοποιώντας τον σε *θετική διαχείριση/ικανοποίηση* και *πιθανές σημαντικές αλλαγές/μη ικανοποιητική διαχείριση*. Οι συνεντευξιαζόμενοι κρίνουν θετικά την πορεία τους μέσα στην πανδημία όσον αφορά το φιλικό περιβάλλον, μιας και εκτίμησαν ιδιαίτερα πως ήσαν σε αλληλεπίδραση με αυτούς που πραγματικά ήθελαν να είναι στην καθημερινότητά τους με οποιονδήποτε τρόπο αλλά έμειναν και ικανοποιημένοι είτε γιατί δεν άλλαξε η κατάστασή τους με το υπάρχον φιλικό περιβάλλον είτε γιατί επανασυνδέθηκαν με φιλικά περιβάλλοντα στον τόπο καταγωγή τους. Η/Ο Σ3 αναφέρει «Σπουδαίο ήταν βέβαια ότι η καραντίνα με έκανε

να εκτιμήσω τους παιδικούς μου φίλους και την αγάπη και την αλληλεγγύη που υπήρχε ανάμεσα μας, αφού περάσαμε τέλεια μαζί», η/ο Σ8 «Τώρα..... γενικά δεν είχα πολλούς φίλους. Ας πούμε απλά ότι έγινε κάποιο ξεσκαρτάρισμα. Δηλαδή έφυγαν οι τοξικοί και ότι περνάω καλύτερα με αυτούς που αξίζουν». Ακολούθως, οι Σ2 και Σ10 «Δεν άλλαξε κάτι με τις φιλικές μου σχέσεις. Συνεχίσαμε όλοι κανονικά την καθημερινότητα μας», «Οι φιλικές μου σχέσεις πριν την πανδημία ήταν πολύ καλές και συνέχισαν να είναι το ίδιο καλές και κατά την διάρκεια της». Στην αντίπερα όχθη, τέλος, αρκετοί δήλωσαν πως δεν έμειναν ικανοποιημένοι από τον τρόπο που διαχειρίστηκαν τις φιλικές τους σχέσεις καθώς η επαφή, είτε φυσική είτε online σε αρκετές περιπτώσεις περιορίστηκε εντελώς και είχε αντίκτυπο και στην μετα-COVID εποχή αναφορικά με τον συγκεκριμένο τομέα ζωής. Για παράδειγμα, η/ο Σ4 αναφέρει «Σχετικά με τη ικανοποίηση διαχείρισης, θα μπορούσα να είμαι πιο ενεργός στην επαφή που με άλλες παρέες», η/ο Σ6 «Ήμουν σε πολύ άσχημη κατάσταση ψυχολογική. Είχα κλειστεί πολύ στον εαυτό μου. Ήμουν σε ένα δωμάτιο κλεισμένη στο δωμάτιο μου, ούτε στο σαλόνι δεν πήγαινα» και η/ο Σ7 «Θα ήθελα να είχα κρατήσει καλύτερη επαφή. Ακόμη και τώρα προσπαθούμε να ενωθούμε ξανά».

Θεματικός άξονας 5: Ερωτικές σχέσεις και πανδημία

Ο συγκεκριμένος τομέας ,όπως και οι παραπάνω, αναλύθηκε στην **ποιότητα των ερωτικών σχέσεων** σε σχέση με το *πριν* και *κατά την διάρκεια της πανδημίας*, αλλά και ο **βαθμός ικανοποίησης σε σχέση με τον τρόπο διαχείρισης** διαχωρίζοντας τον σε *θετική διαχείριση/ικανοποίηση* και σε *πιθανές σημαντικές αλλαγές/μη ικανοποιητική διαχείριση*. Όσον αφορά το *πριν*, οι συνεντευξιζόμενοι αρκέστηκαν στο να δηλώσουν αν βρίσκονταν σε ερωτική σχέση με τα ποσοστά να είναι μοιρασμένα. Αναφορικά με την κατάσταση όπως είχε διαμορφωθεί κατά την διάρκεια της πανδημίας, υπήρχε πλουραλισμός απαντήσεων μιας και αρκετοί θεωρούν πως δεν άλλαξε η ποιότητα, η/ο Σ6 αναφέρει «Όχι δεν επηρεάστηκε», αρκετοί όμως δήλωσαν πως η σχέση τους έφθειρε λόγω της καθημερινής τριβής και της δυσκολίας προσαρμογής σε μια περίοδο που δεν είχαν συναντήσει ξανά στην ζωή τους, όπως αναφέρει και η/ο Σ9 «Και οι δύο εργαζόμασταν στην εστίαση οπότε με το κλείσιμο τον μαγαζιών που δουλεύαμε είχαμε επιτέλους χρόνο για να περάσουμε μαζί. Είχαμε τόσο χρόνο όσο δεν είχαμε ποτέ σαν ζευγάρι πράγμα που στην αρχή

λειτουργήσε θετικά αλλά όσο περνούσε ο καιρός η καθημερινή τριβή μας έφθειρε». Για κάποιους, επίσης, ήταν ευκαιρία να περάσουν περισσότερο ποιοτικό χρόνο, με την/τον **Σ10** να αναφέρει «Αρχικά ήταν τέλεια διότι επιτέλους είχαμε πάρα πολύ χρόνο να περνάμε ο ένας με τον άλλον αλλά στην συνέχεια επαναλαμβανόμενη καθημερινότητα και η έλλειψη επιλογών όσων αφορά τις δραστηριότητες που θα μπορούσαμε να κάνουμε άρχισε να μας επηρεάζει άλλα μας έβαλε στην διαδικασία να βρίσκουμε ωραίες ιδέες για δραστηριότητες μες στο σπίτι ώστε να αντιμετωπίσουμε αυτό το πρόβλημα». Τέλος, κάποιοι γνώρισαν σύντροφο κατά την διάρκεια της πανδημίας γεμίζοντας με αίσθηση χαράς και ικανοποίησης, όπως αναφέρουν οι **Σ14** και **Σ16** «Όμως γνώρισα κάποια κοπέλα στην περίοδο αυτή κάτι που με έκανε αρκετά χαρούμενη θα έλεγα», «Όμως κατά την διάρκεια της πανδημίας είχα γνωρίσει κάποια κοπέλα με την οποία περνούσαμε πολύ όμορφα αν και δεν ήμασταν συνέχεια μαζί».

Στην υποκατηγορία που αφορά τον βαθμό ικανοποίησης σε σχέση με τον τρόπο διαχείρισης αρκετοί συνεντευξιαζόμενοι στάθηκαν στο γεγονός πως η ερωτική σχέση τους δεν επηρεάστηκε, αντιθέτως ήταν ένα σημαντικό κομμάτι στην ζωή τους το οποίο λειτούργησε ενισχυτικά στην δύσκολη περίοδο της πανδημίας, Χαρακτηριστικά, η/ο **Σ13** αναφέρει «Νομίζω ότι λειτούργησε όσο καλύτερα μπορούσε και κάναμε και οι δύο ότι καλύτερο μπορούσαμε για να δουλέψει η σχέση αυτή ειδικά την συγκεκριμένη περίοδο», η/ο **Σ11** «Θεωρώ ότι θα μπορούσε να είχε γίνει καλύτερη διαχείριση, αλλά δεδομένων των συνθηκών κάναμε ότι καλύτερο μπορούσαμε». Από την άλλη, ένα αίτιο το οποίο εντοπίστηκε στα άτομα που θεώρησαν πως δεν διαχειρίστηκαν ικανοποιητικά το συγκεκριμένο κομμάτι ζωής τους, ήταν η μη ενεργή προσπάθεια να διαχειριστούν τις δυσκολίες που προέκυπταν από την ξένη αυτή συνθήκη στην οποία βρέθηκαν με την/τον σύντροφό τους. Για παράδειγμα, οι **Σ9** και **Σ10** αναφέρουν «Δεν ξέρω τι θα μπορούσα να κάνω καλύτερα διότι η υπομονή άρχισε να εξαντλείται και από την μεριά του αγοριού μου, ίσως θα μπορούσα να είμαι πιο ενεργή», «Θα μπορούσα να είμαι πιο ενεργός και πιο δημιουργικός όσων αφορά το θέμα της οργάνωσης και της δημιουργίας δραστηριοτήτων στο σπίτι, αλλά χαίρομαι που η καραντίνα δεν με απενεργοποίησε τελείως».

Θεματικός άξονας 6: Κοινωνικές σχέσεις και πανδημία

Ο συγκεκριμένος τομέας ,όπως και οι παραπάνω, αναλύθηκε στην **ποιότητα των κοινωνικών σχέσεων** σε σχέση με το *πριν και κατά την διάρκεια της πανδημίας*, αλλά και ο **βαθμός ικανοποίησης σε σχέση με τον τρόπο διαχείρισης** διαχωρίζοντας τον σε *θετική διαχείριση/ικανοποίηση* και σε *πιθανές σημαντικές αλλαγές/μη ικανοποιητική διαχείριση*. Πριν την πανδημία, αρκετοί ανέφεραν πως γνώριζαν συνεχώς άτομα διευρύνοντας τον κοινωνικό τους κύκλο. Οι **Σ13** και **Σ14** χαρακτηριστικά αναφέρουν «Πριν γνώριζα συνέχεια καινούρια άτομα», «Οι κοινωνικές μου σχέσεις πριν την πανδημία σίγουρα ήταν πολύ καλύτερες». Αν και μία τοποθέτηση αφήνει αιχμές για μια αντικοινωνική συμπεριφορά πριν ξεκινήσει η πανδημία, αναφέροντας η/ο **Σ8** «Κοινωνικά ανάπηρη (γελάει). Εντάξει όχι τόσο πολύ, αλλά δεν ήμουν και party animal. Απλά το κρύβω νομίζω. Δηλαδή, φαίνομαι διαχυτική, δυναμική, οτιδήποτε αλλά δεν είμαι και τόσο εύκολη». Κατά την διάρκεια της πανδημίας, εντοπίζουμε πλουραλισμό απαντήσεων με κάποιους να πιστεύουν πως δεν άλλαξε δραστικά η κοινωνική τους ζωή, η/ο **Σ5** αναφέρει «Οι κοινωνικές μου σχέσεις έμειναν ίδιες». Ωστόσο, δυσκολεύτηκαν αρκετά άτομα που είχαν ελλιπείς δεξιότητες κοινωνικοποίησης, η/ο **Σ7** δηλώνει «Όντας ένα κλειστό άτομο από την αρχή, θεωρώ ότι δεν επηρεάστηκαν σφόδρα οι κοινωνικές μου σχέσεις». Επιπλέον, οι επαφές διακόπηκαν λόγω της κατάστασης με πολλά άτομα να απομονώνονται, αναφέρει η/ο **Σ3** «Οι κοινωνικές μου σχέσεις μετά την καραντίνα άλλαξαν σε τυπικές. Λίγα άτομα δεν έπαυσαν να με σκέφτονται και δεν διέκοψαν την επαφή μαζί μου. Αυτό το γεγονός μου σημάδεψε ένα σημάδι λύπης δυστυχώς». Εντούτοις, άτομα που ένιωθαν φόνο για τον ιό αναγκάστηκαν να αποξενωθούν από την κοινωνική ζωή, αναφέρει η/ο **Σ20** «Σίγουρα πριν την πανδημία που έβγαινα περισσότερο έξω ήταν καλύτερες. Μετά την πανδημία υπήρχε η απομόνωση και ο φόβος μην κολλήσω». Όσον αφορά την ικανοποίηση από τον συγκεκριμένο τομέα ζωής αλλά και τον τρόπο διαχείρισης εντοπίστηκε πως οι νομοθεσίες περί απαγόρευση συναθροίσεων επηρέασε κάποιους από τους συνεντευξιαζόμενους οδηγώντας τους σε απομόνωση ενώ σε άλλες περιπτώσεις δεν πτόησε την θέληση τους για κοινωνικές επαφές παρά την απαγόρευση. Χαρακτηριστικά η/ο **Σ14** « Όμως αυτό που προσπαθούσα να κάνω εγώ ήταν να έχω επαφή με όσα περισσότερα άτομα μπορούσα για να μην χαθούμε εξαιτίας της κατάστασης της οποίας περνούσαμε». Η/Ο **Σ13** αναφέρει «Γνωρίζω ότι απαγορευόταν να βρίσκονται άτομα μεταξύ τους αλλά δεν μπορούσα μην βλέπω ούτε

τους φίλους μου ήταν ήδη αρκετά δύσκολο ότι ήταν όλα κλειστά. Σίγουρα θα μπορούσα να είχα ακούσει τις οδηγίες που είχαν δώσει σχετικά με το να μην μαζεύονται άτομα άλλα θα είχε ρίξει αρκετά όλο αυτό την ψυχική μου υγεία», όπως και η/ο Σ11 «Είμαι αρκετά ικανοποιημένη διότι θεωρώ ότι έκανα αυτό που θα με κρατούσε ψυχικά υγιή και ας μην ήταν το σωστό από άποψη νομοθεσίας». Από την άλλη, οι απαγορεύσεις συναθροίσεων οδήγησαν άτομα σε κοινωνική απομόνωση επηρεάζοντας της ψυχική τους υγεία. Η/Ο Σ12 δηλώνει «η συνθήκη της πανδημίας και του lockdown με έκανε να κλειστώ περισσότερο στον εαυτό μου και να περιορίσω την επικοινωνία μου με 7-8 φίλες μου». Αντίστοιχα, η/ο Σ4 αναφέρει «Σίγουρα θα μπορούσα να είχα προσπαθήσει περισσότερο να κρατήσω επαφή και να μην επαναπαυθώ στην ησυχία του σπιτιού και να δείξω περισσότερο ενδιαφέρον για το κομμάτι αυτό κατά τη διάρκεια της πανδημίας».

Θεματικός άξονας 7: Ελεύθερος χρόνος και πανδημία

Ο συγκεκριμένος τομέας ,όπως και οι παραπάνω, αναλύθηκε στην **αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου** σε σχέση με το *πριν και κατά την διάρκεια της πανδημίας*, αλλά και ο **βαθμός ικανοποίησης σε σχέση με τον τρόπο διαχείρισης** διαχωρίζοντας τον σε *θετική διαχείριση/ικανοποίηση* και σε *πιθανές σημαντικές αλλαγές/μη ικανοποιητική διαχείριση*. Πριν την πανδημία, η πλειοψηφία του δείγματος αφιέρωνε τον ελεύθερο χρόνο του είτε στο φιλικό του περιβάλλον είτε σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Οι Σ1, Σ2, Σ3 αναφέρουν «Πριν την καραντίνα περνούσα τον περισσότερο χρόνο της ημέρας με φίλους βγαίναμε για καφέ σε πάρκα ή μαζεμόμασταν στα σπίτια. Αυτό δεν είχε αλλάξει κατά την διάρκεια της πανδημίας», «Περνούσα χρόνο με τους φίλους μου και την σχέση μου», «Ο ελεύθερος μου χρόνος περιείχε στο πρόγραμμα του γυμναστική, μουσική, ποίηση, ενασχόληση με κοινωνικό-πολιτικές δραστηριότητες και δράσεις, αράγματα σε σπίτια, πάρκα και gaming». Ωστόσο, αρκετοί αναφέρουν πως ο ελεύθερος χρόνος που είχαν στην διάθεσή τους δεν ήταν αρκετός καθώς οι υποχρεώσεις της καθημερινότητας, όπως οι σπουδές και η εργασία, καταλάμβαναν πολύ χρόνο. Χαρακτηριστικά, οι Σ8 και Σ12 δηλώνουν πως «Γενικά, δεν είχα πολύ ελεύθερο χρόνο γιατί πήγαινα πιο πολύ στη σχολή και μετά ασχολούμουν με το σπίτι ή με τις προπονήσεις», «Λίγο πριν την πανδημία ήμουν σε αναζήτηση εργασίας οπότε το ένα

κομμάτι του ελεύθερου μου χρόνου αφιερωνόταν στην εύρεση εργασίας και το υπόλοιπο το αφιέρωνα στις φίλες μου». Όσον αφορά την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου κατά την διάρκεια της πανδημίας, σε πολλές περιπτώσεις περιορίστηκε ο χρόνος λόγω εγκλεισμού στο σπίτι ή το ενδιαφέρον εστιάστηκε σε υποχρεώσεις (π.χ. σπουδές). Επίσης, σε αρκετές περιπτώσεις ο ελεύθερος χρόνος ήταν παραπάνω από όσο είχαν συνηθίσει με αποτέλεσμα να εντοπίσουν πολλές στιγμές αδράνειας και μη αξιοποίησή του όπως θα ήθελαν. Από την άλλη αρκετοί επιδόθηκαν σε δημιουργικές ασχολίες όπως ζωγραφική είτε στην απόκτηση νέων δεξιοτήτων με στόχο την ενίσχυση του βιογραφικού τους ώστε να έχουν περισσότερες ευκαιρίες για εργασία με το τέλος της πανδημίας. Χαρακτηριστικά, οι **Σ8, Σ9, Σ10, Σ11** αναφέρουν «Τώρα μέσα στην πανδημία εκτός από τα σεμινάρια, μου βγήκε πάρα πολύ έντονα η ζωγραφική πάνω σε διάφορα. Αυτό γενικά άλλαξε, κατά άλλα μπορώ να πω ότι ρουτινιάσαμε λίγο αλλά το παλεύουμε», «Ο ελεύθερος χρόνος μου πλέον ήταν πολύς περισσότερος», «Κατά την διάρκεια αυτής αυξήθηκε ραγδαία. Αυτή η αύξηση όμως δεν ήταν τόσο αξιοποιήσιμη βέβαια λόγω της απαγόρευσης της κυκλοφορίας. Με αποτέλεσμα να έχω πάρα πολύ χρόνο στην διάθεση μου να τον περάσω μέσα στο σπίτι», «Τον ελεύθερο μου χρόνο τον εκμεταλλεύτηκα αρκετά δημιουργικά κάνοντας καινούριες δραστηριότητες όπως η ζωγραφική και άλλες δραστηριότητες που γέμιζαν τις μέρες μου».

Στην υποκατηγορία που αφορά τον βαθμό ικανοποίησης σε σχέση με τον τρόπο διαχείρισης του συγκεκριμένου τομέα, αρκετοί έχουν μείνει δυσαρεστημένοι με τον τρόπο που αξιοποίησαν τον ελεύθερο χρόνο τους καθώς θεωρούν πως δεν τον εκμεταλλεύτηκαν σωστά μένοντας λιγότερο δημιουργικοί και παραγωγικοί σε σχέση με την κατάσταση όπως είχε διαμορφωθεί πριν την πανδημία. Αναφορικά, οι **Σ4, Σ12, Σ13** δηλώνουν πως «Θα μπορούσα να είχα αξιοποιήσει καλύτερα τον ελεύθερο χρόνο μου και να μην με απορροφήσει τόσο υπολογιστής. Θα μπορούσα σίγουρα να ασχοληθώ περισσότερο με τη σωματική μου υγεία», «Δεν είμαι ικανοποιημένος με τον πως αξιοποίησα τον ελεύθερο χρόνο μου καθόλου. Θα μπορούσα να είχα κάνει πολύ πιο παραγωγικά πράγματα αλλά το να βγω από την αδράνεια της καραντίνας ήταν κάτι εξαιρετικά δύσκολο για εμένα», «Θα μπορούσα ίσως να είχα κάνει αρκετά πράγματα τα οποία έλεγα ότι αν είχα τον χρόνο θα έκανα όπως το να μάθω μια ξένη γλώσσα ή να αθληθώ δυστυχώς δεν έκανα τίποτα από αυτά». Ωστόσο, αρκετοί ένιωσαν ικανοποιημένοι επειδή είχαν αρκετό ελεύθερο χρόνο στην διάθεσή τους

ώστε να ασχοληθούν με τον εαυτό τους αλλά και με ασχολίες τις οποίες ανέβαλαν την εποχή πριν την πανδημία λόγω υποχρεώσεων. Χαρακτηριστικά, οι **Σ9, Σ10, Σ11** αναφέρουν «Θα μπορούσα ίσως να είχα επενδύσει σε κάτι τον ελεύθερο χρόνο μου αλλά αυτό είχα ανάγκη κατά την διάρκεια της πανδημίας και αυτό έκανα. Θεωρώ ότι έκανα το καλύτερο για μένα», «Είμαι σε γενικές γραμμές ικανοποιημένος για την διαχείριση της όλης αλλαγής που αφορούσε τον ελεύθερο χρόνο μου και τους τρόπους που θα μπορούσα πλέον να τον περάσω διότι μπορεί να μην τον αξιοποίησα στο έπακρο αλλά κατάφερα να μένω χαρούμενος παρόλο τον εγκλεισμό», «Είμαι αρκετά ικανοποιημένη διότι έκανα πράγματα που ανέβαλα πολλές φορές στο παρελθόν αλλά πλέον με τόσο ελεύθερο χρόνο κατάφερα και τα πραγματοποιήσα».

Θεματικός άξονας 8: Νόσηση και πανδημία

Σχετικά με τον θεματικό άξονα που αφορούσε αν νόσησε η/ο συνεντευξιζόμενος είτε κάποιο οικογενειακό της/του μέλος η ανάλυση επικεντρώθηκε στο **αν είχαν νοσήσει ή όχι και τον βαθμό ικανοποίησης σε σχέση με τον τρόπο διαχείρισης**. Τα ποσοστά του δείγματος που νόσησε ή που νόσησε κάποιο στενό οικογενειακό μέλος ήταν μοιρασμένα στο 50% περίπου αυτών που νόσησαν από COVID-19 και αυτών που δεν νόσησαν. Όσον αφορά, στο κομμάτι της ικανοποίησης ή μη, αρκετοί στάθηκαν στην τύχη που είχαν στο να μη νοσήσουν ή μεταδώσουν τον ιό σε στενά οικογενειακά και φιλικά περιβάλλοντα. Αναφορικά, η/ο **Σ4** δηλώνει «Είμαι αρκετά ικανοποιημένος με τον τρόπο που διαχειρίστηκα την κατάσταση, καθώς δεν κόλλησε κανένα άλλο μέλος της οικογένειας κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Για μένα αυτό είναι το πιο σημαντικό στην όλη φάση» και η/ο **Σ13** «Νομίζω το διαχειρίστηκα αρκετά καλά καθώς πρόσεχα πάρα πολύ και επίσης με την πρώτη ευκαιρία εμβολιάστηκα». Από την άλλη, μη ικανοποιημένοι έμειναν αρκετοί καθώς θεώρησαν πως εσκεμμένα τρομοκρατήθηκαν από πολλές πηγές για την πανδημία αλλά και την πορεία της νόσου, όπως αναφέρει η/ο **Σ16** «Στην αρχή η αλήθεια είναι είχαμε τρομοκρατηθεί γιατί ακούγαμε πολλά».

Θεματικός άξονας 9: Σχέση με εαυτό και αυτοκριτική σχετικά με τον τρόπο διαχείρισης της πανδημίας

Στον συγκεκριμένο θεματικό άξονα οι υποκατηγορίες που αναλύθηκαν είναι η **σχέση των συνεντευξιζόμενων με τον εαυτό τους κατά την διάρκεια της πανδημίας και ο γενικότερος απολογισμός από τον τρόπο διαχείρισης της πανδημίας**. Στην πρώτη υποκατηγορία τα αποτελέσματα έδειξαν πως η πανδημία δημιούργησε τις συγκυρίες ώστε να δουλέψουν τον εαυτό τους κάνοντας ενδοσκόπηση για πολλούς τομείς της ζωής τους, αφιέρωσαν περισσότερο χρόνο στον εαυτό τους αλλά και να έρθουν αντιμέτωποι με προκλήσεις που δεν είχαν συναντήσει στο παρελθόν. Χαρακτηριστικά, η/ο **Σ8** αναφέρει «Ένωσα καλά, επειδή κατάφερα να βάλω τον εαυτό μου πάνω από κάποια άτομα που δεν άξιζαν, επίσης μπόρεσα να μάθω να αναγνωρίζω αν αξίζω κάποιες συμπεριφορές και να τις τερματίζω. Ασχολήθηκα πολύ και ουσιαστικά με τη σχολή και κατάφερα να εμβαθύνω και να καταλάβω πιο καλά τι σπουδάζω. Επίσης, εκτίμησα σίγουρα και με το παραπάνω τους ανθρώπους που έχω δίπλα μου», η/ο **Σ11** «Ο εγκλεισμός της πανδημίας με έβαλε σε μία διαδικασία να έρθω με αντιμέτωπη με πράγματα που δεν ήμουν έτοιμη να αντιμετωπίσω, αυτό εν τέλει λειτούργησε αρκετά θετικά διότι ήρθα σε επαφή με τον εαυτό μου μπόρεσα να γνωρίσω εις βάθος τι θέλω να κάνω και τι με κάνει να αισθάνομαι όμορφα». Από την άλλη, αρκετοί ήταν αυτοί που ένιωσαν απομονωμένοι, αδρανείς και γενικά μια αίσθηση ότι η πανδημία δεν βοήθησε την σχέση με τον εαυτό τους. Η/Ο **Σ10** αναφέρει «Υπήρξαν στιγμές που στεναχωρήθηκα γιατί με έβλεπα αρκετά ανενεργό και δεν με είχα συνηθίσει έτσι» και η/ο **Σ12** δηλώνει «Θεωρώ ότι η πανδημία δεν έκανε κάποιο καλό στην σχέση με τον εαυτό μου».

Τέλος, ο γενικότερος απολογισμός διαχείρισης της πανδημίας είχε πλουραλισμό απαντήσεων. Για παράδειγμα, κάποιοι θεώρησαν πως η πανδημία τους έκανε να ανακαλύψουν νέες ασχολίες ή νέες πτυχές για τον εαυτό τους, όπως αναφέρει και η/ο **Σ4** «Πιστεύω πως διαχειρίστηκα την πανδημία αρκετά εποικοδομητικά. Είχα την τύχη να καταφέρω να αναζωπυρώσω το ενδιαφέρον μου για τη σχολή και να κάνω μία εντατική προσπάθεια να τελειώσω με τις σπουδές μου. Βοήθησε που βρισκόμουν στο πατρικό μου και δεν είχα τις ευθύνες της καθημερινότητας μου εξολοκλήρου στις πλάτες. Είχα μεγάλη ανακούφιση γιατί δεν είχα τις οικονομικές υποχρεώσεις που είχα όσο έμενα στο φοιτητικό μου σπίτι». Άλλοι αναφέρουν πως δεν διαχειρίστηκαν σωστά τομείς όπως οι φιλικές σχέσεις,

όπως δηλώνει η/ο Σ5 «Δεν διαχειρίστηκα καθόλου καλά την πανδημία . Θα έπρεπε να προσπαθήσω να προσέξω λίγο την σωματική και ψυχική μου υγεία και να απομακρύνω τοξικούς ανθρώπους από την ζωή μου». Ωστόσο, κάποιοι εξέλιξαν τομείς όπως οι οικογενειακές σχέσεις ή οι φιλικές σχέσεις, όπως αναφέρει και η/ο Σ14 «Κατάφερα να έρθω ακόμη πιο κοντά με τους φίλους μου και την οικογένεια μου κάτι το οποίο μου έδωσε μεγάλη χαρά. Σίγουρα ή κάθε περίοδος της ζωής μας έχει να μου δώσει πολλά είτε αυτά είναι καλά είτε κακά». Τέλος, για κάποιους ήταν μια περίοδο που δεν θα ήθελαν να βιώσουν ξανά μιας και η προσαρμοστικότητα σε μια κατάσταση κρίσης τους δυσκόλεψε σε πολλούς τομείς επηρεάζοντας την ποιότητα ζωής τους, όπως αναφέρει και η/ο Σ15 «Η περίοδος αυτή είναι κάτι που θέλω να τελειώσει και να επιστρέψουμε πίσω στην καθημερινότητα που είχαμε και πριν την πανδημία χωρίς περιοριστικά μέτρα».

Συζήτηση

Η παρούσα ποιοτική μελέτη πραγματοποιείται τις συνέπειες της πανδημίας στην ψυχική ανθεκτικότητα 20 σπουδαστών του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου. Οι τομείς ζωής που αναλύθηκαν και καθορίστηκαν ως οι βασικοί θεματικοί άξονες πάνω στους οποίους βασίστηκαν οι ημι-δομημένες συνεντεύξεις στις οποίες πήρε μέρος το δείγμα της μελέτης είναι οι εξής: σπουδές, εργασία, οικογενειακές σχέσεις, φιλικές σχέσεις, ερωτικές σχέσεις, κοινωνικές σχέσεις, ελεύθερος χρόνος, νόσηση, σχέση με εαυτό και αυτοκριτική σχετικά με τον τρόπο διαχείρισης της πανδημίας

Στο σημείο αυτό είναι σημαντικό να οριστεί ξανά η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας. Η ανθεκτικότητα είναι η διαδικασία και το αποτέλεσμα της επιτυχούς προσαρμογής σε δύσκολες ή προκλητικές εμπειρίες ζωής, ειδικά μέσω της νοητικής, συναισθηματικής και συμπεριφορικής ευελιξίας και προσαρμογής στις εξωτερικές και εσωτερικές απαιτήσεις (DavydovD., 2010).

Διάφοροι παράγοντες συμβάλλουν στο πόσο καλά προσαρμόζονται οι άνθρωποι στις αντιξοότητες, μεταξύ των οποίων κυριαρχούν: (1) οι τρόποι με τους οποίους τα άτομα βλέπουν και ασχολούνται με τον κόσμο, (2) η διαθεσιμότητα και η ποιότητα των κοινωνικών πόρων, (3) συγκεκριμένες στρατηγικές αντιμετώπισης (DavydovD., 2010). Υπάρχει μεγάλη ανησυχία, λοιπόν, για τις ψυχολογικές

συνέπειες της πανδημίας, όσον αφορά τις βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην ψυχική υγεία τόσο του γενικού πληθυσμού όσο και, ιδιαίτερα, των ατόμων που πάσχουν ήδη από ψυχιατρική νόσο (Verdolini N., 2021). Έχει αποδειχθεί ότι ορισμένα άτομα είναι πιο ψυχολογικά ανθεκτικά στις αντιξοότητες από τους άλλους και ότι τα πρότυπα ευαλωτότητας ή ανθεκτικότητας διαφέρουν (Verdolini N., 2021).

Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι μια διαδικασία (Verdolini N., 2021) που περιλαμβάνει: 1)Ανοσία, σταθερή και αδιατάρακτη ψυχική υγεία, παρουσία παρατεταμένης περιόδου αντίξοων συνθηκών 2)Αναπήδηση, μια τροχιά αναπήδησης πίσω από τις αντιξοότητες, ανακτώντας την προηγούμενη ψυχική σταθερότητα μετά από μια αγχωτική περίοδο ή γεγονός. 3)Ανάπτυξη, όταν το άτομο δεν επιστρέφει στο προηγούμενο επίπεδο λειτουργικότητας, αλλά τα πάει ακόμα καλύτερα από ότι πριν συμβεί η αντιξοότητα (Chan A., Piehler T., HoG., 2021). Επίσης, το άτομο θα μπορούσε να έχει χαρακτηριστικά προσωπικότητας όπως κίνητρα, ελπίδα, χιούμορ ή ταλέντα, δεξιότητες και ενδιαφέροντα που μπορεί να λειτουργήσουν προστατευτικά στις δυσκολίες της ζωής (VeerI.etal. 2021). Η ανθεκτικότητα βασίζεται επίσης σε λειτουργικά, υποστηρικτικά και ουσιαστικά κοινωνικά δίκτυα και θετικούς δεσμούς (VeerI.etal. 2021). Η ανθεκτικότητα είναι μια δυναμική διαδικασία προσαρμογής στην προκλητική ζωή, συνθήκες που περιλαμβάνουν διάφορες πτυχές των προσωπικών πόρων και θεωρείται προστατευτική έναντι ψυχικών διαταραχών (DavydovD., 2010).

Στο σημείο αυτό είναι σημαντικό να συζητηθούν και να συγκριθούν τα ευρήματα από την ποιοτική μελέτη ώστε να αναδείξουν το επίπεδο ψυχικής ανθεκτικότητας στο οποίο βρίσκονταν πριν και κατά την διάρκεια της πανδημίας. Υπό το πρίσμα της ολιστικής ποιότητας ζωής, τομείς όπως οι σπουδές, η εργασία, το οικογενειακό, κοινωνικό και φιλικό περιβάλλον, η δημιουργική απασχόληση και ψυχαγωγία αλλά και η σχέση με εαυτό και η αυτοκριτική σχετικά με τον τρόπο διαχείρισης της πανδημίας είναι ζωτικής σημασίας ώστε το άτομο να αντιλαμβάνεται πως βρίσκεται σε ένα περιβάλλον με καλή ποιότητα ζωής. Ξεκινώντας την ερμηνεία των ευρημάτων ανά θεματικό άξονα, ας εστιάσουμε αρχικά στις σπουδές και πως επηρεάστηκαν στην πανδημία, εντούτοις την επιρροή που άσκησε στο συγκεκριμένο τομέα ζωής των συνεντευξιζόμενων. Το ξέσπασμα του κορονοϊού επηρέασε αρνητικά τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες παγκοσμίως. Η πανδημία του κορονοϊού

επηρέασε τα εκπαιδευτικά συστήματα παγκοσμίως, οδηγώντας σε εκτεταμένο κλείσιμο σχολείων (Onyema E.M. et al, 2020). Δημιούργησε σοβαρές διαταραχές στις ακαδημαϊκές δραστηριότητες, καθώς και στα επαγγελματικά σχέδια (Onyema E.M. et al, 2020). Ως μέρος των παγκόσμιων προσπαθειών για την καταπολέμηση του COVID-19, πολλές χώρες σε όλο τον κόσμο έκλεισαν τα σχολεία σε μια προσπάθεια να περιορίσουν την πανδημία του κορονοϊού (Onyema E.M. et al, 2020). Σύμφωνα με την παρακολούθηση του Εκπαιδευτικού, Επιστημονικού και Πολιτιστικού Οργανισμού των Ηνωμένων Εθνών (UNESCO), περισσότερες από 100 χώρες εφάρμοσαν το κλείσιμο σε εθνικό επίπεδο, επηρεάζοντας πάνω από το ήμισυ του μαθητικού πληθυσμού του κόσμου. Εντούτοις, τα δεδομένα από την παρούσα μελέτη αναδεικνύουν την δυσκολία προσαρμογής στην τηλεκπαίδευση και στο χαμένο ενδιαφέρον για μάθηση. Από την άλλη, ο περισσότερο ελεύθερος χρόνος που απέκτησαν λόγω των περιοριστικών μέτρων ενίσχυσε τον χρόνο που αφιέρωναν στις σπουδές τους. Ορισμένες από τις επιδράσεις που εντοπίστηκαν περιλαμβάνουν: μαθησιακή διαταραχή, περιορισμένη πρόσβαση σε μαθησιακές εγκαταστάσεις όπως εργαστήρια, απώλεια θέσεων εργασίας, αύξηση των χρεών των μαθητών, μειωμένη χρηματοδότηση για την εκπαίδευση, περιορισμοί στην έρευνα και απώλεια μαθησιακών ενδιαφερόντων μεταξύ των σπουδαστών (Onyema E.M. et al, 2020).

Ο επόμενος θεματικός άξονας που αναλύθηκε ήταν η εργασία. Στην παρούσα μελέτη φάνηκε πως η πλειοψηφία του δείγματος έμεινε άνεργη ή λόγω ότι εργάζονταν σε καταστήματα εστίασης τα οποία έκλεισαν λόγω περιοριστικών μέτρων με αποτέλεσμα οι περισσότεροι συνεντευξιζόμενοι να οδηγούνται σε δύσκολες οικονομικές συνθήκες. Συνήθως, κατά την διάρκεια της πανδημίας, έμεναν στην πατρική οικογένεια οπότε και τα έξοδα καλύπτονταν συνήθως από το εισόδημα της πατρικής οικογένειας είτε από κάποιο επίδομα κρατικό λόγω του lockdown, το οποίο θεωρήθηκε πενιχρό. Η ανασφάλεια κυριεύσε με αποτέλεσμα πολλοί συνεντευξιζόμενοι να νιώθουν άγχος. Υπολογίστηκε εν μέσω πανδημίας ότι περίπου 45 εκατομμύρια θέσεις εργασίας στην αγορά εργασίας της ΕΕ-27 (23% της συνολικής απασχόλησης της ΕΕ-27) αντιμετωπίζουν πολύ υψηλό κίνδυνο διακοπής και ένα άλλο 22% του εργατικού δυναμικού της ΕΕ - κυρίως μεσαίου- στην παροχή υπηρεσιών χαμηλότερης ειδίκευσης – εκτίθεται σε κάποιο σημαντικό κίνδυνο (Pouliakas K., Branka J., 2020). Το βάρος του κινδύνου της κοινωνικής αποστασιοποίησης λόγω Covid-19 έπεσε δυσανάλογα σε ευάλωτες ομάδες εργατικού

δυναμικού, όπως γυναίκες, εργαζόμενοι μεγαλύτερης ηλικίας, μη γηγενείς, άτομα με χαμηλότερη εκπαίδευση, άτομα που εργάζονται περισσότερες ώρες και απασχολούνται σε χώρους εργασίας μικρού μεγέθους (Pouliakas K., Branka J., 2020).

Οι οικογενειακές σχέσεις ήταν ένας ακόμη θεματικός άξονας ο οποίος εξετάστηκε. Οι συνεντευξιαζόμενοι δίνοντας ένα πλουραλισμό απαντήσεων, επιδόθηκαν στο να περιγράψουν κατά κύριο λόγο την δυσκολία προσαρμογής στην επιστροφή της πατρικής οικίας κατά την διάρκεια της πανδημίας. Από την άλλη για πολλούς ήταν ευκαιρία να επιφέρουν μεγαλύτερη εγγύτητα με την πατρική οικογένεια εξαιτίας της καθημερινής αλληλεπίδρασης και του άπλετου χρόνου που υπήρχε στην διάθεσή τους. Από την άποψη της θεωρίας των οικογενειακών συστημάτων, οι αλλαγές που σχετίζονται με την πανδημία σε μια κοινωνία ως το ανώτερο σύστημα και ένα μέλος της οικογένειας ως το κατώτερο σύστημα θα επηρέαζαν μια οικογένεια (Soejimat., 2021). Η μείωση των οικονομικών δραστηριοτήτων λόγω του COVID-19 θα μπορούσε να οδηγήσει σε απώλεια εργασίας των μελών της οικογένειας, επιδεινώνοντας στη συνέχεια την οικονομική κατάσταση της οικογένειας. Επιπλέον, η ενθάρρυνση της τηλεργασίας και το κλείσιμο των σχολείων/πανεπιστημίων θα μπορούσε να κάνει τα μέλη της οικογένειας να περνούν περισσότερο χρόνο μαζί στο σπίτι, αλλάζοντας ενδεχομένως τους ρόλους που παίζει κάθε άτομο στην οικογένεια του (Soejimat., 2021). Δεδομένου ότι τα μέλη της οικογένειας ασθενών με COVID-19 βίωσαν απομόνωση και πένθος, η οικογενειακή δομή τους θα μπορούσε να αλλάξει. Τέτοιες αλλαγές στο εσωτερικό σύστημα της οικογένειας θα επηρεάσουν αρνητικά τις οικογενειακές σχέσεις (π.χ. συγκρούσεις και εντάσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας) και τη λειτουργία της οικογένειας (π.χ. χαμηλότερη οικογενειακή συνοχή) (Soejimat., 2021).

Περνώντας στον θεματικό άξονα των φιλικών σχέσεων, τα αποτελέσματα έδειξαν πως σε αρκετές περιπτώσεις τα άτομα ένιωσαν μοναξιά και αποξένωση λόγω κοινωνικής απομόνωσης εξαιτίας των περιοριστικών μέτρων είτε συνειδητοποίησαν ποιοι ήταν πραγματικά στο στενό φιλικό τους περιβάλλον. Από την άλλη, αρκετά άτομα βρήκαν αρκετούς τρόπους να μην χάσουν επαφές με το φιλικό τους περιβάλλον και θεωρούν πως δεν άλλαξε κάτι ιδιαίτερα στον συγκεκριμένο τομέα της ζωής τους. Ο COVID-19 κηρύχθηκε πανδημία στις 11 Μαρτίου 2020 (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2020), αναγκάζοντας τις κυβερνήσεις να συστήσουν καραντίνα, αυτοαπομόνωση και κοινωνική απόσταση για τον περιορισμό της εξάπλωσης της

νόσου. Ενώ αυτές οι πρακτικές μειώνουν τον κίνδυνο μόλυνσης, οδηγούν επίσης σε συναισθήματα απομόνωσης και έλλειψης κοινωνικής σύνδεσης που συνδέονται με δυσμενή αποτελέσματα για την υγεία και αυξάνουν σημαντικά τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου (AyersJ., et al., 2021). Οι φιλίες βοηθούν στην προστασία από αυτά τα αποτελέσματα -- οι καλές φιλίες συνδέονται με ταχύτερους χρόνους ανάρρωσης, αυξημένη ευεξία και προστασία από ασθένειες (AyersJ., et al., 2021). Ωστόσο, οι ειδήσεις υποδηλώνουν ότι η πανδημία έχει δημιουργήσει προκλήσεις για τις φιλίες, καθιστώντας πιο δύσκολο να αποκτήσουν νέους φίλους και να διατηρήσουν τις υπάρχουσες φιλίες (AyersJ., et al., 2021). Δεδομένου ότι η πανδημία έχει προκαλέσει νέους κινδύνους, στρες και αγωνίες για πολλούς, είναι πιθανό αυτοί οι παράγοντες να έχουν επηρεάσει και τις φιλίες (AyersJ., et al., 2021).

Αναφορικά με τον ελεύθερο χρόνο, ειδικότερα, μέτρα φυσικής απόστασης και άλλοι περιορισμοί που επιβάλλονται από τις εθνικές και τοπικές κυβερνήσεις σε όλο τον κόσμο για τον περιορισμό της εξάπλωσης του ιού ενδέχεται να έχει σημαντικό αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχοκοινωνική ευημερία των νέων (PanareseP and Azzarita V., 2021). Ένας σημαντικός χώρος αντιστάθμισης του στρες σε καταστάσεις κρίσης είναι η εμπειρία του ελεύθερου χρόνου, ένα σχετικό μέρος του τρόπου ζωής των νέων, χρήσιμο για την ανάπτυξη της διαμόρφωσης ταυτότητας, της αλληλεπίδρασης με τους συνομηλικούς και της ευημερίας (Panarese P. And Azzarita V., 2021). Ο ελεύθερος χρόνος των νέων κατά τη διάρκεια του lockdown για τον COVID-19 φαινόταν να χαρακτηρίζεται από ένα παράδοξο: Ο χρόνος που απελευθερώνεται από δομημένες εξωσχολικές δραστηριότητες αυξήθηκε σημαντικά, ενώ οι ευκαιρίες αναψυχής σε εξωτερικούς χώρους και πρόσωπο με πρόσωπο ακυρώθηκαν. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα έναν αναγκαστικό ελεύθερο χρόνο, η λεπτομερής ανάλυση του οποίου μπορεί να βοηθήσει στην κατανόηση των πρακτικών προσαρμογής στην πανδημία, που αποτελεί κατάσταση έκτακτης ανάγκης και του ρόλου των δραστηριοτήτων στον ελεύθερο χρόνο τόσο στον περιορισμό στρεσογόνων καταστάσεων όσο και στην προσθήκη νοήματος κατά τη διάρκεια περιόδου κοινωνικής στέρησης (Panarese P. And Azzarita V., 2021). Από αυτή την άποψη, η έρευνά μας αποκαλύπτει ότι οι ερωτηθέντες διαφέρουν ως προς το πνεύμα προσαρμογής τους: Κάποιοι έχουν αλλάξει σημαντικά τις καθημερινές τους συνήθειες, ενώ άλλοι τις έχουν διατηρήσει ή τις έχουν αλλάξει σε μικρότερο βαθμό. Ειδικά οι νέοι έχουν επαναδιαπραγματευτεί σημαντικά τον τρόπο ζωής τους και

έχουν καταφύγει σε μεγαλύτερη άρθρωση του αναγκαστικού ελεύθερου χρόνου τους, ειδικά σε μη δομημένες δραστηριότητες, μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Παρά την απογοήτευση ότι δεν μπορούν να είναι δραστήριοι ως νέοι, που οδήγησε σε αύξηση του χρόνου για τεμπελιά και ύπνο, οι νέοι φαίνεται να είναι πιο ανθεκτικοί από τους ενήλικες, πιθανώς χάρη στην εμπιστοσύνη τους στα ψηφιακά εργαλεία, που δημιούργησαν ευκαιρίες για να μείνουν σε επαφή με φίλους και να ασχοληθούν με ψυχαγωγικές δραστηριότητες.

Τέλος, σχετικά με τον τομέα της σχέσης με τον εαυτό και την αυτοκριτική σχετικά με τον τρόπο διαχείρισης της πανδημίας του δείγματος με τον τρόπο που ερευνήσαμε σημαίνει πώς η αντίληψη του εαυτού τους συνδυάζεται για να δημιουργήσει την εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους και πώς σκέφτονται και αισθάνονται για τον εαυτό τους, αυτό όμως μπορεί να αλλάξει από μέρα σε μέρα με διαφορετικούς παράγοντες να επηρεάζουν αυτήν την αντίληψη. Πέντε βασικοί παράγοντες που επηρέασαν την σχέση με τον εαυτό και την αυτοκριτική σχετικά με τον τρόπο διαχείρισης της πανδημίας των ερωτώμενων ήταν οι εξής: (1) πρόσβαση σε υπαίθριο χώρο και δραστηριότητες, (2) διατροφικές συνήθειες (3) συνήθειες ύπνου (4) εργασία (5) φίλοι και οικογένεια. Για να κατανοήσουμε καλύτερα την ευημερία και την ψυχική υγεία των ανθρώπων κατά τη διάρκεια αυτής της κρίσης υγείας, είναι επιτακτική ανάγκη να αναλυθούν οι πιθανές επιπτώσεις της σε άλλες πτυχές του φάσματος της υγείας, όπως τα επίπεδα αυτοεκτίμησης, ευτυχίας και άνθησης, πτυχές δηλαδή της σχέσης με τον εαυτό και την αυτοκριτική σχετικά με τον τρόπο διαχείρισης της πανδημίας (PazC., et al., 2022). Η αυτοεκτίμηση σχετίζεται θετικά με τη γενική ευημερία και αρνητικά με το στρες, το άγχος και την κατάθλιψη (PazC., et al., 2022). Μελέτες κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 έχουν βρει ότι η αυτοεκτίμηση θα μπορούσε να είναι ρυθμιστής άγχους που μπορεί επίσης να προστατεύσει από την επίδραση άλλων παραγόντων, όπως η κατάθλιψη και η μοναξιά (PazC., et al., 2022).

Ο ρόλος της κοινωνικής εργασίας στην πανδημία

Οι κοινωνικοί λειτουργοί έχουν τα δικά τους καθήκοντα και ευθύνες σε μια πανδημία, αν και δεν αναφέρονται συχνά, καθώς στους επαγγελματίες υγείας

ανατίθενται τα καθήκοντα της φροντίδας των ανθρώπων, που ορίζονται κυρίως από την άποψη της ιατρικής περίθαλψης και των αναγκών. Ωστόσο, υπάρχει επίσης η κοινωνική φροντίδα που απαιτείται - για να κρατηθούν οι οικογένειες και οι κοινότητες μαζί παρά την κοινωνική απόσταση, και να συνεχιστούν οι υπηρεσίες κοινωνικής μέριμνας που παρέχονται ήδη, συμπεριλαμβανομένης της αξιολόγησης αναγκών, της διευκόλυνσης της πρόσβασης σε βοήθεια στο σπίτι ή σε εξειδικευμένες υπηρεσίες, προστασία παιδιών και ενηλίκων, επανένωση οικογενειών , και κινητοποίηση των κοινοτήτων γύρω από κοινωνικά ζητήματα. Σε μια πανδημία, οι δραστηριότητές τους μπορούν να αυξηθούν για να καλύψουν (Amadasun S., 2020):

Παραπομπή ατόμων σε άλλες υπηρεσίες, ιδιαίτερα σε υπηρεσίες υγείας.

Χρήση τηλευπηρεσιών/διαδικτύου/βίντεο/συζητήσεων μέσω κοινωνικής δικτύωσης για μείωση της απομόνωσης και παραμονή συνδεδεμένη.

Διατήρηση πρόσβασης σε υπηρεσίες, ειδικά σε σπάνιες και εξήγηση γιατί αυτό είναι απαραίτητο.

Εύρεση και κινητοποίηση πόρων σε κοινοτικό επίπεδο.

Κοινοτική εκπαίδευση για τη δημόσια υγεία απαραίτητη για να εξηγήσει πώς οι άνθρωποι μπορούν να φροντίσουν τον εαυτό τους, τους αγαπημένους τους, τις κοινότητες .

Υποστήριξη ατόμων με συναισθηματικές ανάγκες, συμπεριλαμβανομένου του περιορισμού του φόβου και του άγχους.

Παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών και υπηρεσιών απώλειας και πένθους.

Βοηθώντας τους ανθρώπους να προσδιορίσουν πώς να διατηρούνται ασφαλείς, ειδικά σε πρωτοβουλίες κοινωνικής απόστασης.

Προώθηση της αλληλεγγύης και της κοινωνικής δικαιοσύνης σε ασφαλείς παραμέτρους σχετικά με τη στενή επαφή.

Συνηγορία με και για τους ανθρώπους ώστε να διασφαλίζεται ο σεβασμός της κοινωνικής δικαιοσύνης και των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.

Φροντίδα για τη δική τους υγεία και ευημερία (αυτοφροντίδα και επίβλεψη) ως κοινωνικοί λειτουργοί.

Μετάφραση κυβερνητικών πολιτικών σε απλούς ανθρώπους σε εύκολα κατανοητή γλώσσα (εκπαίδευση δημόσιας υγείας).

Υποστήριξη επαγγελματιών υγείας σε χειρουργεία γιατρών.

Υποστήριξη των παιδιών στα σχολεία, συμπεριλαμβανομένης της επινόησης δραστηριοτήτων σε μικρές ομάδες που αποφεύγουν τη στενή επαφή και την έκθεση στον Covid-19.

Υποστήριξη των παιδιών να έχουν πρόσβαση σε τρόφιμα και άλλα βασικά αγαθά και υπηρεσίες, ειδικά κατά τη διάρκεια του κλεισίματος των σχολείων.

Υποστήριξη των ηλικιωμένων να έχουν πρόσβαση σε τρόφιμα και άλλα βασικά αγαθά και υπηρεσίες.

Βοηθώντας τα παιδιά και τις οικογένειες να έχουν πρόσβαση στις εγκαταστάσεις τεστ ανίχνευσης Covid-19, όταν χρειάζεται.

Δεδομένης της έξαρσης της πανδημίας σε άτομα και οικογένειες, είναι πολύ πιθανό η απάντησή μας να είναι μέσα σε ιδρύματα υγειονομικής περίθαλψης σε αστικές, προαστιακές και αγροτικές τοποθεσίες, αλλά και σε οικονομικά υποβαθμισμένα νοικοκυριά χωρίς ή ανεπαρκή ιατρική ασφάλιση ή γνώση του τρόπου διασφάλισης φροντίδας (Amadasun S., 2020). Από αυτή την άποψη, οι κοινωνικοί λειτουργοί θα μπορούσαν να αναλάβουν το ρόλο του εκπαιδευτή, του συμβούλου και του παραπέμποντος, συνδέοντας τους χρήστες φροντίδας με εκείνους που φροντίζουν (Amadasun S., 2020). Η συμβουλευτική μας παρέμβαση θα πρέπει να βασίζεται σε στρατηγικές ανθεκτικότητας και οικοδόμησης σχέσεων, καθώς και σε πρακτικές που βασίζονται σε δυνάμεις. Δεδομένου ότι οι οργανισμοί παρέχουν πλατφόρμες ανταπόκρισης και δεδομένου ότι οι κοινότητες βρίσκονται στο τέλος των επιπτώσεων της πανδημίας, η ανταπόκριση των επαγγελματιών είναι εξαιρετικά απαραίτητη στην πρακτική της κοινωνικής πολιτικής (Amadasun S., 2020). Όσον αφορά τους επαγγελματίες, μπορούν να ακουστούν οι φωνές τους και ο αντίκτυπος να γίνει αισθητός στην πολιτική αρένα μέσω της υπεράσπισης. Συμμετέχοντας στη συνηγορία της κοινωνικής πολιτικής και απαιτώντας κοινωνική προστασία για τους περιθωριακούς πληθυσμούς της κοινωνίας, θα είμαστε σε θέση να συμβάλουμε σημαντικά στην απορρόφηση των επιπτώσεων της παγκόσμιας πανδημίας (Amadasun S., 2020). Επιστρέφοντας στην κοινωνική προστασία, οι κοινωνικοί λειτουργοί θα μπορούσαν να υποστηρίξουν adhoc πολιτικές απαντήσεις, καθώς και μακροπρόθεσμες επιλογές πολιτικής.

Σε γενικό κοινωνικό επίπεδο, οι κοινωνικοί λειτουργοί είναι υποχρεωμένοι να αποτρέπουν την κοινωνική αναστάτωση που προκύπτει από περίεργους συνωμοτικούς ισχυρισμούς, φήμες και διασπορά φόβου ή/και την απόλυτη

παραμέληση από τις αρχές (Bright CL., 2020). Και πάλι, η αξιοποίηση του ρόλου του παιδαγωγού μας θα μπορούσε να αποδειχθεί καθοριστική για την ενημέρωση των μαζών για την πραγματική κατάσταση των πραγμάτων σχετικά με τον κορωνοϊό και τέτοιες δηλώσεις ή πληροφορίες θα πρέπει να πλαισιώνονται γύρω από την ελπίδα, την ανθεκτικότητα και την αποφασιστικότητα του ανθρώπινου πνεύματος να ξεπεράσει τυχόν εμπόδια (Bright CL., 2020)..Εξακολουθώντας να κυριαρχεί στα πρωτοσέλιδα δεδομένης της εκτεταμένης σημασίας της, δεν είναι πλέον είδηση ότι η παγκόσμια πανδημία του COVID-19 έχει στείλει πολλούς σε φρενίτιδα, βασανιστικό πόνο, κακουχίες και θάνατο (Bright CL., 2020).. Αν και είναι εξοπλισμένο με ιστορικές κληρονομίες και κορυφαίες αξίες, το επάγγελμα της κοινωνικής εργασίας στο σύνολό της, και η επαγγελματική μας βιβλιογραφία συγκεκριμένα, έχει κατακλυστεί από ασυνήθιστη ησυχία εν μέσω της τρομερής πανδημίας (Bright CL., 2020).Αν δεν ενισχύσουμε την επαγγελματική μας δράση απέναντι στις τρέχουσες προκλήσεις της δημόσιας υγείας, το επάγγελμά μας μπορεί να συνεχίσει να λαμβάνει θέση δεύτερου βιολιού ή να αναγκαστεί σκληρά η συνάφειά του να αμφισβητηθεί (Bright CL., 2020).

Βιβλιογραφία

Ελληνική

1. Γαλάνης Π. (2017). Βασικές αρχές της ποιοτικής έρευνας στις επιστήμες υγείας. *ΑΡΧΕΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ*, 36, 834-840
2. Γαλιώτου Α. (2020) *COVID-19 ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: ΕΡΕΥΝΑ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ*. Πτυχιακή εργασία. Πανεπιστήμιο Πατρών
3. Θάνου Φ. & Παπαθανασίου Β. (2021) *ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΤΟΥ COVID19, ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ. ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ*. Πτυχιακή εργασία. Πανεπιστήμιο Πατρών
4. Ίσαρη Φ. & Πούρκος Μ. (2015). *Ποιοτική Μεθοδολογία Έρευνας, Εφαρμογές Στην Ψυχολογία Και Στην Εκπαίδευση*. Αθήνα: Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα Και Βοηθήματα
5. Κυριαζή Ν. (2011). *Η Κοινωνιολογική έρευνα*. Αθήνα: Πεδίο

6. Νικολάτου Ε.Κ. (2020) *Η ψυχική υγεία και ευημερία των φοιτητών κατά τη διάρκεια των περιοριστικών μέτρων λόγω της νόσου COVID-19 στην Ελλάδα*. Διπλωματική εργασία για την απόκτηση Μεταπτυχιακού. Πάντειο Πανεπιστήμιο
7. Σγάτζη Μ.Ν. (2021) *ΤΡΙΤΟΒΑΘΜΙΑ ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ COVID-19. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΨΕΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΩΝ ΤΟΥ ΤΜΕΤ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΟΥΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ. ΈΡΕΥΝΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ*. Πτυχιακή εργασία. Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

Ξενογλώσση

1. Adnan M. & Anwar K. (2020). Online Learning amid the COVID-19 Pandemic: Students' Perspectives. *Journal of Pedagogical Sociology and Psychology*, 1, 45-51
2. Ahuja K.K. & Khurana Dhairya (2021). Locked-Down Love: A Study of Intimate Relationships Before and After the COVID Lockdown. *Family Relations Interdisciplinary Journal of Applied Family Science*, 70, 1343-1357
3. Amadasun S., (2020) *Social work and COVID-19 pandemic: An action call*, International Social Work vol.63
4. Ayers J.D., Guevara D., Van Horn B.A., Cronk L., Todd P.M., Aktipis A., (2020) *Younger people and people with higher subjective SES experience more negative effects of the pandemic on their friendships*, PsyArXiv Preprints
5. Bright C.L., (2020) *Social Work in the Age of a Global Pandemic*, Social Work Research vol.44 p. 83-86
6. Cao W., Fang Z., Hou G., Han M., Xu X., Dong J., & Zheng J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287,112934

7. Chan A., Piehler T., Ho G., (2021) *Resilience and mental health during the COVID-19 pandemic: Findings from Minnesota and Hong Kong*, *Journal of Affective Disorders*, vol.295 p. 771-780
8. Chang J., Yuan Y., Wang D., (2020). Mental health status and its influencing factors among college students during the epidemic of COVID-19. *National Library of Medicine National Center for Biotechnology Information*, 41, 171-176
9. Condly S. J. (2006). Resilience in children: A review of literature with implications for education. *UrbanEducation*, 41, 211-236.
10. Daniel J. (2020) Education and the COVID-19 pandemic. *PROSPECTS Comparative Journal of Curriculum, Learning, and Assessment*, 49, 91-96
11. Davydov D. M., Stewart R., Ritchie K., Chaudieu I., (2010) *Resilience and mental health*, *Clinical Psychology Review*, vol.30 p.479–495
12. Dewitte M., Otten C. & Walker L. (2020). Making love in the time of corona — considering relationships in lockdown. *Nature Reviews Urology*, 17, 547-553
13. Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399-419.
14. Gavin B., Lyne J. & McNicholas F. (2020). Mental health and the COVID-19 pandemic. *Cambridge University Press Public Health Emergency Collection*, 37, 156-158
15. Gerlach-Hoy J., Rauktis M. & Newhill C. (2020). (Non-Human) animal companionship: a crucial support for people during the COVID-19 pandemic. *Society Register*, 2, 109-120

16. Gullen W., Gulati G., Kelly B.D. (2020). Mental health in the COVID-19 pandemic. *QJM: An International Journal of Medicine*, 113, 311-312
17. Jones S. R. & Abes, E. S. (2013). *Identify development of college students: Advancing frameworks for multiple dimensions of identity*. John Wiley & Sons.
18. Kaparounaki K.C., Patsali E.M., Mousa V.P.D., Papadopoulou K.V.E, Papadopoulou K.K.K. & Fountoulakis N.K. (2020). University students' mental health amidst the COVID-19 quarantine in Greece. *Psychiatry Research*, 290, 113111.
19. Kaparounaki K.C., Patsali E.M., Mousa V.P.D., Papadopoulou K.V.E, Papadopoulou K.K.K., Fountoulakis N.K. & Diakogiannis I. (2020). University students' changes in mental health status and determinants of behavior during the COVID-19 lockdown in Greece. *Psychiatry Research*, 292, 113298
20. Li Y.H., Cao H., Leung P.Y.D & Mak W.Y (2020). The Psychological Impacts of a COVID-19 Outbreak on College Students in China: A Longitudinal Study. *International Research and Public Health*, 17, 1-11
21. Luthar S. S. & Cicchetti D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885
22. Luthar S. S., Cicchetti D. & Becker B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.
23. Morgan L., Protopopova A., Birkler Dupon I.R., Shwartz-Itin B., Sutton A.G. Gamliel A., ..., Raz T. (2020). Human–dog relationships during the COVID-19 pandemic: booming dog adoption during social isolation. *Humanities and Social Sciences Communications*, 7, 1-11

24. Masten A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.
25. Masten A. S. & Curtis W. J. (2000). Integrating competence and psychopathology: Pathways toward a comprehensive science of adaptation in development. *Development and Psychopathology*, 12, 529-550.
26. Mukhtar K., Javed K., Arooj M. & Sethi A. (2020). Advantages, Limitations and Recommendations for online learning during COVID-19 pandemic era. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36, 27-31
27. Onyema E. D., Dr. Nwafor C., Dr. Ayobamidele Obafemi F., Sen S., Atonye F., Dr. Sharma A., Alsayed A.O., (2020) *Impact of Coronavirus Pandemic on Education*, Journal of Education and Practice, vol.11
28. Panarese P., Azzarita V., (2021) *The Impact of the COVID-19 Pandemic on Lifestyle: How Young people have Adapted Their Leisure and Routine during Lockdown in Italy*, SAGE Journals, vol.29 issue 4
29. Paz C., Hermosa-Bosano C., Hidalgo-Andrade P., García-Manglano J., Chalezquer C.S., López-Madrugal C., Serrano C., (2022) *Self-Esteem, Happiness, and Flourishing in Times of COVID-19: A Study During the Lockdown Period in Ecuador*, International Journal of Public Health
30. Pouliakas K., Branka J., (2020) *EU Jobs at Highest Risk of COVID-19 Social Distancing: Will the Pandemic Exacerbate Labour Market Divide?*, IZA – Institute of Labor Economics, no.13281
31. Prince-Embury, S. (2010). Introduction to the special issue: Assessing resiliency in children and adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 28, 287-290.

32. Prince-Embury, S., & Courville, T. (2008). Comparison of one-, two-, and threefactor models of personal resiliency using the resiliency scales for children and adolescents. *Canadian Journal of School Psychology, 23*, 11-25.
33. Riley J. R. & Masten A. S. (2005). *Resilience in context: Linking context to practice and policy*. New York: Kluwer Academic/Plenum
34. Schneider L. S. & Council L. M. (2020). Distance learning in the era of COVID-19. *Archives of Dermatological Research, 313*, 389-390
35. Shoesmith E., Shasab L., Kale D., Mills S.D., Reeve C., Toner P., ... Ratschen E. (2021). The Influence of Human–Animal Interactions on Mental and Physical Health during the First COVID-19 Lockdown Phase in the U.K.: A Qualitative Exploration. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*, 1-15
36. Soejima T., (2021) *Impact of the Coronavirus Pandemic on Family Well-Being: A Rapid and Scoping Review*, Open Journal of Nursing, vol.11
37. Turner. S., Norman. E., & Zunz. S. (1995). Enhancing Resiliency in Girls and Boys: A Case for Gender Specific Adolescent Prevention Programming. *The Journal of Primary Prevention, 16*, 25-37.
38. Veer I. M., Riepenhausen A., Kalisch R., (2021) *Psycho-social factors associated with mental resilience in the Corona lockdown*, Translational Psychiatry, vol.11
39. Velavan P.T. & Meyer G.C. (2020). The COVID-19 epidemic. *Wiley Public Health Emergency Collection, 25*, 278-280
40. Verdolini N., Amoretti S., Montejo L., García-Rizo C., Hogg B., Mezquida G., Rabelo-da-Ponte F.D., Vallespir C., Radua J., Martinez-Aran A., Pacchiarotti I., Rosa A.R., Bernardo M., Vieta E., Torrent C., Sol'e B., (2021) *Resilience*

and mental health during the COVID-19 pandemic, Journal of Affective Disorders, vol.283 p. 156-164

41. Xiang T.Y, Yang Y., Li W., Zhang L., Zhang Q., Cheung T. & Ng H.C (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *Lancet Psychiatry*, 7, 228-229.

Διαδίκτυο

1. Aratani L. (2021) *Caught in a Covid romance: how the pandemic has rewritten relationships*. Retrieved from <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2021/feb/14/pandemic-relationships-dating-love-valentines-day>
2. Bugarin I. (2020) *COVID pandemic leads college students to unemployment*. Retrieved from <https://www.sos-childrensvillages.org/news/covid-pandemic-leads-college-students-to-unemploym>
3. Brummell C. (2021) *Young love: The impact of Covid on college dating*. Retrieved from <https://www.irishexaminer.com/lifestyle/people/arid-40222856.html>
4. Dennon A. (2021) *Over 9 in 10 College Students Report Mental Health Impacts From COVID-19*. Retrieved from <https://www.bestcolleges.com/research/college-mental-health-impacts-from-covid-19/>
5. Rodriguez C. (2021) *College interrupted: Many students chose to take time off instead of remote learning during the coronavirus pandemic*. Retrieved from <https://www.cnbc.com/2021/06/09/many-college-students-chose-time-off-over-remote-learning-during-covid.html>
6. Sherrean S. (2020) *College students are facing enormous challenges related to the pandemic, including feelings of isolation, an excess of free time, and unreliable internet connections*. Retrieved from <https://www.bestcolleges.com/blog/how-college-students-handle-pandemic-learning/>