



Σχολή Επιστημών Υγείας και Πρόνοιας
Τμήμα Βιοϊατρικών Επιστημών
Σχολή Διοικητικών, Οικονομικών και Κοινωνικών Επιστημών
Τμήμα Αγωγής και Φροντίδας στην Πρώιμη Παιδική Ηλικία



Παιδαγωγικό τμήμα

Διδρυματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
**Παιδαγωγική μέσω Καινοτόμων Τεχνολογιών και Βιοϊατρικών
Προσεγγίσεων**



ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

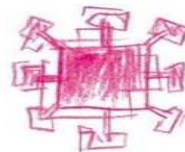
**Διερεύνηση της επιρροής της πανδημίας του ιού SARS-CoV-2 στις
συνθήκες ζωής μαθητών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης**

POST GRADUATE THESIS

**Investigation of the impact of the SARS-CoV-2 virus pandemic on the
living conditions of Primary School students**



Van Gogh



Picasso



Ceci n'est pas un Coronavirus

Magritte



Pollock

ΟΝΟΜΑ ΦΟΙΤΗΤΗ(ΤΩΝ)/NAME OF STUDENTS

Αυγερινού Αλεξάνδρα- Χριστίνα

Avgerinou Alexandra- Christina

ΟΝΟΜΑ ΕΙΣΗΓΗΤΗ/NAME OF THE SUPERVISOR

Γεωργατζάκου Χαρά

Georgatzakou Xara

ΑΙΓΑΛΕΩ/AIGALEO 2021



Faculty of Health and Caring Professions
Department of Biomedical Sciences
Faculty of Administrative, Financial and Social Sciences
Department of Early Childhood Education and Care



Department of Pedagogy



Inter-Institutional Post Graduate Program
Pedagogy through innovative Technologies and Biomedical approaches

POST GRADUATE THESIS

**Investigation of the impact of the SARS-CoV-2 virus pandemic on the living conditions of
Primary School students**

AVGERINOY ALEXANDRA- CHRISTINA

19005

alexandra.xristina@gmail.com

FIRST SUPERVISOR

GEORGATZAKOU XARA

SECOND SUPERVISOR

KONSTANTI OURANIA

AIGALEO 2021

Δήλωση εργασίας μεταπτυχιακής εργασίας

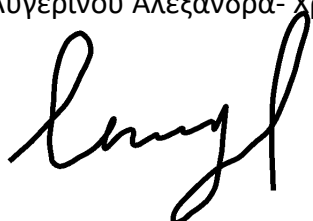
Η κάτωθι υπογεγραμμένη Αυγερινού Αλεξάνδρα- Χριστίνα του Ιωάννη, με αριθμό μητρώου 19005 φοιτήτρια του Διδρυματικού Μεταπτυχιακών Σπουδών Παιδαγωγική μέσω Καινοτόμων Τεχνολογιών και Βιοϊατρικών Προσεγγίσεων των Τμημάτων Βιοϊατρικών Επιστημών Υγείας και Πρόνοιας/ Σχολή Διοικητικών, Οικονομικών και Κοινωνικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής και της Ανώτατης Σχολής Παιδαγωγικής και Τεχνολογικής Εκπαίδευσης, δηλώνω ότι:

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

Επιθυμώ την απαγόρευση πρόσβαση στο πλήρες κείμενο της εργασίας μου μέχρι έναν χρόνο και έπειτα από αίτηση μου στη Βιβλιοθήκη και έγκριση του επιβλέποντα καθηγητή.

Η Δηλούσα

Αυγερινού Αλεξάνδρα- Χριστίνα



Ευχαριστίες

Πρωτίστως θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους καθηγητές και συνεργάτες του Μεταπτυχιακού Προγράμματος: Παιδαγωγικά Μέσω Καινοτόμων Τεχνολογιών και Βιοϊατρικών Προσεγγίσεων. Η αμέριστη συμπαράσταση και καθοδήγηση τους και οι γνώσεις όπου μας μεταλαμπάδευσαν θα με συντροφεύουν για μια ζωή.

Ευχαριστώ όλους τους μαθητές και τους γονείς του 2^{ου} Δημοτικού Σχολείου Καισαριανής για την προθυμία όπου επέδειξαν, στη συμμετοχή τους στην έρευνα όπου πραγματοποιήθηκε. Επίσης τους συναδέλφους μου εκπαιδευτικούς όπου στάθηκαν αρωγοί στην προσπάθεια μου αυτή.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον συνοδοιπόρο μου στη ζωή για την αμέριστη συμπαράσταση, κατανόηση και υπομονή κατά τη διάρκεια των σπουδών μου.

Αφιερώσεις

Η παρούσα εργασία αφιερώνεται σε όλους τους Επαγγελματίες Υγείας και ειδικότερα στους συναδέλφους μου Νοσηλευτές σαν ένα μεγάλο ευχαριστώ για τον αγώνα ζωής όπου έδιναν και συνεχίζουν δίνουν καθημερινά ανιδιοτελώς και αδιαλείπτως, ενάντια στην Πανδημία του Κορωνοϊού.

Σας ευχαριστούμε!

Περίληψη

Εισαγωγή: Η νόσος του Κορωνοϊού ξεκίνησε ως ένας αγνώστου προελεύσεως επικίνδυνος για την υγεία των ανθρώπων ιός, ο οποίος πολύ γρήγορα μεταδόθηκε σε όλο τον κόσμο προκαλώντας την μεγαλύτερη πανδημία της σύγχρονης εποχής. Οι πληροφορίες όπου υπήρχαν για τον Κορωνοϊό ήταν λιγιστές, όπως επίσης και οι μέθοδοι καταπολέμησης αλλά και θεραπείας της νόσου. Ένα από τα γνωστά στοιχεία ήταν ο τρόπος μετάδοσης της νόσου, ο οποίος είναι από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω των σταγονιδίων. Δεδομένου αυτού, οι οδηγίες όπου εδόθησαν και έπρεπε να τηρηθούν από όλη την ανθρωπότητα ήταν πολύ συγκεκριμένες και στόχευαν κυρίως στην προσπάθεια περιορισμού της διασποράς του ιού, έως ότου βρεθεί η αποτελεσματικότερη μέθοδος θεραπείας. Ως εκ τούτου, η κοινωνική αποστασιοποίηση ήταν το μοναδικό όπλο όπου υπήρχε στη φαρέτρα της ανθρωπότητας. Συνεπώς, κλήθηκαν όλοι οι άνθρωποι να αλλάξουν όλες τις συνήθειές τους όσον αφορά την κοινωνική τους συμπεριφορά αλλά και τις καθημερινές τους δραστηριότητες. Πιο συγκεκριμένα, ζητήθηκε από τους ανθρώπους να παραμείνουν όσο περισσότερο γίνεται στο σπίτι τους, οι μετακινήσεις μειώθηκαν στο ελάχιστο και μόνο για τα απαραίτητα, τα καταστήματα, οι χώροι ψυχαγωγίας και εστίασης, όπως επίσης και οι αθλητικές εγκαταστάσεις έκλεισαν προς αποφυγή του συνωστισμού και όσο περισσότεροι εργαζόμενοι είχαν τη δυνατότητα, εργάζονταν από το σπίτι τους. Ακόμη και τα σχολεία, έκλεισαν με σκοπό την αποφυγή της διασποράς του Κορωνοϊού. Είναι αναμενόμενο, όλες αυτές οι αλλαγές να έχουν επηρεάσει ποικιλοτρόπως και σε όλα τα επίπεδα τις ζωές όλων των ανθρώπων και ειδικότερα των μαθητών, καθώς βρίσκονται σε μια ηλικία όπου χαρακτηρίζεται από την ύπαρξη μιας ιδιαίτερης και ευμετάβλητης ψυχοσύνθεσης.

Σκοπός: Η διερεύνηση της πιθανής επιρροής της πανδημίας του ιού SARS-CoV-2 (Κορωνοϊού) σε μαθητές Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης.

Μέθοδος: Συλλογή δεδομένων με τη χρήση ερωτηματολογίου, το οποίο περιλαμβάνει κλειστού και ανοιχτού τύπου ερωτήσεις και η μετέπειτα επεξεργασία και ανάλυσή τους με τη χρήση του εργαλείου IBM SPSS Statistics 20.

Αποτελέσματα: Οι μαθητές, σαν γενικό σύνολο, φαίνεται έχουν επηρεασθεί αισθητά από την Πανδημία της νόσου του Κορωνοϊού. Σχεδόν όλοι γνωρίζουν τους κανόνες υγιεινής όπου πρέπει να ακολουθούν και οι περισσότεροι τους πληροφορήθηκαν από την οικογένειά τους. Όσον αφορά σε δραστηριότητες απασχόλησης, οι περισσότεροι

περνούσαν τον χρόνο τους στην ταμπλέτα ή/ και το κινητό τηλέφωνο. Η συναναστροφή δια ζώσης με τους συγγενείς και τους φίλους τους εκμηδενίστηκε και αντικαταστάθηκε με την βοήθεια της τεχνολογίας κάνοντας βιντεοκλήση. Σημαντικές αλλαγές διακρίνονται στις συνήθειες του ύπνου των μαθητών, καθώς παρατάθηκε η ώρα όπου πήγαιναν για ύπνο οι μαθητές, κατά τη διάρκεια της πανδημίας, από 8-10 το βράδυ σε 10-12 ή και μετά τις 12. Αντιστοίχως αλλαγή βλέπουμε και στη συνολική διάρκεια του ύπνου, όπου από 8-10 ώρες προ πανδημίας διαρκεί για τους περισσότερους για πάνω από 10 ώρες, κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Το σχολείο στους περισσότερους μαθητές έλλειψε αρκετά, σε αντίθεση με τους φίλους τους, όπου τους έλειψαν περισσότερο από όλα. Τέλος, σε συναισθηματικό επίπεδο, οι περισσότεροι ένιωθαν χαρούμενοι τις περισσότερες ημέρες και αντιθέτως λυπημένοι λιγότερο από τις μισές μέρες. Το αίσθημα του άγχους δεν ήταν εμφανές για τους πιο πολλούς, παρ' όλα αυτά το ¼ των μαθητών ένιωθαν φόβο μήπως συμβεί κάτι κακό σε αυτούς ή την οικογένειά τους. Αρκετά συχνό υπήρξε και το αίσθημα της βαρεμάρας με τους περισσότερους μαθητές να δηλώνουν πως ένιωθαν να βαριούνται κάθε μέρα.

Συμπεράσματα: Η συλλογή και ανάλυση των δεδομένων έδειξε πως η πανδημία του Κορωνοϊού έχει επηρεάσει σε αρκετά μεγάλο βαθμό τις συνθήκες ζωής των μαθητών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης.

Λέξεις κλειδιά: Κορωνοϊός, πανδημία, επιρροή, μαθητές, συνθήκες ζωής

Abstract

Introduction: Coronavirus started as a virus of unknown origin, dangerous to human health, which quickly spread around the world causing the largest pandemic of modern times. Information on the coronavirus was scarce, as were the methods of controlling and treating the disease. One of the known facts was the way the disease is transmitted, that is from human to human through droplets. Given this, the instructions given that had to be followed by all mankind were very specific and aimed mainly at trying to limit the spread of the virus, until the most effective method of treatment is found. Therefore, social distancing was the only weapon in the humanity quiver. As a result, all people were called to change all their habits regarding their social behavior and their daily activities. In particular, people were asked to stay at home as long as possible, movement was reduced to a minimum for essentials. Shops, leisure facilities, as well as sports facilities were closed to avoid overcrowding and the employees that had the ability, worked from home. Even schools were shut down in order to prevent the spread of the Coronavirus. It is expected that all these changes have affected the lives of all people in various ways, especially the students', as they are at an age characterized by the existence of a special and changeable mentality.

Purpose: To investigate the possible impact of the SARS-CoV-2 (Coronavirus) pandemic on Primary school students.

Method: Data collection with the use of a questionnaire, which includes close-ended and open-ended questions and their subsequent processing and analysis using the IBM SPSS Statistics 20 tool.

Results: The students, as total, seem to have been significantly affected by the Coronavirus Pandemic. Almost everyone knows the hygiene rules that should be followed and most of them were informed by their family. In terms of employment activities, most of the people spent their time on the tablet and / or mobile phone. The interaction with relatives and friends has been eliminated and replaced with the help of technology by video calling. Significant changes can be seen in the sleeping habits of the students, as the time that the students went to bed was extended, during the pandemic, from 8-10 at night to 10-12 pm or even after 12 pm. Correspondingly, a change is noticed in the total duration of sleep, where from 8-10 hours before the pandemic, the average is more than 10 hours during the pandemic. Most students missed school a lot, but they missed their

friends unlike most of all. Lastly, on an emotional level, most people felt happy the most days and sad for less than the half days. The feeling of anxiety was not felt by the most, however, the 1/4 of the students were afraid that something bad might happen to them or their family. The feeling of boredom was quite common with most students stating that they felt bored every day.

Conclusions: The collection and analysis of data showed that the Coronavirus pandemic has greatly affected the living conditions of primary school students.

Key words: Coronavirus, pandemic, impact, students, living conditions

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Δήλωση περί λογοκλοπής	iv
Ευχαριστίες	vi
Αφιερώσεις	viii
Περίληψη	x
Abstract	xiii
Συνομογραφίες	xvi
Πρόλογος.....	17
Κεφάλαιο 1	19
1.1 Επιδημιολογικά στοιχεία της νόσου του Κορωνοϊού COVID-19.	19
1.1.1 Συμπτωματολογία της νόσου του Κορωνοϊού Covid-19.....	20
1.1.2 Πρόληψη και θεραπεία.	21
1.2 Εξέλιξη της πανδημίας του Κορωνοϊού σε Παγκόσμιο και Εθνικό επίπεδο.....	23
1.3 Ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις της Πανδημίας του Κορωνοϊού.	26
1.3.1 Πιθανές Επιπτώσεις της Πανδημίας στη ζωή των μαθητών.	27
Κεφάλαιο 2	31
Μεθοδολογία ερευνητικής διαδικασίας.....	31
2.1 Μέθοδος συλλογής δεδομένων.....	31
2.2 Δειγματοληψία και μέθοδος ανάλυσης δεδομένων.	32
Κεφάλαιο 3	33
Αποτελέσματα της έρευνας.	33
3.1 Δημογραφικά στοιχεία του δείγματος.....	33
3.2 Αποτελέσματα ερωτηματολογίου.	35
Κεφάλαιο 4	54
4.1 Συζήτηση	54
4.2 Περιορισμοί της έρευνας.	57
ΑΝΑΦΟΡΕΣ	58
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι	60

Συντομογραφίες

Αγγλική ορολογία

- **Covid-19:** Coronovirus Disease.
- **SARS-CoV-2:** Severe Acute Respiratory Syndrome Coronovirus 2.

Ελληνική ορολογία

- Νόσος του Κορωνοϊού 2019: Ο όρος αναφέρεται στη νόσο όπου αναπτύσσεται σε όσους προσβάλλονται από το νέο στέλεχος του Κορωνοϊού.
- Κορωνοϊός του σοβαρού οξέος αναπνευστικού συνδρόμου τύπου 2.

Πρόλογος

Στις αρχές του έτους 2020, η ανθρωπότητα βρέθηκε αντιμέτωπη με μια νέα, απειλητική για την ανθρώπινη ζωή πραγματικότητα. Τον Ιανουάριο του 2020, έφθασε μια είδηση από την μακρινή Κίνα, όπου έκανε λόγο για την εμφάνιση ενός νέου ιού που φαίνεται πως απειλούσε σημαντικά τη ζωή εκατοντάδων κατοίκων της. Αργότερα τον ίδιο μήνα ανακοινώθηκε από τις υγειονομικές αρχές της Κίνας πως ο ιός αυτός πρόκειται για ένα νέο στέλεχος Κορωνοϊού. Στις 23 Ιανουαρίου ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, βασιζόμενος στην απίστευτα γρήγορη μεταδοτικότητα όπου φαινόταν να είχε ο ιός, έθεσε ολόκληρη την πόλη Ουχάν της Κίνας, σε καραντίνα. Σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα χιλιάδες άνθρωποι νόσησαν και έχασαν τη ζωή τους από τον νέο Κορωνοϊό όπου πήρε την επίσημη ονομασία SARS- CoV-2.

Ο ιός SARS- CoV-2, λόγω της ικανότητας του να μεταδίδεται πολύ γρήγορα αλλά και της έλλειψης μιας θεραπείας δεν άργησε να εξαπλωθεί σε όλο τον πλανήτη. Το γεγονός αυτό, ώθησε τον Π.Ο.Υ να ανακοινώσει πως πλέον η νόσος του Covid-19 αποτελεί πανδημία και να κηρύξει κατάσταση έκτακτης ανάγκης. Από εκείνη τη στιγμή, όλοι κλήθηκαν να αντιμετωπίσουν μια εντελώς νέα κατάσταση. Χιλιάδες άνθρωποι σε όλα, σχεδόν, τα μήκη και τα πλάτη της γης νοσούσαν καθημερινά ή ακόμη χειρότερα έχαναν τη ζωή τους από τον ιό. Οι αρχικές μελέτες έδειχναν μια εικόνα λοίμωξης αναπνευστικού, που όμως επέφερε πολύ γρήγορα πολυοργανικές βλάβες ιδιαιτέρως στις ευπαθείς ομάδες. Η μεταδοτικότητα του ιού φαινόταν πολύ ισχυρή και όπως έγινε γνωστό μπορούσε με μεγάλη ευκολία να εξαπλωθεί από το ένα άτομο στο άλλο. Αρκούσε ένα απλό φτέρνισμα ή μια χειραψία με κάποιον που φέρει τον ιό, ίσως και χωρίς να το γνωρίζει, για να τον μεταδώσει σε έναν συνάνθρωπο του. Λαμβάνοντας υπ' όψιν του όλα τα παραπάνω και δεδομένου ότι θεραπεία ακόμη δεν υπήρχε, ο Π.Ο.Υ έθεσε κάποια ακραία αλλά απολύτως αναγκαία μέτρα αντιμετώπισης της πανδημίας, με σκοπό να σταματήσει όσο το δυνατόν περισσότερο η εξάπλωση της. Αρχικά κλήθηκαν όλοι να εφαρμόσουν κάποιους κανόνες ατομικής υγιεινής, όπως για παράδειγμα το συχνό και σωστό πλύσιμο των χεριών και η κατάλληλη τακτική κάλυψης του στόματος με τον αγκώνα όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε. Στην πορεία η κάθε χώρα, βασιζόμενη

στις οδηγίες όπου είχαν δοθεί, αλλά και στην δυναμική του εκάστοτε Εθνικού Συστήματος Υγείας, έπρεπε να δράσει άμεσα με σκοπό την διακοπή της εξάπλωσης της νόσου σε Εθνικό αλλά και Παγκόσμιο Επίπεδο.

Στη χώρα μας, τα μέτρα προστασίας ελήφθησαν καταγράφοντας χαμηλό αριθμό κρουσμάτων, υπολογίζοντας όμως, πως το Εθνικό Σύστημα Υγείας δεν θα μπορούσε να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις μεγάλου αριθμού κρουσμάτων. Έτσι, η αρχή έγινε με το κλείσιμο των σχολείων όλης της χώρας. Οι λόγοι που οδήγησαν σε αυτή την απόφαση ήταν αρκετά σημαντικοί. Εκείνη τη χρονική περίοδο μελέτες έδειχναν πως τα παιδιά είναι πιθανό να φέρουν τον ιό χωρίς να νοσούν και να τον μεταδίδουν. Μάλιστα τα χαρακτηρίζαν ως «υγειονομικές βόμβες». Φαίνονταν, λοιπόν, πως τα παιδιά ήταν πολύ εύκολο να μεταφέρουν τη νόσο σε άλλους ιδίως στις οικογένειες τους και κυρίως στα γηραιότερα μέλη, τα οποία αποτελούσαν τις ευπαθείς ομάδες. Εκτός αυτού, τα σχολεία είναι χώροι όπου υπάρχει μεγάλος συγχρωτισμός, σε ένα Δημοτικό Σχολείο για παράδειγμα, φοιτούν περίπου 200 παιδιά. Ένα ακόμη δεδομένο επίσης εξετάσθηκε και εντέλει, αποφασίστηκε το κλείσιμο των σχολείων. Αυτό είναι η αδυναμία των μαθητών να τηρήσουν απαρέγκλιτα και μεθοδικά τους κανόνες ατομικής υγιεινής. Με αυτή την απόφαση, λοιπόν, τα παιδιά βρέθηκαν αντιμέτωπα και έπρεπε να προσαρμοσθούν σε κάποιες τελείως νέες συνθήκες, όσον αφορά τη ζωή και την καθημερινότητα τους. Τους ζητήθηκε να παραμείνουν στο σπίτι τους για ένα αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα, περίπου 3 μηνών, μη μπορώντας να πραγματοποιήσουν καμία από τις δραστηριότητες όπου ασχολούνταν. Δεν μπορούσαν να συναναστραφούν με τα γηραιά μέλη της οικογένειάς τους, μήτε τους φίλους τους. Κλήθηκαν να ανταπεξέλθουν σε νέες συνθήκες διδασκαλίας και μάθησης αλλά και στην υιοθέτηση νέων κανόνων ατομικής υγιεινής. Όλες αυτές οι βίαιες, θα λέγαμε, αλλαγές είναι φυσικό να έχουν αντίκτυπο και στην ψυχосύνθεση τους επηρεάζοντας άμεσα τα συναισθήματά τους. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να διερευνηθεί εάν και κατά πόσο έχει επηρεασθεί ο τρόπος και η ποιότητα ζωής των μαθητών Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού.

Εισαγωγή

Κεφάλαιο 1

1.1 Επιδημιολογικά στοιχεία της νόσου του Κορωνοϊού COVID-19

Στο κεφάλαιο αυτό αναφέρονται περιληπτικά κάποια επιδημιολογικά στοιχεία που αφορούν τη νόσο του Κορωνοϊού. Αναφορικά, μερικά από αυτά είναι, τα χαρακτηριστικά της νόσου, τα συμπτώματα όπου εμφανίζονται στα άτομα που νοσούν, η επιδημιολογική εξέλιξη της νόσου παγκοσμίως αλλά και στη χώρα μας και οι επιπτώσεις της νόσου σε άλλους τομείς της ζωής μας. Πριν από την ανάπτυξη αυτών των θεμάτων, θα πρέπει να αναφερθεί πως η παρούσα διπλωματική εργασία γράφτηκε εν μέσω της πανδημίας του Κορωνοϊού. Για το λόγο αυτό, οι πληροφορίες όπου θα δοθούν αν και επιστημονικώς διασταυρωμένες, ενδέχεται να είναι ελλιπείς. Σαφώς στην πορεία του χρόνου θα υπάρξουν πολύ μεγαλύτερες πηγές γνώσης γύρω από την νόσο αυτή, παρ όλα αυτά στην παρούσα εργασία θα αναφερθούν τα δεδομένα όπου υπάρχουν μέχρι αυτή τη στιγμή.

Η πανδημία της νόσου του Κορωνοϊού, εμφανίσθηκε αρχικά στην πόλη Ουχάν της Κίνας τον Δεκέμβριο του 2019. Αρχικά οι υγειονομικές αρχές της Κίνας έκαναν λόγο για συρροή ασθενών στα νοσοκομεία με την εμφάνιση μιας νόσου όπου είχε την κλινική εικόνα και τα συμπτώματα της πνευμονίας, χωρίς όμως σαφή αίτια. Ύστερα από εντατικές μελέτες Κινέζοι επιστήμονες απομόνωσαν ένα νέο στέλεχος Κορωνοϊού όπου ονόμασαν SARS-CoV-2. Πιθανολογούνταν πως ο ιός αυτός δημιουργήθηκε και μεταφέρθηκε αρχικά από μια αγορά ζωντανών ζώων και θαλασσινών στην πόλη Ουχάν, αν και ακόμη η ακριβής προέλευση του δεν έχει διασταυρωθεί. Γενικότερα, οι Κορωνοϊοί είναι μια ομάδα ιών, από τους οποίους κάποιοι μπορούν να προκαλέσουν ασθένειες στον ανθρώπινο οργανισμό. Συνήθως το ανοσοποιητικό σύστημα των ανθρώπων έχει τη δυνατότητα να αντιμετωπίσει έναν Κορωνοϊό ή υπάρχει θεραπεία και εμβόλιο, έτσι ώστε να μην νοσήσει ο πληθυσμός. Ο SARS-CoV-2 αποτελεί ένα νέο στέλεχος του ιού αυτού, το οποίο μέχρι τώρα δεν είχε παρατηρηθεί στη φύση. Για το λόγο αυτό, το ανοσοποιητικό μας σύστημα, αδυνατεί να τον αντιμετωπίσει και ως εκ τούτου οι άνθρωποι νοσούν από αυτόν.

1.1.1 Συμπτωματολογία της νόσου του Κορωνοϊού Covid-19

Ο ιός SARS-CoV-2 εμφανίζει κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, όπου τον καθιστούν, πολύ επιβλαβή για την υγεία έως και απειλητικό για την ανθρώπινη ζωή. Ένα από αυτά τα χαρακτηριστικά είναι η ικανότητα του να μεταδίδεται πολύ γρήγορα και εύκολα από άνθρωπο σε άνθρωπο. Αυτό γίνεται κυρίως μέσω των σταγονιδίων όπου εκπέμπονται από ένα ασθενές άτομο σε ένα υγιές με το φτέρνισμα, το βήχα ή την σωματική επαφή. Εκτός, όμως από υψηλή μεταδοτικότητα έχει και υψηλή ανθεκτικότητα, καθώς οι ειδικοί αναφέρουν ότι μπορεί να παραμείνει αναλλοίωτος πάνω σε κάποιες επιφάνειες, μέχρι και για επτά ημέρες.

Από την στιγμή όπου εισβάλλει ο συγκεκριμένος ιός στον ανθρώπινο οργανισμό μπορούν να περάσουν από 2 έως και 14 ημέρες μέχρι κάποιος να εκδηλώσει συμπτώματα της νόσου. Τα συμπτώματα όπου θα εμφανίσει κανείς, μπορεί να κυμαίνονται. Ένα μέρος του πληθυσμού είναι δυνατόν να εκδηλώσει μια ελαφρά αδιαθεσία σαν κοινό κρυολόγημα. Αντιθέτως άτομα τα οποία ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες παραδείγματος χάριν ασθενείς που πάσχουν από καρδιαγγειακά ή αναπνευστικά νοσήματα, σακχαρώδη διαβήτη και άλλα διατρέχουν μεγάλο κίνδυνο και συνεπώς έχουν πολύ βαρύτερη κλινική εικόνα. Σύμφωνα με το Αμερικανικό Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων τα άτομα όπου εμφανίζουν κάποιο ή συνδυασμό κάποιων από τα παρακάτω συμπτώματα είναι πιθανό να νοσούν από τον COVID-19.

Τα συμπτώματα αυτά μπορεί να είναι ένα από τα παρακάτω:

- Βήχας,
- δυσκολία στην αναπνοή ή λαχάνιασμα σε κατάσταση ηρεμίας.

Και τουλάχιστον δύο ή τρία από τα παρακάτω:

- Πυρετός,
- κρυάδες
- πονοκέφαλος,
- επαναλαμβανόμενο τρέμουλο με κρυάδες,
- μυϊκός πόνος,

- πονοκέφαλος,
- ξηρότητα στο λαιμό,
- απώλεια γεύσης ή/και όσφρησης.

(Center for Disease Control and Prevention <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html> 15/5/2020).

1.1.2 Πρόληψη και θεραπεία

Από την ημέρα όπου έγινε γνωστό το νέο αυτό στέλεχος Κορωνοϊού, γίνονται καθημερινά αμέτρητες προσπάθειες ανάπτυξης μιας αποτελεσματικής θεραπείας για την καταπολέμηση της νόσου. Το τελευταίο διάστημα έχει γίνει μια πρόοδος όσον αφορά την δημιουργία ενός εμβολίου από διάφορες φαρμακευτικές εταιρείες. Όπως αναφέρεται από όλους τους κορυφαίους επιστήμονες, το εμβόλιο είναι αυτό το οποίο θα μας βοηθήσει να ξεπεράσουμε αυτή την υγειονομική κρίση. Είναι απόλυτα λογικό λοιπόν να αναμένεται με μεγάλη προσμονή η κυκλοφορία ενός αποτελεσματικού εμβολίου κατά του ιού SARS- CoV- 2. Μέχρι την έγκριση αλλά και την κυκλοφορία ενός ασφαλούς εμβολίου ακολουθείται από τους επιστήμονες υγείας μια, συντηρητική θα λέγαμε, μέθοδος για την καταπολέμηση της νόσου, με όποιο διαθέσιμο εργαλείο έχουν στα χέρια τους. Στους ασθενείς που νοσούν γίνεται μια προσπάθεια αντιμετώπισης των συμπτωμάτων τους με τη χρήση συνδυασμών φαρμακευτικών σκευασμάτων και αναπνευστικής υποστήριξης με την παροχή οξυγόνου, όταν πρόκειται για σοβαρότερη εκδήλωση των συμπτωμάτων. Δεδομένου αυτού, οι επιστήμονες συνιστούν πως η καλύτερη θεραπεία είναι η πρόληψη.

Για να μειωθεί η εξάπλωση του ιού και να μειωθούν οι πιθανότητες επιμόλυνσης οι ειδικοί συνιστούν την τήρηση κάποιων απαραίτητων μέτρων. Αρχικά, πρέπει να τηρούνται ανελλιπώς κάποιοι βασικοί κανόνες ατομικής υγιεινής. Ο βασικότερος, ίσως, από αυτούς είναι το συχνό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον είκοσι δευτερόλεπτα. Το πλύσιμο των χεριών θα πρέπει να γίνεται ανά τακτά χρονικά διαστήματα και ιδίως πριν και μετά τη λήψη τροφής, μετά τη χρήση τουαλέτας, μετά από το φύσημα της μύτης, το φτέρνισμα ή το βήχα, μετά από την επαφή με χρήματα καθώς και μετά την επαφή με άτομα που πιθανόν νοσούν από Κορωνοϊό.

Το πλύσιμο των χεριών αποτελεί βασικό παράγοντα πρόληψης της μετάδοσης των ιών. Αυτό συμβαίνει γιατί στα χέρια μας υπάρχουν εκατοντάδες μικρόβια και ιοί. Αγγίζοντας με βρώμικα χέρια το πρόσωπο, το στόμα και τα μάτια μας αυτά μπορούν να εισαχθούν στον οργανισμό μας και με αυτόν τον τρόπο να μεταδοθεί ένας ιός. Οι ιοί καλύπτονται από ένα επίστρωμα πρωτεϊνών και λίπους. Πλένοντας, λοιπόν, τα χέρια με τη χρήση του σαπουνιού διαλύεται αυτή η επίστρωση και έπειτα το νερό απομακρύνει τα υπολείμματα από τα χέρια μας.

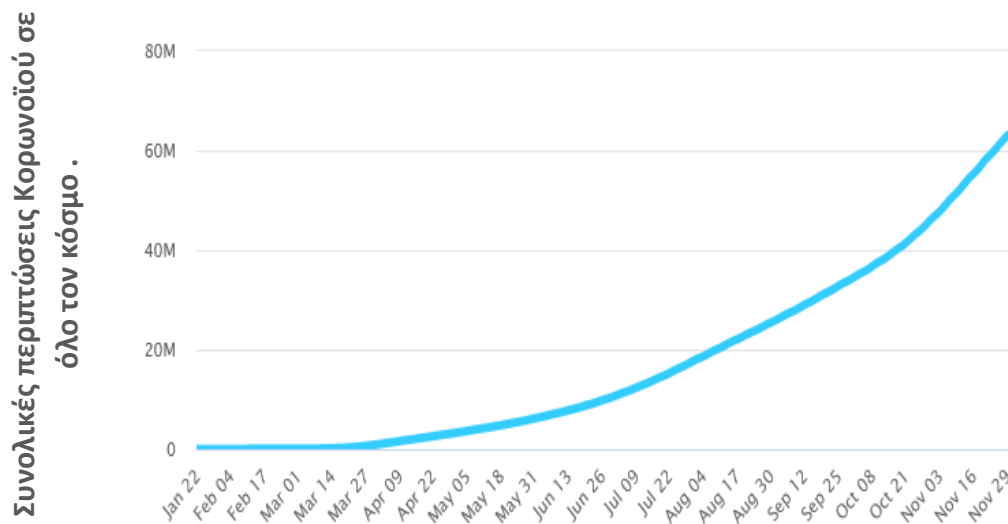
Ακόμη ένας σημαντικός κανόνας ατομικής υγιεινής είναι η κάλυψη του στόματος κατά το βήχα ή το φτέρνισμα με τον αγκώνα ή με ένα χαρτομάντιλο, το οποίο θα πρέπει αμέσως μετά να απορρίπτεται. Η εξήγηση για αυτό είναι πως όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε τα σταγονίδια μπορούν να μεταφερθούν σε κάποιον που βρίσκεται κοντά μας και με αυτόν τον τρόπο να μεταδοθεί σε εκείνον ο ιός. Για την ακρίβεια με ένα απλό φτέρνισμα, κάποιοι μικροοργανισμοί, μπορούν να ταξιδέψουν μέχρι και 2, 5 μέτρα μακριά. Βάσει αυτού του δεδομένου, συνίσταται και το επόμενο μέτρο με σκοπό την προφύλαξη και τη διακοπή εξάπλωσης της νόσου. Η τήρηση αποστάσεων, τουλάχιστον δύο μέτρων, από άτομο σε άτομο, και η αποφυγή της επαφής είναι εξίσου σημαντικά με τα προαναφερθέντα.

Με την ραγδαία και ταχύτατη εξάπλωση της νόσου σε όλο τον πλανήτη, οι πολίτες των περισσότερων χωρών κλήθηκαν να εφαρμόσουν και ένα ακόμη μέτρο προφύλαξης και αντιμετώπισης της διασποράς του ιού SARS-CoV-2. Η λεγόμενη αυτό-απομόνωση ή κοινωνική απομόνωση. Ο έλεγχος μετάδοσης της νόσου πέρα των προαναφερθέντων είναι δυνατόν να επιτευχθεί υιοθετώντας μεθόδους όπως είναι κοινωνική αποστασιοποίηση και η αυτοαπομόνωση. Οι μέθοδοι ειδικότερα περιλαμβάνουν ενέργειες όπως το κλείσιμο των σχολείων, των χώρων εργασίας, των αθλητικών κέντρων, των κέντρων κάθε είδους διασκέδασης και σχεδόν όλων των καταστημάτων. Επίσης η διακοπή των μετακινήσεων σε άλλες χώρες αλλά και η απαγόρευση των εγχώριων μετακινήσεων από τον ένα Νομό στον άλλον.

1.2 Εξέλιξη της πανδημίας του Κορωνοϊού σε Παγκόσμιο και Εθνικό επίπεδο

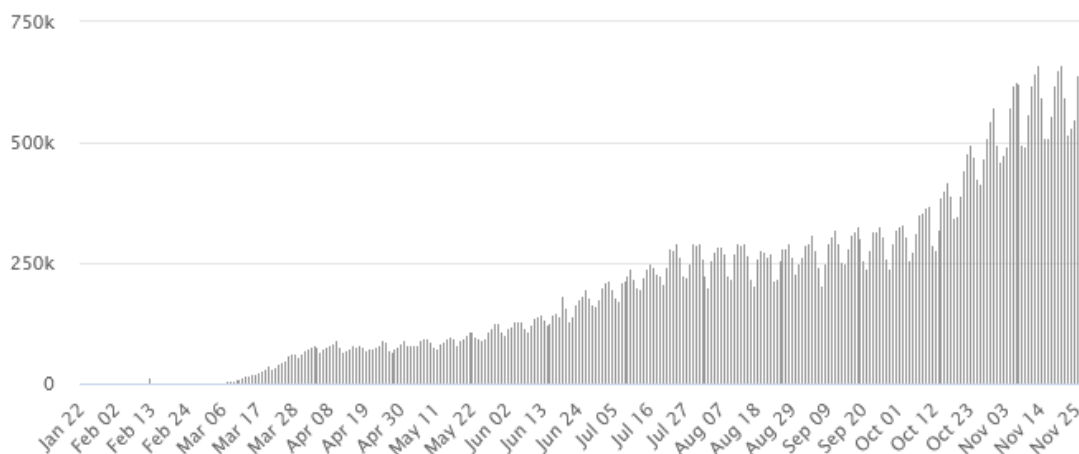
Στο παρακάτω κεφάλαιο θα γίνει αναφορά σχετικά με την επιδημιολογική εξέλιξη της πανδημίας του Κορωνοϊού, σύμφωνα με τα έως τώρα δεδομένα. Πριν παρουσιασθούν τα δεδομένα είναι σημαντικό να τονισθεί πως τη στιγμή όπου εκτυλίσσεται η παρούσα εργασία, η ο ιός SARS- CoV- 2 εξακολουθεί να προσβάλλει εκατοντάδες ανθρώπους καθημερινά, κατά συνέπεια τα στατιστικά δεδομένα μεταβάλλονται συνεχώς. Τα στοιχεία όπου θα παρουσιασθούν παρακάτω είναι ενδεικτικά και αφορούν την εξέλιξη της νόσου έως και τον Νοέμβριο του 2020.

Σε παγκόσμιο επίπεδο, οι άνθρωποι όπου έχουν νοσήσει μέχρι τώρα από Κορωνοϊό, ανέρχονται μέχρι στιγμής συνολικά σε : 63.087.142 (Εικόνα 1). Από αυτούς οι 43.557.257 έχουν αναρρώσει. Δυστυχώς, 1.465.368 άνθρωποι δεν κατάφεραν να νικήσουν τον φονικό ιό και έτσι καταγράφονται στον συνολικό αριθμό θανάτων.



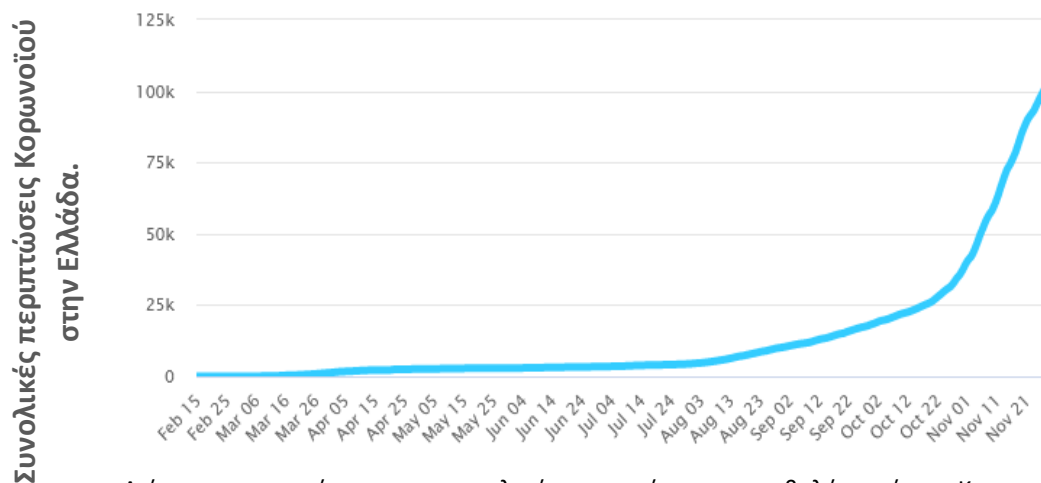
Εικόνα 1: Διάγραμμα απεικόνισης των συνολικών περιπτώσεων προσβολής από τον Κορωνοϊό από την αρχή της πανδημίας σε παγκόσμια κλίμακα. ΠΗΓΗ: [Worldometer](https://www.worldometers.info/coronavirus/worldwide-graphs/) – ([https://www.worldometers.info/coronavirus/worldwide-graphs/.](https://www.worldometers.info/coronavirus/worldwide-graphs/))

Νέες περιπτώσεις προσβολής από τον Κορωνοϊό σε μια ημέρα σε όλο τον κόσμο.



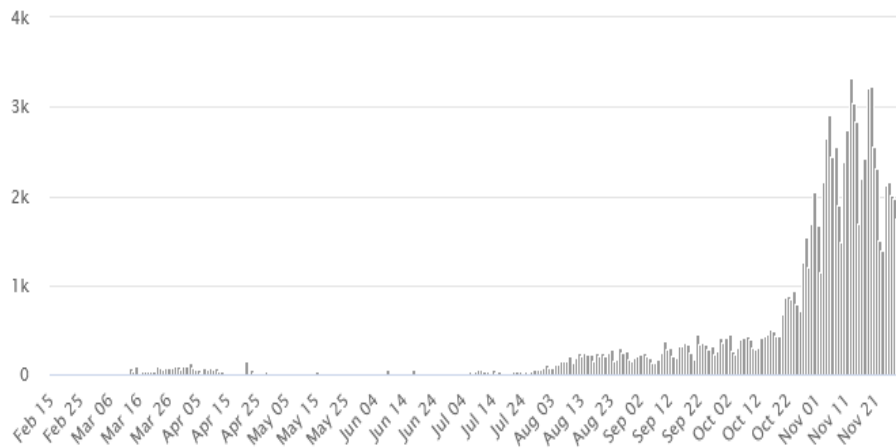
Εικόνα 2: Διάγραμμα απεικόνισης των νέων περιπτώσεων προσβολής από τον Κορωνοϊό, κάθε ημέρα σε παγκόσμια κλίμακα. ΠΗΓΗ: Worldometer – ([https://www.worldometers.info/coronavirus/worldwide-graphs/.](https://www.worldometers.info/coronavirus/worldwide-graphs/))

Στη χώρα μας ο συνολικός αριθμός των ανθρώπων που νόσησαν ή νοσούν από τον ιό Covid-19 ανέρχεται σε 104.227 (Εικόνα 3). Από αυτούς οι 9.989 ανέρρωσαν και δυστυχώς 2.321, έχασαν τη ζωή τους.

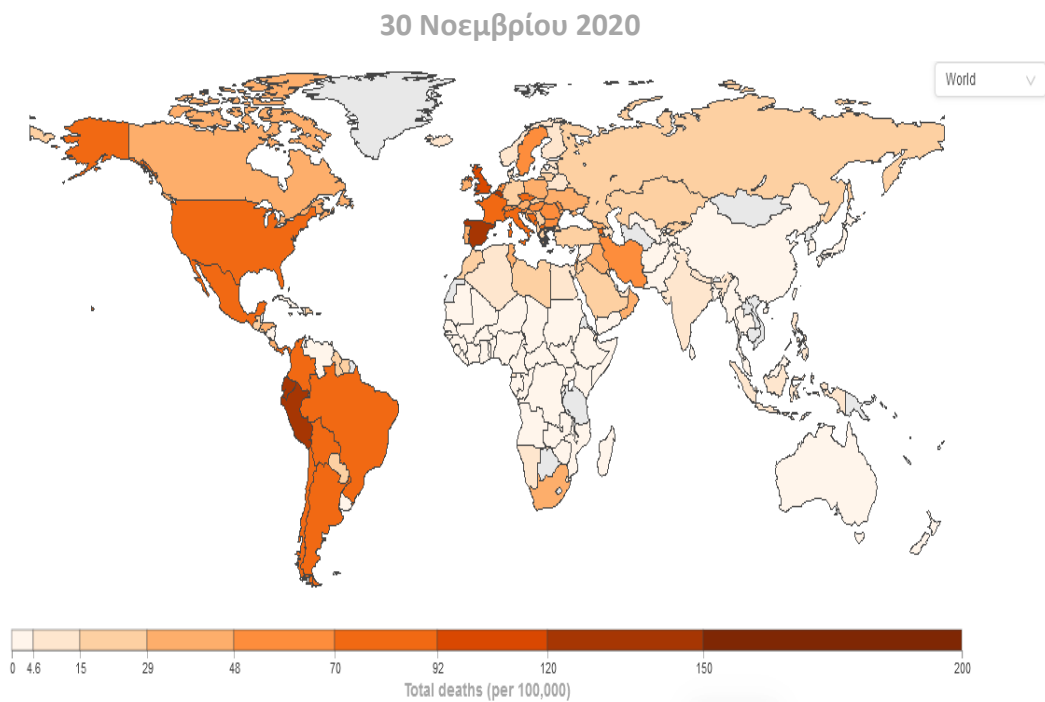


: Διάγραμμα απεικόνισης των συνολικών περιπτώσεων προσβολής από τον Κορωνοϊό από την αρχή της πανδημίας στην Ελλάδα. ΠΗΓΗ: Worldometer – (www.worldometers.info)

Νέες περιπτώσεις προσβολής από τον Κορωνοϊό σε μια ημέρα στην Ελλάδα.



Εικόνα 4: Διάγραμμα απεικόνισης των νέων περιπτώσεων προσβολής από τον Κορωνοϊό, κάθε ημέρα στην Ελλάδα. ΠΗΓΗ: Worldometer – (www.worldometers.info).



Εικόνα 5: Διάγραμμα απεικόνισης των συνολικών θανάτων σε παγκόσμια κλίμακα. ΠΗΓΗ: Worldometer- (<https://covid19.healthdata.org/greece?view=total-deaths&tab=map>).

1.3 Ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις της Πανδημίας του Κορωνοϊού

Μέχρι τώρα, έχουμε αναφερθεί στις επιπτώσεις όπου είχε η νόσος του Κορωνοϊού στη σωματική υγεία των ανθρώπων. Όπως είδαμε παραπάνω ο ιός έπληξε την υγεία χιλιάδων ατόμων σε όλο τον κόσμο με συνέπεια ένα μεγάλο ποσοστό από αυτούς να χάσουν μέχρι και τη ζωή τους. Η πανδημία του Κορωνοϊού φαίνεται, όμως, πως δεν αποτελεί μόνο μια υγειονομική κρίση που πρέπει οι χώρες να αντιμετωπίσουν. Οι συνέπειες της, είναι αναμενόμενο να έχουν επηρεάσει όλες τις εκφάνσεις της ζωής μας. Τις τελευταίες δεκαετίες ο άνθρωπος, από τους ειδικούς στο χώρο της υγείας αντιμετωπίζεται ως μια ψυχοκοινωνική οντότητα. Αυτό σημαίνει πως για να μπορεί να πει κανείς πως είναι υγιής δεν φτάνει να μην πάσχει από κάποια νόσο.

Η υγεία μας επηρεάζεται από ένα σύνολο παραγόντων που την προσδιορίζουν. Δεν εξαρτάται μόνο από μεταβολές στον οργανισμό και τα συστήματα που τον αποτελούν. Επηρεάζεται από πολλούς εξωγενείς παράγοντες όπως είναι το περιβάλλον, η διατροφή, ο τρόπος ζωής και οι κοινωνικές σχέσεις. Ειδικότερα για τις κοινωνικές σχέσεις μελέτες που έχουν γίνει, δείχνουν πως όταν τα άτομα συμμετέχουν ενεργά στην κοινωνική ζωή παρουσιάζουν μικρότερα ποσοστά νοσηρότητας και θνησιμότητας, σε σχέση με εκείνους όπου έχουν ελλιπή κοινωνική ζωή. Σε περιόδους κρίσης όπως είναι και η πανδημία του Κορωνοϊού, κλονίζεται ποικιλοτρόπως η υγεία των ανθρώπων.

Η ψυχική υγεία είναι εξίσου σημαντική και απαραίτητη για να μπορέσει κανείς να αντιμετωπίσει τέτοιες πρωτόγνωρες καταστάσεις. Ο Π.Ο.Υ ορίζει την ψυχική υγεία σαν ένα επίπεδο ψυχικής ευημερίας ή απουσίας ψυχικής ασθένειας. Η ψυχική υγεία περιλαμβάνει μεταξύ άλλων την «υποκειμενική ευεξία, την αντιληπτή αυτοαποτελεσματικότητα, την αυτονομία, την ικανότητα, την εξάρτηση μεταξύ των γενεών και την αυτοεκτίμηση του πνευματικού και συναισθηματικού δυναμικού ενός ατόμου». Η ευημερία ενός ατόμου συμπεριλαμβάνεται στην πραγματοποίηση των ικανοτήτων του, αντιμετωπίζοντας τα φυσιολογικά άγχη της ζωής, την παραγωγική εργασία και τη συμβολή στην κοινότητα του. Διαβάζοντας τον παραπάνω ορισμό, αντιλαμβανόμαστε πως στερηθήκαμε πολλές από αυτές τις αρετές, κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού. Είναι αναπόφευκτο, λοιπόν, το συμπέρασμα πως έχει πληγεί εξίσου σημαντικά και η ψυχική μας υγεία. Άλλωστε πολύ συχνά κατά το διάστημα της πανδημίας, οι διεθνείς υγειονομικοί

οργανισμοί, έκρουαν τον κώδωνα του κινδύνου για τις επιπτώσεις που μπορεί να επιφέρει η υγειονομική αυτή κρίση στην ψυχική μας υγεία.

1.3.1 Πιθανές Επιπτώσεις της Πανδημίας στη ζωή των μαθητών

Μεγάλη βαρύτητα, έπρεπε να δοθεί στην διατήρηση της ψυχικής υγείας των παιδιών, καθώς ο ψυχικός τους κόσμος είναι αρκετά ευμετάβλητος και εύθραυστος. Επίσης η φυσική έλλειψη εμπειρίας τα καθιστά περισσότερο αδύναμα στην διαχείριση μια τέτοιας πρωτόγνωρης κατάστασης. Τα παιδιά κλήθηκαν να αντιμετωπίσουν αρκετές αλλαγές σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα στην καθημερινότητά τους και στον τρόπο ζωής τους, διαταράσσοντας ουσιαστικά όλη τη ρουτίνα τους. Έπρεπε επίσης να διαχειριστούν έντονα, ίσως και πρωτόγνωρα συναισθήματα, κυρίως αρνητικά. Καθώς δεν εκφράζονται όλα τα παιδιά ανοιχτά για ένα θέμα που ίσως τα απασχολεί, μερικές φορές η διαταραχή της ψυχικής ηρεμίας ενός παιδιού ενδέχεται να μην γίνει αντιληπτή. Για το λόγο αυτό το Αμερικάνικο Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων εξέδωσε συγκεκριμένες οδηγίες προς τους γονείς, έτσι ώστε να μπορέσουν να αναγνωρίσουν έγκαιρα αλλαγές στη συμπεριφορά των παιδιών τους που ίσως να υποδηλώνουν διαταραχή στην ψυχική τους υγεία. Οι αλλαγές αυτές μπορεί να είναι οι εξής:

- Στα μικρότερα παιδιά υπερβολικό κλάμα ή εκνευρισμός,
- υπερβολική ανησυχία ή θλίψη,
- παλινδρόμηση σε συμπεριφορές όπου είχαν σε μικρότερη ηλικία (π.χ ατυχήματα στη τουαλέτα ή νυχτερινή ενοούρηση),
- δυσκολία στην συγκέντρωση,
- αποφυγή των δραστηριοτήτων όπου απολάμβαναν στο παρελθόν,
- ανεξήγητος πονοκέφαλος ή μυαλγίες,
- σε εφήβους ευερεθιστότητα,
- χρήση αλκοόλ, καπνού ή άλλων ουσιών,
- ανθυγιεινές συνήθειες διατροφής,
- αλλαγή στην ρουτίνα του ύπνου.

Είναι αναμενόμενο και λογικό, όταν αλλάζει η καθημερινότητα ενός παιδιού, να μεταβάλλονται και κάποιες συνήθειες του, όμως είναι πολύ σημαντικό να εξακολουθεί να τηρείται η προϋπάρχουσα ρουτίνα. Ειδικότερα, η τήρηση ενός σταθερού προγράμματος ύπνου, είναι ζωτικής σημασίας για την καλή υγεία. Η σπουδαιότητα του ύπνου έχει γίνει αντικείμενο πολλών μελετών, και όχι αδικώς, καθώς φαίνεται πως, ο ύπνος συμβάλλει ποικιλοτρόπως στην σωστή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού. Ένας επαρκής αλλά και ποιοτικός ύπνος, ωφελεί την υγεία μας αλλά και την σωστή λειτουργία του εγκεφάλου μας. Αντιθέτως η συνεχής έλλειψη ύπνου οδηγεί σε μεγαλύτερες πιθανότητες για εμφάνιση προβλημάτων σωματικής και ψυχικής υγείας.

Πιο συγκεκριμένα, όταν ένα παιδί, κοιμάται ο εγκέφαλος του επεξεργάζεται και αποθηκεύει τις νέες γνώσεις και δεξιότητες όπου απέκτησε μέσα στην ημέρα. Κατά τη διάρκεια της νυχτερινής κατάκλισης ενισχύονται οι ικανότητες μάθησης, ανάκλησης πληροφοριών όπως επίσης και επίλυσης προβλημάτων. Οι ειδικοί της επιστήμης του ύπνου, αναφέρουν πως ένα παιδί ηλικίας έξι έως δεκατριών ετών, χρειάζεται από 9 έως 11 ώρες συνεχούς νυχτερινού ύπνου έτσι ώστε να πραγματοποιηθούν επαρκώς όλες οι απαραίτητες λειτουργίες του οργανισμού τους.

Το 2004, μετά από έρευνα του Εθνικού Ιδρύματος Ύπνου της Αμερικής, σε γονείς παιδιών ηλικίας μεταξύ 6 και 13 χρόνων διαπιστώθηκε πως το 70 τοις εκατό αυτών των παιδιών κοιμόντουσαν 9-11 ώρες το βράδυ. Όσον αφορά την ώρα που πήγαιναν για ύπνο το βράδυ βλέπουμε πως το 53 τοις εκατό των μαθητών πήγαινε στο κρεβάτι του από τις 9 έως τις 10 το βράδυ, ενώ το 34 τοις εκατό κοιμόταν μια ώρα νωρίτερα, δηλαδή από τις 8 έως τις 9 το βράδυ. Όταν η έρευνα επικεντρώθηκε στις συνήθειες γύρω από τον ύπνο, οι γονείς δήλωσαν πως το 42 τοις εκατό παιδιών σχολικής ηλικίας ανέβαλλε να πάει για ύπνο την ώρα που έπρεπε, ενώ το 29 τοις εκατό δυσκολεύονταν να ξυπνήσει το πρωί. Μετά από αντίστοιχη έρευνα σε εφήβους, διαπιστώθηκε πως μόνο το είκοσι τοις εκατό των εφήβων κοιμόταν επαρκώς, , ενώ δύο στους δέκα είχαν ανεπαρκή ποσότητα ύπνου.

Οι μαθητές που κοιμούνται ανεπαρκώς τις σχολικές νύχτες είναι πολύ πιθανό να παρουσιάσουν δυσλειτουργίες την επόμενη ημέρα. Κάποιες από αυτές δύνανται να είναι αίσθημα κόπωσης ή υπνηλίας, ασταθής συμπεριφορά και

ευερεθιστότητα ή ακόμη και κατάθλιψη. Πέρα των παραπάνω, μελέτες όπου έχουν διεξαχθεί για την επίπτωση της ποσότητας και της ποιότητας του ύπνου στο σωματικό βάρος, έδειξαν εκτός των άλλων πως παιδιά και έφηβοι που δε λαμβάνουν ικανοποιητική ποσότητα ύπνου έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να νοσήσουν από παχυσαρκία (Hitze B. et al, 2009).

Οι παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα και την ποσότητα του ύπνου των μαθητών ποικίλλουν. Από τη φύση τους τα παιδιά έχουν αρκετή ενέργεια η οποία εάν δεν διοχετευθεί είναι πιθανό να μετατραπεί σε υπερένταση, προκαλώντας έτσι συμπτώματα αϋπνίας, πόσο μάλλον κατά την περίοδο της πανδημίας του Κορωνοϊού, όπου ήταν αδύνατο να εμπλακούν σε οποιαδήποτε δραστηριότητα που θα τα βοηθούσε να αποβάλλουν την συσσωρευμένη ένταση. Οι ψυχολογικές διακυμάνσεις, είναι εξίσου επιβαρυντικές στην πνευματική υγεία των παιδιών ως εκ τούτου και στην μεταβολή των υπνικών συνηθειών. Το άγχος, ο φόβος, η θλίψη, η ανησυχία για το άγνωστο είναι συναισθήματα που κυριαρχούσαν την περίοδο αυτή και τα οποία διαταράσσουν την ψυχική ισορροπία, επιφέροντας πιθανόν αϋπνία. Εδώ χρειάζεται να αναφέρουμε, πως και οι υπερβολικές ώρες ύπνου, είναι ένα εξίσου ισχυρό σημάδι διαταραχής της ψυχικής ισορροπίας.

Πέρα των ψυχολογικών παραγόντων υπάρχουν και εξωγενείς παράγοντες, οι οποίοι είναι πιθανό να επηρεάζουν τις υπνικές συνήθειες ενός παιδιού. Μελέτες έχουν δείξει πως η υπερβολική ενασχόληση με τον υπολογιστή, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, το κινητό ή την τηλεόραση μπορούν να επιφέρουν σημαντικές διαταραχές στον ύπνο, είτε με τη μορφή αϋπνίας είτε επηρεάζοντας την ποιότητα των σταδίων της υπνικής διαδικασίας (Dworak, 2007). Τα παιδιά κλήθηκαν να περάσουν το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου τους, κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού, μένοντας μέσα στο σπίτι. Συνεπώς, η άμεση δραστηριότητα, όπου είχαν διαθέσιμη ανά πάσα στιγμή, ήταν η ενασχόληση τους με την τεχνολογία. Η τεχνολογία προσφέρει στο άτομο μια διαφυγή από την καθημερινότητα, μια ψευδαίσθηση μιας άλλης πραγματικότητας και αυτό είναι που την καθιστά τόσο ελκυστική για να νεότερα, και όχι μόνο, άτομα. Η έλλειψη, λοιπόν άλλου είδους ενασχόλησης σε συνδυασμό με την ευχαρίστηση που προκαλεί η απασχόληση με την τεχνολογία μπορεί πολύ εύκολα να επιφέρει μια μορφή εθισμού σε αυτήν.

Ήδη από τα προηγούμενα χρόνια έχει αρχίσει να γίνεται πολύ έντονη συζήτηση γύρω από τον εθισμό των νέων στην τεχνολογία και την αποκοπή τους από τις φυσικές δραστηριότητες. Ο όρος «τεχνολογικός εθισμός» αναφέρεται, σύμφωνα με ορισμένους ακαδημαϊκούς, στην υπερβολική χρήση της τεχνολογίας η οποία τείνει να γίνει παθολογική και εθιστική (Griffiths, 1998). Οι εθισμοί στην τεχνολογία συμπεριλαμβάνουν την αλληλεπίδραση του ατόμου με μηχανοηλεκτρονικά παιχνίδια και ενθαρρύνουν τις εθιστικές τάσεις του. Επιπλέον περιέχουν βασικά συμπτώματα των εθισμών, όπως είναι η αλλαγή της διάθεσης, η ανοχή, η απόσυρση, η σύγκρουση και η υποτροπή. Διαχωρίζονται σε παθητικούς (π. χ τηλεόραση) και ενεργητικούς (π. χ ηλεκτρονικά παιχνίδια).

Κεφάλαιο 2

Μεθοδολογία ερευνητικής διαδικασίας

2.1 Μέθοδος συλλογής δεδομένων

Η παρούσα έρευνα έλαβε χώρα τον Ιούνιο του 2020. Η συγκεκριμένη χρονική περίοδος ήταν καθοριστική για την διενέργεια της συγκεκριμένης έρευνας καθώς συνέπεσε χρονικά με την επιστροφή των μαθητών στις σχολικές αίθουσες, ύστερα από μια μακρά περίοδο παραμονής τους στο σπίτι, σε καθεστώς αυτοαπομόνωσης, η οποία διήρκησε περίπου τρεις μήνες.

Για να πραγματοποιηθεί η παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε ποσοτική μέθοδος συλλογής δεδομένων και πιο συγκεκριμένα το πιο διαδεδομένο μέσον αυτής, το ερωτηματολόγιο. Ο λόγος όπου χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο, είναι τα αρκετά πλεονεκτήματα τα οποία διαθέτει ως ερευνητικό μέσο. Αναφορικά μερικά από αυτά είναι τα εξής : α) είναι λιγότερο δαπανηρά και χρειάζονται λιγότερο χρόνο και ενέργεια για τη διαχείρισή τους, β) παρέχουν τη δυνατότητα πλήρους ανωνυμίας, που μπορεί να είναι καθοριστική στη λήψη πληροφοριών για κοινωνικά μη αποδεκτές συμπεριφορές και γ) στις απαντήσεις δεν υπάρχουν προκαταλήψεις που να αντανakλούν την αντίδραση του υποκείμενου στον ερευνητή, μάλλον παρά τις ίδιες ερωτήσεις, αφού δεν είναι παρών ο ερευνητής κατά την απάντησή τους (Παναγιωτάκος, 2011).

Πιο συγκεκριμένα, εδώ, δημιουργήθηκε ένα ερωτηματολόγιο το οποίο περιέχει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, όπου οι ερωτηθέντες έπρεπε να επιλέξουν μία μόνο απάντηση σε κάθε ερώτηση, και ερωτήσεις κλειστού τύπου όπου οι συμμετέχοντες μπορούσαν να επιλέξουν 'ναι' ή 'όχι'. Επιπροσθέτως, οι τρεις πρώτες ερωτήσεις αποτελούσαν αναφορά δημογραφικών στοιχείων με δύο εξ' αυτών να είναι ανοιχτού και μία κλειστού τύπου ερωτήσεις.

2.2 Δειγματοληψία και μέθοδος ανάλυσης δεδομένων

Η δειγματοληψία (sampling) αποτελεί ένα εξαιρετικά σπουδαίο βήμα της ερευνητικής διεργασίας αφού η μέθοδος με την οποία επιτελείται είναι καθορισμένη για το αν το δείγμα θα αντιπροσωπεύει το συνολικό πληθυσμό και επομένως, εάν ο ερευνητής θα είναι σε θέση να συμπεράνει ότι τα αποτελέσματα της μελέτης μπορούν να γενικευτούν σε όλο τον πληθυσμό της (Δημητρόπουλος, 2009). Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε δειγματοληψία ευκολίας ή αλλιώς περιστασιακή δειγματοληψία (accident or convenience sampling) η οποία επιτρέπει τη χρησιμοποίηση οποιασδήποτε διαθέσιμης ομάδας μελών ή στοιχείων ενός πληθυσμού της έρευνας.

Ως πληθυσμός της παριστάμενης έρευνας, ορίζονται οι μαθητές Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης. Το δείγμα, συγκεκριμένα, αποτελούν οι μαθητές Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης ενός Δημοτικού Σχολείου του δήμου Αθηνών, τάξεων φοίτησης Γ', Δ', Ε' και ΣΤ' Δημοτικού. Το συνολικό δείγμα είναι 106 μαθητές Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης. Τέλος, πρέπει να αναφερθεί πως το δείγμα των συμμετεχόντων συλλέχθηκε με διαδικασία δειγματοληψίας ευκολίας, πραγματοποιώντας δια ζώσης διανομή των ερωτηματολογίων.

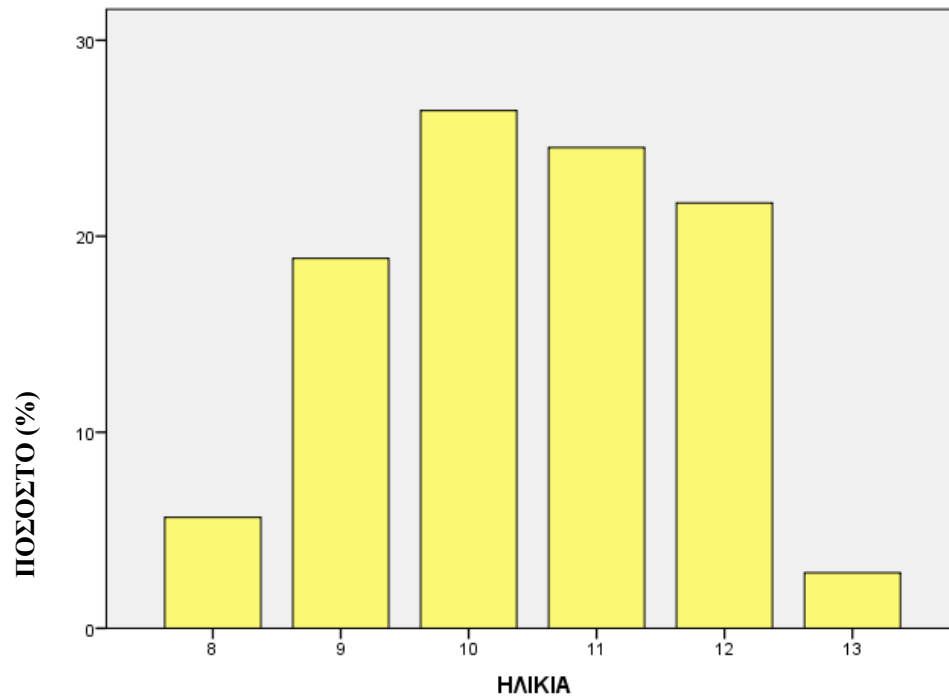
Όσον αφορά την στατιστική ανάλυση των δεδομένων, αυτά καταχωρήθηκαν και επεξεργάστηκαν με τη βοήθεια του στατιστικού προγράμματος IBM SPSS Statistics 20, δίνοντάς μας τα αποτελέσματα τα οποία θα παρουσιασθούν αναλυτικά παρακάτω.

Κεφάλαιο 3

Αποτελέσματα της έρευνας

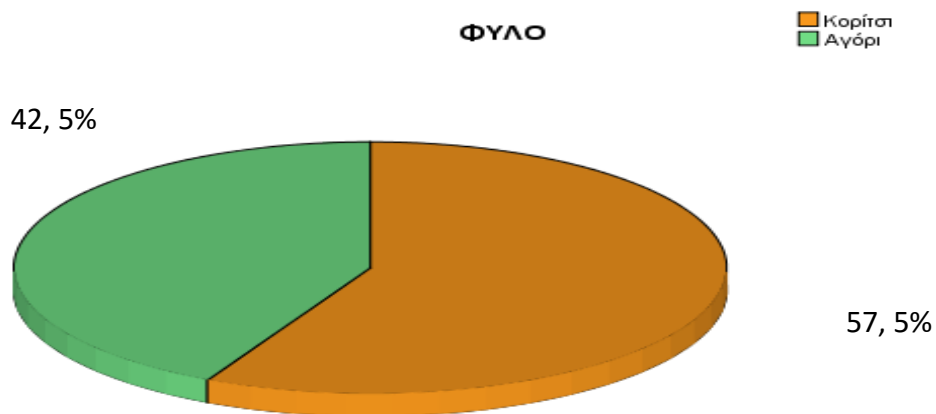
3.1 Δημογραφικά στοιχεία του δείγματος

- Κατανομή δείγματος με βάση την ηλικία



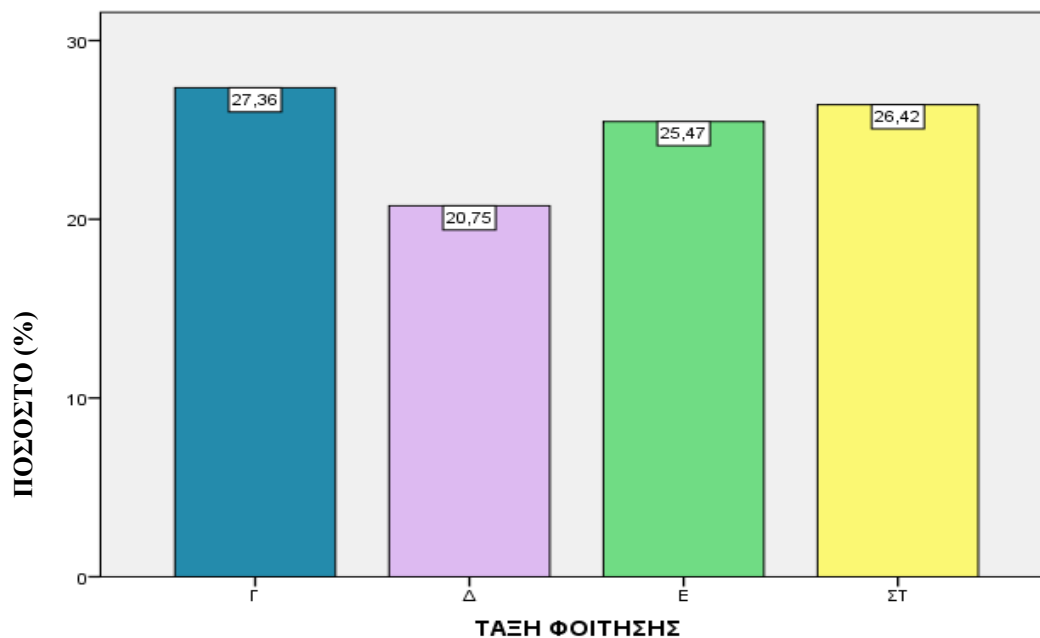
- Η ηλικία του δείγματος κυμαίνονταν από 8 έως 13 ετών, με μέση τιμή τα **10,46** έτη.

- Κατανομή δείγματος με βάση το φύλο



- Από το σύνολο των **106** μαθητών οι **61 (57, 5%)** ήταν κορίτσια και τα **45 (42, 5%)** ήταν αγόρια.

- Κατανομή δείγματος με βάση την τάξη φοίτησης

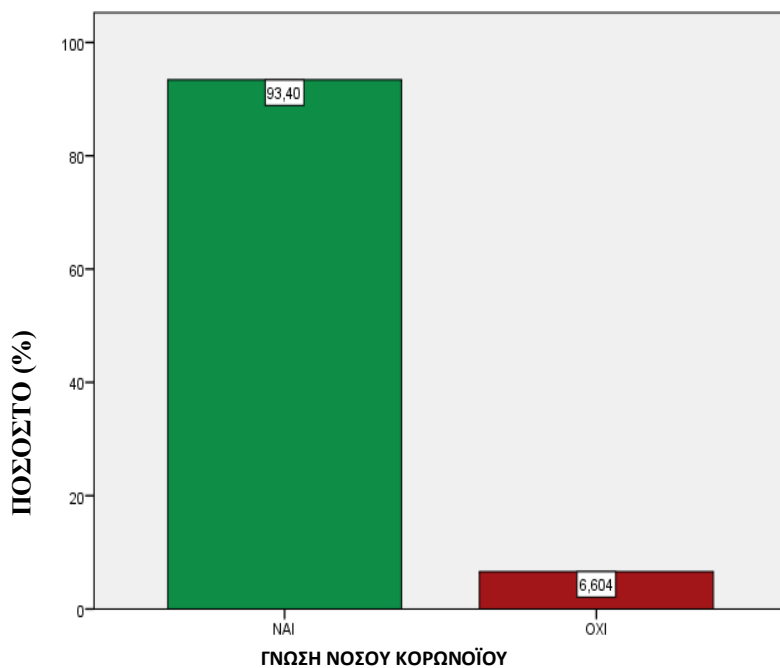


- Από τους **106** μαθητές οι **29** φοιτούσαν στην **Γ'** τάξη, οι **22** στην **Δ'** τάξη, οι **27** στην **Ε'** τάξη και οι **28** στην **ΣΤ'** τάξη.

• 3.2 Αποτελέσματα ερωτηματολογίου

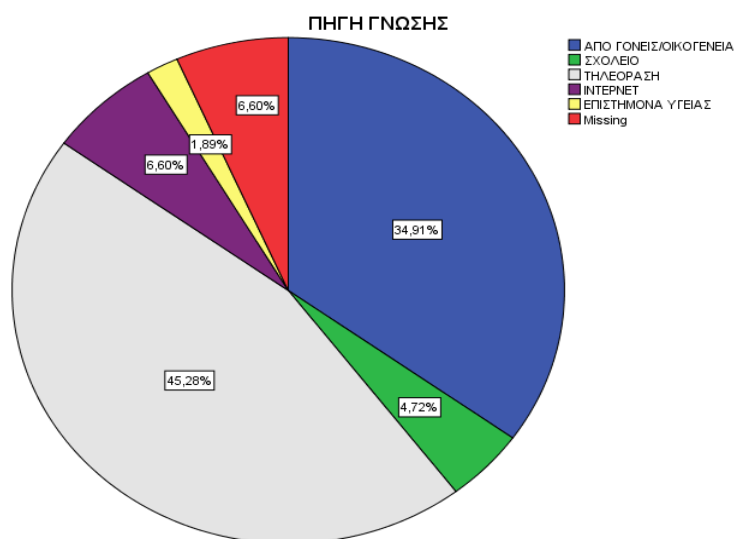
Τα αποτελέσματα θα παρουσιασθούν συγκεντρωτικά για όλες τις τάξεις φοίτησης.

Ερώτηση 1: Γνωρίζεις τι είναι η νόσος του Κορωνοϊού;



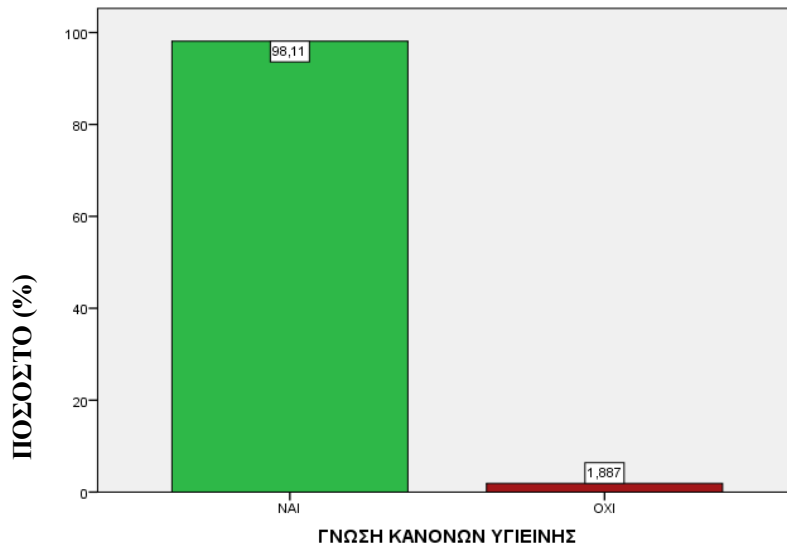
- Περίπου όλοι οι μαθητές, με εξαίρεση το **6, 6 %**, γνωρίζουν τι είναι η νόσος του Κορωνοϊού.

Ερώτηση 2: Εάν απάντησες **ναι** στην προηγούμενη ερώτηση, από πού ή ποιόν ενημερώθηκες για τη νόσο του Κορωνοϊού;



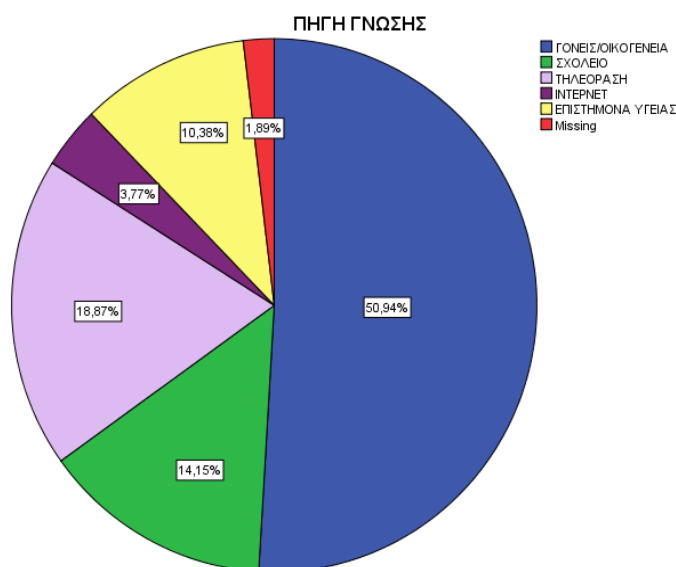
- Το **45, 28%** των συμμετεχόντων πληροφορήθηκε σχετικά με τη νόσο του Κορωνοϊού από την **τηλεόραση**, ενώ το **1/3 (34, 1%)** ενημερώθηκε από την **οικογένειά** του.

Ερώτηση 3: Γνωρίζεις ποιοί είναι οι κανόνες ατομικής υγιεινής που πρέπει να ακολουθούμε;



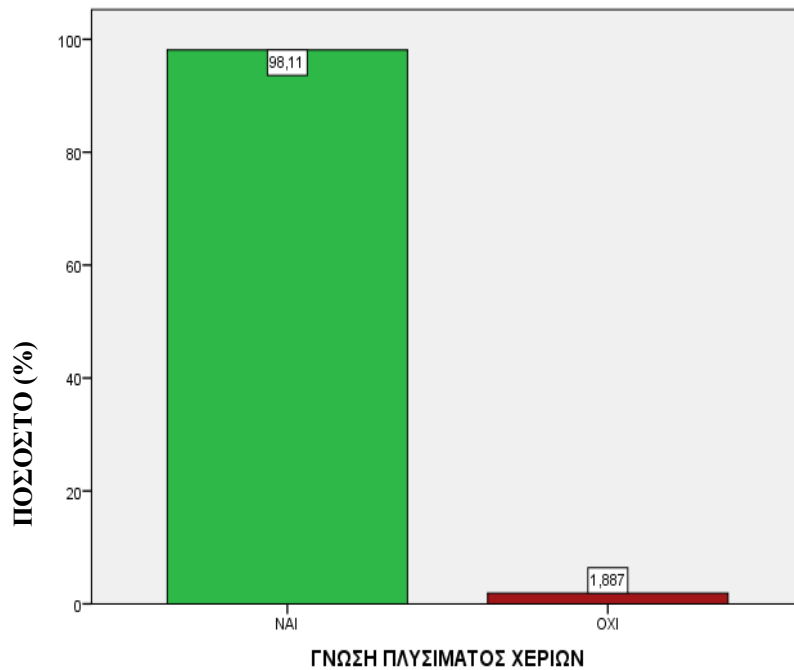
- Το συντριπτικό ποσοστό του **98, 11 %** γνωρίζει ποιοί είναι οι κανόνες υγιεινής όπου πρέπει να τηρούνται.

Ερώτηση 4: Εάν απάντησες **ναι** στην προηγούμενη ερώτηση από ποιόν ενημερώθηκες για αυτούς τους κανόνες ατομικής υγιεινής που πρέπει να ακολουθείς;



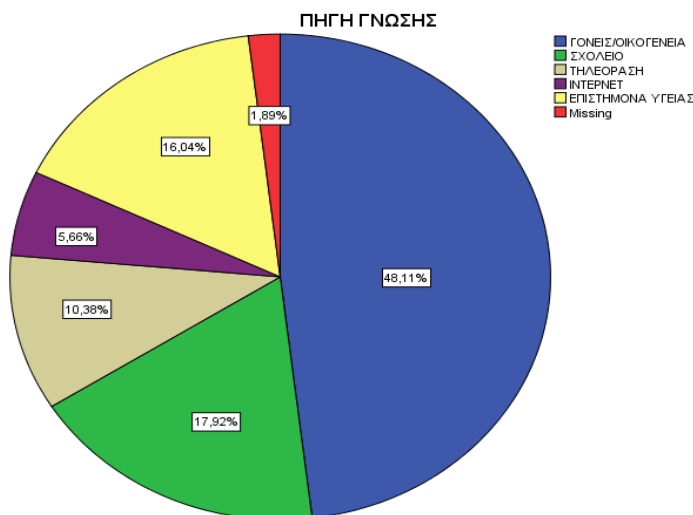
- Από εκείνους τους μαθητές που απάντησαν πως γνωρίζουν τους κανόνες υγιεινής που πρέπει να ακολουθούν, οι μισοί (**50, 94%**), έμαθαν για αυτούς τους κανόνες από την **οικογένεια** τους.

Ερώτηση 5: Γνωρίζεις ποιος είναι ο σωστός τρόπος πλυσίματος των χεριών;



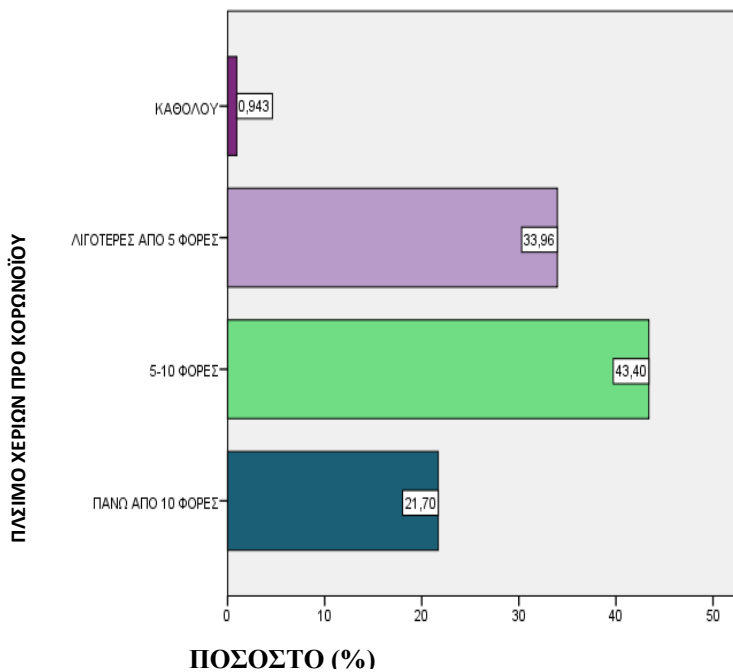
- Σχεδόν όλοι οι μαθητές, δήλωσαν πως κατέχουν την δεξιότητα της μεθόδου πλυσίματος των χεριών.

Ερώτηση 6: Εάν απάντησες **ναι** στην προηγούμενη ερώτηση, από ποιόν έμαθες ποιος είναι ο σωστός τρόπος πλυσίματος των χεριών;



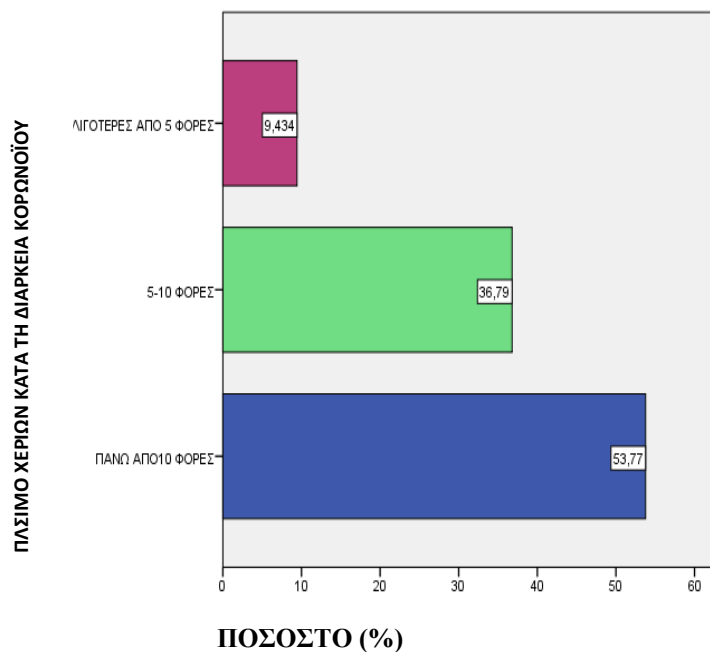
- Την τεχνική εκμάθησης του τρόπου πλυσίματος των χεριών, το **48, 11%** δήλωσε πως την διδάχθηκε από την **οικογένεια** του και το **17, 92%** από το **σχολείο**.

Ερώτηση 7: Πριν από την πανδημία του Κορωνοϊού, μέσα σε μια ημέρα πόσο συχνά έπλενες τα χέρια σου;



- Πριν από την πανδημία του Κορωνοϊού, το **43, 4 %** των συμμετεχόντων, έπλεναν μέσα σε μια ημέρα τα χέρια τους **5-10 φορές**.

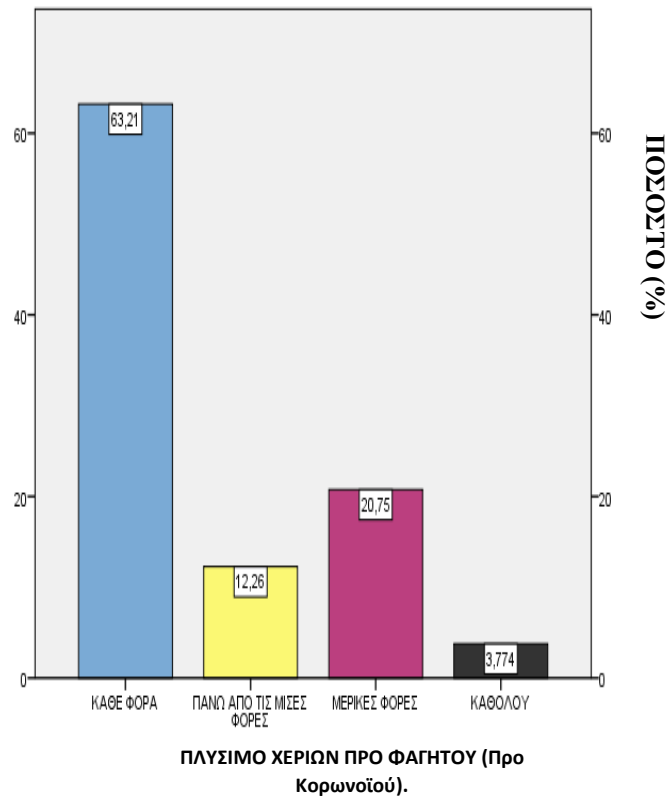
Ερώτηση 8: Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού, μέσα σε μια ημέρα πόσο συχνά έπλενες τα χέρια σου;



- Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού, οι περισσότεροι από τους μισούς μαθητές (**53, 77%**), πλένουν τα χέρια τους **πάνω από 10 φορές** μέσα σε μια ημέρα.

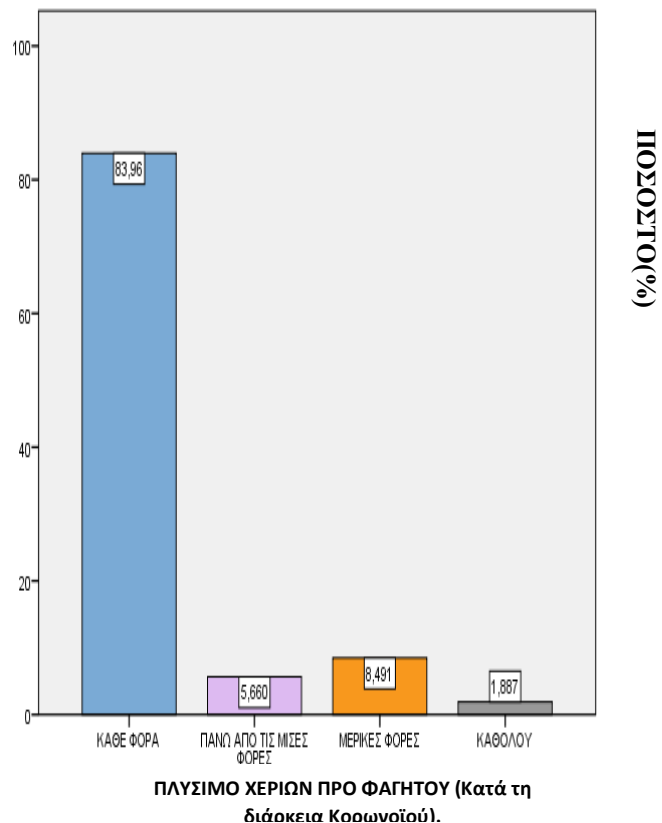
Ερώτηση 9: Πριν από την πανδημία του Κορωνοϊού, πόσο συχνά έπλενες τα χέρια σου πριν από το φαγητό;

- Όσον αφορά το πλύσιμο των χεριών πριν από το φαγητό, προ της πανδημίας του Κορωνοϊού, το **63, 21 %** δήλωσε πως τα έπλενε **κάθε φορά**.

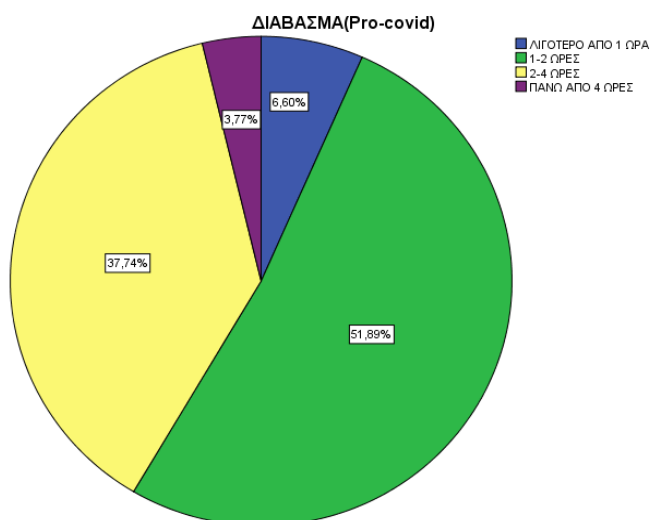


Ερώτηση 10: Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού, πόσο συχνά έπλενες τα χέρια σου πριν από το φαγητό;

- Το προαναφερθέν ποσοστό, ενισχύθηκε κατά τη διάρκεια της πανδημίας, καθώς πλέον το **83, 96%** αναφέρει πως **κάθε φορά** πριν από το φαγητό πλένει τα χέρια του.

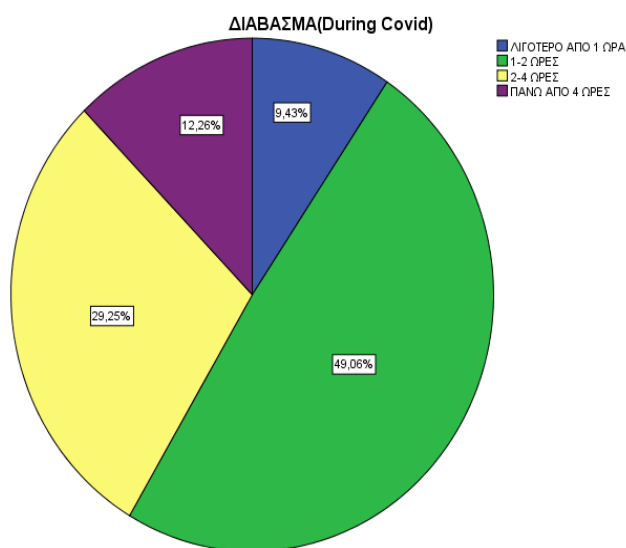


Ερώτηση 11: Πριν από την πανδημία του Κορωνοϊού, πόσες ώρες περίπου την ημέρα αφιέρωνες για διάβασμα;



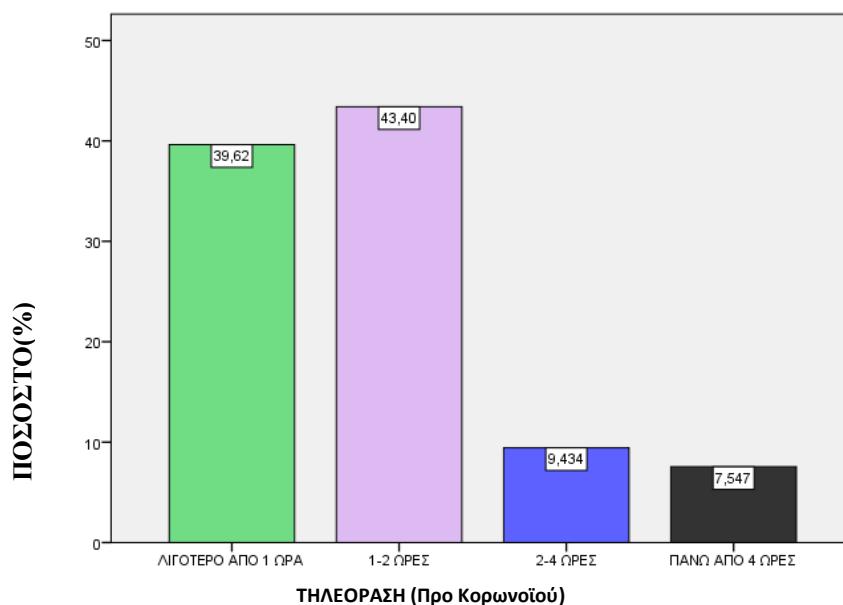
- Αναφορικά με τον χρόνο όπου αφιέρωναν για διάβασμα, οι μισοί μαθητές (51, 89%) δήλωσαν πως κυμαίνονταν στις **1-2 ώρες** πριν από την έναρξη της πανδημίας.

Ερώτηση 12: Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού, πόσες ώρες περίπου την ημέρα αφιέρωνες για διάβασμα;

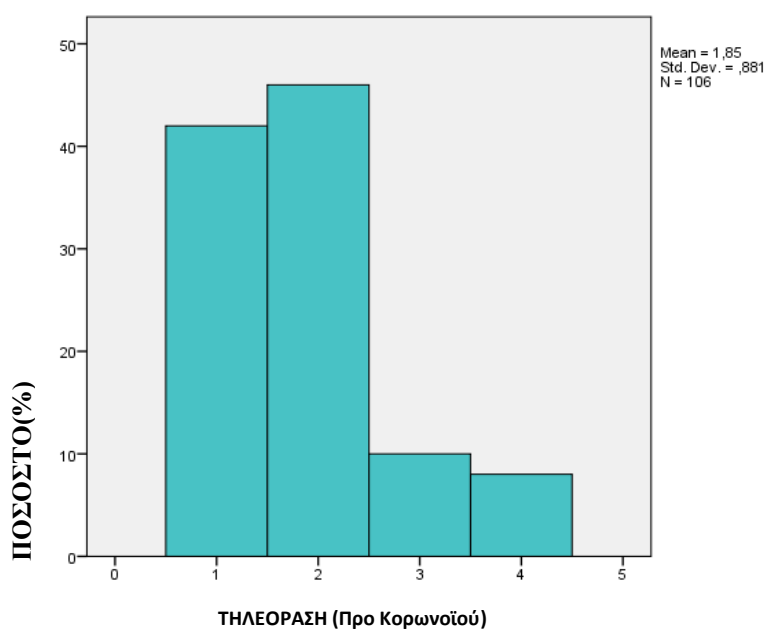


- Αντιστοίχως, τον ίδιο χρόνο, δηλαδή **1-2 ώρες**, συνέχισαν να αφιερώνουν οι μισοί από τους μαθητές (**49, 06%**) για διάβασμα και κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Αύξηση, εντούτοις βλέπουμε στο ποσοστό των **4 ωρών και πάνω** αφού πλέον το **12, 26%** των μαθητών απάντησαν πως αφιερώνουν τόσο χρόνο για διάβασμα.

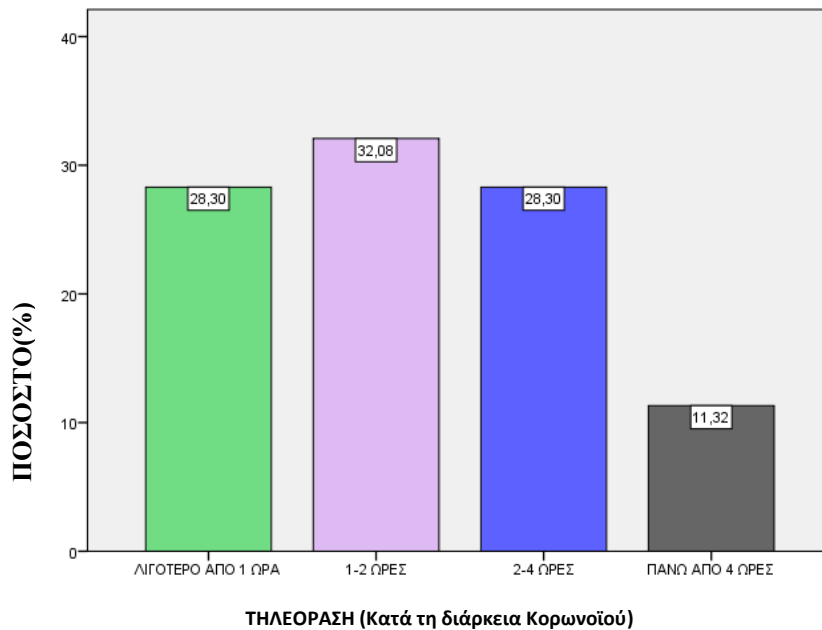
Ερώτηση 13: Πριν από την πανδημία του Κορωνοϊού, πόσες ώρες περίπου την ημέρα παρακολουθούσες τηλεόραση;



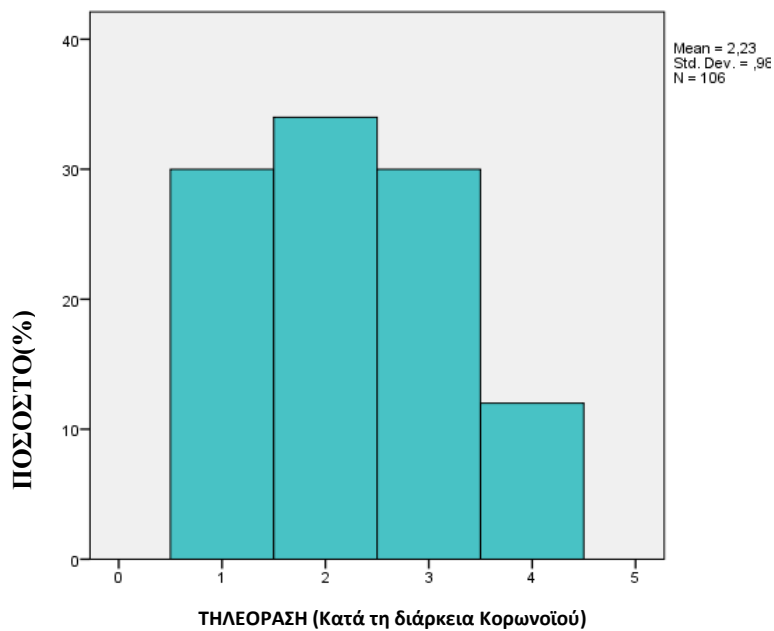
Ερωτώμενοι οι μαθητές για τη συχνότητα παρακολούθησης τηλεόρασης, πριν την πανδημία του Κορωνοϊού, το **43, 4 %** αυτών απάντησαν πως παρακολουθούσαν τηλεόραση **1-2 ώρες** με **μέση τιμή** τις **1, 85** ώρες.



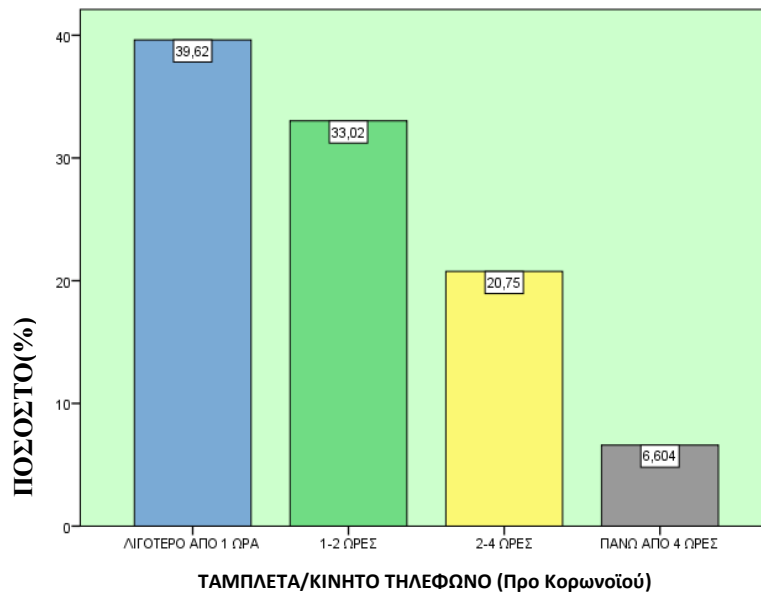
Ερώτηση 14: Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού, πόσες ώρες περίπου την ημέρα παρακολουθούσες τηλεόραση;



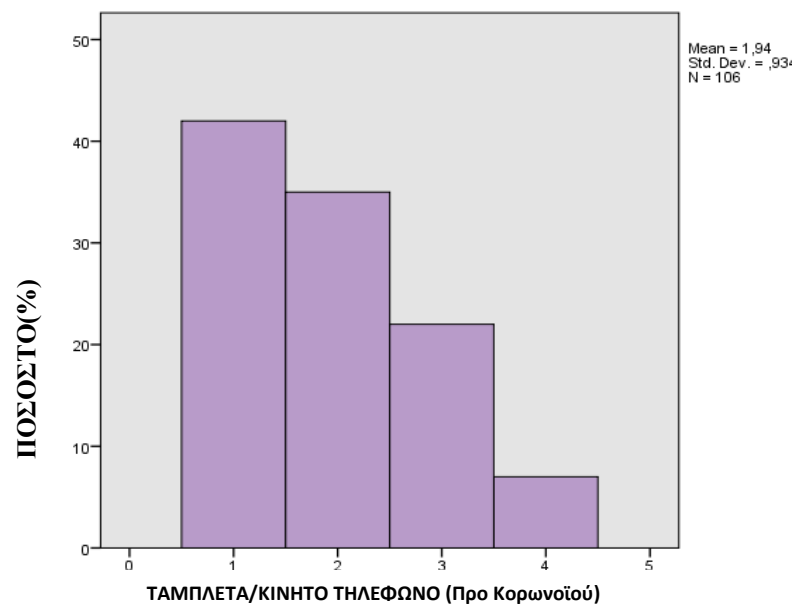
- Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, το 1/3 περίπου των μαθητών (**32, 08%**) συνέχισαν να παρακολουθούν τηλεόραση **1-2 ώρες**. Αύξηση παρ' όλα αυτά βλέπουμε στο ποσοστό των **2-4 ωρών** όπου από 9, 43% ανέβηκε στο **28, 3%**, γεγονός που ανεβάζει τη **μέση τιμή** στις **2, 23** ώρες.



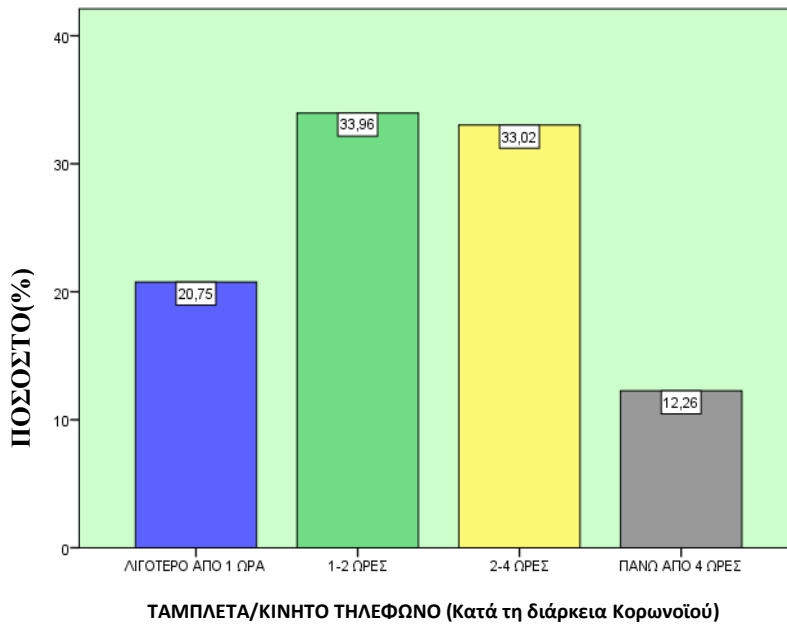
Ερώτηση 15: Πριν από την πανδημία του Κορωνοϊού, πόσες ώρες περίπου την ημέρα περνούσες στον υπολογιστή, το tablet ή το κινητό τηλέφωνο;



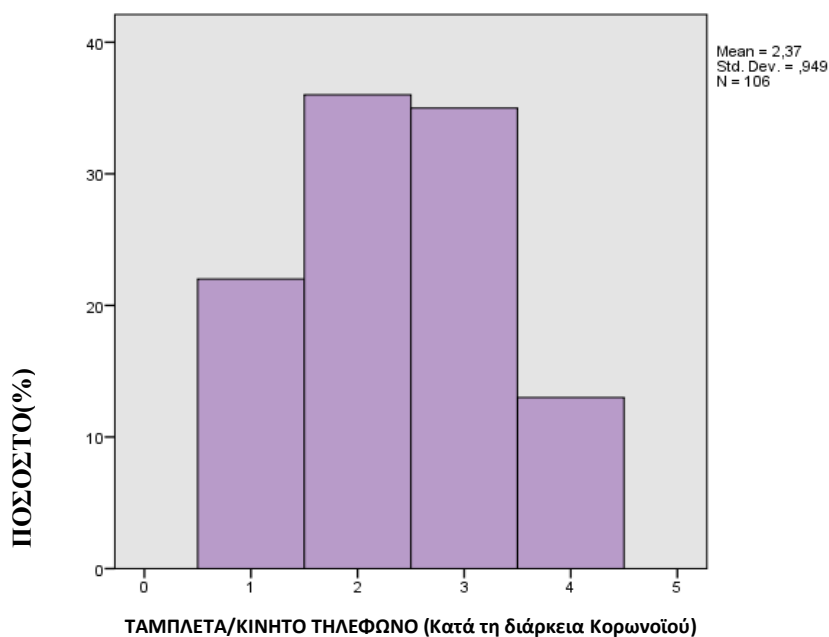
- Η ενασχόληση με την ταμπλέτα ή/και με το κινητό τηλέφωνο, πριν την έναρξη της πανδημίας του Κορωνοϊού, για το **39, 62%** των συμμετεχόντων ήταν **λιγότερο από 1 ώρα**, ενώ για το **33, 02%** κυμαίνονταν στις **1-2 ώρες**. Η μέση τιμή καθορίζεται στις **1, 94** ώρες.



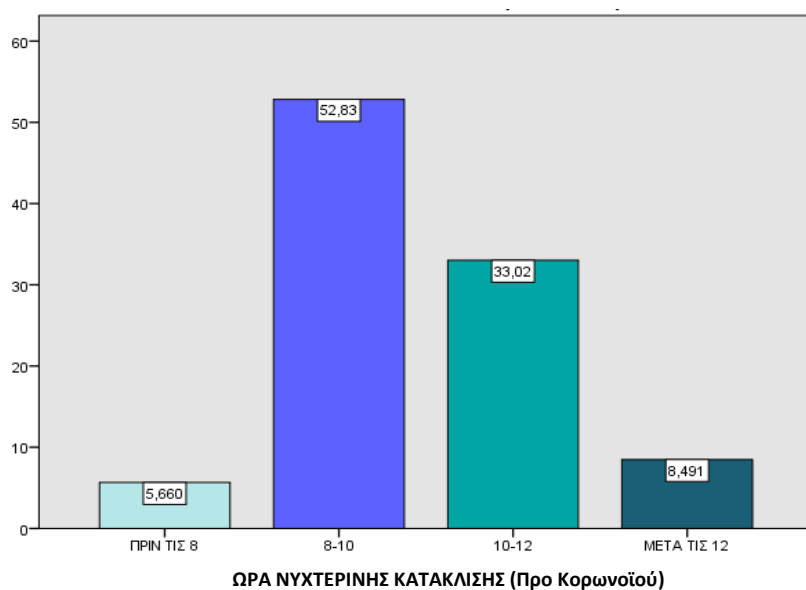
Ερώτηση 16: Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού, πόσες ώρες περίπου την ημέρα περνούσες στον υπολογιστή, το tablet ή το κινητό τηλέφωνο;



- Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, η **μέση τιμή** ανέρχεται, πλέον, στις **2, 37 ώρες**, παρατηρώντας αύξηση του πληθυσμού, όπου ασχολείται με το tablet ή/και το κινητό τηλέφωνο **πάνω από 4 ώρες** και συγκεκριμένα από 6, 604% προ πανδημίας σε **12, 2%** κατά τη διάρκεια της.

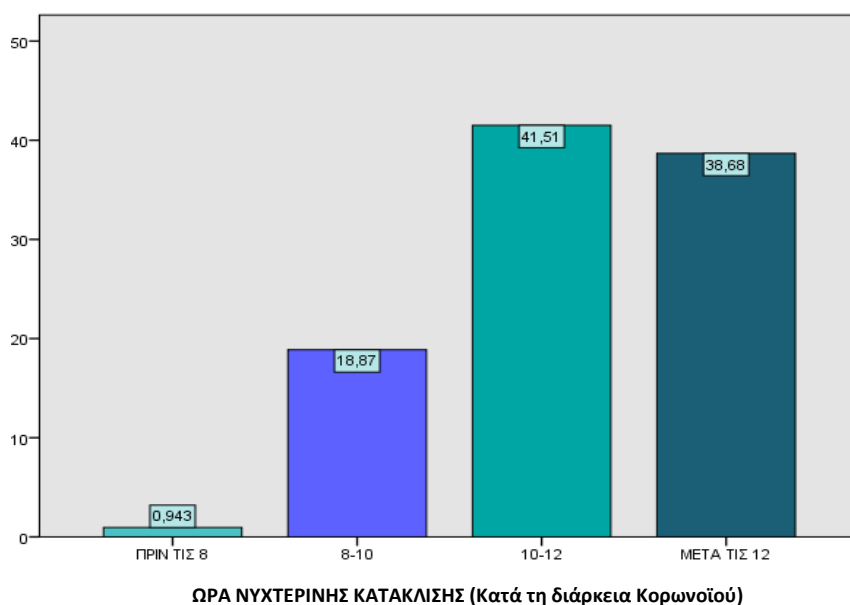


Ερώτηση 17: Πριν από την πανδημία του Κορωνοϊού, τι ώρα περίπου κοιμόσουν το βράδυ;



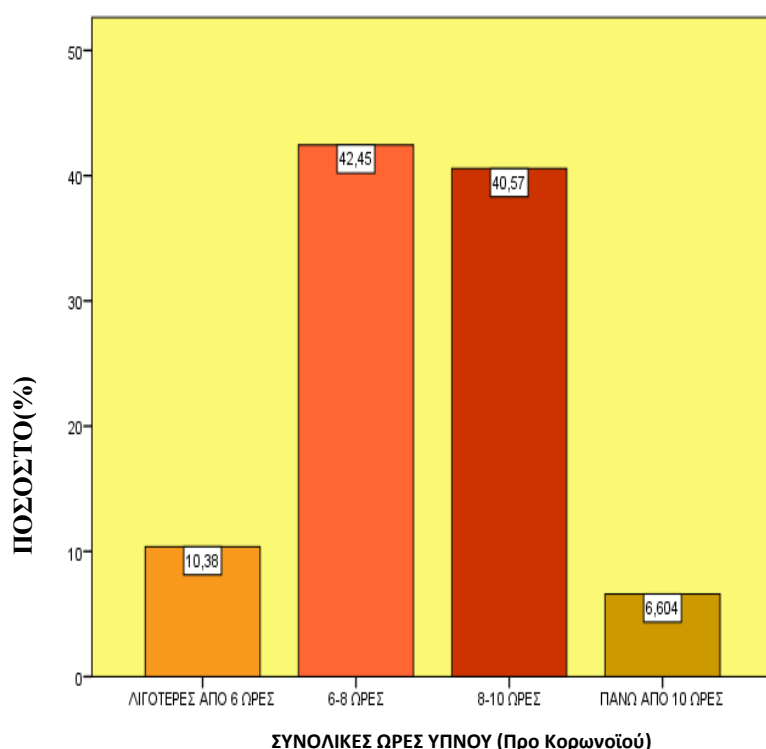
- Η συνήθης ώρα νυχτερινής κατάκλισης για το **52, 83%** των μαθητών, πριν από την περίοδο της πανδημίας, ήταν από τις **8 έως τις 10** το βράδυ.

Ερώτηση 18: Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού, τι ώρα περίπου κοιμόσουν το βράδυ;



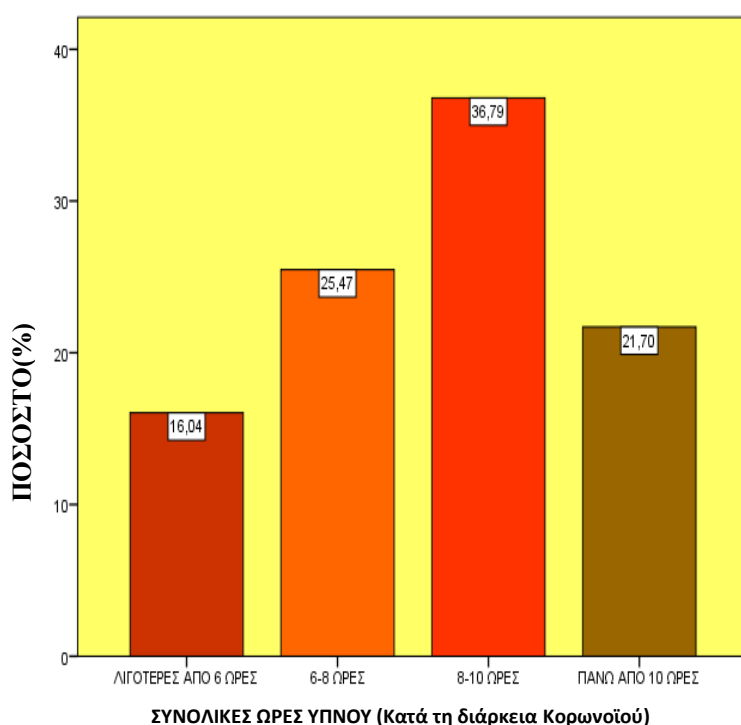
- Την περίοδο της πανδημίας παρατηρούμε πως παρατάθηκε η ώρα νυχτερινής κατάκλισης των συμμετεχόντων, καθώς το **41, 51 %** πήγαιναν για ύπνο από τις **10 έως τις 12** το βράδυ, και το **38, 68%** κοιμόντουσαν **μετά τις 12** το βράδυ.

Ερώτηση 19: Πριν από την πανδημία του Κορωνοϊού, πόσες ώρες περίπου κοιμόσουν την ημέρα;



- Η διάρκεια του ύπνου, πριν από την περίοδο της πανδημίας του Κορωνοϊού για το **42, 45 %** των μαθητών κυμαίνονταν από **6 έως 8 ώρες** και από **8 έως 10 ώρες** για το **40, 57 %**.

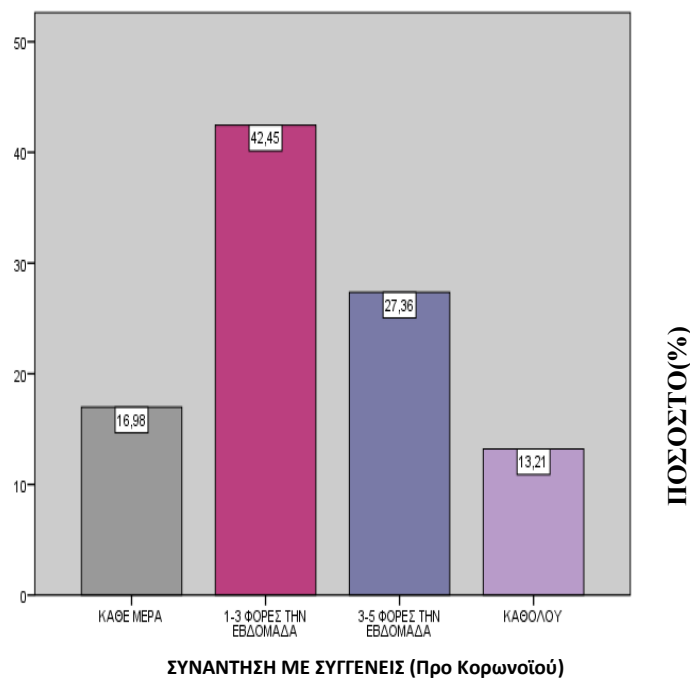
Ερώτηση 20: Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού, πόσες ώρες περίπου κοιμόσουν την ημέρα;



- Αρκετοί από τους μαθητές (**36, 79 %**) συνέχισαν να κοιμούνται συνολικά **8 έως 10 ώρες**. Αύξηση, ωστόσο, παρατηρούμε στις **πάνω από 10 ώρες** ύπνου, με το **21, 70 %** να δηλώνει πως, πλέον, κοιμούνταν τόσες ώρες κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

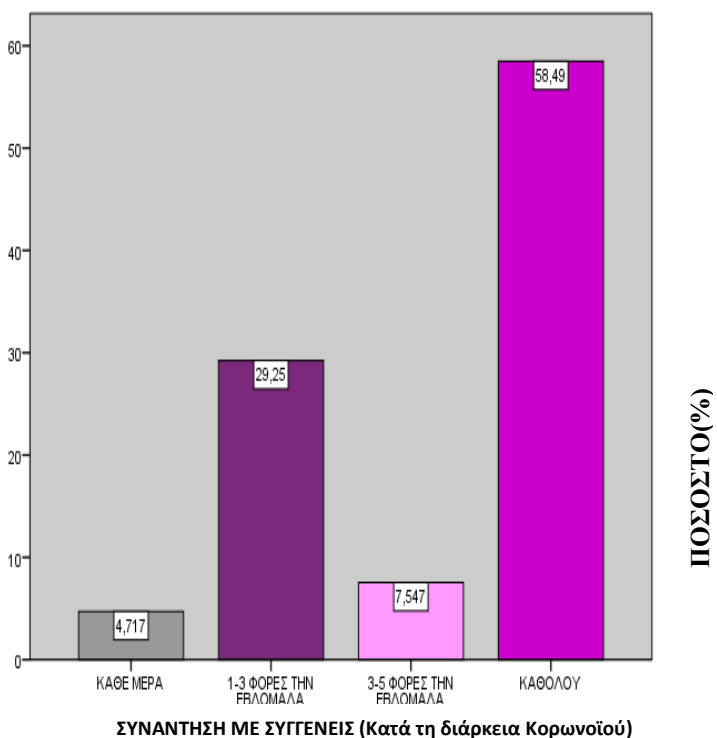
Ερώτηση 21: Πριν από την πανδημία του Κορωνοϊού, πόσο συχνά συναντούσες τους συγγενείς σου (εκείνους που δεν μένετε στο ίδιο σπίτι);

- Πριν από την περίοδο της πανδημίας του Κορωνοϊού, το **42, 45%** των συμμετεχόντων δήλωσαν πως συναντούσαν τους συγγενείς τους **1 έως 3 φορές την εβδομάδα**.

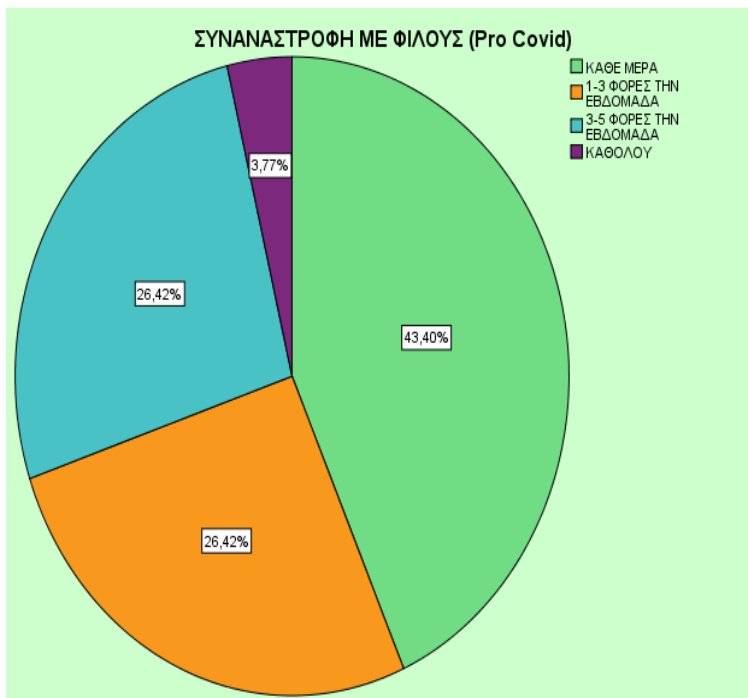


Ερώτηση 22: Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού, πόσο συχνά συναντούσες τους συγγενείς σου (εκείνους που δεν μένετε στο ίδιο σπίτι);

- **Καμία επαφή με τα** συγγενικά τους πρόσωπα δεν φαίνεται να είχε το **58, 49%** των μαθητών, κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

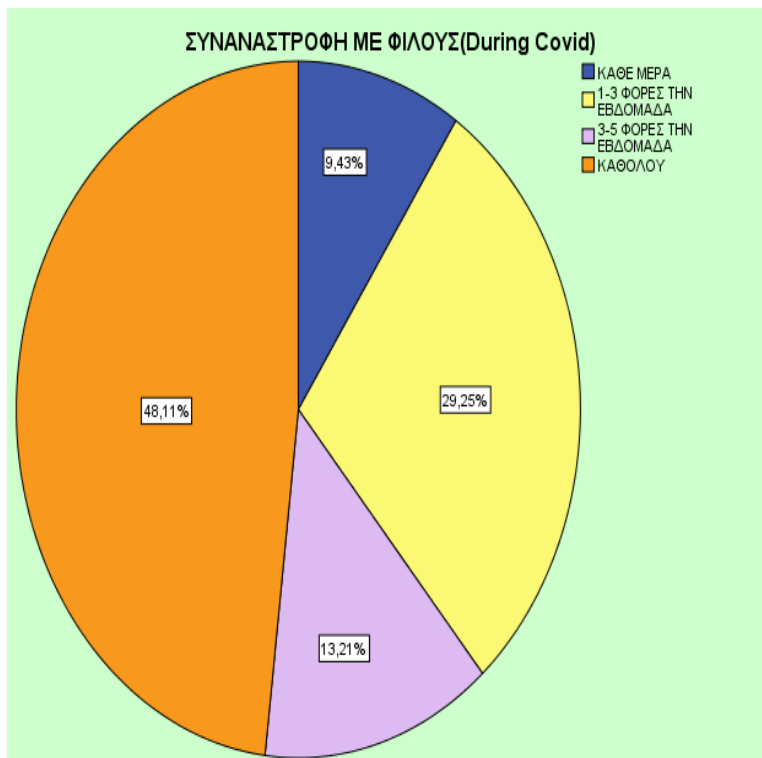


Ερώτηση 23: Πριν από την πανδημία του Κορωνοϊού, πόσο συχνά συναντούσες τους φίλους σου;



- Το μεγαλύτερο ποσοστό των μαθητών (**43, 4%**) πριν από την περίοδο της πανδημίας, συναντούσε τους φίλους του **κάθε μέρα**.

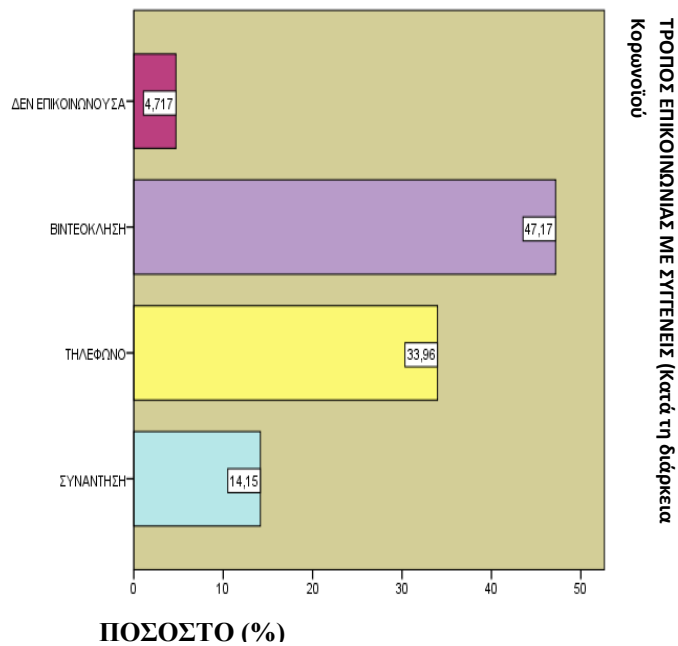
Ερώτηση 24: Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού, πόσο συχνά συναντούσες τους φίλους σου;



- Η συναναστροφή με τους φίλους έπαψε να συμβαίνει, κατά τη διάρκεια της πανδημίας, για το **48, 11%** των μαθητών όπου όπως δήλωσαν δεν τους συναντούσαν **καθόλου**.

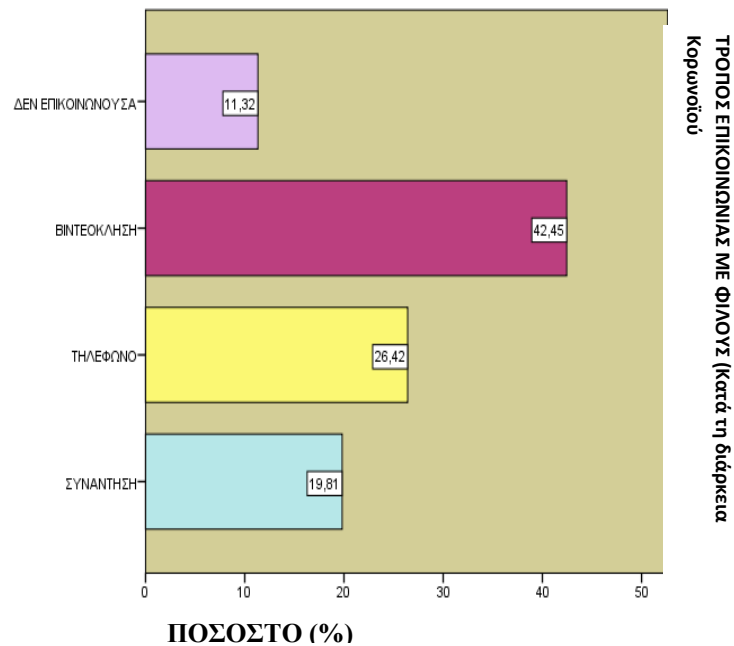
Ερώτηση 25: Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού, με ποιο τρόπο επικοινωνούσες με τους συγγενείς σου;

- Η **βιντεοκλήση** ήταν ο επικρατέστερος τρόπος επικοινωνίας των μαθητών με τους συγγενείς τους, με ποσοστό **47,17 %**.



Ερώτηση 26: Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού, με ποιο τρόπο επικοινωνούσες με τους φίλους σου;

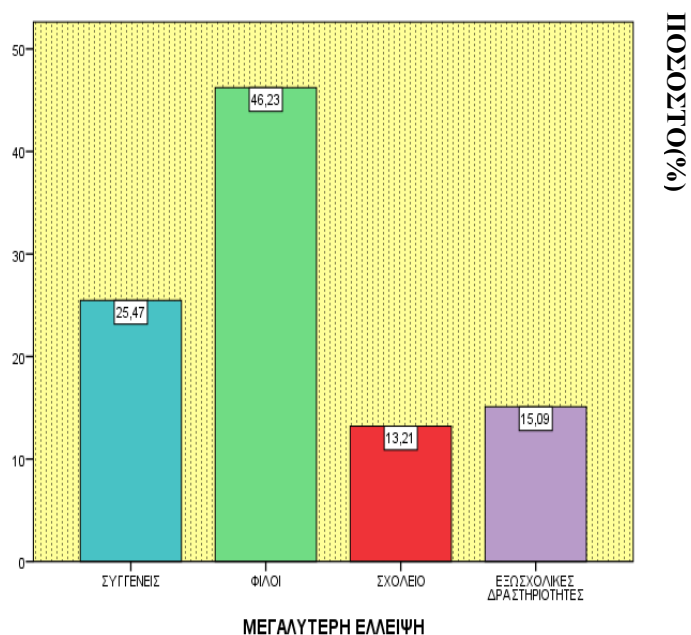
- Αντίστοιχα, όσον αφορά τον τρόπο επικοινωνίας με τους φίλους τους, και πάλι η **βιντεοκλήση** αποτελεί την επικρατέστερη επιλογή με ποσοστό **42,45%**.



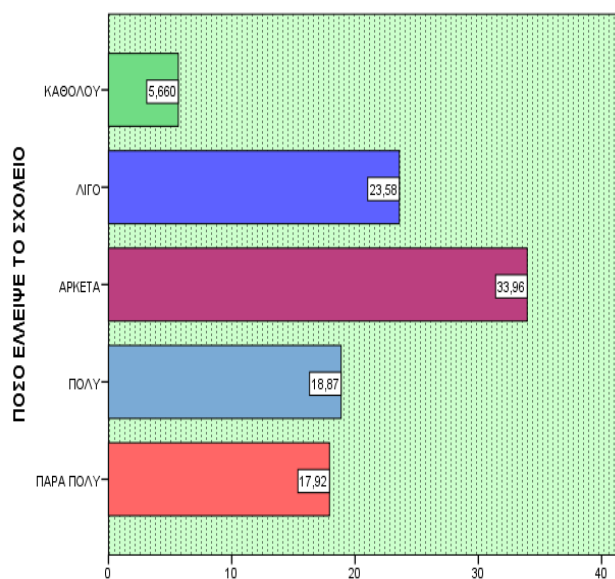
Ερώτηση 27: Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού, τι είναι αυτό που σου έλειψε περισσότερο;

- Αυτό που έλειψε περισσότερο στο μεγαλύτερο ποσοστό των μαθητών (46, 23%) ήταν οι φίλοι τους.

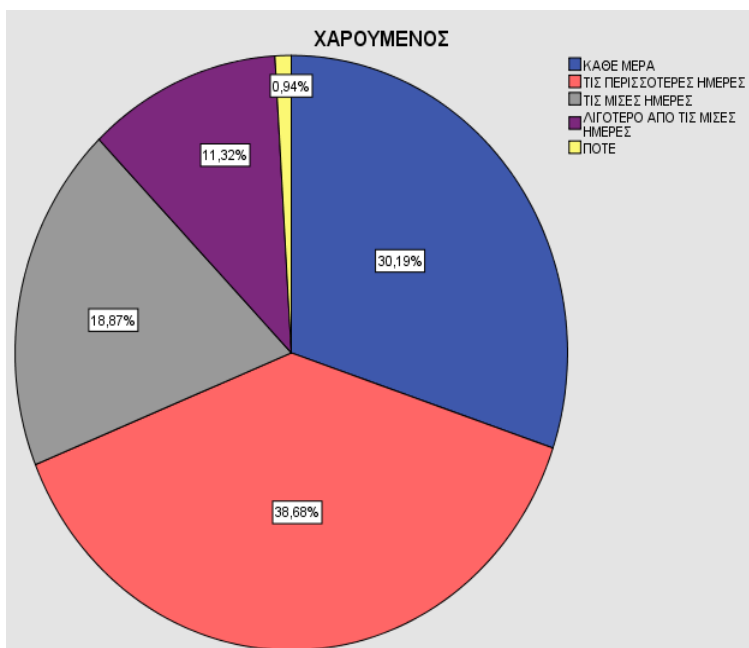
Ερώτηση 28: Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού, πόσο θα έλεγες ότι σου έλειψε το σχολείο;



- Το σχολείο στο 33, 96% των μαθητών έλειψε αρκετά, στο 23, 58% λίγο ενώ μόνο το 17, 92 % δήλωσε πως του έλειψε πάρα πολύ.

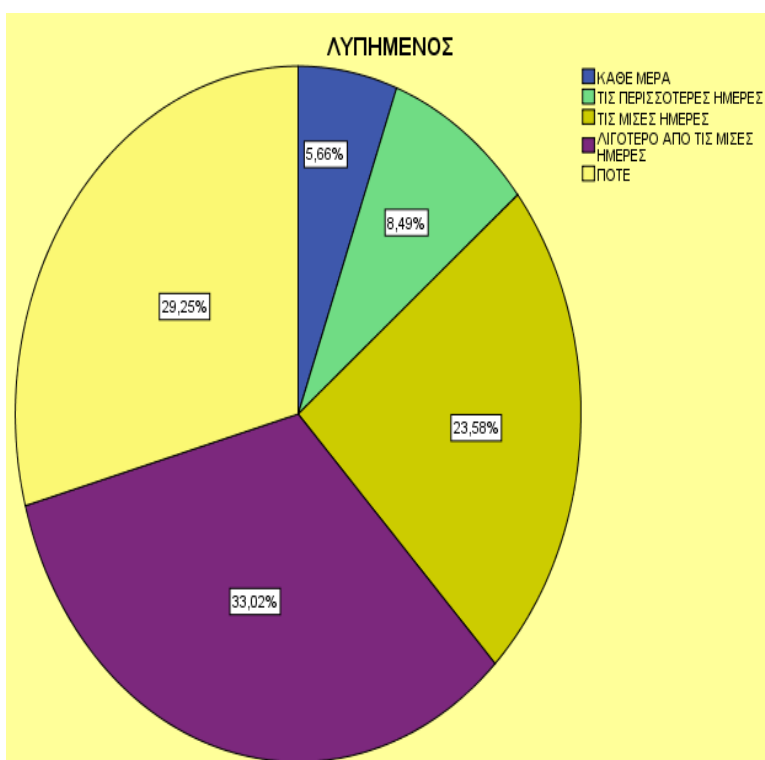


Ερώτηση 29: Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού, πόσο συχνά ένιωθες χαρούμενος/χαρούμενη;



- Χαρούμενοι ένωσαν **κάθε μέρα** ή τις **περισσότερες ημέρες**, οι μαθητές με τα ποσοστά να είναι στο **30, 19 %** και **38, 68%** αντιστοίχως.

Ερώτηση 30: Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού, πόσο συχνά ένωθες λυπημένος/λυπημένη;

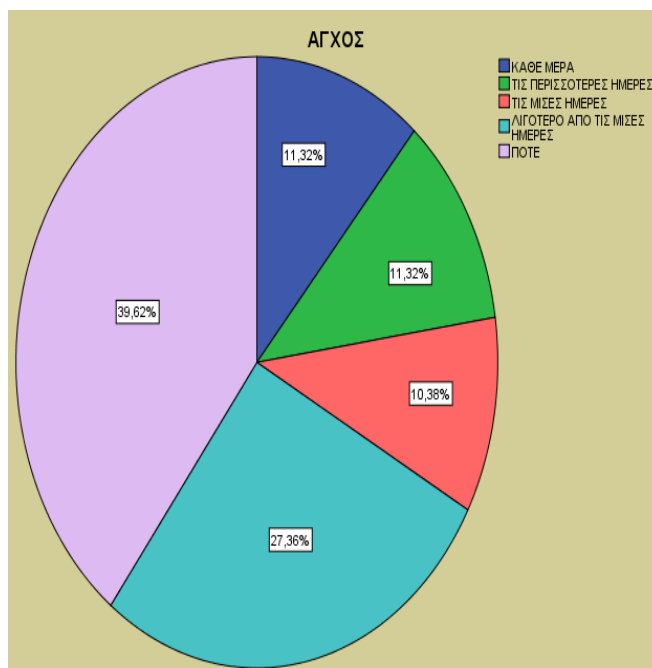


- **Λιγότερο από τις μισές ημέρες** ένωθε το αίσθημα της λύπης το **33, 02%**, ενώ λυπημένοι τις **μισές ημέρες** ένωσαν το **23, 58%** των μαθητών.

Ερώτηση 31: Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού, πόσο

συχνά ένιωθες αγχωμένος/αγχωμένη;

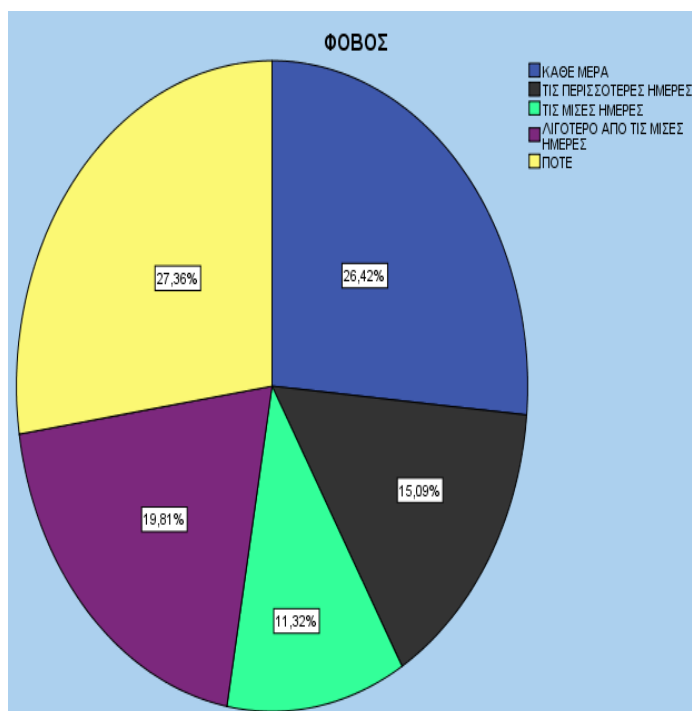
- Σχεδόν ανύπαρκτο φαίνεται πως ήταν το συναίσθημα του άγχους στους μαθητές, καθώς το **39,62%** απάντησε πως δεν ένιωσε **καμία ημέρα** άγχος και το **27,36%** ήταν αγχωμένοι **λιγότερο από τις μισές ημέρες**.



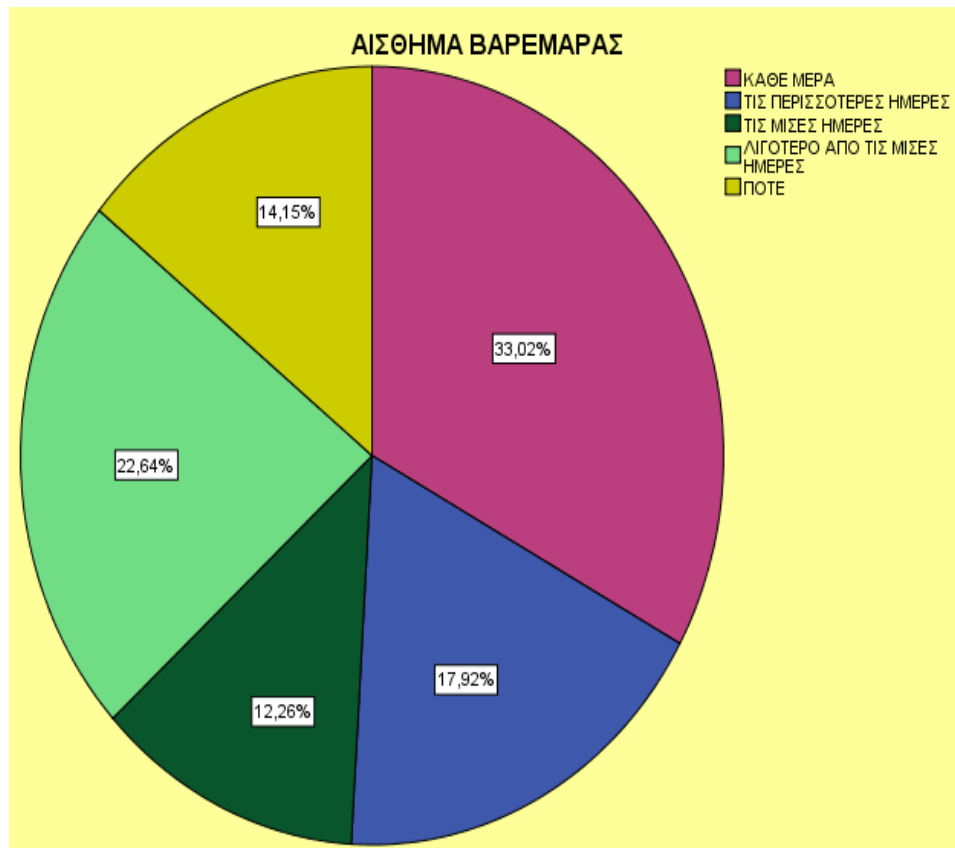
Ερώτηση 32: Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού, πόσο συχνά ένιωθες φόβο μήπως συμβεί κάτι σε εσένα ή την οικογένειά σου;

- Όσον αφορά τον φόβο, οι μαθητές εμφανίζονται διχασμένοι. Το **26,42%** των συμμετεχόντων δήλωσαν πως ένιωθαν φόβο **κάθε μέρα**, σε αντίθεση με το **27,36%** όπου δεν αισθάνθηκαν **καθόλου** φοβισμένοι καθ' όλη τη διάρκεια της πανδημίας.

Ερώτηση 33: Κατά τη διάρκεια



της πανδημίας του Κορωνοϊού, πόσο συχνά ένιωθες να βαριέσαι;



- Αρκετά έντονο, τέλος, όπως φαίνεται υπήρξε το αίσθημα της ανίας στους μαθητές, καθώς το **33, 02%** δήλωσε πως ένιωθε να βαριέται **κάθε μέρα** και το **17, 92%** τις **περισσότερες ημέρες**.

Κεφάλαιο 4

4.1 Συζήτηση

Η πανδημία του Κορωνοϊού εισέβαλλε στις ζωές μας βίαια και άξαφνα στις αρχές του έτους 2020. Μέσα σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα κλήθηκαν όλοι οι άνθρωποι να αλλάξουν ολοσχερώς τον τρόπο ζωής τους. Ένα από τους κύριους τρόπους αντιμετώπισης της πανδημίας, σύμφωνα με τις οδηγίες των ειδικών, ήταν η προσωρινή παύση των περισσότερων δραστηριοτήτων μας, η μείωση στο ελάχιστο των κοινωνικών μας επαφών, η και η παραμονή μας όσο γίνεται περισσότερο σε καθεστώς 'καραντίνας'.

Όλα τα παραπάνω είναι αναμενόμενο να συμβάλλουν ποικιλοτρόπως στην ψυχολογία όλων μας και δη των παιδιών, καθώς βρίσκονται ακόμη σε πρώιμο στάδιο ανάπτυξης της ψυχοσύνθεσής τους. Η συνθήκη, λοιπόν της πανδημίας και του εγκλεισμού στο σπίτι, οδήγησαν αφενός στην υιοθέτηση νέων συνηθειών και αφετέρου στην ενίσχυση κάποιων παλαιότερων όπου δύνανται να έχουν είτε θετικό, είτε αρνητικό αντίκτυπο στις συνθήκες της ζωής τους.

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνηθεί εάν και κατά πόσο έχουν επηρεασθεί οι συνθήκες ζωής των μαθητών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, από την πανδημία του Κορωνοϊού. Τα ευρήματα ανέδειξαν πως οι συνθήκες ζωής των μαθητών, έχουν επηρεασθεί σε σημαντικό βαθμό από την πανδημία του Κορωνοϊού.

Παρατηρώντας τις απαντήσεις όπου εδόθησαν από τους μαθητές, αισίως, φαίνεται πως σχεδόν όλοι οι μαθητές γνωρίζουν τι είναι η νόσος του Κορωνοϊού, με το μέσο πληροφόρησής τους να είναι κατά κύριο λόγο η τηλεόραση. Σχεδόν όλοι επίσης γνωρίζουν ποιοι είναι οι κανόνες υγιεινής όπου πρέπει να ακολουθούν αλλά και ποιος είναι ο σωστός τρόπος πλυσίματος των χεριών. Τις γνώσεις αυτές τις απέκτησαν από την οικογένεια τους, εξίσου όμως συνέβαλε στην μετάδοση των γνώσεων και το σχολείο. Σχετικά με τη διατήρηση ή και την υιοθέτηση κάποιων βασικών κανόνων υγιεινής παρατηρούμε θετική εξέλιξη. Συγκεκριμένα, ενώ πριν την έναρξη της πανδημίας αρκετοί έπλυναν τα χέρια τους λιγότερο από 5 φορές μέσα στην ημέρα, κατά τη διάρκεια της πανδημίας η συνήθεια αυτή αυξήθηκε για τους περισσότερους σε πάνω από 10 φορές την ημέρα. Διατήρηση και

επιπροσθέτως ενίσχυση της συνήθειας του πλυσίματος των χεριών πριν από το φαγητό διακρίνεται για τους περισσότερους από τους μαθητές, οι οποίοι δήλωσαν πως κάθε φορά, πριν από το φαγητό, έπλεναν και συνεχίζουν να πλένουν τα χέρια τους.

Όσον αφορά τον χρόνο όπου αφιέρωναν οι ερωτώμενοι στις σχολικές τους υποχρεώσεις και συγκεκριμένα στο διάβασμα, οι μισοί διατήρησαν την απασχόληση τους με αυτό για 1-2 ώρες μέσα στην ημέρα, ωστόσο διακρίνουμε σημαντική αύξηση στο ποσοστό των 4 ωρών και πάνω. Περνώντας στην κατηγορία των δραστηριοτήτων απασχόλησης, πριν και κατά τη διάρκεια της πανδημίας, τηλεόραση παρακολουθούσαν περίπου οι μισοί για 1-2 ώρες. Αρκετή αύξηση παρ' όλα αυτά σημειώθηκε στην παρακολούθηση τηλεόρασης εν μέσω πανδημίας για 2 έως 4 ώρες. Σημαντική είναι η άνοδος των ωρών ενασχόλησης με το tablet ή και το κινητό τηλέφωνο. Συγκεκριμένα, εδώ βλέπουμε πως υπό φυσιολογικές συνθήκες οι περισσότεροι μαθητές ασχολούνταν με αυτά τα εργαλεία τεχνολογίας λιγότερο από 1 ώρα. Αντιθέτως όταν βρίσκονταν σε συνεχή παραμονή στο σπίτι οι ώρες ενασχόλησης αυξήθηκαν από 2 έως και 4.

Ταυτόχρονα παρατηρήθηκαν, όπως ήταν άλλωστε αναμενόμενο, αλλαγές και στις συνήθειες ύπνου των μαθητών. Αναλυτικότερα πάνω από τους μισούς μαθητές πριν την περίοδο της πανδημίας πήγαιναν για ύπνο από τις 8 έως τις 10 το βράδυ. Το γεγονός αυτό άλλαξε κατά κόρον καθώς οι μισοί σχεδόν μαθητές, κατά τη διάρκεια της πανδημίας, πήγαιναν πλέον για ύπνο από τις 10 έως τις 12 το βράδυ. Σημαντική αύξηση, δε, της τάξεως του 30% παρατηρείται και στην ώρα νυχτερινής κατάκλισης μετά τις 12 το βράδυ. Όσον αφορά τις συνολικές ώρες ύπνου μέσα στην ημέρα, στο παρελθόν για το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων κυμαίνονταν από 6 έως 8 ώρες. Την περίοδο της παραμονής στο σπίτι οι ώρες ύπνου αυξήθηκαν σε 8 έως 10, ενώ αρκετοί από τους μαθητές κοιμόντουσαν ακόμη και πάνω από 10 ώρες μέσα σε μια ημέρα.

Προχωρώντας, στον τομέα της κοινωνικής αποστασιοποίησης, διαφαίνονται εξίσου σημαντικές μεταβολές. Ειδικότερα, πριν την έξαρση της πανδημίας οι μαθητές συναντούσαν τους συγγενείς, εκείνους όπου δεν έμεναν στο ίδιο σπίτι, αλλά και τους φίλους τους κάθε μέρα. Υπό συνθήκες κατ' οίκον περιορισμού, οι συναντήσεις πλέον με συγγενείς και φίλους για τους

περισσότερους μαθητές σταμάτησαν να λαμβάνουν χώρα, καθώς όπως δήλωσαν δεν τους συναντούσαν καθόλου. Όσον αφορά τον τρόπο επικοινωνίας με συγγενείς και φίλους, ο επικρατέστερος και στις δύο περιπτώσεις ήταν η βιντεοκλήση.

Αναφορικά με τη μεγαλύτερη έλλειψη όπου αισθάνθηκαν οι μαθητές, αυτό ήταν οι φίλοι τους. Από την άλλη, με βάση τις απαντήσεις τους, το σχολείο στους περισσότερους έλλειψε αρκετά. Θετική αίσθηση αφήνει το γεγονός πως σχεδόν όλοι οι μαθητές, ένιωθαν χαρούμενοι τις περισσότερες ημέρες, αντιστοίχως λυπημένοι ένιωθαν λίγες ημέρες ή και ποτέ. Εξίσου το ίδιο ισχύει και για το αίσθημα του άγχους, καθώς οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες δήλωσαν πως ένιωθαν άγχος λιγότερο από τις μισές ημέρες ή και ποτέ. Ανησυχητικό από την άλλη μεριά, θα μπορούσε να είναι πως αρκετοί από τους μαθητές ένιωθαν φόβο μήπως συμβεί κάτι σε αυτούς ή την οικογένειά τους, τις περισσότερες ημέρες. Τέλος, όσον αφορά το αίσθημα βαρεμάρας, από αυτό βασανίζονταν πάνω από τους μισούς ερωτηθέντες, τις περισσότερες ημέρες.

Συνοψίζοντας, καταλήγουμε στο συμπέρασμα πως, η Πανδημία της νόσου του Κορωνοϊού, δεν άφησε ανεπηρέαστο το μεγαλύτερο ποσοστό των μαθητών, όπως επίσης συνέβαλλε και στην υιοθέτηση κάποιων νέων συνηθειών, άλλοτε θετικών και άλλοτε αρνητικών. Στα θετικά στοιχεία όπου αποκομίζουμε συγκαταλέγονται κυρίως η υιοθέτηση και η τήρηση των κανόνων ατομικής υγιεινής, η συνέχιση της ενασχόλησης τους με το διάβασμα, η διατήρηση της επικοινωνίας με τους συγγενείς και τους φίλους τους, έστω και με πρωτόγνωρους τρόπους, όπως είναι η χρήση της τεχνολογία. Αισιοδοξία, επίσης, προκαλεί το γεγονός πως η ψυχοσύνθεση των μαθητών φαίνεται να μην επηρεάστηκε ιδιαίτερα από την πρωτόγνωρη κατάσταση όπου έπρεπε να αντιμετωπίσουν. Στο συμπέρασμα αυτό καταλήγουμε δεδομένου ότι οι περισσότεροι απάντησαν πως ένιωθαν χαρούμενοι τις περισσότερες ημέρες και αντιθέτως λυπημένοι, λιγότερο από τις μισές ημέρες.

Στην αντίπερα όχθη, οι περιορισμοί στις συναναστροφές, τις μετακινήσεις και η απουσία από το σχολείο ώθησε τους μαθητές στην ενασχόληση με κάποιες όχι και τόσο εποικοδομητικές δραστηριότητες, όπως είναι η παρακολούθηση της τηλεόρασης και η πολύωρη ενασχόληση με την ταμπλέτα ή/ και το κινητό τηλέφωνο. Όπως και σε άλλες περιπτώσεις, έτσι και εδώ, βλέπουμε πως η χρήση της τεχνολογίας είναι δίκικο μαχαίρι. Δεδομένου ότι η τεχνολογία ήταν το μόνο

μέσο όπου είχαν οι μαθητές στα χέρια τους, έτσι ώστε να μπορούν να συνεχίσουν παρακολουθούν τα μαθήματα τους αλλά και να επικοινωνούν με τα κοντινά τους πρόσωπα. Ήταν όμως και η εύκολη λύση όταν ήθελαν να απασχοληθούν με κάτι έτσι ώστε να περάσει ευχάριστα η ώρα τους. Το γεγονός αυτό οδήγησε στην υπερβολική χρήση της με αποτέλεσμα οι αρνητικές συνέπειες, στις οποίες έχουμε αναφερθεί σε προηγούμενο κεφάλαιο, να φανούν στις συνήθειες κατάκλισης με επακόλουθη διαταραχή αυτών.

Θα ήταν σαφώς προτιμότερο, οι μαθητές να έχουν περιορίσει τη χρήση της τεχνολογίας σε εκείνες τις δραστηριότητες όπου ήταν απολύτως απαραίτητη και να βρουν διαφορετικούς, πιο παραγωγικούς και λιγότερο επιβλαβείς τρόπους να απασχοληθούν και να καλύψουν το αίσθημα βαρεμάρας, το οποίο όπως δήλωσαν ήταν συχνό. Μερικά τέτοια παραδείγματα, αποτελούν μια βόλτα στη φύση, η ανάγνωση ενός μυθιστορήματος, η σωματική δραστηριότητα, η ενασχόληση με κάποια καλλιτεχνία ή κατασκευή ακόμη και η απόπειρα για μαγειρική. Είναι όλες εξάλλου, δραστηριότητες οι οποίες αποδεδειγμένα συμβάλλουν στην βελτίωση της ψυχικής μας υγείας.

4.2 Περιορισμοί της έρευνας

Πρώτο και κυριότερο περιορισμό της παρούσας έρευνας, αποτελεί το χρονικό διάστημα κατά το οποίο διενεργήθηκε. Επεξηγώντας, τούτο, πρέπει να αναφερθεί πως ζητήθηκε η απάντηση των ερωτηματολογίων από τους μαθητές κατά την επιστροφή τους στο σχολείο, αμέσως μετά την πρώτη περίοδο παραμονής τους στο σπίτι. Η πανδημία παρόλα αυτά συνέχιζε να υφίσταται. Συνεπώς, είναι πιθανό το ενδεχόμενο, στην πορεία κάποιες συνήθειες ή και απόψεις των συμμετεχόντων να μεταβλήθηκαν.

Επιπλέον, οι συνθήκες όπου επέφερε η κατάσταση της πανδημίας και συγκεκριμένα οι περιορισμοί γύρω από την κοινωνική αποστασιοποίηση κατέστησαν αδύνατη την μετακίνηση σε πολλά σχολεία, γεγονός όπου περιόρισε αρκετά το μέγεθος του δείγματος.

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Barata, A. M. (2019, March). Teaching children about hygiene : A primary prevention experience in Portugal. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, σσ. 1017-1021.
- Cooper, M., Hooper, C., & Thompson, M. (2012). *Ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων, θεωρία και πράξη(1η Εκδ.)*. Αθήνα: ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε.
- Davidson, R. J. (2000). *Anxiety, depression, and emotion*. Oxford: Oxford University Press.
- Dworak, M. S. (2007). Impact of singular excessive computer game and television exposure on sleep patterns and memory performance of school- aged children.. *Pediatrics*, σσ. 978-985.
- EC AV Player. (2020, 05 23). Ανάκτηση από Audiovisual Europa: <https://audiovisual.ec.europa.eu/embed/index.html?ref=I-186613&lg=OR>
- Hospital, J. H. (2020, March 09). *John Hopkins Medicine*. Ανάκτηση από www.hopkinsallchildrens.org: <https://www.hopkinsallchildrens.org/ACH-News/General-News/How-Do-Kids%E2%80%99-Sleeping-Habits-Affect-their-Health>
- Msmw. (1981, January). Deregulation and Governance in Health care. *Journal of Medicine*, σσ. 54-55.
- Rolls, E. T. (2007). *Emotion explained*. New York : Oxford University Press.
- Ryff, C., & Singer, B. (2001). *Emotion, social relationships, and health*. New York: Oxford University Press.
- Sauer, L. (2020, October 16). *Johns Hopkins Medicine*. Ανάκτηση από www.hopkinsmedicine.org: <https://www.hopkinsmedicine.org.health/conditions-and-diseases/coronavirus>.
- Spork, P. (2008). *Το βιβλίο του ύπνου. Τα μυστικά του: Η βιολογική ανάγκη: Τρόποι βελτίωσης του*. Αθήνα: Κλειδάριθμος.
- Vox. (2020, 05 16). *How soap kills the Coronavirus*. Ανάκτηση από Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=-LKVUarhtvE>
- Walker, M. (2019). *Τα μυστικά του ύπνου*. Αθήνα: ΠΕΔΙΟ.
- Wenar, C., & Kerig, P. K. (2000). *Εξελικτική Ψυχοπαθολογία: Από τη βρεφική Ηλικία στην Εφηβεία*. Αθήνα: GUTENBERG.

World Health Organization. (2020, 05 16). Ανάκτηση από who.int:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Worldometer. (2020, November 30). Ανάκτηση από www.worldometers.info:
<https://www.worldometers.info/coronavirus/>

Young, K., & De Abreu, C. (2010). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. New York : John Wiley & Sons Inc.

Ε, Δ. (2009). *Εισαγωγή στη μεθοδολογία της εκπαιδευτικής έρευνας*. Αθήνα : Έλλην. Παρασκευόπουλος, Ι. Ν. *Εξελικτική Ψυχολογία: Ψυχολογική θεώρηση της πορείας της ζωής από τη σύλληψη ως την ενηλικίωση. Τόμος 3:Σχολική Ηλικία*. Αθήνα: Πανεπιστημιακό σύγγραμμα.

Σφακιανάκης, Ε., Σιώμος, Κ., & Φλώρος, Γ. (2012). *Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες διαιδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου*. Αθήνα: Λιβάνη.

Πηγές Εικόνων

Εικόνα εξωφύλλου : **Vallotton, Jaques**. <https://jaquesvallotton.com/about.html>

Εικόνα 1: <https://www.worldometers.info/coronavirus/worldwide-graphs/>.

Εικόνα 2: <https://www.worldometers.info/coronavirus/worldwide-graphs/>.

Εικόνα 3: <https://www.worldometers.info/coronavirus/country/greece/>.

Εικόνα 4: <https://covid19.healthdata.org/greece?view=total-deaths&tab=map>.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΦΥΛΟ

ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ

Αγαπητοί μαθητές

Το ερωτηματολόγιο που έχετε στα χέρια σας περιλαμβάνει μερικές ερωτήσεις που έχουν ως σκοπό να διερευνηθεί εάν η πρόσφατη πανδημία του Κορωνοϊού έχει επηρεάσει και κατά πόσο την ζωή των μαθητών.

Περιλαμβάνει επίσης μερικές δημογραφικές ερωτήσεις.

Θα ήθελα να σας ενημερώσω πως η συμμετοχή σας δεν είναι υποχρεωτική.

Παρακαλώ **απαντήστε σε όλες τις ερωτήσεις**, διαλέγοντας μια μόνο επιλογή.

ΟΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΑΣ ΘΑ ΚΡΑΤΗΘΟΥΝ ΑΥΣΤΗΡΩΣ ΑΠΟΡΡΗΤΕΣ.

Εάν χρειαστείτε οποιαδήποτε πληροφορία ή διευκρίνιση, μη διστάσετε να ρωτήσετε την κ. Αυγερινού Αλεξάνδρα, υπεύθυνη για τη διεξαγωγή της έρευνας.

Ευχαριστώ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Είμαι: Κορίτσι Αγόρι

Η ηλικία μου είναι:

Πηγαίνω στην τάξη.

Παρακαλώ απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις διαλέγοντας μόνο μία απάντηση κάθε φορά.

1. Γνωρίζεις τι είναι η νόσος του Κορωνοϊού;

Ναι Όχι

2. Εάν απάντησες **ναι** στην προηγούμενη ερώτηση, από πού ή ποιόν ενημερώθηκες για τη νόσο του Κορωνοϊού;

Από τους γονείς/οικογένειά μου Από το σχολείο Από την τηλεόραση
 Από το ίντερνετ Από κάποιον επιστήμονα υγείας (γιατρό, νοσηλεύτη κτλ)

3. Γνωρίζεις ποιοί είναι οι κανόνες ατομικής υγιεινής που πρέπει να ακολουθούμε;

Ναι Όχι

4. Εάν απάντησες **ναι** στην προηγούμενη ερώτηση από ποιόν ενημερώθηκες για αυτούς τους κανόνες ατομικής υγιεινής που πρέπει να ακολουθείς;

Από τους γονείς/οικογένειά μου Από το σχολείο Από την τηλεόραση
 Από το ίντερνετ Από κάποιον επιστήμονα υγείας (γιατρό, νοσηλεύτη κτλ)

5. Γνωρίζεις ποιος είναι ο σωστός τρόπος πλυσίματος των χεριών;

Ναι Όχι

6. Εάν απάντησες **ναι** στην προηγούμενη ερώτηση, από ποιόν έμαθες ποιος είναι ο σωστός τρόπος πλυσίματος των χεριών;

Από τους γονείς/οικογένειά μου Από το σχολείο Από την τηλεόραση
 Από το ίντερνετ Από κάποιον επιστήμονα υγείας (γιατρό, νοσηλεύτη κτλ)

7. Πρίν από την πανδημία του Κορωνοϊού, μέσα σε μια ημέρα πόσο συχνά έπλενες τα χέρια σου;

Πάνω από 10 φορές 5-10 φορές Λιγότερες από 5 φορές Καθόλου

8. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού, μέσα σε μια ημέρα πόσο συχνά έπλενες τα χέρια σου;

Πάνω από 10 φορές 5-10 φορές Λιγότερες από 5 φορές Καθόλου

9. **Πριν από την πανδημία του Κορωνοϊού**, πόσο συχνά έπλενες τα χέρια σου πριν από το φαγητό;
- Κάθε φορά Πάνω από τις μισές φορές Μερικές φορές Καθόλου
10. **Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού**, πόσο συχνά έπλενες τα χέρια σου πριν από το φαγητό;
- Κάθε φορά Πάνω από τις μισές φορές Μερικές φορές Καθόλου
11. **Πριν από την πανδημία του Κορωνοϊού**, πόσες ώρες περίπου την ημέρα αφιέρωνες για διάβασμα;
- Λιγότερο από 1 ώρα 1-2 ώρες 2-4 ώρες Πάνω από 4 ώρες
12. **Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού**, πόσες ώρες περίπου την ημέρα αφιέρωνες για διάβασμα;
- Λιγότερο από 1 ώρα 1-2 ώρες 2-4 ώρες Πάνω από 4 ώρες
13. **Πριν από την πανδημία του Κορωνοϊού**, πόσες ώρες περίπου την ημέρα παρακολουθούσες τηλεόραση;
- Λιγότερο από 1 ώρα 1-2 ώρες 2-4 ώρες Πάνω από 4 ώρες
14. **Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού**, πόσες ώρες περίπου την ημέρα παρακολουθούσες τηλεόραση;
- Λιγότερο από 1 ώρα 1-2 ώρες 2-4 ώρες Πάνω από 4 ώρες
15. **Πριν από την πανδημία του Κορωνοϊού**, πόσες ώρες περίπου την ημέρα περνούσες στον υπολογιστή, το tablet ή το κινητό τηλέφωνο;
- Λιγότερο από 1 ώρα 1-2 ώρες 2-4 ώρες Πάνω από 4 ώρες
16. **Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού**, πόσες ώρες περίπου την ημέρα περνούσες στον υπολογιστή, το tablet ή το κινητό τηλέφωνο;
- Λιγότερο από 1 ώρα 1-2 ώρες 2-4 ώρες Πάνω από 4
17. **Πριν από την πανδημία του Κορωνοϊού**, τι ώρα περίπου κοιμόσουν το βράδυ;
- Πριν από τις 8 8-10 10-12 Μετά τις 12
18. **Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού**, τι ώρα περίπου κοιμόσουν το βράδυ;
- Πριν από τις 8 8-10 10-12 Μετά τις 12
19. **Πριν από την πανδημία του Κορωνοϊού**, πόσες ώρες περίπου κοιμόσουν την ημέρα;

Λιγότερες από 6 ώρες 6-8 ώρες 8-10 ώρες Πάνω από 10 ώρες

20. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού, πόσες ώρες περίπου κοιμόσουν την ημέρα;

Λιγότερες από 6 ώρες 6-8 ώρες 8-10 ώρες Πάνω από 10 ώρες

21. Πριν από την πανδημία του Κορωνοϊού, πόσο συχνά συναντούσες τους συγγενείς σου (εκείνους που δεν μένετε στο ίδιο σπίτι);

Κάθε μέρα 3-5 φορές την εβδομάδα 1-3 φορές την εβδομάδα Καθόλου

22. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού, πόσο συχνά συναντούσες τους συγγενείς σου (εκείνους που δεν μένετε στο ίδιο σπίτι);

Κάθε μέρα 3-5 φορές την εβδομάδα 1-3 φορές την εβδομάδα Καθόλου

23. Πριν από την πανδημία του Κορωνοϊού, πόσο συχνά συναντούσες τους φίλους σου;

Κάθε μέρα 3-5 φορές την εβδομάδα 1-3 φορές την εβδομάδα Καθόλου

24. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού, πόσο συχνά συναντούσες τους φίλους σου;

Κάθε μέρα 3-5 φορές την εβδομάδα 1-3 φορές την εβδομάδα Καθόλου

25. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού, με ποιο τρόπο επικοινωνούσες με τους συγγενείς σου;

Τους συναντούσα από κοντά Τηλέφωνο Βιντεοκλήση

Δεν επικοινωνούσα

26. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού, με ποιο τρόπο επικοινωνούσες με τους φίλους σου;

Τους συναντούσα από κοντά Τηλέφωνο Βιντεοκλήση

Δεν επικοινωνούσα

27. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού, τι είναι αυτό που σου έλειψε περισσότερο;

Συγγενείς Φίλοι Σχολείο Εξωσχολικές δραστηριότητες (άθλημα, ξένες γλώσσες, χόμπι)

28. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού, πόσο θα έλεγες ότι σου έλειψε το σχολείο;

Πάρα πολύ Πολύ Αρκετά Λίγο Καθόλου

29. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού, πόσο συχνά ένιωθες χαρούμενος/χαρούμενη;

Κάθε μέρα Τις περισσότερες ημέρες Τις μισές ημέρες Λιγότερο από τις μισές ημέρες Ποτέ

30. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού, πόσο συχνά ένιωθες λυπημένος/λυπημένη;

Κάθε μέρα Τις περισσότερες ημέρες Τις μισές ημέρες Λιγότερο από τις μισές ημέρες Ποτέ

31. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού, πόσο συχνά ένιωθες αγχωμένος/αγχωμένη;

Κάθε μέρα Τις περισσότερες ημέρες Τις μισές ημέρες Λιγότερο από τις μισές ημέρες Ποτέ

32. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού, πόσο συχνά ένιωθες φόβο μήπως συμβεί κάτι σε εσένα ή την οικογένειά σου;

Κάθε μέρα Τις περισσότερες ημέρες Τις μισές ημέρες Λιγότερο από τις μισές ημέρες Ποτέ

33. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Κορωνοϊού, πόσο συχνά ένιωθες να βαριέσαι;

Κάθε μέρα Τις περισσότερες ημέρες Τις μισές ημέρες Λιγότερο από τις μισές ημέρες Ποτέ