

**Διερεύνηση Ψυχολογικών Επιπτώσεων της Πανδημίας Covid-19 σε Μαθητές  
Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης**

**Investigation of the Psychological Effects of Covid-19 in Primary School Pupils**

**Ιγνατία Φαρμακοπούλου**, Επίκουρη Καθηγήτρια, Τμήμα Επιστημών της Εκπαίδευσης και Κοινωνικής Εργασίας,  
Πανεπιστήμιο Πατρών, ifarmakor@upatras.gr

**Ελένη Κτεναβού**, Πτυχιούχος Φιλοσοφικής Σχολής, Πτυχιούχος Κοινωνική Λειτουργός, Τμήμα Επιστημών της  
Εκπαίδευσης και Κοινωνικής Εργασίας, Πανεπιστήμιο Πατρών, Μεταπτυχιακά στην Ειδική Αγωγή και τη Σχολική  
Ψυχολογία, elenakt23@gmail.com

**Κυριάκος Μπόμπολας**, Πτυχιούχος Κοινωνικός Λειτουργός, Τμήμα Επιστημών της Εκπαίδευσης και Κοινωνικής  
Εργασίας, Πανεπιστήμιο Πατρών, codmw3.ghost8@gmail.com

**Λυδία Αθανασοπούλου**, Πτυχιούχος Κοινωνική Λειτουργός του 2022, Τμήμα Επιστημών της Εκπαίδευσης και  
Κοινωνικής Εργασίας, Πανεπιστήμιο Πατρών, lydia.ki@hotmail.com

**Ignatia Farmakopoulou**, Assistant Professor, Department of Education and Social Work, University of Patras,  
ifarmakor@upatras.gr

**Eleni Ktenavou**, Graduate of School of Philosophy, Graduate Social Worker, Department of Education and  
Social Work, University of Patras, Postgraduate in Special Education and School Psychology,  
elenakt23@gmail.com

**Kyriakos Bombolas**, Graduate Social Worker, Department of Education and Social Work, University of Patras,  
codmw3.ghost8@gmail.com

**Lydia Athanasopoulou**, Graduate Social Worker, Department of Education and Social Work, University of  
Patras, lydia.ki@hotmail.com

**Abstract:** The purpose of this paper is to present a recent research study undertaken to investigate the psychological impact of quarantine and the ongoing Covid-19 pandemic and the possible changes in the routine/everyday life of children, school performance and sociality of primary school students. The ultimate aim of the research is to contribute to a meaningful understanding of this contemporary social phenomenon and to the selection of targeted prevention or treatment interventions both at the individual and family level, as well as in the context of education and society in general. 120 parents of primary school children residing in Greece participated in the present survey. According to the findings, many respondents answered that the psychological state of their children was negatively affected, the main reason being the absence of social contacts. Several participants (32.5%) stated that their children were moderately depressed during both the first and second wave of the coronavirus pandemic. Most parents (87.5%) noted changes in their children's routines/routines during both waves of the pandemic.

**Keywords:** Covid-19 pandemic, mental health, effects.

**Περίληψη:** Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η παρουσίαση μιας πρόσφατης ερευνητικής μελέτης που διεξήχθη με στόχο την διερεύνηση των ψυχολογικών επιπτώσεων της καραντίνας και της συνεχιζόμενης πανδημίας Covid-19 στα παιδιά, καθώς και των αλλαγών στη καθημερινότητα, τη σχολική επίδοση και την κοινωνικότητα μαθητών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Ανώτερος στόχος της έρευνας είναι να συμβάλει στην ουσιαστική κατανόηση αυτού του επίκαιρου κοινωνικού φαινομένου και στην επιλογή στοχευμένων παρεμβάσεων πρόληψης ή αντιμετώπισης τόσο σε ατομικό και οικογενειακό επίπεδο, όσο και στο πλαίσιο της εκπαίδευσης και της κοινωνίας γενικότερα. Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 120 Έλληνες γονείς παιδιών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Σύμφωνα με τα ευρήματα, η πλειοψηφία των ερωτηθέντων απάντησε ότι η ψυχολογική κατάσταση των παιδιών τους επηρεάστηκε έως κάποιο βαθμό αρνητικά, με κυριότερη αιτία την απουσία κοινωνικών επαφών. Αρκετοί συμμετέχοντες δήλωσαν ότι τα παιδιά τους ήταν μέτρια θλιμμένα τόσο κατά το πρώτο, όσο και κατά το δεύτερο κύμα της πανδημίας, του κορωνοϊού. Η συντριπτική πλειοψηφία των γονέων επισήμανε αλλαγές στις ρουτίνες των παιδιών και στα δύο κύματα της πανδημίας.

**Λέξεις- κλειδιά:** πανδημία Covid-19, ψυχική υγεία, επιπτώσεις.

## Εισαγωγή

Η πανδημία, που προκύπτει από την σύνθεση των λέξεων παν (όλος) και δήμος (πληθυσμός), είναι επιδημία λοιμωδών ασθενειών που εξαπλώνεται με γρήγορους ρυθμούς σε μια μεγάλη περιοχή, ήπειρο ή ακόμη και σε παγκόσμια κλίμακα και απειλεί το σύνολο σχεδόν του πληθυσμού. Η ανθρωπότητα από τις αρχές του 20ου αιώνα έχει ταλαιπωρηθεί από αρκετές πανδημίες όπως η Ισπανική Γρίπη (1918), η Ασιατική Γρίπη (1958), η Γρίπη του Χονγκ Κονγκ (1968), η Πανδημία του AIDS (1976), η Γρίπη των Χοίρων ή H1N1 (2009) και ο Covid-19 (2019).

Όσον αφορά στην πανδημία Covid-19 η πρακτική της καραντίνας εφαρμόστηκε από το σύνολο των χωρών και αποτέλεσε έναν από τους βασικότερους τρόπους επιβράδυνσης εξάπλωσης του ιού. Τα εκπαιδευτικά συστήματα κλήθηκαν να συμβάλλουν στο μέτρο που τους αναλογεί, στην αντιμετώπιση αυτής της πρωτόγνωρης κατάστασης. Σε πρώτη φάση, προχώρησαν σε αναστολή της λειτουργίας των εκπαιδευτικών βαθμίδων, προκειμένου να συμβάλουν με αυτό τον τρόπο στη μείωση της διασποράς του Covid-19 ανταποκρινόμενοι στις συστάσεις των ειδικών. Σε δεύτερη φάση, επιχείρησαν να σχεδιάσουν τρόπους και μορφές εκπαίδευσης από απόσταση (Αναστασιάδης, 2020).

Η καραντίνα γενικά επέφερε πολυσήμαντες αρνητικές ψυχολογικές επιπτώσεις στους ενήλικες αλλά και στα παιδιά όπως εμφάνιση άγχους, σύγχυσης, θυμού και μετατραυματικού στρες (Hossain et al., 2020). Επίσης, λόγω της παρατεταμένης επικράτησης της πανδημίας Covid-19 ακόμη και μετά την λήξη της καραντίνας με στόχο την μείωση της διασποράς, επήλθαν σημαντικές αλλαγές στον τρόπο ζωής των ατόμων και στα δύο φύλα όλων των ηλικιακών

ομάδων. Πιο συγκεκριμένα, καταγράφηκε αύξηση στις ακόλουθες διαταραχές: εθισμό στο διαδίκτυο, διατροφικές διαταραχές και διαταραχές στον ύπνο. Επιπλέον, σημειώθηκε μείωση της σωματικής άσκησης, περιορισμένη πρόσβαση σε ιατρικές υπηρεσίες, κοινωνική απομόνωση και ραγδαία αύξηση περιστατικών ενδοοικογενειακής βίας (Cooper et. al., 2020, Hammami et al., 2020).

Τα παιδιά και οι έφηβοι βίωσαν μια παρατεταμένη κατάσταση φυσικής απομόνωσης από τους συνομηλίκους, τους δασκάλους, τις εκτεταμένες οικογένειές τους καθώς και τα κοινοτικά δίκτυα (Brooks et al., 2020, Jiao et al., 2020). Όσον αφορά στις ψυχολογικές επιπτώσεις των παιδιών, μελέτη που πραγματοποιήθηκε στην επαρχία Shaanxi της Κίνας στα μέσα Φεβρουαρίου 2020, έδειξε ότι τα πιο κοινά ψυχολογικά και συμπεριφορικά προβλήματα μεταξύ 320 παιδιών και εφήβων (168 κορίτσια και 142 αγόρια) ηλικίας 3-18 ετών ήταν η προσκόλληση, η απόσπαση της προσοχής, η ευερεθιστότητα και ο φόβος να κάνουν ερωτήσεις σχετικά με την πανδημία.

Αν και οι κρίσεις είναι απροσδόκητες και συντριπτικές, χρησιμεύουν επίσης ως ευκαιρίες για τη δημιουργία προσωπικών σχέσεων με τις οικογένειες και την παροχή συναισθηματικής υποστήριξης στους γονείς (Daftary et al., 2021). Οι σχολικοί κοινωνικοί λειτουργοί οφείλουν να θέσουν ως προτεραιότητα τους την αύξηση της επικοινωνίας με τους γονείς (Hopson & Lawson, 2011).

Στόχος της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση των ψυχολογικών επιπτώσεων της καραντίνας και της συνεχιζόμενης πανδημίας Covid-19, καθώς και η εξέταση αλλαγών στη ρουτίνα, τη σχολική επίδοση και την κοινωνικότητα μαθητών που φοιτούν στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση.

## 1. Μεθοδολογία της ερευνητικής μελέτης

Η μέθοδος έρευνας που επιλέχθηκε να χρησιμοποιηθεί ήταν η ποσοτική, καθώς γενικότερος στόχος της μελέτης ήταν η συλλογή δεδομένων από ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού σε σύντομο χρονικό διάστημα.

Η έρευνα απευθυνόταν σε γονείς παιδιών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και πραγματοποιήθηκε μέσω του διαδικτύου καθώς είχε Πανελλαδική εμβέλεια, με στόχο να μπορούν να λάβουν μέρος γονείς από διάφορες περιοχές της χώρας. Το ερωτηματολόγιο αναρτήθηκε σε διάφορους Συλλόγους Γονέων παιδιών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, αξιοποιώντας ποικίλα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Στην έρευνα συμμετείχαν γονείς και των δύο φύλων και δεν υπήρξε κάποιος περιορισμός αναφορικά με την ηλικία ή την οικονομική τους κατάσταση. Πιο συγκεκριμένα, 120 γονείς, που τηρούσαν τα προαναφερόμενα κριτήρια, συμμετείχαν στην έρευνα. Η διάρκεια της μελέτης ήταν δύο μήνες (15 Σεπτεμβρίου μέχρι τις 20 Νοεμβρίου 2021).

Οι απαραίτητες πληροφορίες συλλέχθηκαν μέσω της κατασκευής ενός ερωτηματολογίου, το οποίο ήταν διαθέσιμο στους γονείς σε ηλεκτρονική μορφή, μέσω της εφαρμογής Google

Forms. Το ερωτηματολόγιο αποτελούνταν κυρίως από ερωτήσεις κλειστού τύπου και είχε μέγιστη ώρα συμπλήρωσης τα 15 λεπτά. Συμπεριλάμβανε δε συνολικά 42 ερωτήσεις, οι οποίες χωρίζονταν στις εξής θεματικές ενότητες. Η πρώτη θεματική ενότητα αναφερόταν στα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων, η δεύτερη στις αλλαγές που παρατηρήθηκαν στην οικογένεια κατά την περίοδο της πανδημίας, ενώ η τρίτη στις ψυχολογικές επιπτώσεις της καραντίνας και της συνεχιζόμενης πανδημίας Covid-19 στα παιδιά.

Η μελέτη έδινε την δυνατότητα στους συμμετέχοντες να απαντήσουν πως επηρεάστηκαν από το πρώτο κύμα της πανδημίας, δηλαδή την περίοδο της καραντίνας, αλλά και στο δεύτερο κύμα της πανδημίας όπου εφαρμόστηκαν περιοριστικά μέτρα, έτσι ώστε να μπορέσουμε να συγκρίνουμε τις επιπτώσεις που επέφερε το καθένα από αυτά.

Η ανάλυση των δεδομένων, έγινε με την βοήθεια του στατιστικού προγράμματος IBMSPSS Statistics 19. Συγκεκριμένα, η ανάλυση των περιγραφικών στοιχείων των μαθητών αλλά και των γονιών μπόρεσε να γίνει μέσα από την χρήση γραφημάτων ράβδων και κυκλικών διαγραμμάτων.

Τα ερευνητικά ερωτήματα που αποτέλεσαν και τη βάση πάνω στην οποία στηρίχτηκε η έρευνα ήταν τα εξής:

α. Σε ποιο βαθμό η καραντίνα και η συνεχιζόμενη πανδημία στο δεύτερο κύμα επηρέασε το ποσοστό των καθημερινών δραστηριοτήτων και την γενικότερη ρουτίνα των παιδιών (π.χ. διατροφικές συνήθειες, εξωσχολικές δραστηριότητες, χρόνος στις οθόνες και συνήθειες ύπνου);

β. Σε ποιο βαθμό παρατηρείται ότι επηρέασαν η καραντίνα και το δεύτερο κύμα της πανδημίας -με τα περιοριστικά μέτρα αντιμετώπισης της- την σχολική επίδοση των παιδιών;

γ. Πως οι ίδιοι οι μαθητές αλλά και το ευρύτερο οικογενειακό περιβάλλον των παιδιών φάνηκε να προσαρμόζεται στα νέα δεδομένα που επέβαλε η πανδημία, τόσο σε ατομικό, οικογενειακό, εκπαιδευτικό αλλά και σε κοινωνικό επίπεδο;

δ. Σε ποιο βαθμό παρατηρείται ότι μεταβλήθηκε η ψυχοσυναισθηματική κατάσταση των παιδιών, (π.χ. θλίψη, ανησυχία, αναστατωμένη συμπεριφορά, κατάθλιψη) στο πρώτο και στο δεύτερο κύμα της πανδημίας;

Ο κύριος περιορισμός της συγκεκριμένης μελέτης ήταν ότι οι συμμετέχοντες γονείς επιλέχθηκαν μέσω της ηλεκτρονικής εγγραφής τους σε Συλλόγους Γονέων μαθητών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης καθώς και ότι το ερωτηματολόγιο ήταν διαθέσιμο μόνο σε ηλεκτρονική μορφή, συνεπώς οι γονείς που δεν είχαν καλές γνώσεις Η/Υ αποκλείστηκαν από την μελέτη.

## 2. Περιγραφική ανάλυση των στατιστικών αποτελεσμάτων

Στη συνέχεια παρουσιάζεται η περιγραφική ανάλυση των κυριότερων αποτελεσμάτων της ερευνητικής μελέτης. Αδρομερώς, θα αναφερθούν τα δημογραφικά στοιχεία των

συμμετεχόντων γονέων, καθώς και οι αλλαγές που σημειώθηκαν στην οικογένεια των μαθητών. Το μεγαλύτερο μέρος όμως των αποτελεσμάτων θα εστιάσει στα ερευνητικά ευρήματα που σχετίζονται με τις επιπτώσεις της πανδημίας στα παιδιά σε διάφορους τομείς της ζωής τους.

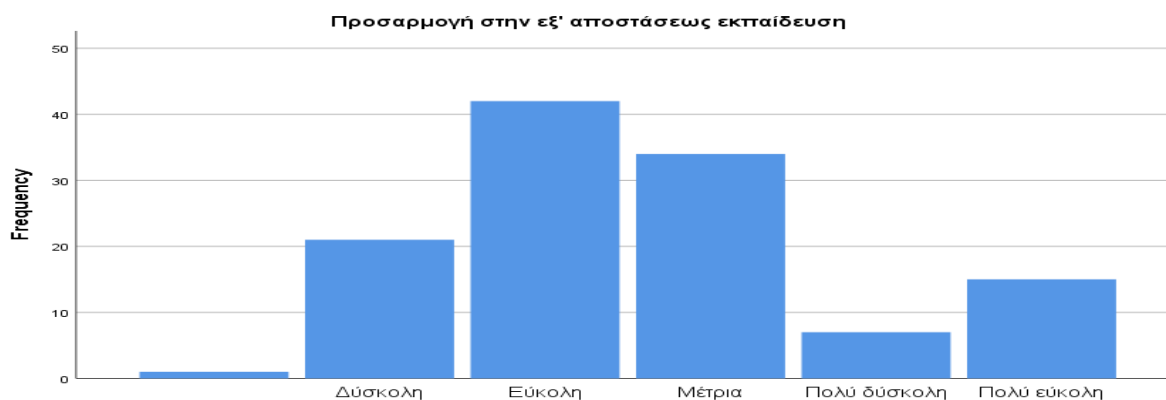
Από το σύνολο των ερωτηθέντων γονέων η συντριπτική πλειοψηφία (91%) ήταν μητέρες. Το πιο συχνό (65%) ηλικιακό φάσμα των ερωτηθέντων γονέων ήταν μεταξύ 36 και 45 ετών. Επίσης, η συντριπτική πλειοψηφία (92%) των γονέων διέμεναν σε μεγάλες αστικές πόλεις όπως στην Αθήνα, Θεσσαλονίκη και Πάτρα. Τέλος, οι περισσότεροι συμμετέχοντες γονείς (83%) ήταν έγγαμοι, ενώ το 13% ήταν διαζευγμένοι και τέλος, ίδιο μικρό ποσοστό (2%) δήλωσαν ότι ήταν είτε χήροι, είτε άγαμοι. Ως προς το φύλο του παιδιού -στο οποίο αναφέρθηκαν στη παρούσα μελέτη οι γονείς- υπήρχε παρόμοια αναλογία, καθώς το 52% ήταν αγόρια και το 48% ήταν κορίτσια.

Η συντριπτική πλειοψηφία των ερωτηθέντων (90%) ανέφεραν ότι δεν είχαν κάποια μεταβολή στο εργασιακό τους καθεστώς κατά τη διάρκεια της καραντίνας ή στο δεύτερο κύμα της πανδημίας, ενώ το υπόλοιπο 10% απάντησε ότι απολύθηκε ή βρέθηκε σε αναστολή εργασίας. Από την άλλη πλευρά, η συντριπτική πλειοψηφία (87,5%) σημείωσε ότι η επιβολή των υγειονομικών μέτρων ανέτρεψαν την καθημερινή ρουτίνα των παιδιών τους στην περίοδο της καραντίνας και του δεύτερου κύματος της πανδημίας. Πιο συγκεκριμένα, το 39% απάντησε ότι η αλλαγή στην καθημερινότητα των παιδιών οφειλόταν στην απουσία κοινωνικών επαφών, το 32% στον περιορισμό στο σπίτι και το 17% στην τηλεκπαίδευση. Μόνο το 12% των γονέων σημείωσαν ότι δεν υπήρξαν αλλαγές στην καθημερινή ρουτίνα του παιδιού τους. Τα αποτελέσματα αποτυπώνονται στην ακόλουθη πίτα (Γράφημα 1).



Γράφημα 1 : Τρόπος μεταβολής καθημερινής ρουτίνας

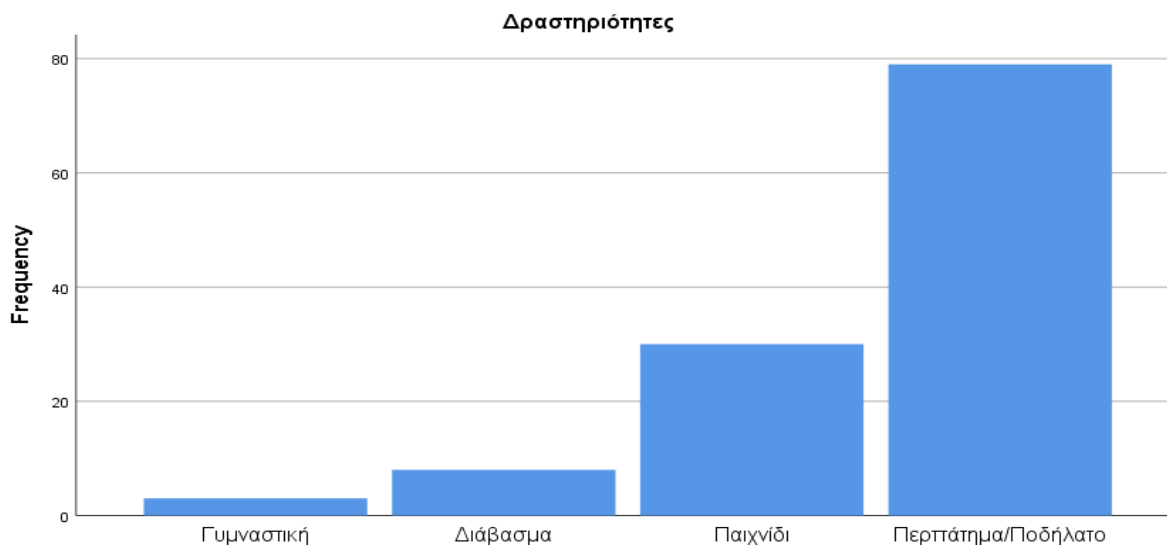
Όσον αφορά στον βαθμό προσαρμοστικότητας του παιδιού τους στην εξ' αποστάσεως εκπαίδευση την περίοδο της καραντίνας και στο δεύτερο κύμα της πανδημίας, η πλειοψηφία των γονέων (57% αθροιστικά) επισήμαναν ότι ήταν εύκολη (34% εύκολη και 12% πολύ εύκολη), το 28% εξήγησαν ότι ήταν μέτρια, ενώ μόνο το 28% συνολικά ανέφερε ότι ήταν δύσκολη (17% δύσκολη και 6% πολύ δύσκολη). Τα ευρήματα αποτυπώνονται στο ακόλουθο ραβδόγραμμα (Γράφημα 2).



Γράφημα 2: Προσαρμογή στην εξ' αποστάσεως εκπαίδευση

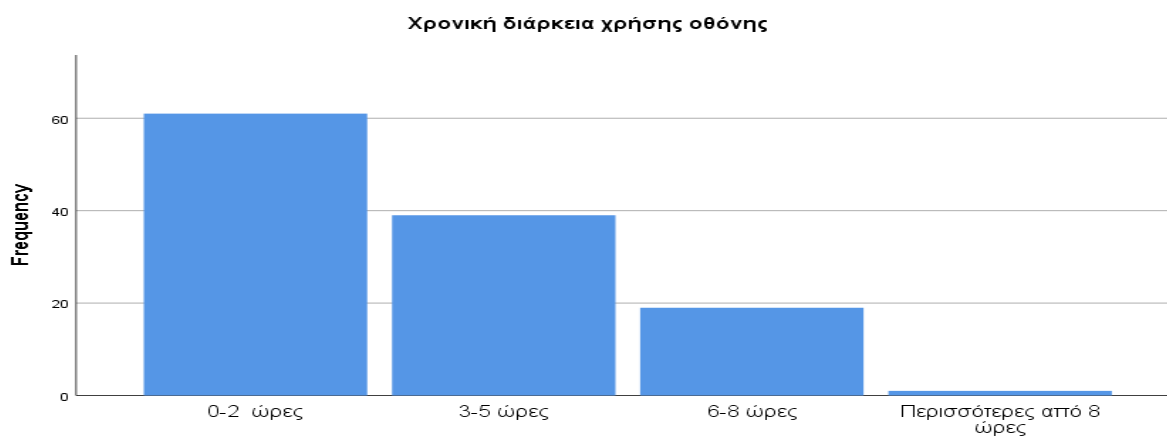
Επιπροσθέτως, η συντριπτική πλειοψηφία των γονέων (85%) απάντησαν ότι δεν συνεχίστηκαν οι εξωσχολικές δραστηριότητες του παιδιού τους. Επιπλέον, ζητήθηκε από τους γονείς να καταγράψουν εάν το παιδί τους επιδίωξε να έχει επαφή με τους φίλους του εκείνη την φάση της ζωής του. Η πλειοψηφία των γονέων (63% αθροιστικά) σημείωσαν ότι το παιδί τους επιδίωξε να έχει επαφές (33% είπαν αρκετά και 30% πολύ) με τους φίλους του. Οι γονείς επίσης κλήθηκαν να αναφέρουν δραστηριότητες που τυχόν πρόσθεσαν στην καθημερινότητα τους ή στην ρουτίνα του παιδιού τους. Η πλειοψηφία (66%) απάντησαν το περπάτημα και το ποδήλατο, το 25% είπαν το παιχνίδι, και ένα μικρό ποσοστό (7%) το διάβασμα και τη γυμναστική (3%). Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στο ακόλουθο ραβδόγραμμα (Γράφημα 3).





**Γράφημα 3: Δραστηριότητες που προστέθηκαν την περίοδο την πανδημίας**

Οι γονείς ερωτήθηκαν επίσης ως προς την συχνότητα χρήσης οθονών (κινητό, τηλεόραση, τάμπλετ) του παιδιού τους την περίοδο της καραντίνας και μετά στο δεύτερο κύμα της πανδημίας. Η πλειοψηφία (66%) απάντησαν ότι το παιδί τους χρησιμοποιούσε οθόνη από 0-2 ώρες, το 32% από 3-5 ώρες, το 16% από 6-8 ώρες και ένας μόνο γονέας ανέφερε ότι το παιδί του χρησιμοποιούσε οθόνες πάνω από 8 ώρες. Τα ευρήματα αποτυπώνονται στο ακόλουθο ραβδόγραμμα (Γράφημα 4).



**Γράφημα 4: Χρονική διάρκεια χρήσης οθονών**

Ως προς τις πιθανές αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες του παιδιού τους -σε σχέση με την προ κορωνοϊού εποχή-, η πλειοψηφία των γονέων (65%) απάντησαν ότι η διατροφή του παιδιού τους έμεινε αμετάβλητη, το 27% ότι χειροτέρευσε, και το 8% ότι η διατροφή του παιδιού τους βελτιώθηκε.

Στην ερώτηση αν μειώθηκαν οι σχολικές επιδόσεις του παιδιού τους την περίοδο της καραντίνας και της συνεχιζόμενης πανδημίας, το 36% των γονέων δήλωσαν ότι δεν μειώθηκαν,

ενώ το 30% ότι μειώθηκαν λίγο, το 21% ότι μειώθηκαν πολύ λίγο, και σε πολύ μικρά ποσοστά (9%) ότι μειώθηκαν πολύ και (4%) ότι μειώθηκαν πάρα πολύ. Τα ευρήματα διαφαίνονται στο ακόλουθο ραβδόγραμμα (Γράφημα 5).



Γράφημα 5: Πτώση σχολικών επιδόσεων

Αναφορικά με τις πιθανές αλλαγές στον ύπνο του παιδιού τους στην περίοδο της καραντίνας και του δεύτερου κύματος της πανδημίας, η πλειοψηφία (62%) ανέφεραν ότι δυσκολευόταν στην έλευση του ύπνου, το 28% ότι δυσκολευόταν στην αφύπνιση, ενώ μικρά ποσοστά δόθηκαν (5%) ότι ο ύπνος του παιδιού τους ήταν διακοπτόμενος ή ότι είχε νυχτερινούς εφιάλτες (3%) ή ότι το παιδί τους είχε νυχτερινή ενούρηση (2%). Τα αποτελέσματα αποτυπώνονται στην ακόλουθη πίτα (Γράφημα 6).



Γράφημα 6: Αλλαγές στον ύπνο του παιδιού



Ακόμη οι γονείς ρωτήθηκαν αν αυξήθηκε η συνοχή της οικογένειάς τους στην περίοδο της καραντίνας και της συνεχιζόμενης πανδημίας, όπου η συντριπτική πλειοψηφία (70%) απάντησαν ότι αυξήθηκε η οικογενειακή εγγύτητα. Επιπροσθέτως, οι γονείς κλήθηκαν να απαντήσουν εάν υπήρχαν εντάσεις και συγκρούσεις στην οικογένειά τους εκείνες τις περιόδους, όπου η πλειοψηφία (61%) ανέφερε ότι υπήρχαν φορές που υπήρχε δυσφορικό ή/και αρνητικό κλίμα στην οικογένεια τους, ιδίως εκείνοι που είχαν άγχος ότι θα κολλήσουν τον ιό. Όταν όμως ρωτήθηκαν οι γονείς εάν είχε κολλήσει κάποιο μέλος της οικογένειας τους κορωνοϊό η συντριπτική πλειοψηφία (78%) είπε ότι δεν είχε μολυνθεί.

Όσον αφορά σε πιθανή αλλαγή στην ψυχολογική κατάσταση του παιδιού τους την περίοδο της καραντίνας ένα ενδιαφέρον εύρημα ήταν ότι στην πλειοψηφία τους (63%) τα παιδιά επηρεάστηκαν αρνητικά. Αναφορικά με την ψυχολογική υποστήριξη που έλαβαν τα παιδιά, το 85% των γονέων όμως απάντησε ότι δεν ζήτησαν ή δεν ήθελαν να ζητήσουν ψυχολογική υποστήριξη για το παιδί τους. Επιπλέον, ζητήθηκε από τους γονείς να καθορίσουν τα συναισθήματα που ένοιωσαν τα παιδιά τους στο δεύτερο κύμα της πανδημίας. Ένα σημαντικό ποσοστό γονέων (48%) κατέγραψε ότι το παιδί τους δεν ήταν ούτε θλιμμένο αλλά ούτε και χαρούμενο, το 33% απάντησαν ότι το παιδί τους ήταν μέτρια θλιμμένο, ενώ μικρά ποσοστά (7%) δόθηκαν στην απάντηση πολύ θλιμμένο, (8%) μέτρια χαρούμενο και (3%) ότι το παιδί τους ήταν πολύ χαρούμενο. Τα αποτελέσματα αποτυπώνονται στην ακόλουθη πίτα (Γράφημα 7):



**Γράφημα 7: Μορφή ψυχολογικής κατάστασης παιδιού στο δεύτερο κύμα COVID-19**

Μια ακόμη ερώτηση που κλήθηκαν να καταγράψουν οι γονείς ήταν αν εντόπισαν κάποια αλλαγή στη συμπεριφορά του παιδιού τους την περίοδο της καραντίνας και της συνεχιζόμενης πανδημίας. Οι μισοί γονείς ανέφεραν ότι το παιδί τους είχε επιθετική/αντιδραστική συμπεριφορά (50%), σε μικρότερα ποσοστά δηλώθηκε η εσωστρέφεια/απόσυρση (20%) και το

άγχος/στρες (17%), και μόνο το (3%) σημείωσε καταθλιπτικά συμπτώματα και το (2,5%) δεν επισήμανε κάποια συμπεριφορική αλλαγή στο παιδί τους. Οι απαντήσεις παρατίθενται στον παρακάτω πίνακα (Πίνακας 1).

Πίνακας 1: Αλλαγές στη συμπεριφορά του παιδιού

	Αλλαγές συμπεριφοράς	
Όχι	3	2,5%
Φοβίες	9	7,5%
Άγχος/στρες	20	16,7%
Εσωστρέφεια/απόσυρση	24	20,0%
Επιθετικότητα/αντιδραστικότητα	60	50,0%
Καταθλιπτικά συμπτώματα	4	3,3%

## Συμπεράσματα- Συζήτηση

Η επιβολή της καραντίνας και η συνεχιζόμενη πανδημία με τα αυστηρά περιοριστικά μέτρα στα δύο πρώτα κύματα της πανδημίας Covid-19 επέφεραν -όπως ήταν αναμενόμενο- μια σειρά σημαντικών αρνητικών αλλαγών στην καθημερινή ζωή των παιδιών και κατ' επέκταση στη συμπεριφορά και στη ψυχική τους υγεία. Όπως διαφάνηκε στην περιγραφική ανάλυση των στατιστικών δεδομένων, οι μεταβολές στην καθημερινότητα των μαθητών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης είχαν να κάνουν τόσο με το σχολικό περιβάλλον και την οικογένεια, όσο και με τις εξωσχολικές δραστηριότητες και την ψυχολογική τους κατάσταση γενικότερα. Τα ευρήματα αυτά συμφωνούν με την πρόσφατη έρευνα του Gurta, (2022) κατά την οποία διαφάνηκε ότι οι ανήλικοι είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι σε συνθήκες αβεβαιότητας και αντιμετωπίζουν προβλήματα συμπεριφοράς. Πιο συγκεκριμένα, τα ευρήματα της προαναφερόμενης μελέτης ανέδειξαν ότι αυξήθηκαν τα συναισθηματικά προβλήματα των παιδιών και παρουσιάστηκαν ελλείμματα στις κοινωνικές τους δεξιότητες, ενώ παράλληλα αυξήθηκε ο χρόνος που περνούν τα παιδιά μπροστά στις οθόνες, έπειτα από ένα απρόσμενο κλείσιμο των σχολείων και περιορισμό στο σπίτι. Επιπλέον, η μελέτη των Brooks et. al., (2020) αποκάλυψε ότι το παρατεταμένο κλείσιμο του σχολείου και ο περιορισμός στο σπίτι είχαν αρνητικές επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών.

Όσον αφορά στις αλλαγές που αντιμετώπισαν οι μαθητές πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στο σχολικό πλαίσιο την περίοδο της καραντίνας και της συνεχιζόμενης πανδημίας αφορούσαν κυρίως στο κλείσιμο των σχολείων και στην εφαρμογή της τηλεκπαίδευσης. Αν και τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν πως η πλειοψηφία των παιδιών μπόρεσε να προσαρμοστεί στην τηλεκπαίδευση σχετικά εύκολα, υπήρξε μιας μικρή έως μεσαία μείωση των σχολικών τους επιδόσεων. Η έρευνα των Goldberg et al., (2022) δεν επιβεβαιώνουν όμως το συγκεκριμένο εύρημα, καθώς αποκάλυψαν ότι μια μειοψηφία παιδιών τα πήγαινε καλά με

την εξ' αποστάσεως εκπαίδευση, αλλά η πλειονότητα δυσκολευόταν λόγω της έλλειψης κινήτρων και της ανάθεσης ατομικών εργασιών. Μια πιθανή εξήγηση του διαφορετικού αποτελέσματος στην παρούσα έρευνα είναι ότι το καθημερινό διάβασμα και η ανάθεση ατομικών εργασιών υφίστατο ανέκαθεν στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα.

Μεγάλη μείωση παρατηρήθηκε και στις εξωσχολικές δραστηριότητες των παιδιών σύμφωνα με τις απαντήσεις των γονέων, αφού μόνο κάποιες μπόρεσαν να τις συνεχίσουν μέσω του Webex ή να τις αντικαταστήσουν με παιχνίδι στην γειτονιά, περπάτημα και ποδήλατο. Ωστόσο, τα παιδιά όσων εργαζόνταν στην πρώτη γραμμή κι έλλειπαν πολλές ώρες από το σπίτι τους είχαν να αντιμετωπίσουν τη μειωμένη γονική φροντίδα και οι γονείς αυτοί, ενώ θα έπρεπε να καθοδηγούνται, να υποστηρίζονται και να καθησυχάζονται επαρκώς, σύμφωνα με την έρευνα των Liu et al., (2020) αυτό δυστυχώς σπάνια συνέβη.

Η αυξημένη χρήση διαδικτύου οδήγησε στην αύξηση των ωρών που περνούσαν τα παιδιά στις οθόνες κατά την διάρκεια της ημέρας τους, αφού σχεδόν οι μισοί γονείς ανέφεραν πως τα παιδιά τους έκαναν πάνω από δύο ώρες χρήση σε καθημερινή βάση. Το εύρημα αυτό επιβεβαίωσε και η μελέτη των Wiederhold, (2020) όπου βρέθηκε ότι η χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά σχεδόν διπλασιάστηκε.

Όσον αφορά στην αλλαγή της διατροφής των παιδιών, η πλειοψηφία των γονέων είπαν πως η διατροφή των παιδιών τους δεν επηρεάστηκε ή έμεινε αμετάβλητη σε σχέση με την προ κορωνοϊού εποχή. Σε αντίστοιχη έρευνα, αν και παρατηρήθηκε μικρή αύξηση στο σωματικό βάρος των συμμετεχόντων, η οποία θα μπορούσε να οφείλεται σε τροποποιήσεις στις διατροφικές συνήθειες, δεν βρέθηκε αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης διατροφικών διαταραχών (Martínez-de-Quel et al., 2021).

Αναφορικά με το οικογενειακό πλαίσιο προέκυψαν ενδιαφέροντα ευρήματα στα ζητήματα που αφορούσαν στις σχέσεις μεταξύ των μελών καθώς και στον τρόπο συμπεριφοράς τους, τα οποία θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως θετικά. Πρώτον, η έρευνα έδειξε πως η πλειοψηφία των γονέων δεν αντιμετώπισε δυσμενείς αλλαγές στον εργασιακό τομέα λόγω της πανδημίας. Δεύτερον, είναι σημαντικό να τονισθεί ότι η πλειοψηφία των γονέων σημείωσε ότι επηρεάστηκε σε μικρό βαθμό αρνητικά η ψυχολογική κατάσταση των παιδιών τους κατά την διάρκεια των δύο πρώτων κυμάτων της πανδημίας. Ίσως αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι -όπως διαφάνηκε από τις απαντήσεις των γονέων- σε μεγάλο ποσοστό ο ποιοτικός χρόνος που αφιέρωναν στα παιδιά τους αυξήθηκε ή σε κάποιες περιπτώσεις παρέμεινε ο ίδιος. Ένα μικρό ποσοστό των συμμετεχόντων στην παρούσα μελέτη επισήμανε όμως αρνητικές αλλαγές στη σχέση με τα παιδιά τους, όπως λιγότερη σωματική επαφή για την αποφυγή του κινδύνου μετάδοσης, και ενίοτε τεταμένες οικογενειακές σχέσεις λόγω στρες και φόβου μόλυνσης από τον κορωνοϊό. Τα προαναφερόμενα θετικά αποτελέσματα επιβεβαιώνονται στην έρευνα των Cassinat et al., (2021) όπου αποκαλύφθηκε ότι την περίοδο της πανδημίας οι γονείς είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν καλύτερα τα παιδιά τους και να εμπλακούν περισσότερο στην εκπαιδευτική διαδικασία, κυρίως κατά τους πρώτους μήνες της καραντίνας. Άλλωστε, περνώντας περισσότερες ώρες εντός οικίας, τα παιδιά είχαν την ευκαιρία να επικοινωνήσουν περισσότερο χρόνο με τους γονείς τους, αλλά και οι γονείς κατάφεραν να αλληλεπιδράσουν με

πιο ουσιαστικό τρόπο μαζί τους, αποκτώντας έτσι περισσότερη γνώση γι' αυτά. Τα ίδια συμπεράσματα επιβεβαιώνονται επίσης και στην έρευνα των Ares et al., (2021) όπου σχεδόν οι μισοί γονείς ανέφεραν ότι είχαν διαπιστώσει θετικές αλλαγές στη σχέση με τα παιδιά τους καθώς τους δόθηκε η ευκαιρία να περάσουν περισσότερο χρόνο μαζί, ανέπτυξαν οικείο δεσμό και έκαναν περισσότερες οικογενειακές δραστηριότητες μαζί.

Αναφορικά με το εύρος των οικογενειακών δραστηριοτήτων, αρκετοί γονείς στην παρούσα μελέτη εξήγησαν ότι χρειάστηκε να προσθέσουν διάφορες νέες ασχολίες στην καθημερινότητα τους, προκειμένου να γεμίσουν τον χρόνο τους και να καταφέρουν να ανταπεξέλθουν στην απομόνωση εντός του σπιτιού, με τις δημοφιλέστερες να αποτελούν οι βόλτες με το ποδήλατο, το περπάτημα και το παίξιμο επιτραπέζιων παιχνιδιών. Κατά συνέπεια, στις περισσότερες οικογένειες αυξήθηκε η οικογενειακή συνοχή. Εκείνες οι οικογένειες που δεν ήταν δημιουργικές και δεν κατάφεραν να βρουν τις κατάλληλες διεξόδους ή τρόπους που θα τους οδηγούσαν στην απαραίτητη ψυχική εκτόνωση, είχαν εντάσεις και επεισόδια διαπληκτισμών και ενίοτε περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας. Ευρήματα από μια διαδικτυακή έρευνα 15.000 Αυστραλών γυναικών σχετικά με την εμπειρία τους από την ενδοοικογενειακή βία κατά τα αρχικά στάδια της πανδημίας Covid-19 επιβεβαιώνουν το συγκεκριμένο εύρημα καθώς έδειξαν ότι το 4,6% των γυναικών που απάντησαν στην έρευνα υπέστησαν σωματική ή σεξουαλική βία από νυν ή πρώην σύντροφο (Boxall et al., 2020). Επιπροσθέτως, σύμφωνα με πρόσφατη συστηματική ανασκόπηση, η παγκόσμια οικονομική κρίση του Covid-19, τα αυξημένα επίπεδα ανεργίας, οι πρόσθετοι στρεσογόνοι παράγοντες από τον περιορισμό στο σπίτι, συμπεριλαμβανομένης της φροντίδας και της κατ' οίκον εκπαίδευσης των παιδιών, οι ασθένειες ή οι θάνατοι που προκάλεσε ο ιός και η επιδείνωση της ψυχικής υγείας λόγω της κοινωνικής απομόνωσης, έχουν υπονομεύσει τις δεκαετίες προόδου που σημειώθηκε στη μείωση της έκτασης και της συχνότητας της ενδοοικογενειακής βίας (Piquero et al., 2021).

Οι δυσκολίες που παρουσίασε ένα μεγάλο ποσοστό παιδιών στον ύπνο στην παρούσα μελέτη επιβεβαιώνεται και από την έρευνα των Dellagiulia et al., (2020) που διαπίστωσαν διαταραχή ύπνου σε ένα μεγάλο ποσοστό των παιδιών. Επιπλέον, η ανησυχία των παιδιών μήπως νοσήσουν από τον ιό ή κολλήσουν κάποιο άλλο μέλος της οικογένειας, οδήγησε αρκετά στο να εμφανίσουν συμπτώματα άγχους και εσωστρέφειας, ενώ άλλα στο να εμφανίσουν επιθετική συμπεριφορά. Τέλος, και αυτό το εύρημα επιβεβαιώθηκε καθώς η μελέτη των Orgilés et al., (2020) ανέδειξε ότι τα πιο συχνά συμπτώματα των παιδιών ήταν δυσκολία συγκέντρωσης, πλήξη, ευερεθιστότητα, ανησυχία, νευρικότητα, αίσθημα μοναξιάς και υπερκινητικότητα.

Συμπερασματικά, οι καινούριες συνθήκες και προκλήσεις που δημιουργήθηκαν λόγω της πανδημίας Covid-19, με τις οποίες τα παιδιά ήρθαν αντιμέτωπα, επηρέασαν σε κάποιο βαθμό όλους τους τομείς της ζωής τους. Η αλλαγή της καθημερινής ρουτίνας, με κυριότερες μορφές την απουσία των κοινωνικών επαφών και τον κατ' οίκον περιορισμό, οδήγησαν ένα σημαντικό αριθμό μαθητών στο να διακόψουν ή να αποσυρθούν από τις δραστηριότητες τους, επέφερε μικρή πτώση στη σχολική τους επίδοση αλλά είχε επιπτώσεις και στην ψυχολογική τους κατάσταση.

Από την παρούσα ερευνητική μελέτη αναδεικνύονται ορισμένα ενδιαφέροντα θέματα, τα οποία

δύνανται να αποτελέσουν την αφετηρία νέων μελλοντικών ερευνητικών προσπαθειών. Σημαντική θα ήταν η διεξαγωγή μιας ποσοτικής ή και ποιοτικής έρευνας, η οποία θα εστιάσει στις πιθανές διαφορές που έχουν προκύψει στη ψυχοσυναισθηματική κατάσταση και τη συμπεριφορά των παιδιών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης σε σύγκριση με μαθητές στην δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Επιπροσθέτως, ενδιαφέρουσα θα ήταν η διενέργεια σχετικής έρευνας η οποία θα πραγματοποιούνταν τόσο στους εκπαιδευτικούς όσο και στους ίδιους τους μαθητές και των δύο βαθμίδων. Τέλος, σημαντικές θα ήταν οι έρευνες οι οποίες θα καταγράφουν τις επιπτώσεις στη ψυχική υγεία των παιδιών μετά το πέρας του τρίτου κύματος του κορωνοϊού, καθώς αρκετοί ερευνητές προβλέπουν επιδείνωση της ψυχικής τους υγείας η οποία θα διατηρηθεί για μακρό χρονικό διάστημα ακόμη και μετά την ολική υποχώρηση της πανδημίας. Επιτακτική είναι λοιπόν η ανάγκη ενδεδειγμένης καταγραφής του αντίκτυπου της πανδημίας στη ψυχική υγεία των παιδιών, έτσι ώστε να προετοιμαστεί επαρκώς ο κρατικός μηχανισμός για την ολιστική διαχείριση των περιστατικών παιδιών που πιθανά θα εμφανίσουν κάποια παιδοψυχιατρική διαταραχή.

## Βιβλιογραφικές αναφορές

- Αναστασιάδης, Π. (2020). Η Σχολική Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση στην εποχή του Κορωνοϊού COVID-19: το παράδειγμα της Ελλάδας και η πρόκληση της μετάβασης στο «Ανοιχτό Σχολείο της Διερευνητικής Μάθησης, της Συνεργατικής Δημιουργικότητας και της Κοινωνικής Αλληλεγγύης». *Ανοικτή Εκπαίδευση: το περιοδικό για την Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση και την Εκπαιδευτική Τεχνολογία*, 16(2), 20-48. doi.org/10.12681/jode.25506
- Ares, G., Bove, I., Vidal, L., Brunet, G., Fuletti, D., Arroyo, Á., & Blanc, M. V. (2021). The experience of social distancing for families with children and adolescents during the coronavirus (COVID-19) pandemic in Uruguay: Difficulties and opportunities. *Children and Youth Services Review*, 121, 105906.
- Boxall, H., Morgan, A., & Brown, R. (2020). The prevalence of domestic violence among women during the COVID-19 pandemic. *Australasian Policing*, 12(3), 38-46.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. doi:10.1016/s0140-6736(20)30460-8
- Cassinat, J. R., Whiteman, S. D., Serang, S., Dotterer, A. M., Mustillo, S. A., Maggs, J. L., & Kelly, B. C. (2021). Changes in family chaos and family relationships during the COVID-19 pandemic: Evidence from a longitudinal study. *Developmental psychology*, 57(10), 1597.
- Cooper, M., Reilly, E. E., Siegel, J. A., Coniglio, K., Sadeh-Sharvit, S., Pisetsky, E. M., & Anderson, L. M. (2020). Eating disorders during the COVID-19 pandemic and quarantine: an overview of risks and recommendations for treatment and early intervention. *Eating Disorders*, 1–23. doi:10.1080/10640266.2020.1790271



- Daftary, A. M. H., Sugrue, E. P., Gustman, B. D., & Lechuga-Peña, S. (2021). Pivoting during a pandemic: School social work practice with families during COVID-19. *Children & Schools*, 43(2), 71-78.
- Dellagiulia, A., Lionetti, F., Fasolo, M., Verderame, C., Sperati, A., & Alessandri, G. (2020). Early impact of COVID-19 lockdown on children's sleep: a 4-week longitudinal study. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 16(9), 1639-1640.
- Feinberg, M. E., A Mogle, J., Lee, J. K., Tornello, S. L., Hostetler, M. L., Cifelli, J. A., ... & Hotez, E. (2022). Impact of the COVID-19 pandemic on parent, child, and family functioning. *Family Process*, 61(1), 361-374.
- Goldberg, A. E., McCormick, N., & Virginia, H. (2022). School-age adopted children's early responses to remote schooling during COVID-19. *Family Relations*, 71(1), 68-89.
- Gupta, N. (2022). A study on behavioural problems in children and adolescents during COVID pandemic and its impact on the mental wellbeing of parents-an online survey. *Indian Journal of Psychiatry*, 64(Suppl 3), S540.
- Hammami, A; Harrabi, B; Mohr, M and Krustup, P (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training, *Managing Sport and Leisure*. [21] HC (2020) - Teens & COVID
- Hossain, M., Sultana, A., & Purohit, N. (2020, March 13). Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: A systematic umbrella review of the global evidence. [doi.org/10.4178/epih.e2020038](https://doi.org/10.4178/epih.e2020038)
- Hopson, L., & Lawson, H. (2011). Social workers' leadership for positive school climates via data-informed planning and decision making. *Children & Schools*, 33(2), 106-118.
- Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M., & Somekh, E. (2020). Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic. *The Journal of Pediatrics*. [doi:10.1016/j.jpeds.2020.03.013](https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.03.013)
- Liu, Q., Zhou, Y., Xie, X., Xue, Q., Zhu, K., Wan, Z., ... Song, R. (2020). The prevalence of behavioral problems among school-aged children in home quarantine during the COVID-19 pandemic in China. *Journal of Affective Disorders*. [doi:10.1016/j.jad.2020.10.008](https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.008)
- Martínez-de-Quel, Ó., Suárez-Iglesias, D., López-Flores, M., & Pérez, C. A. (2021). Physical activity, dietary habits and sleep quality before and during COVID-19 lockdown: A longitudinal study. *Appetite*, 158, 105019.
- Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Mazzeschi, C., & Espada, J. P. (2020) Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain, April 21. <https://doi.org/10.31234/osf.io/5bpfz>. Accessed on: 2/4/2020.
- Piquero, A. R., Jennings, W. G., Jemison, E., Kaukinen, C., & Knaul, F. M. (2021). Domestic violence during the COVID-19 pandemic-Evidence from a systematic review and meta-analysis. *Journal of Criminal Justice*, 74, 101806.

Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Erhart, M., Otto, C., Devine, J., Löffler, C., ... & Hölling, H. (2021). Quality of life and mental health in children and adolescents during the first year of the COVID-19 pandemic: results of a two-wave nationwide population-based study. *European child & adolescent psychiatry*, 1-14.

Wiederhold B., K. (2020). *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 359-360.  
<http://doi.org/10.1089/cyber.2020.29185.bkw>