



2 Ιουλίου 2020



* του *Τιμόθεου Κ. Παπαδόπουλου*

Διερεύνηση της Εμπειρίας του Εγκλεισμού Λόγω Πανδημίας και των Πιθανών Συνεπειών του σε Παιδιά και Εφήβους Ηλικίας 5-18 Ετών

Πρόσφατα κληθήκαμε όλοι μας να ανταπεξέλθουμε σε μία σημαντική πρόκληση, που αφορούσε στην προστασία από την πανδημία COVID-19. Ως αποτέλεσμα, κρίθηκε απαραίτητος ο αυτοπεριορισμός όλων των κατοίκων στο σπίτι για διάστημα 70 ημερών.

Τα παιδιά και οι έφηβοι κλήθηκαν εξίσου να ανταπεξέλθουν. Το αναπάντεχο κλείσιμο του σχολείου, η διακοπή των φυσικών επαφών και της συμμετοχής σε δραστηριότητες με άλλα άτομα, ήταν ορισμένες από τις σημαντικότερες αλλαγές που απαιτούσαν μηχανισμούς άμεσης προσαρμογής (Brooks et al., 2020a, *Euro Surveill*). Η φυσική αυτή απομόνωση έχει φανεί ότι αυξάνει τον κίνδυνο ανάπτυξης ψυχικών διαταραχών που σχετίζονται με τη διάθεση, όπως το άγχος, η κατάθλιψη, οι διαταραχές σκέψης (Sani et al., 2020, *Psychiat Clin Neuros*), αλλά και μετατραυματικά συμπτώματα που σχετίζονται με τη σύγχυση και τον θυμό (Coughlin, 2012, *Public Health Rev*).

Η παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε με σκοπό να βοηθήσει τόσο τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας όσο και τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς, να κατανοήσουν τον τρόπο που τα παιδιά και οι έφηβοι βίωσαν τις περιοριστικές αλλαγές ως συνέπεια της πανδημίας του COVID-19. Τα ευρήματα που ακολουθούν παρέχουν σημαντικές πληροφορίες αναφορικά με (α) την εμπειρία του εγκλεισμού στις συγκεκριμένες ηλικιακές ομάδες του πληθυσμού και (β) τις δυνατότητες μείωσης ενδεχόμενων τραυματικών συμπτωμάτων στα παιδιά και στους εφήβους τόσο στην παρούσα φάση όσο και σε μελλοντικά παρόμοια γεγονότα.



ΜΕΘΟΔΟΣ

Η έρευνα διεξήχθη για περίοδο τριών εβδομάδων (25 Μάϊου-15 Ιουνίου 2020), κατά τις οποίες ξεκίνησε η σταδιακή άρση των περιοριστικών μέτρων. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 1.061 παιδιά και έφηβοι ηλικίας 5-18 ετών από την Κύπρο και την Ελλάδα. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε ένα σύντομο ερωτηματολόγιο διάρκειας 15 λεπτών σχετικό με την εμπειρία του εγκλεισμού λόγω των μέτρων προστασίας κατά της πανδημίας, ενώ υπήρχαν ανιχνευτικά ερωτήματα σχετικά με τη μελλοντική συναισθηματική κατάσταση, με έμφαση στο μετατραυματικό στρες. Η έρευνα έλαβε έγκριση από την Εθνική Επιτροπή Βιοηθικής Κύπρου (EEBK ΕΠ 2020.01.107) και το ΥΠΠΑΝ (Αρ. Φακ. 7.15.1.23.6 και Αρ. Φακ. 7.15.01.23.5/2).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Δημογραφικά. Στην έρευνα συμμετείχαν παιδιά και έφηβοι (5-18 ετών) και από τα δύο φύλα, από τις δύο χώρες, τόσο από αστικές όσο και ημιαστικές περιοχές. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (91.51%) προερχόταν από 3-μελείς ή 4-μελείς οικογένειες, ενώ οι υπόλοιποι από εκτεταμένες οικογένειες (> 4 μελών). Κανείς από τους συμμετέχοντες δεν είχαν νοσήσει από τον κορωνοϊό, ενώ το ίδιο απάντησε και η συντριπτική πλειοψηφία (98.02%) για συγγενικά ή φιλικά τους πρόσωπα.

Βασικές και Γενικές Ψυχολογικές Ανάγκες. Οι βασικές ανάγκες των συμμετεχόντων, όπως ο ύπνος, η σίτιση και η αίσθηση της ασφάλειας του σπιτιού δεν επηρεάστηκαν αρνητικά, με την πλειοψηφία (80.27%) να δηλώνει ότι αισθάνονται προστατευμένοι όταν βρίσκονται εντός σπιτιού. Η βασική ανησυχία που εξέφρασαν αφορούσε κυρίως μήπως νοσήσει κάποιο συγγενικό τους πρόσωπο (68.23%) και όχι οι ίδιοι. Η ανάγκη για κοινωνικές επαφές φάνηκε έντονα στις απαντήσεις των παιδιών και των εφήβων, αφού τους έλειψαν σημαντικά (62.63%) οι συναναστροφές με συγγενείς και φίλους.

Σημαντική διαφορά ανάμεσα στις δύο ηλικιακές ομάδες παιδιών (5-9 ετών) και εφήβων (10-18 ετών) παρατηρήθηκε στη χρήση εναλλακτικών τρόπων επικοινωνίας (π.χ., μέσω Η/Υ, κινητού τηλεφώνου, ταμπλέτας) καθώς αποτέλεσε την πρωταρχική λύση κυρίως για τους έφηβους με την πλειοψηφία (74.24%) να δηλώνει ότι ο χρόνος που περνούσε μπροστά από κάποια οθόνη ημερησίως κατά μέσο όρο ήταν 4-5 ώρες. Διαφορά υπέρ της ομάδας των παιδιών παρατηρήθηκε στον βαθμό επικοινωνίας των συναισθημάτων τους, όπως χαρά ή λύπη, με άτομα του περιβάλλοντός τους, με τα παιδιά να δηλώνουν ότι επικοινωνούσαν πιο συχνά, συγκριτικά με τους έφηβους.

Κατά τη διάρκεια της καραντίνας η κύρια ψυχαγωγική ενασχόληση των παιδιών και των εφήβων αφορούσε τα ηλεκτρονικά παιχνίδια (40.09%), με τη γυμναστική (π.χ., ποδηλασία, περπάτημα, βόλτα κατοικίδιου), την κηπουρική (π.χ., φύτεμα, πότισμα, καθαριότητα) και δραστηριότητες εντός του σπιτιού, όπως το διάβασμα εξωσχολικών βιβλίων, να αποτελούν επίσης σημαντικές ψυχαγωγικές δραστηριότητες (25.26%). Ένα μικρότερο ποσοστό (13.65%), κυρίως συμμετέχοντες ηλικίας 5-10 ετών, δήλωσαν ότι έπαιζαν επιτραπέζια παιχνίδια με τους γονείς ή άλλα άτομα της οικογένειας.

Σχολείο. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (80.42%) παρακολουθούσε εξ αποστάσεως μαθήματα (τηλεκπαίδευση), χωρίς όμως να δηλώνουν ιδιαίτερα ικανοποιημένοι με την εναλλακτική εκπαιδευτική εμπειρία, και συγκεκριμένα, με τον βαθμό της συγκέντρωσής τους κατά τη διάρκεια των εξ αποστάσεως μαθημάτων. Όσον αφορά στο σχολείο, παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα παιδιά και τους έφηβους, με τους τελευταίους να δηλώνουν ότι το σχολείο τους



έλλειψε σε μικρό βαθμό (26.71%) κι ότι θα προτιμούσαν (55.87%), με το πέρας της πανδημίας, τα σχολεία να ανοίξουν ξανά τον Σεπτέμβριο 2020, παρά τους μήνες Μάιο-Ιούνιο 2020. Αντίθετα, η ομάδα των παιδιών επιθυμούσε στην πλειοψηφία της (63.73%) να επιστρέψει στο σχολείο το συντομότερο δυνατό. Κοινά ευρήματα στις δύο ηλικιακές ομάδες αφορούν την εκφραζόμενη ανάγκη για κοινωνικοποίηση και επαφή με τους οικείους, καθώς και τη δήλωση ότι η γενικότερη άρση των μέτρων, θα τους χαροποιούσε καθώς θα έβγαιναν από το σπίτι, θα συναντούσαν ξανά τους φίλους τους, θα είχαν τη δυνατότητα να επισκεφτούν δημόσιους χώρους και να ασχοληθούν ξανά με τις αθλητικές τους δραστηριότητες.

Μελλοντική Συναισθηματική Κατάσταση, με έμφαση στο μετατραυματικό στρες (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD· DSM-V, APA 2013). Οι περισσότερες απαντήσεις στις ανιχνευτικές ερωτήσεις που αφορούσαν τη μελλοντική συναισθηματική κατάσταση, με έμφαση στο μετατραυματικό στρες, ήταν ενδεικτικές μιας επαρκούς διαχείρισης της κατάστασης και των συναφών συναισθημάτων. Σύμφωνα με τις μετρήσεις, η πανδημία δεν προκάλεσε κάποιο σημαντικό φόβο, αδυναμία ή άγχος στον πληθυσμό. Η μόνη διαφορά μεταξύ των δύο ηλικιακών μονάδων παρατηρήθηκε στη συχνότερη αποφυγή συζήτησης του θέματος που αφορούσε την πανδημία από μέρους των παιδιών (20.98%) συγκριτικά με τους έφηβους (11.52%).

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Συμπερασματικά, τα παιδιά και οι έφηβοι φαίνεται να ανταπεξήλθαν επιτυχώς στην πρωτόγνωρη εμπειρία του εγκλεισμού επιδεικνύοντας την απαιτούμενη ανθεκτικότητα. Παράγοντες, όπως τα ατομικά χαρακτηριστικά, οι οικογενειακές συνθήκες και η στήριξη που έλαβαν από το περιβάλλον φαίνεται να βοήθησαν στην αυτορρύθμιση συναισθημάτων και στην αντιμετώπιση της κατάστασης με υψηλό βαθμό προσαρμοστικότητας. Η διαχείριση κρίσεων, όπως αυτή της πανδημίας του COVID-19, προϋποθέτει την κατανόηση της κατάστασης και την ορθή εκτίμησή της, καθώς και την εξεύρεση λύσεων που μπορούν να βοηθήσουν στην ανάταξη και ανθεκτικότητα του κοινωνικού μας εαυτού σε συνθήκες ισχυρής κοινωνικής απόστασης και αυτοπεριορισμού (Zolkoski & Bullock, 2012, *Child Youth Serv Rev*). Το μήνυμα των παιδιών και των εφήβων είναι ότι έχουμε τα ψυχολογικά εργαλεία για να τα καταφέρουμε.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Για πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στον Επικεφαλής Επιστημονικό Υπεύθυνο, Καθηγητή Τιμόθεο Κ. Παπαδόπουλο, του Τμήματος Ψυχολογίας και Ιδρυτικό Μέλος του Κέντρου Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης (ΚΕΝ) του Πανεπιστημίου Κύπρου (Ηλεκτ. Ταχυδρ.: papadopoulos.timothy@ucy.ac.cy) και στην Υπεύθυνη Έρευνας, Ευαγγελία Τεντολούρη, φοιτήτρια του Τμήματος Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κύπρου, (Ηλεκτ. Ταχυδρ.: tentolouri.evangelia@ucy.ac.cy), όπως και στην ιστοσελίδα του Κέντρου Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης του Πανεπιστημίου Κύπρου (<https://www.cancyprus.org/>) καθώς ενημερώνεται συστηματικά με χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τον COVID-19.

Καθηγητής Τιμόθεος Κ. Παπαδόπουλος

Τμήμα Ψυχολογίας

Πανεπιστήμιο Κύπρου