



Σχολή Ανθρωπιστικών Επιστημών
Μεταπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών: «Επιστήμες της
Αγωγής»

Διπλωματική Εργασία

«Το αίσθημα μοναξιάς των εφήβων κατά τη διάρκεια της
πανδημίας Covid-19 και ο ρόλος της σχέσης τους με τους γονείς»

«ΧΡΥΣΟΥΛΑ ΜΗΤΣΑΚΟΥ»

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: ΤΣΟΥΡΤΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

Πάτρα, «Μάιος» «2023»

© Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, 2017

Η παρούσα Εργασία καθώς και τα αποτελέσματα αυτής, αποτελούν συνιδιοκτησία του ΕΑΠ και του φοιτητή, ο καθένας από τους οποίους έχει το δικαίωμα ανεξάρτητης χρήσης, αναπαραγωγής και αναδιανομής τους (στο σύνολο ή τμηματικά) για διδακτικούς και ερευνητικούς σκοπούς, σε κάθε περίπτωση αναφέροντας τον τίτλο και το συγγραφέα της Εργασίας καθώς και το όνομα του ΕΑΠ όπου εκπονήθηκε.

«Το αίσθημα μοναξιάς των εφήβων κατά τη διάρκεια της
πανδημίας Covid-19 και ο ρόλος της σχέσης τους με τους γονείς»

«ΧΡΥΣΟΥΛΑ ΜΗΤΣΑΚΟΥ»

Επιτροπή Επίβλεψης Πτυχιακής / Διπλωματικής Εργασίας

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:

Βασιλική Τσούρτου

Καθηγήτρια Αναπτυξιακής Ψυχολογίας

Πανεπιστήμιο Κρήτης

Μέλος ΣΕΠ στο ΕΑΠ

Συν-Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:

Αντωνιάδου Ναυσικά

Πάτρα, «Μάιος» «2023»

«Ευχαριστίες ή Αφιέρωση»

Περίληψη

Στόχος της παρούσας εργασίας αποτέλεσε η μελέτη των βιωμάτων εφήβων σχετικά με το αίσθημα της μοναξιάς κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Covid-19. Πιο συγκεκριμένα, διερευνήθηκε εάν το αίσθημα μοναξιάς των εφήβων επιδεινώθηκε από την πανδημία του κορονοϊού, αλλά και το πώς η πανδημία επηρέασε τις φιλίες τους. Επιπρόσθετα, μελετήθηκε το κατά πόσο οι λειτουργικές σχέσεις γονέων-εφήβων μπορεί να μετριάσουν τις αρνητικές συνέπειες της κοινωνικής απομόνωσης.

Για να επιτευχθεί ο σκοπός της έρευνας αξιοποιήθηκε η ποιοτική μεθοδολογική προσέγγιση με στόχο την εις βάθος διερεύνηση του θέματος. Ειδικότερα, σε δείγμα 10 εφήβων που επιλέχθηκε με τη μέθοδο της ευκαιριακής δειγματοληψίας, διενεργήθηκαν ημιδομημένες συνεντεύξεις

Τα κύρια ευρήματα της παρούσας εργασίας είναι το ότι η πανδημία είχε αντίκτυπο στις φιλίες μεταξύ των εφήβων, με την έλλειψη δια ζώσης φυσικής αλληλεπίδρασης να οδηγεί σε ένα αίσθημα μοναξιάς. Ωστόσο, η διαδικτυακή επικοινωνία βοήθησε να μετριαστεί αυτό το συναίσθημα. Οι τηλεπικοινωνίες και η διαδικτυακή επικοινωνία με φίλους ήταν μια σημαντική πηγή ψυχολογικής υποστήριξης για τους ερωτηθέντες εφήβους κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Παρά τους αρχικούς φόβους ότι η φυσική απόσταση θα οδηγούσε σε απώλεια φιλιών, οι σχέσεις μεταξύ των εφήβων επανήλθαν στα αρχικά τους επίπεδα μετά την πανδημία. Επιπρόσθετα, το αίσθημα της μοναξιάς αυξήθηκε κατά τη διάρκεια της πανδημίας, αλλά αντιμετωπίστηκε σε μεγάλο βαθμό από ουσιαστικές σχέσεις με την οικογένεια και τους φίλους. Η πλειονότητα των εφήβων ανέφερε καλές σχέσεις με τους γονείς τους, οι οποίες λειτούργησαν ως υποστηρικτική πηγή κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Πολλοί έφηβοι συζήτησαν με τους γονείς τους τρέχοντα γεγονότα και θέματα που τους απασχολούν κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

Λέξεις – Κλειδιά

Έφηβοι, Μοναξιά, Πανδημία COVID-19, Φίλοι, Γονείς.

Abstract

The aim of this work was to study the experiences of teenagers regarding the feeling of loneliness during Covid-19 pandemic. More specifically, it investigated whether teenagers' feelings of loneliness were exacerbated by the coronavirus pandemic, but also how the pandemic affected their social relationships and friendships. In addition, it was studied whether functional parent-adolescent relationships can moderate the negative consequences of social isolation.

In order to fulfill this purpose, the qualitative methodological approach was used with the aim of in-depth investigation of the subject. In particular, semi-structured interviews were conducted in a sample of 10 teenagers selected by the opportunistic sampling method.

The main findings of this paper are that the pandemic has had an impact on friendships between teenagers, with a lack of physical contact leading to a feeling of loneliness. However, online communication has helped to moderate this feeling. Telecommunications and online communication with friends was an important source of psychological support for the adolescent respondents during the pandemic. Despite initial fears that the physical distance would lead to loss of friendships, relationships between teenagers have returned to their original levels after the pandemic. Additionally, feelings of loneliness increased during the pandemic, but were largely countered by meaningful relationships with family and friends. The majority of adolescents reported good relationships with their parents, which acted as a supportive source during the pandemic. Many teenagers discussed current events and issues with their parents during the pandemic.

Keywords: Teenagers, Loneliness, COVID-19 Pandemic, Friends, Parents.

Περιεχόμενα

Περίληψη	ii
Abstract.....	iii
Περιεχόμενα.....	iv
Κατάλογος Πινάκων.....	v
1 Οι επιπτώσεις της πανδημίας	1
2 Εφηβεία.....	6
2.1 Ορισμός και αναπτυξιακές φάσεις της εφηβείας	6
2.2 Αλλαγές κατά την εφηβεία	9
2.2.1 Σχέσεις των εφήβων με τους γονείς τους	10
2.3 Ζητήματα εφηβικής ανάπτυξης κατά την πανδημία COVID-19	13
3 Αναπτυξιακές μελέτες για τη μοναξιά στην εφηβεία	17
3.1 Αποσαφήνιση του όρου μοναξιά.....	17
3.2 Το αίσθημα της μοναξιάς κατά την εφηβεία	19
3.2.1 Ο ρόλος της φιλίας στην εφηβεία	22
3.3 Θετικές και αρνητικές εμπειρίες εφήβων από τα lockdown και κατά την πανδημία και οι διαδικτυακές εμπειρίες	25
4 Μεθοδολογία	32
4.1 Στόχος της έρευνας.....	32
4.2 Ερευνητικά ερωτήματα.....	32
4.3 Αναγκαιότητα της έρευνας	32
4.4 Μεθοδοθολογία προσέγγισης.....	33
5 Αποτελέσματα	35
5.1 Δημογραφικά στοιχεία.....	49
Συζήτηση -Συμπεράσματα.....	51
Βιβλιογραφία.....	58
Παράρτημα Α: Πρωτόκολλο Συνέντευξης.....	84
Παράρτημα Β: Έντυπο ενυπόγραφης συγκατάθεσης για συμμετοχή σε έρευνα.....	92
Παράρτημα Γ: Οι 10 συνεντεύξεις.....	93

Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 1. Συγκέντρωση των αποσπασμάτων που αντιστοιχούν σε κάθε ερευνητικό ερώτημα	35
Πίνακας 2. Κωδικοποίηση	40
Πίνακας 3. Θέματα με σχετικά αποσπάσματα για το πρώτο ερευνητικό ερώτημα	44
Πίνακας 4. Θέματα με σχετικά αποσπάσματα για το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα	45
Πίνακας 5. Θέματα με σχετικά αποσπάσματα για το τρίτο ερευνητικό ερώτημα	46

1 Οι επιπτώσεις της πανδημίας

Οι επιδημιακές εξάρσεις μολυσματικών νοσημάτων έχουν την ικανότητα να περνούν ευκολότατα τα εθνικά σύνορα, θέτοντας σε κίνδυνο την οικονομική ισορροπία και την περιφερειακή σταθερότητα, όπως έχουμε δει στο παρελθόν με επιδημίες και πανδημίες όπως του HIV, H1N1, H5N1 και SARS (Verikiosetal., 2015). Πέρα από τις εξουθενωτικές, μερικές φορές θανατηφόρες, συνέπειες για όσους επηρεάζονται άμεσα, οι πανδημίες έχουν μια σειρά από αρνητικές κοινωνικές, οικονομικές και πολιτικές συνέπειες (Davies, 2013). Οι πανδημίες μολύνουν πάρα πολλούς ανθρώπους, προκαλώντας σοβαρές ασθένειες σε μεγάλο μέρος του πληθυσμού και πολλούς θανάτους. Για παράδειγμα, τον 14ο αιώνα, η «πανώλη» σκότωσε σχεδόν τον μισό πληθυσμό της Ευρώπης κάτι που είναι αδιανόητο για τα σημερινά δεδομένα (Ross et al., 2014). Τον 20^ο αιώνα, υπήρχαν τρεις μεγάλες πανδημίες, που ήταν η Ισπανική γρίπη το 1919-1920 με 20-40 εκατομμύρια θανάτους (Taubenberger & Morens, 2009), η Ασιατική γρίπη το 1957-1958 με 2 εκατομμύρια θανάτους και η γρίπη του Χονγκ Κονγκ το 1968-1969 με 1 εκατομμύριο θανάτους (Landis, 2007· Wildoner, 2016). Τα ξεσπάσματα μολυσματικών νόσων, περιλαμβάνοντας τις πανδημίες και τα νέα επιδημιολογικά επίκεντρα, έχουν την ικανότητα να προκαλούν εκτεταμένη νόσηση και θάνατο σε παγκόσμιο επίπεδο, αποτελώντας στην πραγματικότητα περίπου το 25% έως το 33% της συνολικής παγκόσμιας θνησιμότητας (Verikios et al., 2015). Στις αναπτυσσόμενες χώρες, τόσο οι πανδημίες όσο και οι μολυσματικές ασθένειες σαρώνουν τον πληθυσμό, με την πιθανότητα θανάτων να κυμαίνεται από 5 έως 10% (Kern, 2016). Κατά την περίοδο της SARS επιδημίας το 2003, καταγράφηκαν περισσότερα από 8000 κρούσματα, με πάνω από 700 να καταλήγουν σε θάνατο (περίπου 9%) σε όλο τον κόσμο, μέσα σε ένα διάστημα μόλις 6 μηνών (Wong & Leung, 2007).

Πέρα από τα ζητήματα υγείας και τους θανάτους, η πανδημία είχε ως επίδραση το να χάσουν πολλοί άνθρωποι τη δουλειά τους και να επέλθει φτώχεια. Η παγκόσμια φτώχεια έπεφτε σταθερά για σχεδόν μια γενιά και η πανδημία του Covid-19 μας πήγε πίσω περίπου τρία με πέντε έτη (World Bank, 2020α). Ενώ οι εκτιμήσεις για τον αντίκτυπο του Covid-19 στην παγκόσμια φτώχεια συνεχίζουν να προσαρμόζονται και να εκτιμώνται καθώς ξετυλίγεται η κρίση, η Παγκόσμια Τράπεζα προτείνει ότι είναι πιθανό να έχει ωθήσει μεταξύ 88 και 115 εκατομμυρίων ανθρώπων στην ακραία φτώχεια. Αυτές οι

εκτιμήσεις επιπτώσεων βασίζονται σε προβλέψεις συρρίκνωσης της ανάπτυξης το 2020 κατά 5% (βασικό σενάριο) και 8% (πτωτικό σενάριο).

Η πανδημία έχει επίσης αντίκτυπο στην ανισότητα. Τις τελευταίες δύο δεκαετίες, η μείωση της ανισότητας έχει αποδειχθεί δύσκολη και η πρόοδος ήταν αργή (ο συντελεστής GINI μειώθηκε κατά μέσο όρο μόνο σταδιακά από 44 σε 41 κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου (WEO, 2020)). Για ορισμένες χώρες, οι δυσκολίες που επιβάλλονται από την τρέχουσα πανδημία θα επιδεινωθούν με προϋπάρχουσες ανισότητες, που αντιπροσωπεύουν σημαντικές προκλήσεις για την ανάκαμψη. Ενώ ορισμένες μελέτες υποδεικνύουν ότι οι απώλειες θέσεων εργασίας και το κλείσιμο επιχειρήσεων είναι υψηλότερες στο χαμηλότερο άκρο της κατανομής εισοδήματος (Bottan et al., 2020), 10 άλλες έχουν βρει ενδείξεις ότι οι απώλειες εισοδήματος ήταν μεγαλύτερες στη μέση της κατανομής εισοδήματος (Lustig et al., 2020). Οι ίδιοι ερευνητές προτείνουν ότι μια εξήγηση για αυτό το εύρημα είναι ότι, σε ορισμένες περιπτώσεις, η κοινωνική βοήθεια έφτανε σε άτομα που βρίσκονται στο κάτω μέρος της κατανομής. Τέλος, οι επιπτώσεις της επέκτασης των προγραμμάτων κοινωνικής πρόνοιας που αντισταθμίζουν τη φτώχεια θα είναι μεγαλύτερες για τους πληθυσμούς που βρίσκονται σε καταστάσεις ευπάθειας πριν από την πανδημία.

Η σύνθεση της αγοράς εργασίας είναι μια άλλη πηγή ανισότητας. Η άτυπη κατάσταση της αγοράς εργασίας συσχετίζεται θετικά με την απώλεια θέσεων (Bottan et al., 2020), καθώς τα άτομα σε άτυπη εργασία τείνουν να βρίσκονται εκτός συστημάτων κοινωνικής προστασίας και συνήθως δεν καλύπτονται από κοινωνική ασφάλιση (Gentilini et al., 2020). Οι πρόσθετες επιπτώσεις περιλαμβάνουν τη μείωση της ροής των εμβασμάτων λόγω περιορισμών εργασίας. Αυτό είναι πιθανό να επηρεάσει ιδιαίτερα τις οικογένειες χαμηλού εισοδήματος, για τις οποίες τα εμβάσματα αποτελούν σημαντική πηγή εισοδήματος. Οι ροές αναμένεται να μειωθούν κατά το ένα πέμπτο το 2020, μειωμένες κατά 109 δισεκατομμύρια δολάρια από 554 δισεκατομμύρια δολάρια το 2019 (World Bank, 2020b). Τα εμβάσματα αναμένεται να συνεχίσουν να μειώνονται, ενώ έχουν επίσης εκφραστεί ανησυχίες σχετικά με την επισιτιστική ασφάλεια που προκύπτει από την εισοδηματική φτώχεια και τις διαταραχές στις αλυσίδες της παγκόσμιας αγοράς (FAO, 2021· Chronic Poverty Advisory Network, 2020· Wylde, 2020). Χαρακτηριστικά αναφέρεται ότι στη Νιγηρία και την Ινδονησία, το 50% και το 68% των νοικοκυριών,

αντίστοιχα, ανέφεραν ότι μείωσαν την κατανάλωση φαγητού (Siwatu et al., 2020). Οι μισές από τις ημερήσιες θερμίδες που καταναλώνονται στην αραβική περιοχή προέρχονται από εισαγόμενα τρόφιμα και η διαταραχή των αλυσίδων και οι αιχμές στις τιμές των βασικών τροφίμων εγείρουν ανησυχίες σχετικά με την επισιτιστική ασφάλεια στην περιοχή (UN/ESCWA, 2020a). Μια πρόσφατη έκθεση διαπίστωσε ότι, στην Ασία και τον Ειρηνικό, ο Covid-19 θα υπονομεύσει τις προσπάθειες για τη βελτίωση της διατροφής σχεδόν δύο δισεκατομμυρίων ανθρώπων που ήδη αδυνατούσαν να αντέξουν οικονομικά την υγιεινή διατροφή πριν από την πανδημία (FAO/UNICEF, 2021). Σε ορισμένες χώρες, οι ευάλωτοι πληθυσμοί εξαρτώνται από τα κοινοτικά δίκτυα τροφίμων που έχουν διαταραχθεί και αυτά σοβαρά (Chronic Poverty Advisory Network, 2020· Bodewig et al., 2020).

Επιπλέον, η πανδημία έχει ενεργοποιήσει την πιο εκτεταμένη και διαδεδομένη κρίση στην αγορά εργασίας στη σύγχρονη εποχή. Έχει προκαλέσει τεράστιες αναταραχές στον τρόπο που καταναλώνουμε προϊόντα και υπηρεσίες, με σοβαρές συνέπειες στις επαγγελματικές δραστηριότητες, που ίσως οδηγήσουν σε μόνιμες αλλαγές στην αγορά εργασίας και συνεπώς, θα απαιτήσουν προγράμματα αναπροσαρμογής δεξιοτήτων και επανεκπαίδευσης. Ενώ κάποιες επαγγελματικές δραστηριότητες θα μπορέσουν να επαναφέρουν τις λειτουργίες τους σε προ-πανδημικά πρότυπα με την κατάργηση των περιορισμών ανθρώπινης επαφής, άλλες ίσως χρειαστεί να προσαρμοστούν με πιο μακροπρόθεσμο τρόπο (McKinsey & Co., 2021).

Ο Neri (2020) εκτιμά ότι, στη Βραζιλία, η μείωση των ωρών εργασίας ως στρατηγική προσαρμογής (σε αντίθεση με τις απολύσεις) επέτρεψε μια «εξασθένιση-επίδραση» στη συρρίκνωση του ποσοστού απασχόλησης. Η ανεργία (που διαμορφώθηκε στο 9,9%) θα μπορούσε να ήταν μεγαλύτερη (έως 22,8%), εάν οι ώρες εργασίας είχαν διατηρηθεί σταθερές. Ο Neri προτείνει ότι η μείωση του αριθμού των ωρών εργασίας ως διαδικασία εξοικονόμησης θέσεων εργασίας ήταν μια στρατηγική που χρησιμοποιούσαν πιο έντονα οι γυναίκες και οι φτωχότεροι ιδιωτικοί υπάλληλοι.

Όλες αυτές οι αναταραχές στον εργασιακό – οικονομικό τομέα της ζωής επιδρούν τόσο στην ψυχολογία και την καθημερινότητα των γονέων όσο και των παιδιών τους. Επιπρόσθετα, ο COVID-19 έχει δημιουργήσει τη μεγαλύτερη διαταραχή στην εκπαίδευση που έχει δει ποτέ ο κόσμος, θέτοντας σε κίνδυνο δεκαετίες προόδου και δυνητικά στερώντας σε εκατοντάδες εκατομμύρια παιδιά το δικαίωμά τους σε ποιοτική εκπαίδευση.

Το παρατεταμένο κλείσιμο των σχολείων έχει ήδη επιδεινώσει σε μεγάλο βαθμό τις υπάρχουσες ανισότητες (Παγκόσμια Συνεργασία για την Εκπαίδευση, 2020). Η επίδραση της πανδημίας στην παγκόσμια εκπαίδευση, σε όλα τα επίπεδα, ήταν βαθιά. Η προσωρινή αναστολή της λειτουργίας των σχολείων σε περισσότερες από 180 χώρες απέκλεισε περίπου 1,6 δισεκατομμύρια μαθητές από την εκπαίδευση κατά την κορύφωση της πανδημίας, ποσοστό που αντιστοιχεί στο 91% των εγγεγραμμένων μαθητών παγκοσμίως. Για σχεδόν το ήμισυ αυτών των μαθητών, η περίοδος αναστολής της λειτουργίας των σχολείων ξεπέρασε τους επτά μήνες (Azevedo, 2020).

Τα σχολεία είχαν πάντα σημαντικό ρόλο στη μείωση της ανισότητας δίνοντας σε πλούσια ή φτωχά παιδιά πρόσβαση στη μάθηση. Παρά την επανέναρξη κάποιας μορφής μάθησης σε πολλές χώρες, στα μέσα του 2020 σχεδόν 900 εκατομμύρια παιδιά ήταν ακόμα εκτός σχολείου (Saavedra, 2020).

Η πανδημία του COVID-19 είχε σημαντικές κοινωνικές και ψυχολογικές επιπτώσεις, ιδιαίτερα με το κλείσιμο των σχολείων και τη στροφή στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Αναλυτικότερα, το κλείσιμο των σχολείων και η μετάβαση στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση είχαν ως αποτέλεσμα σημαντική απώλεια μάθησης για τους μαθητές. Μελέτες έχουν δείξει ότι το παρατεταμένο κλείσιμο των σχολείων μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικές ακαδημαϊκές αποτυχίες, ειδικά για τους μειονεκτούντες μαθητές. Οι Engzell et al. (2021) διαπίστωσαν ότι το κλείσιμο των σχολείων κατά τη διάρκεια της πανδημίας συσχετίστηκε με μείωση της απόδοσης των μαθητών, με μεγαλύτερες αρνητικές επιπτώσεις στους μαθητές από κοινωνικοοικονομικά φτωχότερα στρώματα της κοινωνίας.

Επίσης, το κλείσιμο των σχολείων και η διατάραξη των διαπροσωπικών κοινωνικών αλληλεπιδράσεων είχαν αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία και την ευημερία των μαθητών. Η έλλειψη κοινωνικών σχέσεων, η αυξημένη της απομόνωσης και οι ανησυχίες για την πανδημία έχουν συμβάλει σε υψηλότερα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης μεταξύ των μαθητών. Οι Loades et al. (2020) διεξήγαγαν μια συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση που κατέδειξε αύξηση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων και των επιπέδων άγχους σε παιδιά και εφήβους κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19.

Επίσης, το κλείσιμο των σχολείων έχει διαταράξει την κοινωνική ανάπτυξη των μαθητών, καθώς χάνουν κρίσιμες ευκαιρίες για δια ζώσης αλληλεπιδράσεις με συμμαθητές και δασκάλους. Αυτό μπορεί να έχει μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στις

κοινωνικές δεξιότητες, τη συναισθηματική νοημοσύνη και το σχηματισμό σχέσεων. Οι Blume et al. (2021) διεξήγαγαν μια ποιοτική μελέτη διερευνώντας τις εμπειρίες παιδιών και εφήβων κατά τη διάρκεια του κλεισίματος των σχολείων. Διαπίστωσαν ότι οι μαθητές ανέφεραν αισθήματα μοναξιάς, μειωμένες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και έλλειψη συναισθηματικής υποστήριξης.

Ακόμη, το κλείσιμο των σχολείων και η στροφή στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση έχουν επιδεινώσει τις υπάρχουσες εκπαιδευτικές ανισότητες. Μαθητές από νοικοκυριά χαμηλού εισοδήματος, άτομα με περιορισμένη πρόσβαση στην τεχνολογία ή σταθερές συνδέσεις στο διαδίκτυο και μαθητές με αναπηρίες αντιμετωπίζουν πρόσθετα εμπόδια στην εξ αποστάσεως μάθηση, οδηγώντας σε περαιτέρω ανισότητες στα εκπαιδευτικά αποτελέσματα. Μια έκθεση του Εκπαιδευτικού, Επιστημονικού και Πολιτιστικού Οργανισμού των Ηνωμένων Εθνών (UNESCO, 2020) τόνισε την άνιση πρόσβαση στις ευκαιρίες εξ αποστάσεως εκπαίδευσης και τις πιθανές μακροπρόθεσμες συνέπειες για τους μειονεκτούντες μαθητές.

Έτσι λοιπόν, ενώ το κλείσιμο των σχολείων στοχεύει στην προστασία της υγείας των μαθητών, των συγγενών και των δασκάλων τους, το κόστος όσον αφορά τις μελλοντικές προοπτικές των παιδιών είναι εξαιρετικά υψηλό (Saavedra, 2020). Οι εκτιμήσεις της Παγκόσμιας Τράπεζας δείχνουν ότι τα παιδιά σχολικής ηλικίας που επηρεάζονται από το κλείσιμο αναμένεται να χάσουν 10 τρισεκατομμύρια δολάρια σε κέρδη κατά τη διάρκεια της επαγγελματικής τους ζωής (Azevedo et al., 2020). Πολλοί μαθητές (7–10 εκατομμύρια, σύμφωνα με εκτιμήσεις της Παγκόσμιας Τράπεζας (2020c) θα καταλήξουν να εγκαταλείψουν πλήρως το σύστημα. Στη Λατινική Αμερική, όπου ακόμη και πριν από την πανδημία, οι μειωμένες μεταβάσεις στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση ήταν μείζον πρόβλημα, οι προκαταρκτικοί υπολογισμοί δείχνουν αύξηση 17% στον εκπαιδευτικό αποκλεισμό: 1 εκατομμύριο μαθητές θα σταματήσουν να πηγαίνουν στο σχολείο (Perez Alfaro et al., 2020).

2 Εφηβεία

2.1 Ορισμός και αναπτυξιακές φάσεις της εφηβείας

Σύμφωνα με το Oxford English Dictionary (οπ. αναφ. στο Murray et al., 1989), ο αρχικός ορισμός της εφηβείας του 1482 αναφερόταν σε μια περίοδο από την παιδική ηλικία ως την ενηλικίωση, η οποία εκτεινόταν μεταξύ 14 και 25 ετών στους άνδρες και 12 έως 21 ετών στις γυναίκες (Murray et al., 1989). Ο ορισμός του Hall (1904) για την εφηβεία περιελάμβανε και τα δύο φύλα μεταξύ 14 και 24 ετών. Οι πιο πρόσφατοι ορισμοί της εφηβείας ποικίλλουν ανάλογα με την πηγή και το εκάστοτε σκεπτικό που εστιάζουν. Η ιστοσελίδα του Υπουργείου Υγείας και Ανθρωπίνων Υπηρεσιών των ΗΠΑ (USDHHS) στο «Πρόγραμμα Υγείας Εφήβων και Νέων Ενηλίκων» ορίζει τους εφήβους ως τα άτομα ηλικίας 10-19 ετών και τους νέους ενήλικες ως 20-24 (2015). Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) ορίζει τους «έφηβους» ως τα άτομα μεταξύ 10 με 24 χρόνων (Blum & Nelson-Nmari, 2004 ΠΟΥ, 2015).

Η εφηβεία είναι μια δυναμικά εξελισσόμενη φάση της ζωής του ανθρώπου, που βασίζεται σε φυσιολογικούς, ψυχοκοινωνικούς, χρονικούς και πολιτισμικούς παράγοντες. Αυτή η σημαντική φάση ανάπτυξης αναφέρεται συνήθως στην περίοδο από την αρχή της εφηβείας μέχρι την επίτευξη της κοινωνικής αυτονομίας (Steinberg, 2014). Η πιο διαδεδομένη περιγραφή της εφηβείας περικλείει την ηλικία από 10 έως 18 ετών, αλλά μπορεί επίσης να εκτείνεται σε ένα πιο ευρύ φάσμα ηλικιών από 9 έως 26 ετών (APA, 2002). Οι ασυνέπειες στα κριτήρια ένταξης της «εφηβικής ηλικίας» και των υποσταδίων της εφηβείας, μπορεί να δημιουργήσουν σύγχυση στην αποκρυστάλλωση ενός ενιαίου ορισμού για τους εφήβους. Αν και η εκτίμηση της αναπτυξιακής μεταβλητότητας είναι επιτακτική όταν συζητείται η εφηβεία, υπάρχει εξίσου ανάγκη για εννοιολογική σαφήνεια.

Ο ορισμός της εφηβείας και τα υποστάδια της εφηβείας βασίζονται σε μια θεωρητική κατανόηση της εφηβικής ανάπτυξης. Η βιοκοινωνική αντίληψη του Hall (1904) για την ανάπτυξη των εφήβων βασίστηκε σε μεγάλο βαθμό στις θεωρίες του Δαρβίνου (1859, 1979) για τη φυλογενετική εξέλιξη. Αυτή η προοπτική υποθέτει ότι η ανάπτυξη ελέγχεται από γενετικά προκαθορισμένες φυσιολογικές αλλαγές που μιμούνται

τα στάδια της ανθρώπινης εξέλιξης (Hall, 1904·Muuss, 1996). Το έργο του Δαρβίνου επηρέασε επίσης τις ενδοψυχικές θεωρίες του Freud (1962) για την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη, δίνοντας έμφαση στην ενέργεια, την ορμή και τα ένστικτα, που προωθούνται από τις βιολογικές δυνάμεις (Muuss, 1996).

Οι οργανισμικές θεωρίες δίνουν έμφαση στην τελολογική προκαθορισμένη επιγένεση (θεωρίες σταδίου) δευτερευόντως επηρεασμένη από τις δυνάμεις του συμφραζομένου (Ford & Lerner, 1992· Steinberg, 2002). Οι Anna Freud και Peter Blos, επέκτειναν τις οργανιστικές θεωρίες του Freud στη σφαίρα της ανάπτυξης των εφήβων. Η κατασκευή του Erikson (1968) των θεωριών παιδικής ανάπτυξης γύρω από τις ψυχολογικές συγκρούσεις αντανakλά τη φροϋδική ψυχαναλυτική του εκπαίδευση. Ωστόσο, ο Erikson έδωσε έμφαση στις κοινωνικές πτυχές της ανάπτυξης του παιδιού και όχι στον εσωτερική του ψυχισμό. Αν και η εννοιολόγηση του «εγωκεντρισμού» του Piaget στην παιδική ψυχολογία είναι συμβατή με τη φροϋδική θεωρία, ο Piaget επικεντρώθηκε στην απαλλαγμένη από συγκρούσεις, ορθολογική πτυχή της ανάπτυξης και έδωσε έμφαση στην ανάπτυξη της γνώσης (Piaget & Inhelder, 2000). Η θεωρία του Kohlberg (1980) για την ηθική ανάπτυξη στην εφηβεία βασίζεται σε μεγάλο βαθμό σε μιαπιαζετική κατανόηση της εννοιολογικής-γνωστικής ανάπτυξης και ο JamesFowler πιστοποίησε ότι ο Kohlberg παρείχε τη βαθύτερη επιρροή για το έργο του για την ανάπτυξη της πίστης (Fowler, & Dell, 2004). Ο Kohlberg (1980) ενέπνευσε επίσης το έργο του Selman (1980) για την Κοινωνική Γνώση.

Οι θεωρίες πλαισίου της ανάπτυξης παίζουν σημαντικό ρόλο στον καθορισμό της εφηβείας. Οι κύριοι θεωρητικοί του πλαισίου που συμβάλλουν σημαντικά στην κατανόηση της εφηβικής ανάπτυξης είναι οι Margaret Mead, Urie Bronfenbrenner, και Richard Lerner. Η Mead (1961, 2001) είναι γνωστή για το ανθρωπολογικό της έργο σχετικά με το πολιτισμικό πλαίσιο της ανάπτυξης των εφήβων, ενώ οBronfenbrenner (1979) βασίστηκε στη Θεωρία Πεδίου του Kurt Lewin για να κατασκευάσει την Οικολογική Θεωρία της ανθρώπινης ανάπτυξης δίνοντας έμφαση στην αλληλεπίδραση μεταξύ ατόμου και περιβάλλοντος. Μέσα στην ίδια φιλοσοφική κίνηση προς την κατανόηση των συμφραζομένων της ανάπτυξης, ο Richard Lerner συνδύασε τις εννοιολογήσεις της συγκριτικής ψυχολογίας, την άποψη της διάρκειας ζωής της ανθρώπινης ανάπτυξης, το διαλεκτικό μεταμοντέλο ανάπτυξης του Reigel και τη θεωρία συστημάτων για να κατασκευάσει τη θεωρία του Αναπτυξιακού Συμφραζομένου (Ford &

Lerner, 1992). Η αναπτυξιακή θεωρία του Lerner δίνει έμφαση στην πιθανολογική οντογένεση, σε αντίθεση με την προκαθορισμένη επιγένεση. Η θεωρία του εκτιμά τη δυνατότητα για την ανθρώπινη πλαστικότητα και αναγνωρίζει την αμοιβαία αλληλεξάρτηση βιολογικών και συμφραζόμενων δυνάμεων (Lerner & Castellino, 2002).

Επιπρόσθετα, οι θεωρίες του Vygotsky (1978) τονίζουν τον σημαντικότερο ρόλο της κοινωνικής αλληλεπίδρασης στην ανάπτυξη της γνώσης μέσω της κατασκευής του προσωπικού νοήματος. Ο Vygotsky υποστηρίζει ότι η κοινωνική μάθηση προηγείται και επηρεάζει άμεσα τη γνωστική ανάπτυξη. Πολλά από τα κλασικά θεωρητικά θεμέλια για την αναπτυξιακή επιστήμη έχουν επικριθεί εκτενώς για τη χρήση πιθανών μεροληπτικών, ρεαλιστικών και αναγωγικών υποθέσεων με βάση το φύλο (Gilligan, 1982• Jaffee & Hyde, 2000• Walker, 2004). Οι πιο σύγχρονες θεωρίες δίνουν έμφαση στη συνέχεια και την πλαστικότητα στην ανάπτυξη του ανθρώπου και όχι σε αυστηρά δομημένες θεωρίες σταδίου (APA, 2002).

Επειδή προφανώς υπάρχει τεράστια αναπτυξιακή απόκλιση μεταξύ των ηλικιών 10 έως 25 ετών, η εφηβεία γενικά χωρίζεται σε υποστάδια. Οι Nienstein et al (2009), ορίζουν την πρώιμη εφηβεία ως περίπου 10 έως 13 ετών, τη μέση εφηβεία ως περίπου 14 έως 16 ετών και την όψιμη εφηβεία ως περίπου 17 έως 21 ετών. Ο Steinberg (2002) εντόπισε προηγουμένως τα υποστάδια της εφηβείας ως πρώιμα (10 έως 13 ετών), μεσαία (14 έως 18 ετών) και όψιμα (19 έως 22 ετών), ωστόσο πιο πρόσφατες δημοσιεύσεις (2014) περιλαμβάνουν στους εφήβους και τους νέους και νέες έως 25 ετών. Οι Elliott και Feldman (1990) περιέγραψαν την πρώιμη εφηβεία από 10 έως 14 χρονών, τη μέση εφηβεία από 15 έως 17 χρονών και τέλος την όψιμη εφηβεία από 18 ετών έως 25 χρονών.

Άλλοι ερευνητές διαχωρίζουν την εφηβεία σε πρώιμη (10 έως 14 ετών), όψιμη εφηβεία (15 έως 19 ετών) και νεαρή ενήλικη ζωή (20 έως 24 ετών) (Irwin, Burg, & Cart, 2002). Τέλος, ο Arnett (2000) πρότεινε την διάκριση των ηλικιών 18 έως 25 ετών από την «εφηβεία» και ονομάζει αυτή την περίοδο της ανθρώπινης ανάπτυξης, ως φάση του «Αναδυόμενου Ενήλικα». Άλλη ονοματολογία που χρησιμοποιείται για να περιγράψει τους ανθρώπους ηλικίας 20-25 είναι η «νεανική ηλικία» (Grossman, 2005).

2.2 Αλλαγές κατά την εφηβεία

Το πιο εύκολα αναγνωρισμένο χαρακτηριστικό της εφηβείας είναι η ορατή μεταμόρφωση ενός «παιδιού» σε «ενήλικα». Η σωματική ανάπτυξη και η σεξουαλική ωρίμανση των εφήβων ξεκινούν και εκτυλίσσονται με σημαντική μεταβλητότητα που επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες όπως το φύλο, η φυλή, η μάζα σώματος, οι περιβαλλοντικές επιρροές και η συνολική κατάσταση υγείας (APA, 2002· Stienberg, 2014. Styne, 2004). Η αποδεκτή μέση ηλικία για την έναρξη της εφηβείας υπολογίζεται στα 11 έτη, με τα αγόρια να ξεκινούν μεταξύ 9 και 13,5 ετών και τα κορίτσια μεταξύ 7 και 13 ετών (APA, 2002· Grumbach & Styne, 1998).

Η χαρακτηριστική έκρηξη σκελετικής ανάπτυξης εμφανίζεται γενικά σε κορίτσια ηλικίας μεταξύ 10-12 και 12-14 ετών στα αγόρια και τελειώνει στο ενήλικο ανάστημα μεταξύ των ηλικιών 17-19 στις γυναίκες και στην ηλικία των 20 ετών στους άνδρες (APA, 2002). Μια τάση για πρώιμες μεταβάσεις στην εφηβεία έχει τεκμηριωθεί ιδιαίτερα μεταξύ των νέων με υψηλότερο ποσοστό σωματικού λίπους και αυξημένη έκθεση στο φυσικό και τεχνητό φως (Steinberg, 2014). Η καθυστερημένη εφηβεία στα αγόρια ορίζεται ως η απουσία διόγκωσης των όρχεων μέχρι τα 14 και στα κορίτσια η απουσία ανάπτυξης των μαστών μέχρι τα 13 τους χρόνια (Dynamed, 2015· Rosenthal et al., 2002).

Η χρήση της τεχνολογίας και η λειτουργική μαγνητική τομογραφία (fMRI), έχει συμβάλει σημαντικά στη νέα κατανόηση της ανάπτυξης του εγκεφάλου των εφήβων (Geidd, 2015. Stienberg, 2014). Τροφοδοτημένος εν μέρει από την έκρηξη των ορμονών του φύλου, ο εγκέφαλος των εφήβων επιδεικνύει μοναδική πλαστικότητα μέσω της ενίσχυσης των συχνά χρησιμοποιούμενων νευρωνικών συνδέσεων και της αυξημένης ευαισθησίας στις περιβαλλοντικές επιρροές (Geidd, 2015· Steinberg, 2014). Μελέτες μαγνητικής τομογραφίας δείχνουν ότι ο εφηβικός εγκέφαλος δεν είναι εγκέφαλος παιδιού ούτε ενήλικου, αλλά μιας μοναδικής οντότητας που χαρακτηρίζεται από μεταβλητότητα και αύξηση της δικτύωσης μεταξύ των περιοχών του εγκεφάλου (Giedd, 2015). Η εκτεταμένη ωρίμανση του εγκεφάλου συμβαίνει σε τρία νευρωνικά συστήματα κατά την εφηβεία: το σύστημα ανταμοιβής, το σύστημα σχέσεων και το ρυθμιστικό σύστημα (Steinberg, 2014). Η έρευνα έχει επισημάνει συγκεκριμένα την έλλειψη συγχρονισμού μεταξύ της εφηβικής επιτάχυνσης του μεταιχμιακού συστήματος (το σύστημα ανταμοιβής) και της μεταγενέστερης ωρίμανσης του προμετωπιαίου φλοιού (το

ρυθμιστικό σύστημα) (Geidd, 2015). Οι μελέτες αποκαλύπτουν ότι οι αλλαγές στη νευρωνική συνδεσιμότητα συνεχίζουν να αναπτύσσονται κατά τη διάρκεια της εφηβείας και των ηλικιών 20-25, επηρεάζοντας δυνητικά την ικανότητα συλλογισμού, τις συναισθηματικές καταστάσεις και τον έλεγχο των παρορμήσεων (Beckman, 2004· Geidd, 2015· Spear, 2000).

Σύμφωνα με τη θεωρία της ψυχοσεξουαλικής ανάπτυξης του Freud, η εφηβεία αντιστοιχεί στη γεννητική φάση, κατά την οποία το άτομο πρέπει να αντιμετωπίσει την υπέρμετρη ηδονή ή στέρηση που μπορεί να το καθιστά ευάλωτο απέναντι στις επιθυμίες και τους παροξυσμούς του. Έτσι, ο εφήβος πρέπει να διαχειριστεί τις υπερβολικές και βιολογικές ώθησεις που εμφανίζονται σε αυτή την περίοδο (Χριστοπούλου, 2008). Μέσα από την εφηβεία δημιουργείται η ταυτότητα του ενήλικου ατόμου και για το λόγο αυτό συχνά υπάρχει σύγχυση ρόλων και αμφιβολίες σχετικά με την σεξουαλική και επαγγελματική ταυτότητα του ατόμου (Μαλικιώση-Λοΐζου, 2012). Στην περίοδο αυτή το «Εγώ» λαμβάνει την μορφή της προσωπικής ταυτότητας και το άτομο αποκτά ισχυρό θεωρητικό και φιλοσοφικό πλαίσιο ζωής (Μάνου, 1997).

Η εφηβεία, συνεπώς, χαρακτηρίζεται από μια μεταβατική φάση με μοναδικά και ξεχωριστά χαρακτηριστικά, αλλά είναι επίσης μια περίοδος προπαρασκευής για την τελική "ενσωμάτωση" στην ενηλικίωση (Κουρκούτας, 2001). Χαρακτηρίζεται από πάθος και ζωντάνια για τη ζωή, παρορμητικότητα και επιπολαιότητα (Κουρκούτας, 2001). Η μεταβατικότητα αυτή συχνά είναι μια διαδικασία επίπονη με ισχυρές ή και ακραίες ψυχολογικές διακυμάνσεις (Ματσακά, 1992), με κυρίαρχα τα συναισθήματα της έντονης ανησυχίας, του φόβου, της αγωνίας και του στρες (Κουρκούτας, 2001). Σε κάποιες περιπτώσεις η δυσφορία που νιώθουν μπορεί να τους ωθήσει σε αυτοκαταστροφική συμπεριφορά καθώς και μεγάλη ευαισθησία ως προς την εικόνα του εαυτού, διατροφικές διαταραχές και ψυχικές διαταραχές (Κοκκέβη, 2010).

2.2.1 Σχέσεις των εφήβων με τους γονείς τους

Οι αλλαγές στη σχέση γονέα-εφήβου κατά τη διάρκεια της εφηβείας έχουν εννοιοποιηθεί ως μια διαδικασία εξατομίκευσης (Youniss and Smollar, 1985). Στη θεωρία της εξατομίκευσης, υπάρχουν δύο εννοιολογικά ανεξάρτητες πτυχές, δηλαδή η αυτονομία και η εγγύτητα. Στην παιδική ηλικία, οι γονείς παίρνουν πολλές αποφάσεις για τα παιδιά

τους και τα παιδιά τις αναγνωρίζουν την εξουσία των γονέων και ως επί το πλείστον εκπληρώνουν τις προσδοκίες των γονιών τους (Youniss and Smollar, 1985).

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, ωστόσο, οι νέοι αγωνίζονται για αύξηση της ελευθερίας στο να παίρνουν τις δικές τους αποφάσεις και να αποκτήσουν αυτονομία. Επειδή οι γονείς μπορεί να αντιλαμβάνονται τις προσδοκίες των εφήβων για αυξημένη αυτονομία ως ακατάλληλη και επιθυμούν να διατηρήσουν τον έλεγχο των παιδιών τους, συχνά αντιστέκονται στις προσπάθειες των εφήβων με αποτέλεσμα τη σύγκρουση (Collins, 1990· Smetana, 1991).

Πολλές συγκρούσεις γονέων και εφήβων αφορούν καθημερινά ζητήματα της αυτονομίας των εφήβων, όπως η εμφάνισή τους και το στυλ ένδυσης, η επιλογή φίλων ή η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου τους (Montemayor, 1983). Ενώ οι περισσότερες αναπτυξιακές θεωρίες συμφωνούν ότι η προσπάθεια των εφήβων για αυτονομία αυξάνεται κατά την εφηβεία [(π.χ. θεωρία εξατομίκευσης των Youniss and Smollar (1985), ψυχαναλυτική θεωρία του Blos (1979), κοινωνιοβιολογική θεωρία του Steinberg (1990), κοινωνικο-γνωστική θεωρία του Smetana (1991)], υπάρχει λιγότερη συμφωνία ως προς το πώς αλλάζει στους εφήβους η συνδεσιμότητα με τους γονείς τους, όπως η εγγύτητα και η ανταλλαγή θετικών συναισθημάτων.

Αρκετοί παράγοντες έχουν προταθεί ότι προκαλούν την αύξηση της αυτονομίας των εφήβων, όπως η αύξηση της λεκτικής και γνωστικής ικανότητας (Smetana, 1988), οι αλλαγές των προσδοκιών των εφήβων λόγω της εφηβικής τους ανάπτυξης (Paikoff and Brooks-Gunn, 1991), η αύξηση των εμπειριών σε αλληλεπιδράσεις με συνομηλίκους (Silverberg και Gondoli, 1996) και η μείωση του γονικού ελέγχου που σχετίζεται με την ηλικία (Hofer και Pikowsky, 1993).

Στην ύστερη εφηβεία (από την ηλικία περίπου 18–21 ετών), ωστόσο, αναμένονται μόνο μικρά περαιτέρω κέρδη στην αυτονομία επειδή ορισμένες διεργασίες που έχουν προταθεί ως πυροδότηση της ανάπτυξης της αυτονομίας έχουν φτάσει στο τέλος (π.χ. εφηβεία). Όσον αφορά στους δείκτες εγγύτητας στις συζητήσεις σύγκρουσης μεταξύ μητέρων και εφήβων, υπάρχουν τέσσερις δείκτες συμπεριφοράς που έχουν εξεταστεί σε προηγούμενες έρευνες (Grotevant και Cooper, 1986· Kreppner, 1995), και συγκεκριμένα είναι το εάν παρατηρήθηκε θετικό συναίσθημα, αν υπάρχουν χαμηλά επίπεδα αρνητικού συναισθήματος (εχθρότητας), αν υπάρχει υψηλή δεκτικότητα προς τα επιχειρήματα των μητέρων και τέλος αν υπάρχει χαμηλή απόρριψη των επιχειρημάτων των μητέρων.

Μείωση του θετικού συναισθήματος των παρατηρούμενων εφήβων και αύξηση του παρατηρούμενου αρνητικού συναισθήματος προς τους γονείς τους έχουν βρεθεί σε μελέτες με πρώιμους εφήβους (Conger και Ge, 1999·Flannery, 1991). Στη μέση εφηβεία υπάρχουν κάποιες ενδείξεις για μείωση των αρνητικών συναισθημάτων προς τους γονείς τους (Smetana, 1995), αν και σε μια μελέτη συσχέτισης των Mayseless et al. (1998) δεν βρέθηκαν διαφορές ηλικίας στα αναφερόμενα συναισθήματα. Επιπρόσθετα, οι Smetana και Abernethy (1999) ανέφεραν μια μικρή μείωση της δεκτικότητας των εφήβων μεταξύ 13 και 15 ετών και οι Steinberg και Hill (1978) και ο Steinberg (1981) έδειξαν ότι οι γιοι διέκοπταν τις μητέρες τους περισσότερο στην κορυφή του ανάπτυξης της εφηβείας, κάτι που μπορεί να υποδηλώνει χαμηλή δεκτικότητα. Από την πρώιμη έως τη μέση εφηβεία, οι Conger και Ge (1999) βρήκαν αύξηση της απόρριψη και αποδοκιμασίας των θέσεων των γονιών τους από τους εφήβους. Σε δύο μελέτες για τη μέση και την όψιμη εφηβεία, ωστόσο, οι Hofer et al. (1992) βρήκαν ότι οι μεγαλύτερες κόρες είναι λιγότερο απορριπτικές στις μητέρες τους σε συζητήσεις σύγκρουσης και αμφισβητούν λιγότερο τα επιχειρήματα των μητέρων τους από ότι οι μικρότερες κόρες. Όσον αφορά στην μέση εφηβεία, οι Drevet et al. (1996), ανέφεραν αύξηση της γονικής ζεστασίας.

Οι σχέσεις γονέων-εφήβων παίζουν σημαντικό ρόλο στην κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των εφήβων (Laurson & Collins, 2009). Αυτή η σχέση τείνει να υφίσταται σημαντικές αλλαγές κατά την εφηβεία, που συχνά χαρακτηρίζεται από αυξημένες συγκρούσεις και μειωμένη εγγύτητα (Steinberg, 2001). Σύμφωνα με τον Steinberg (2001), ένας ορισμένος βαθμός σύγκρουσης μεταξύ των εφήβων και των γονιών τους είναι φυσιολογικός και, σε κάποιο βαθμό, υγιής. Μπορεί να χρησιμεύσει ως μηχανισμός για τους εφήβους να διεκδικήσουν την αυξανόμενη αυτονομία τους. Ωστόσο, η υπερβολική σύγκρουση μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις, οδηγώντας σε ζητήματα όπως η αυξημένη παραβατικότητα των εφήβων και η μειωμένη ψυχολογική ευεξία.

Η ισορροπία μεταξύ της συμμετοχής των γονέων και της χορήγησης αυτονομίας είναι μια κρίσιμη πτυχή των σχέσεων γονέα-εφήβου. Η Smetana (2011) προτείνει ότι οι γονείς που εξισορροπούν επιδέξια την ενθάρρυνση της ανεξάρτητης λήψης αποφάσεων με τη συνεχή καθοδήγηση και υποστήριξη τείνουν να έχουν εφήβους που παρουσιάζουν καλύτερα κοινωνικά, ακαδημαϊκά και συναισθηματικά αποτελέσματα.

Το στυλ ανατροφής που χρησιμοποιείται μπορεί να επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό την ποιότητα των σχέσεων γονέα-εφήβου. Σύμφωνα με τους Darling και Steinberg (1993), η ανατροφή των παιδιών που χαρακτηρίζεται από υψηλό επίπεδο ζεστασίας και ελέγχου,

τείνει να έχει πιο υγιή αποτελέσματα εφήβων σε σύγκριση με τα αυταρχικά (υψηλός έλεγχος, χαμηλή ζεστασιά) ή τα επιτρεπτικά (υψηλή θερμότητα, χαμηλός έλεγχος) στυλ γονέων.

Συμπερασματικά, η σχέση μεταξύ γονέων και εφήβων είναι σύνθετη, δυναμική και καθοριστική για την ανάπτυξη του εφήβου. Επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες, συμπεριλαμβανομένου του βαθμού σύγκρουσης, της ισορροπίας μεταξύ της γονικής συμμετοχής και της αυτονομίας του εφήβου, του τρόπου ανατροφής που χρησιμοποιείται και των πολιτισμικών κανόνων και αξιών.

2.3 Ζητήματα εφηβικής ανάπτυξης κατά την πανδημία COVID-19

Το σπίτι και το σχολείο είναι οι βασικοί κοινωνικοί και περιβαλλοντικοί χώροι που επηρεάζουν την υγεία των εφήβων (Yang, Lee & Lee, 2006). Επιπρόσθετα, οι συμπεριφορές υγείας και οι σχετικοί τρόποι ζωής που αποκτώνται κατά την εφηβεία από την ηλικία των 12 έως 18 ετών συνεχίζονται συχνά και μετά από την εφηβεία, στη μέση ηλικία και την όψιμη μέση ηλικία μέχρι τα γηρατειά (Kim, Kang & Cho, 2004· McGrue, Iacono & Krueger, 2006· Perry, 1999), υποδηλώνοντας ότι οι συμπεριφορές υγείας στην εφηβεία δεν επηρεάζουν μόνο την ανάπτυξη των εφήβων, αλλά και την κοινωνική υγεία όλης της ζωής τους.

Η ομάδα συνομηλίκων στην εφηβεία παρέχει σημαντική κοινωνική και συναισθηματική υποστήριξη και έχει σημαντικές επιπτώσεις στην κοινωνικοποίηση διαφόρων συμπεριφορών (Bates et al., 2020). Έτσι, η σχολική ζωή παρέχει ένα σημαντικό αναπτυξιακό περιβάλλον για την καλλιέργεια υγιών συνηθειών στους εφήβους. Ωστόσο, το κλείσιμο των σχολείων και οι αλλαγές στο περιβάλλον της τάξης λόγω του COVID-19 περιόρισαν τις συστηματικές σωματικές δραστηριότητες τους και αύξησαν τον καθιστικό χρόνο, απειλώντας την ποιότητα ζωής των εφήβων. Σύμφωνα με την Ολοκληρωμένη Έρευνα για τους Νέους του 2020 από το Υπουργείο Ισότητας των Φύλων και Οικογένειας (2021), οι έφηβοι απάντησαν ότι λόγω του COVID-19, οι αρνητικές αλλαγές στη σχολική ζωή, η εμπιστοσύνη στην κοινωνία, οι προοπτικές καριέρας και απασχόλησης αντιστάθμισαν σε μεγάλο βαθμό τις θετικές αλλαγές και το 46% των εφήβων παρουσίασαν αυξημένο στρες. Αυτές οι άνευ προηγουμένου αλλαγές στην εκπαίδευση και

το περιβάλλον διαβίωσης λόγω του COVID-19 οδήγησαν σε μειωμένη σωματική δραστηριότητα, αλλαγές στα πρότυπα ύπνου και μειωμένες ευκαιρίες για κοινωνικές δραστηριότητες και ως εκ τούτου είχαν αρνητικές επιπτώσεις στον υγιεινό τρόπο ζωής των εφήβων (Yu & Lee, 2021· Chulvi-Medrano et al., 2021).

Κάποιοι από τους λόγους του στρες περιλαμβάνουν τον χωρισμό, την απώλεια και τη θλίψη λόγω αποχωρισμού από τους βασικούς φροντιστές εξαιτίας ασθένειας, αποκλεισμού ή θανάτου. Επίσης, το άγχος ή ο φόβος για τον θάνατο τους ή του γονέα τους είναι μια φυσική αντίδραση στους νεαρούς ενήλικες (Liuet al., 2020). Αυτό μεγεθύνεται όταν οι φροντιστές τους είναι εργαζόμενοι πρώτης γραμμής με αυξημένο κίνδυνο COVID-19 (Orgiles et al., 2020). Η συντροφικότητα επίσης αποτελεί μια ουσιαστική πτυχή της φυσιολογικής ψυχολογικής ανάπτυξης και ευεξίας. Ο χωρισμός από τους φροντιστές ωθεί τα παιδιά σε κατάσταση κρίσης και αυξάνει τον κίνδυνο ψυχιατρικών διαταραχών. Αρκετές μελέτες από την τρέχουσα πανδημία υποδεικνύουν ότι τα παιδιά και οι έφηβοι που βρίσκονται σε καραντίνα με την υποψία ότι έχουν COVID-19 ή είναι θετικά για τη νόσο έχουν περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν διαταραχές ψυχικής υγείας όπως οξύ στρες, άγχος και διαταραχές προσαρμογής (Loades et al., 2020). Επιπλέον, μια μελέτη έδειξε ότι τα παιδιά που είχαν COVID-19 ή ήταν σε καραντίνα είχαν τέσσερις φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να αναπτύξουν μετατραυματικό στρες (Qin et al., 2021).

Οι έφηβοι μπορούν να αισθανθούν το άγχος των γονιών τους και συχνά δείχνουν τις ανησυχίες τους με τρόπους που οι ενήλικες μπορεί να ερμηνεύσουν ως εκρήξεις θυμού. Οι γονείς μπορεί να παρατηρήσουν ότι τα παιδιά τους έχουν γίνει ιδιότροπα και/ή πιο επιθετικά. Αυτές οι αντιδράσεις στα παιδιά με τη σειρά τους επηρεάζουν αρνητικά τους γονείς, οδηγώντας σε αβεβαιότητα, δυσκολίες στην ενσυναίσθηση, αίσθηση θλίψης, άγχος, αίσθημα έλλειψης ελέγχου, καθώς και στέρηση ύπνου. Οι έφηβοι έχουν επίσης ενισχυμένα επίπεδα ενέργειας, πρωτοβουλίας, κινήτρων, περιέργειας και ενθουσιασμού, γεγονός που καθιστά δύσκολο για αυτούς την κοινωνική απομόνωση. Σημαντικά γεγονότα σε αυτό το στάδιο της ψυχολογικής ανάπτυξης περιλαμβάνουν τη διατήρηση κοινωνικών σχέσεων (Orgiles et al., 2020). Οι έφηβοι μπορεί να αισθάνονται μόνοι, απογοητευμένοι και νευρικοί λόγω της κοινωνικής απόστασης κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Οι φόβοι για το μέλλον μεταξύ των εφήβων εκφράζονται συχνά ως θλίψη, θυμό, απογοήτευση, απόσυρση και/ή κατάθλιψη, τα οποία οδηγούν σε μειωμένη

ικανοποίηση από τη ζωή, συμπεριλαμβανομένου του φόβου για το θάνατο, τη μόλυνση και το αβέβαιο ανασφαλές περιβάλλον (Orgiles et al., 2020).

Αν και δεν υπάρχουν μακροπρόθεσμες μελέτες αποτελεσμάτων σχετικά με τις δυσμενείς επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική υγεία των εφήβων, ο παραλληλισμός από άλλες πανδημίες και καταστροφές υποδηλώνει ότι αυτοί οι έφηβοι είναι πιθανό να έχουν μακροπρόθεσμες δυσμενείς επιπτώσεις από τον αυξημένο κίνδυνο διαταραχών της διάθεσης, ή του αυτοκτονικού ιδεασμού στην ενήλικη ζωή τους (Strickey et al., 2016· Chang et al., 2017· Soklaridis et al., 2020). Επιπλέον, τα μέτρα κοινωνικής απομόνωσης και η μοναξιά έχουν δείξει ότι αυξάνουν τον κίνδυνο κατάθλιψης έως και 9 χρόνια αργότερα. Η διάρκεια και όχι η ένταση της μοναξιάς και η παρουσία προηγούμενων διαταραχών ψυχικής υγείας είναι ισχυροί παράγοντες κινδύνου για αυτά τα συμπτώματα ψυχικής υγείας (Erzen & Cikrikci, 2018· Lauetal., 1999· Brageetal., 1955· Kumari & Singh, 2020).

Ωστόσο, υπάρχει διαφοροποίηση των ψυχιατρικών παθήσεων από μια φυσιολογική απόκριση στο στρες. Το άγχος και η κατάθλιψη μπορεί να καλυφθούν ως αυξημένες εναλλαγές της διάθεσης, ευερεθιστότητα, απόσυρση και συναισθηματική δυσρύθμιση (Singhi et al., 2020· Rider et al., 2021). Τα σωματικά συμπτώματα όπως η κόπωση, οι πονοκέφαλοι και άλλα που δεν μπορούν να εξηγηθούν ιατρικά, συμπεριλαμβανομένων εκείνων των διαταραγμένων διατροφικών συνηθειών και του αυτοτραυματισμού, δεν είναι ασυνήθιστα. Ο έντονος φόβος, ο πανικός ή το άγχος που διαταράσσει βασικές λειτουργίες όπως ο ύπνος, το φαγητό, οι αλληλεπιδράσεις με την οικογένεια και τους συνομηλίκους κ.λπ. είναι προειδοποιητικά σημάδια. Η σύγχυση ή η αδυναμία λήψης απλών αποφάσεων, η ανεξέλεγκτη θλίψη, οι ενοχλητικές σκέψεις ή η σοβαρή γνωστική εξασθένηση απαιτούν άμεση ψυχοκοινωνική υποστήριξη (Ford et al., 2021).

Αξίζει τέλος να αναφερθεί ότι μια μεγάλη καναδική συγχρονική μελέτη έδειξε ότι, σε σύγκριση με γονείς χωρίς παιδιά, ένας σημαντικά μεγαλύτερος αριθμός γονέων με παιδιά στο σπίτι ανέφερε επιδείνωση της ψυχικής υγείας (35% έναντι 44%) κατά τη διάρκεια αυτής της πανδημίας. Οι γονείς ανέφεραν περισσότερες δυσμενείς αλληλεπιδράσεις με τα παιδιά τους, συμπεριλαμβανομένων περισσότερων φωνών και συγκρούσεων, ενισχύοντας περαιτέρω τον αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία της κοινωνικής απομόνωσης σε αυτούς τους νεαρούς ενήλικες. Από την άλλη πλευρά σε μια άλλη έρευνα βρέθηκε ότι ορισμένοι γονείς ανέφεραν αυξημένη θετική αλληλεπίδραση με

τα παιδιά τους, συμπεριλαμβανομένου του να περνούν περισσότερο ποιοτικό χρόνο (65,4%), να νιώθουν εγγύτητα (49,7%) και να δείχνουν αγάπη (44,5%) (Gadermannetal., 2021). Επιπλέον, προηγούμενες έρευνες από άλλες επιδημίες έχουν δείξει επίσης ότι, ενώ οι πιέσεις των γονέων αυξάνονται, αυξάνονται και οι ευκαιρίες για ενίσχυση των οικογενειακών δεσμών (Meherali et al., 2021).

3 Αναπτυξιακές μελέτες για τη μοναξιά στην εφηβεία

3.1 Αποσαφήνιση του όρου μοναξιά

Ως άνθρωποι, έχουμε μια έμφυτη επιθυμία να ανήκουμε και να νιώθουμε συνδεδεμένοι ο ένας με τον άλλον. Σύμφωνα με τον Strang (2014) η επιθυμία να ανήκουμε είναι στα γονίδια μας επειδή πρέπει να ανήκουμε σε μια ομάδα για να επιβιώσουμε. Για το λόγο αυτό σύμφωνα με τον Strang (2014), το σώμα μας μας δίνει «προειδοποιητικά σήματα» όταν απειλείται η κοινωνική σύνδεση με τους άλλους. Νιώθουμε άγχος και ένα άβολο συναίσθημα, με το οποίο το σώμα μας προσπαθεί να μας πει να επιστρέψουμε στην ασφάλεια της ομάδας (Strang, 2014). Η μοναξιά συνδέεται με διάφορα ψυχικά και σωματικά προβλήματα υγείας, όπως κατάθλιψη, άγχος, κακές διαπροσωπικές σχέσεις, εχθρότητα και υψηλή αρτηριακή πίεση (Cacioppo et al., 2015). Η μοναξιά είναι επίσης γνωστός προδιαθετικός παράγοντας στην αυτοκτονία (Mental Health Foundation, 2010). Δεδομένων των φυσιολογικών επιπτώσεων που αφήνει η επίμονη μοναξιά στο ανοσοποιητικό μας σύστημα και στην καρδιαγγειακή μας λειτουργία, οι Hawkey και Cacioppo (2007) υποστηρίζουν ότι η μοναξιά ισοδυναμεί με το να είσαι καπνιστής, όσον αφορά τις επιπτώσεις στην υγεία.

Οι Hays και Di Matteo (1987) ορίζουν τη μοναξιά ως ένα αίσθημα αποκοπής και διαχωρισμού από τους άλλους. Οι Lykes και Kemmelmeier (2014) ορίζουν περαιτέρω τη μοναξιά ως αναντιστοιχία μεταξύ των επιθυμητών κοινωνικών δικτύων και των υποκειμενικών αντιλήψεών τους, υποδεικνύοντας ότι η μοναξιά ανά ορισμό είναι μια αρνητική υποκειμενική εμπειρία και δεν σχετίζεται απαραίτητα με τον αριθμό των διαθέσιμων κοινωνικών αλληλεπιδράσεων. Είναι σημαντικό στο σημείο αυτό, να γίνει σαφής διάκριση μεταξύ μοναξιάς και κοινωνικής απομόνωσης. Ενώ η μοναξιά είναι μια υποκειμενική, δυσάρεστη εμπειρία που πηγάζει από την αντιληπτή έλλειψη εγγύτητας με τους άλλους, η κοινωνική απομόνωση αναφέρεται στη φυσική, αντικειμενική έλλειψη ανθρώπων για αλληλεπίδραση (Child & Lawton, 2019).

Ο Weiss (1973) διέκρινε δύο διαστάσεις της μοναξιάς: την κοινωνική μοναξιά δηλαδή την εμπειρία της απουσίας ενός ευρύτερου, ελκυστικού κοινωνικού δικτύου και τη συναισθηματική μοναξιά, η οποία σχετίζεται με την απουσία μιας στενής σχέσης, για

παράδειγμα ενός συντρόφου ή ενός καλύτερου φίλου. Η συναισθηματική μοναξιά χαρακτηρίζεται από έντονα συναισθήματα κενού, εγκατάλειψης και απελπισίας, ενώ η κοινωνική μοναξιά μπορεί να περιγραφεί ως μια κατάσταση στην οποία μπορεί να βρεθεί κάποιος όταν μετακομίσει σε ένα νέο μέρος χωρίς φίλους ή οικογένεια (Weiss, 1973).

Πέρα από την διάκριση της συναισθηματικής και κοινωνικής μοναξιάς, η Γαλανάκη (2014) αναφέρει ότι υπάρχουν τρεις όψεις της μοναξιάς. Η πρώτη είναι η κυριολεκτική, η οποία αποτελεί την σωματική απομόνωση, δηλαδή την κατάσταση στην οποία ένας άνθρωπος είναι μόνος του χωρίς κάποιον άλλο άνθρωπο κοντά του. Η δεύτερη όψη είναι η επώδυνη μοναξιά, η οποία δεν είναι ηθελημένη, αλλά το άτομο είναι ή νιώθει μόνο του, χωρίς να το επιθυμεί. Τέλος, η τρίτη όψη της μοναξιάς είναι η ευεργετική μοναξιά η οποία αποτελεί μια κατάσταση εκούσιας μόνωσης που βοηθάει το άτομο στην δημιουργική και παραγωγική του δραστηριότητα.

Η επιδίωξη της αυτονομίας και της ανεξαρτησίας από τους γονείς, σε συνδυασμό με την ανάδειξη των σχέσεων με τους συνομηλίκους κατά την εφηβεία, μπορεί να θέσει τους εφήβους σε κίνδυνο έντονης μοναξιάς λόγω της απουσίας προσωπικής σύνδεσης με συνομηλίκους (Heinrich & Gullone, 2006). Επιπλέον, υπάρχουν διαφορές που σχετίζονται με το φύλο στον επιπολασμό της μοναξιάς κατά την εφηβεία. Ενώ μια πρόσφατη μετα-ανάλυση δεν βρήκε σημαντική συσχέτιση μεταξύ του φύλου και της μοναξιάς κατά την εφηβεία (Maes et al., 2019), άλλες μελέτες έχουν αναδείξει αντικρουόμενα ευρήματα ανάλογα με το πώς μετρήθηκε η μοναξιά. Συγκεκριμένα, όταν οι συμμετέχοντες/συμμετέχουσες στις έρευνες ερωτώνται άμεσα για τη μοναξιά οι έφηβες τείνουν να αναφέρουν υψηλότερη μοναξιά από τους εφήβους (vonSoest et al., 2020· Heinrich & Gullone, 2006). Ωστόσο, όταν η μοναξιά μετρείται πιο έμμεσα (π.χ. κοινωνική μοναξιά), όπως με την UCLA Κλίμακα μοναξιάς (Russell, 1982· Russell, 1996), αυτές οι διαφορές φύλου δεν εμφανίζονται ή οι άνδρες αναφέρουν υψηλότερη μοναξιά από τις γυναίκες (Heinrich & Gullone, 2006· Barreto et al., 2020). Υπό το φως αυτών των ευρημάτων, η συνεκτίμηση του φύλου στη διερεύνηση της μοναξιάς κατά την εφηβεία είναι ιδιαίτερα σημαντική.

Οι γρήγορες βιολογικές αλλαγές κατά την εφηβεία και οι πολλές κοινωνικές μεταπτώσεις που συμβαίνουν σε αυτή την χρονική περίοδο του ατόμου (π.χ. συμμετοχή στη σχολική κοινότητα, ένταξη σε ομάδες φίλων, αναζήτηση ταυτότητας) μπορεί να προκαλέσουν ευπάθεια στους εφήβους (Qualter et al., 2012, 2015). Πράγματι, ορισμένες εμπειρικές μελέτες υποστηρίζουν αυτήν την ιδέα.

Η αντιληπτή κοινωνική υποστήριξη συνδέεται με την ψυχοκοινωνική ευημερία στους αναπτυσσόμενους πληθυσμούς (Chu et al., 2010) και ιδιαίτερα κατά την εφηβεία λόγω της αυξημένης ευαισθησίας στα κοινωνικά θέματα (Blakemore & Mills, 2014· Klineberg et al., 2006). Η αντιληπτή υποστήριξη αναφέρεται στην αντίληψη του συναισθηματικού όφελους που μπορεί να προσφέρει ένα κοινωνικό δίκτυο (Demaray & Malecki, 2002), ενώ η αντικειμενική κοινωνική υποστήριξη αναφέρεται στο μέγεθος και την πολυπλοκότητα του κοινωνικού δικτύου του ατόμου και τη συχνότητα και τη φύση των επαφών σε αυτό το δίκτυο (George et al., 1989). Ως ανεξάρτητες πηγές αντιληπτής κοινωνικής υποστήριξης, οι σχέσεις με τους συνομηλίκους και τους γονείς παρουσιάζουν διαφορετικές τροχιές κατά τη διάρκεια της εφηβείας, με την αντιληπτή υποστήριξη των συνομηλίκων να αυξάνεται και την αντιληπτή γονική υποστήριξη να μειώνεται με την ηλικία (Cauce et al., 1990· Furman & Buhrmester, 1992· Helsen et al., 2000· Meeus, 1989).

Μια πηγή μοναξιάς, όπως προτείνουν οι Diehl και Hilger (2015), μπορεί να είναι η μετάβαση από το σχολικό περιβάλλον στην ενήλικη ζωή. Οι συγγραφείς συζητούν επίσης πώς η αναζήτηση της ανεξαρτησίας και της εξατομίκευσης από τις οικογενειακές και παιδικές σχέσεις δημιουργεί έναν προφανή κίνδυνο για την εμπειρία της μοναξιάς.

3.2 Το αίσθημα της μοναξιάς κατά την εφηβεία

Οι περισσότερες έρευνες για τη μοναξιά έχουν επικεντρωθεί στον ηλικιωμένο πληθυσμό (De Koning, Stathi & Richards, 2017· Savikko, et al., 2005). Οι ηλικιωμένοι μπορεί πράγματι να είναι η πιο κοινή αναπαράσταση της κοινωνικής απομόνωσης, λόγω του αυξανόμενου κινδύνου απώλειας κινητικότητας για αναζήτηση νέων σχέσεων και ταυτόχρονα απώλειας συντρόφων και συνομηλίκων λόγω ασθένειας και θανάτου. Από την άλλη πλευρά, υπάρχει ένας αυξανόμενος όγκος στοιχείων που υποδηλώνουν ότι οι νεαροί ενήλικες είναι ιδιαίτερα επιρρεπείς στο να βιώσουν τη μοναξιά (Mental Health Foundation, 2010· Luhmann & Hawkey, 2016). Οι Luhman και Hawkey (2016) μελέτησαν τη μοναξιά σε όλη τη διάρκεια της ζωής και διαπίστωσαν ότι οι νεαροί ενήλικες και οι μεγαλύτεροι σε ηλικία ήταν οι ηλικιακές ομάδες που ανέφεραν τα υψηλότερα επίπεδα μοναξιάς. Οι συγγραφείς κατέληξαν περαιτέρω στο συμπέρασμα ότι οι πηγές της μοναξιάς στα γηρατεία είναι καλά κατανοητές, προτείνοντας η μελλοντική

έρευνα να επικεντρωθεί στην κατανόηση των πηγών της μοναξιάς στον νεότερο πληθυσμό. Σύμφωνα με τη μέχρι τώρα κεκτημένη γνώση, η μοναξιά αποτελεί ένα διάχυτο κοινωνικό πρόβλημα που βιώνεται καθολικά. Η μοναξιά είναι μια πανανθρώπινη και αναπόφευκτη εμπειρία σχεδόν για κάθε άνθρωπο (Γαλανάκη, 2006). Οι έφηβοι αναφέρονται να είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στο αίσθημα της μοναξιάς. Η μοναξιά έχει συνδεθεί με ψυχικές διαταραχές όπως η κατάθλιψη, η αυτοκτονία, η εχθρότητα, ο αλκοολισμός, η κακή αντίληψη του εαυτού και οι ψυχοσωματικές ασθένειες (McWhirter, 1990). Σε μεγάλο βαθμό, η έρευνα για τη μοναξιά έχει επικεντρωθεί σε προσωπικούς/αιτιατικούς παράγοντες, δηλαδή είτε σε παράγοντες της προσωπικότητας είτε σε έλλειψη κοινωνικών επαφών (Jylha & Jokela, 1990).

Ο Brennan (1982) ανέφερε ότι «η εφηβεία φαίνεται να είναι η εποχή της ζωής όταν η μοναξιά αναδεικνύεται για πρώτη φορά ως έντονο αναγνωρίσιμο φαινόμενο» (σελ. 269). Άλλοι συγγραφείς αναφέρουν ότι αντίθετα με το στερεότυπο των μοναχικών ηλικιωμένων, η εφηβεία είναι το αναπτυξιακό στάδιο που συνδέεται συχνότερα με τη μοναξιά, αφού το να είναι κάποιος/α κοινωνικά αποδεκτός/ή είναι καθοριστικής σημασίας για τη διαμόρφωση της ταυτότητάς του (Vaskova et al, 2018).

Εμπειρικά δεδομένα έχουν δείξει ότι οι έφηβοι βιώνουν τη μοναξιά σε μεγαλύτερα ποσοστά (Peplau and Goldston, 1984· Van Buskirk and Duke, 1991), ενώ οι Jones και Carver (1991) υπέθεσαν ότι η μοναξιά επηρεάζει τις απόψεις κάποιου με τρόπο που υποδηλώνει ότι οι μοναχικοί άνθρωποι προσυπογράφουν αρνητικές, απαθείς, και απαισιόδοξες απόψεις.

Όπως προαναφέρθηκε η εφηβεία αποτελεί μια μεταβατική περίοδο πολλών σωματικών και ψυχολογικών αλλαγών. Εξαιτίας αυτών των αλλαγών, τα χαρούμενα ισορροπημένα παιδιά μετατρέπονται σε ανήσυχους και ασταθείς έφηβους. Αυτή η περίοδος αγώνα και αναποφασιστικότητας αλλάζει τα συναισθήματα και τα ενδιαφέροντά τους και, ως αποτέλεσμα, ταλαντεύονται ανάμεσα σε απεριόριστους και ανισόρροπους ενθουσιασμούς (Köknel, 1999). Η προκύπτουσα ένταση κάνει τους εφήβους συχνά καταθλιπτικούς και μοναχικούς. Πνιγμένοι από την απαισιοδοξία, την ανησυχία και την αγωνία αυτής της περιόδου, οι έφηβοι χρειάζονται απεγνωσμένα την ασφάλεια ενός ανακουφιστικού περιβάλλοντος (Kulaksizoglu, 2001). Η έλλειψη ενός τέτοιου περιβάλλοντος μπορεί να τους κάνει να βιώνουν έντονα ένα αίσθημα μοναξιάς,

μεδυσμενείς επιπτώσεις στην κοινωνικοποίησή τους. Η μοναξιά προκύπτει από μια αναντιστοιχία μεταξύ των υπάρχουσών κοινωνικών σχέσεων ενός ατόμου και αυτού που θεωρεί ιδανικό το άτομο. Η αναντιστοιχία αυτή οδηγεί σε μια ψυχολογικά άβολη κατάσταση (Ponzetti, 1990).

Σύμφωνα με τον Weiss (1973), η μοναξιά είναι ένα κοινό συναίσθημα στην εφηβεία και στην πρώιμη ενήλικη ζωή. Ο πιο σημαντικός λόγος για τη μοναξιά κατά την εφηβεία είναι η αποτυχία διατήρησης φιλικών σχέσεων. Άλλοι λόγοι περιλαμβάνουν χαμηλότερο κοινωνικοοικονομικό επίπεδο (Woodward & Kalyan Masih, 1990), κακές ή μακρινές οικογενειακές σχέσεις, κακές κοινωνικές σχέσεις, (Nurmi et al., 1997· Buchholz & Catton, 1999· Mcwhirter et al., 2002), χαμηλή αυτοεκτίμηση, (Rubin & Mills, 1991· Cash, 1995), δυσμενές σχολικό περιβάλλον και προβλήματα που σχετίζονται με την εφηβεία, όπως η κατάθλιψη ή οι διατροφικές διαταραχές (Nurmi et al., 1997· Buchholz & Catton, 1999· Mcwhirter et al., 2002).

Για παράδειγμα, ενώ οι Sergin, Powell, Givertz και Brackin (2003) έδειξαν ότι η μοναξιά σχετίζεται με τη σχέση ενός ατόμου με το περιβάλλον και την ποιότητα αυτών των σχέσεων, οι vanBuskirk & Duke (1991) υποστήριξαν ότι η μοναξιά καθορίζεται από τους φίλους, τις οικογενειακές και κοινωνικές σχέσεις, καθώς και τα ατομικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα των εφήβων. Τα άτομα που δυσκολεύονται να αντιμετωπίσουν τα ζητήματα της εφηβείας μπορεί να έχουν επιτακτική ανάγκη για κατανόηση από την οικογένεια και υποστήριξη. Με δυσμενείς επιπτώσεις στην κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη, οι ελλιπείς οικογενειακές σχέσεις μπορεί να ωθήσουν τους εφήβους στη μοναξιά. Οι ελλιπείς οικογενειακές σχέσεις κατά την παιδική ηλικία μπορεί να έχουν ακόμη χειρότερη επίδραση (Alonzo, 1989).

Όταν ένα άτομο έχει συναισθηματικά προβλήματα μέσα στην οικογένεια, αυτά τείνουν να συνεχίζουν στην εφηβεία και να το κάνουν να νιώθει ακόμα πιο μοναχικό. Ως εκ τούτου, μπορεί να υποστηριχθεί ότι οι οικογενειακές σχέσεις και το επίπεδο εκπαίδευσης των γονέων επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό το επίπεδο μοναξιάς των εφήβων. Εάν οι γονείς έχουν χαμηλό μορφωτικό υπόβαθρο, οι έφηβοι μπορεί να αντιμετωπίσουν δυσκολίες προσαρμογής και συναισθηματικά προβλήματα και έτσι να αρχίσουν να αισθάνονται πιο μόνοι. Παρόμοια με τις οικογενειακές σχέσεις, οι φιλικές σχέσεις μπορεί επίσης να επηρεάσουν το αίσθημα της μοναξιάς, αν και σε διαφορετικό επίπεδο (Terrell-Deutsch, 1999). Οι έφηβοι που κάνουν στενούς φίλους στην ομάδα των συνομηλίκων τους και στις μεγαλύτερες ομάδες αναπτύσσουν μια αίσθηση ανεξαρτησίας και μια θετική

προσωπικότητα (Giordano, 1995), μειώνοντας έτσι το αίσθημα της μοναξιάς. Στην εφηβεία, η ένταξη σε έναν κύκλο φίλων και η αποδοχή από τους συνομηλίκους είναι πολύ σημαντικός παράγοντας ευημερία (Kulaksizoglu, 2001). Επομένως, πιστεύεται ότι οι φιλικές σχέσεις μπορεί να επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό το αίσθημα της μοναξιάς.

Οι Uruk και Demir (2003), στη μελέτη τους σχετικά με τον ρόλο των σχέσεων οικογένειας και φίλων σε επίπεδο εφήβων, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι φιλικές σχέσεις έχουν σημαντική επίδραση στο αίσθημα μοναξιάς. Οι Sing Lau, Dennis και Patrick (1999) βρήκαν στη μελέτη τους ότι η μοναξιά οδηγεί σε κατάθλιψη και οι φιλικές σχέσεις επηρεάζουν τη μοναξιά περισσότερο σε σύγκριση με τις οικογενειακές σχέσεις. Επιπλέον, το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο της οικογένειας επηρεάζει επίσης το αίσθημα της μοναξιάς των εφήβων (Gürsoy & Yıldız Bıçakcı, 2003).

Εκτός από αυτούς τους παράγοντες, πολυάριθμες μελέτες που σχετίζονται με τη μοναξιά έχουν επίσης διερευνήσει τον ρόλο του φύλου ως μεταβλητής που επηρεάζει τα επίπεδα μοναξιάς. Ενώ ορισμένες μελέτες αναφέρουν ότι τα κορίτσια αισθάνονται περισσότερη μοναξιά (Kutlu, 2003), άλλες έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι τα αγόρια τη νιώθουν πιο συχνά (Engin Deniz & Hamarta, 2003).

3.2.1 Ο ρόλος της φιλίας στην εφηβεία

Η φιλία παίζει καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη και την ευημερία των ατόμων σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους, αλλά η σημασία της είναι ιδιαίτερα έντονη κατά την εφηβεία. Αυτό το στάδιο της ζωής χαρακτηρίζεται από γρήγορες σωματικές, συναισθηματικές και κοινωνικές αλλαγές και οι φίλες παρέχουν ένα σύστημα υποστήριξης που βοηθά τους εφήβους να πλοηγηθούν σε αυτές τις μεταβάσεις.

Οι φίλες κατά την εφηβεία προσφέρουν μια αίσθηση του ανήκειν, την αποδοχή και τη συναισθηματική υποστήριξη. Έρευνα του Berndt (2002) έδειξε ότι οι στενές φίλες χρησιμεύουν ως σημαντική πηγή κοινωνικής υποστήριξης, επιτρέποντας στους εφήβους να μοιραστούν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις ανησυχίες τους. Οι ισχυρές φίλες παρέχουν έναν ασφαλή χώρο για αυτοαποκάλυψη, ενσυναίσθηση και επικύρωση, κάτι που μπορεί να συμβάλει στην ενισχυμένη συναισθηματική ευεξία και ανθεκτικότητα κατά τα παραχώδη χρόνια της εφηβείας.

Η εφηβεία είναι μια περίοδος αυτο-ανακάλυψης και διαμόρφωσης ταυτότητας. Οι φίλοι παίζουν σημαντικό ρόλο σε αυτή τη διαδικασία λειτουργώντας ως καθρέφτες και σανίδες ήχου για τους εφήβους για να εξερευνήσουν τις πεποιθήσεις, τις αξίες και τα ενδιαφέροντά τους. Όπως τονίστηκε από τον Hartup (1996), οι αλληλεπιδράσεις με συνομηλίκους ενθαρρύνουν την ανάπτυξη της αίσθησης του εαυτού παρέχοντας ευκαιρίες για αυτοστοχασμό, διαπραγμάτευση κοινωνικών ρόλων και πειραματισμό με διαφορετικές ταυτότητες. Οι φίλεις προσφέρουν στους εφήβους την ευκαιρία να εξερευνήσουν τις δικές τους ταυτότητες ενώ περιηγούνται στην πολυπλοκότητα των κοινωνικών κανόνων και προσδοκιών.

Επιπρόσθετα, οι φίλεις παρέχουν ένα πρόσφορο περιβάλλον για την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, οι οποίες είναι απαραίτητες για επιτυχημένες διαπροσωπικές σχέσεις. Σύμφωνα με τους Rubin, Bukowski και Parker (2006), οι φίλεις χρησιμεύουν ως έδαφος εκπαίδευσης όπου οι έφηβοι μαθαίνουν σημαντικές δεξιότητες όπως η αποτελεσματική επικοινωνία, η επίλυση συγκρούσεων, η συνεργασία και η ενσυναίσθηση. Οι θετικές αλληλεπιδράσεις με τους συνομηλίκους βοηθούν τους εφήβους να κατανοήσουν τις προοπτικές των άλλων, να διαχειριστούν τις διαφωνίες και να δημιουργήσουν ουσιαστικές συνδέσεις, συμβάλλοντας στη συνολική κοινωνική τους ικανότητα.

Ακόμη, έχει βρεθεί ότι οι φίλεις επηρεάζουν την ακαδημαϊκή επίδοση κατά την εφηβεία. Μελέτες των Wentzel (1991) και Ryan και Shim (2008) δείχνουν ότι οι θετικές σχέσεις με τους συνομηλίκους συνδέονται με υψηλότερα ακαδημαϊκά κίνητρα, δέσμευση και επίδοση. Οι υποστηρικτικές φίλεις μπορούν να καλλιεργήσουν ένα θετικό σχολικό κλίμα, να ενθαρρύνουν τη μελέτη και να παρέχουν ακαδημαϊκή βοήθεια όταν χρειάζεται. Επιπλέον, οι ομάδες συνομηλίκων που εκτιμούν την ακαδημαϊκή επιτυχία μπορούν να δημιουργήσουν μια κουλτούρα επιτευγμάτων και να παρακινήσουν τα άτομα να αγωνιστούν για ακαδημαϊκή αριστεία.

Ακόμη, οι φίλεις παίζουν καθοριστικό ρόλο στην πρόληψη επικίνδυνων συμπεριφορών και στην προώθηση της θετικής λήψης αποφάσεων μεταξύ των εφήβων. Έρευνα των Dishion και Tipsord (2011) υποδηλώνει ότι οι ισχυρές φίλεις μπορούν να λειτουργήσουν ως προστατευτικοί παράγοντες παρέχοντας υποστήριξη, καθοδήγηση και κοινές αξίες που αποθαρρύνουν την εμπλοκή σε επικίνδυνες συμπεριφορές όπως η κατάχρηση ουσιών, η παραβατικότητα και οι μη ασφαλείς σεξουαλικές πρακτικές. Οι φίλοι που μοντελοποιούν υγιείς συμπεριφορές και ενισχύουν τους

προκοινωνικούς κανόνες μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τις επιλογές των εφήβων και να τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν την πίεση των συνομηλίκων.

Ειδικότερα όσον αφορά το ρόλο της φιλίας στο αίσθημα μοναξιάς των εφήβων, οι φίλεις είναι μια ζωτική πηγή κοινωνικής υποστήριξης και συντροφικότητας, η οποία μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση των συναισθημάτων της μοναξιάς. Έρευνα των Qualter et al. (2013) προτείνει ότι η ύπαρξη στενών φίλων παρέχει στους εφήβους μια αίσθηση του ανήκειν και της σύνδεσης, μειώνοντας την εμπειρία της μοναξιάς τους. Οι φίλοι προσφέρουν συντροφικότητα, κοινές δραστηριότητες και ένα σύστημα υποστήριξης που μπορεί να προστατεύσει από τις αρνητικές επιπτώσεις της κοινωνικής απομόνωσης και να ενισχύσει τη συνολική ευημερία.

Ακόμη, οι φίλεις προσφέρουν συναισθηματική επικύρωση και κατανόηση, που παίζουν καθοριστικό ρόλο στην καταπολέμηση της μοναξιάς. Οι έφηβοι συχνά βιώνουν μοναδικές συναισθηματικές προκλήσεις κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου της ζωής τους και οι φίλοι μπορούν να παρέχουν βαθιά ακρόαση, ενσυναίσθηση και επικύρωση των συναισθημάτων τους. Μια μελέτη από τους vanRoekel et al. (2013) διαπίστωσε ότι η συναισθηματική εγγύτητα με φίλους συνδέθηκε αρνητικά με τη μοναξιά, τονίζοντας τη σημασία της συναισθηματικής υποστήριξης από τους συνομηλίκους για τη μείωση των συναισθημάτων απομόνωσης.

Επιπρόσθετα, οι φίλεις συμβάλλουν στην αίσθηση του ανήκειν και της αποδοχής, η οποία μπορεί να εξουδετερώσει τα συναισθήματα της μοναξιάς στην εφηβεία. Οι σχέσεις μεταξύ συνομηλίκων παρέχουν ευκαιρίες για κοινωνική ένταξη και ένταξη σε μια ομάδα, μειώνοντας τον κίνδυνο κοινωνικού αποκλεισμού και αποξένωσης. Όπως σημειώθηκε από τους Heinrich και Gullone (2006), η ισχυρή αίσθηση του ανήκειν σε μια ομάδα φίλων καλλιεργεί συναισθήματα αποδοχής και υποστήριξης, οδηγώντας σε χαμηλότερα επίπεδα μοναξιάς.

Επίσης, οι φίλεις παρέχουν ευκαιρίες για τακτική κοινωνική αλληλεπίδραση, η οποία είναι απαραίτητη για την καταπολέμηση της μοναξιάς. Ο χρόνος με φίλους επιτρέπει στους εφήβους να συμμετέχουν σε κοινές δραστηριότητες, να συμμετέχουν σε συζητήσεις και να δημιουργούν μόνιμες αναμνήσεις. Μια μελέτη των Qualter et al. (2010) τόνισε ότι η συχνότητα της επαφής με φίλους σχετίζεται αρνητικά με τη μοναξιά, υπογραμμίζοντας τη σημασία των συνεπών κοινωνικών αλληλεπιδράσεων για τη μείωση των συναισθημάτων απομόνωσης.

Τέλος, οι φιλίες παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης και της ανάπτυξης ταυτότητας, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει τα συναισθήματα μοναξιάς. Οι θετικές και υποστηρικτικές φιλίες μπορούν να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση των εφήβων, συμβάλλοντας σε μια πιο θετική αυτοαντίληψη και σε μειωμένη αίσθηση μοναξιάς. Έρευνα των Bukowski et al. (2018) έδειξε ότι οι φιλίες που χαρακτηρίζονται από αμοιβαία εμπιστοσύνη και αποδοχή συνδέονται με χαμηλότερα επίπεδα μοναξιάς και υψηλότερη αυτοεκτίμηση.

Συμπερασματικά, οι φιλίες έχουν καθοριστικό ρόλο στον μετριασμό των συναισθημάτων μοναξιάς κατά την εφηβεία.

3.3 Θετικές και αρνητικές εμπειρίες εφήβων από τα lockdown και κατά την πανδημία και οι διαδικτυακές εμπειρίες

Η τρέχουσα επιδημία της Covid-19, που προκλήθηκε από τον νέο κορωνοϊό Sars Cov-2 μετατράπηκε σε μια πρωτοφανή κατάσταση έκτακτης ανάγκης, η οποία προκάλεσε πολλές συναισθηματικές διαταραχές σε παιδιά και εφήβους (Καββαδάς κ.α., 2021). Όπως αναλύθηκε και παραπάνω, η εφηβεία είναι μια αναπτυξιακή περίοδος που χαρακτηρίζεται από αλλαγές σχέσεων και αναδιάρθρωση κοινωνικών δικτύων (Helsen et al., 2000), με κοινωνικό αναπροσανατολισμό μακριά από τη γονική επιρροή προς συνομηλίκους και φίλους (Nelson et al., 2015). Επίσης, η εφηβεία είναι μια περίοδος όπου οι σχέσεις μεταξύ συνομηλίκων παίζουν ρόλο στην εμφάνιση και διατήρηση της ψυχοπαθολογίας (Choukas-Bradley & Prinstein, 2014). Η κοινωνική εγγύτητα κατά την εφηβεία είναι ευεργετική για την κοινωνικο-συναισθηματική λειτουργία (Orben et al., 2020) και αποτελεί το κλειδί για τη συμμετοχή σε εμπειρίες κοινωνικής μάθησης (Dahl et al., 2018).

Τα μέτρα lockdown μετά το ξέσπασμα του COVID-19 την άνοιξη του 2020 επέφεραν εμπόδια στην κοινωνική σύνδεση, θέτοντας τους εφήβους σε κίνδυνο κοινωνικής απομόνωσης και μοναξιάς (Loades et al., 2020). Κατά τη διάρκεια της καραντίνας, οι πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης υποστήριξαν ως ένα σωσίβιο τη διατήρηση των σχέσεων από απόσταση (Ellis et al., 2020). Προηγούμενες έρευνες υποδηλώνουν ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να είναι σε θέση να βελτιώσουν

τον αντίκτυπο της σωματικής απομόνωσης, διευκολύνοντας τα συναισθήματα κοινωνικής υποστήριξης, κοινωνικού κεφαλαίου και συμμετοχής των εφήβων (Allen et al., 2014· Linetal., 2020· Orben, 2020).

Η χρήση της τεχνολογίας μπορεί να είναι προστατευτική ή να θέσει τους εφήβους σε κίνδυνο ανάπτυξης προβλημάτων ψυχικής υγείας που σχετίζονται με τη φυσική απόσταση και την κοινωνική απομόνωση (Loades et al., 2020·Orben et al. 2020).Ενώ η κοινωνική απομόνωση είναι το αντικειμενικό μέτρο της κοινωνικής επαφής ενός ατόμου, δεν είναι κατ' ανάγκη το ίδιο με τη μοναξιά, η οποία είναι μια υποκειμενική εμπειρία λόγω μιας αντιληπτής αναντιστοιχίας μεταξύ επιθυμητών και πραγματικών κοινωνικών αλληλεπιδράσεων (Perlman & Peplau, 1981· Wangetal., 2017).

Έτσι, ενόψει της σωματικής απόστασης και της κοινωνικής απομόνωσης που σχετίζεται με τον COVID-19, η αντιληπτή κοινωνική υποστήριξη θα μπορούσε να βοηθήσει στην αντιμετώπιση των συναισθημάτων μοναξιάς κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Σε μια κατάσταση ακραίας κοινωνικής απομόνωσης από συνομηλίκους, έμμεσες στρατηγικές για κοινωνική σύνδεση είναι σημαντικές πηγές υποστήριξης και ευημερίας (Gardneretal., 2005), που ενισχύουν τον ρόλο που έχουν ήδη τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στην καλλιέργεια σχέσεων με συνομηλίκους και φίλους (Uhlsetal., 2017·Valkenburg & Peter, 2008· Vannucci & Mc Cauley Ohannessian, 2019). Πρόσφατες έρευνες στις ΗΠΑ πριν από την πανδημία δεν έδειξαν, ωστόσο, ότι οι έφηβοι έδωσαν προτεραιότητα χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για να νιώθουν λιγότερο μόνοι ή να λάβουν υποστήριξη, σε σχέση με την ενίσχυση των σχέσεων με τους φίλους τους με φυσική παρουσία (Rideout & Fox, 2018). Ωστόσο, λόγω των υφιστάμενων περιορισμών στην προσωπική υποστήριξη, που επήλθαν από τον COVID-19, είναι πιθανό τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης να έχουν αναλάβει έναν πιο κεντρικό ρόλο στην κοινωνική υποστήριξη και στην ανάπτυξη νέων σχέσεων.

Οι διαδικτυακές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις έχουν επιπτώσεις στην ψυχολογική λειτουργία, ιδιαίτερα για εφήβους κατά τη διάρκεια της πανδημίας που έχουν αποκοπεί από τη σύνδεση με συνομηλίκους και τους φίλους τους. Ενώ η έρευνα για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα συναισθηματικά αποτελέσματα απέδωσε συνεπείς ή οριακά αρνητικές συσχετίσεις, η σύνδεση με τα κοινωνικά αποτελέσματα (π.χ συνδεσιμότητα, κοινωνικό κεφάλαιο) ήταν θετική σε προηγούμενες μελέτες (Orben, 2020· Allen, et al., 2014).

Ένας ακόμη σημαντικός παράγοντας για την ψυχολογία των εφήβων κατά τη διάρκεια της πανδημίας ήταν ο χρόνος που περνούν με τους φίλους τους. Ο χρόνος που περνούν οι έφηβοι με φίλους (είτε στο διαδίκτυο είτε εκτός σύνδεσης) είναι μια σημαντική διάσταση των φιλιών (Bukowski, Hoza, & Boivin, 1994) που επηρεάζει την ψυχοκοινωνική προσαρμογή. Ο χρόνος που αφιερώνεται στους φίλους μπορεί επίσης να συμβάλει στην εσωτερίκευση προβλημάτων, ιδιαίτερα σε περιόδους όπως ο COVID-19 όταν ο χρόνος με φίλους είναι περιορισμένος. Υπάρχουν μικτά στοιχεία για την κύρια επίδραση του χρόνου με φίλους στην εσωτερίκευση των προβλημάτων: Το να περνούν οι έφηβοι περισσότερο χρόνο με συνομηλίκους έχει συνδεθεί επίσης με μείωση του κοινωνικού άγχους (Nelemans et al., 2016). Ωστόσο, μια συγχρονική μελέτη διαπίστωσε ότι οι έφηβοι διέτρεχαν ιδιαίτερα τον κίνδυνο να εμφανίσουν συμπτώματα κατάθλιψης εάν περνούσαν περισσότερο χρόνο με φίλους κατά τη διάρκεια της κρίσης COVID-19 (Ellis, Dumas, & Forbes, 2020), πιθανώς επειδή χρησιμοποιούν περισσότερο συναισθηματικά προσανατολισμένες στρατηγικές αντιμετώπισης, όπως ο συνμηρυκασμός (Starr, 2015), που έχουν συσχετιστεί με την εσωτερίκευση των συμπτωμάτων (Duan et al., 2020•Orgilés et al., 2021).

Αξίζει να αναφερθεί ότι ακόμη και πριν η κυβέρνηση επιβάλει το lockdown για τον περιορισμό της εξάπλωσης του COVID-19, μελέτες έχουν αναφέρει υψηλή χρήση κοινωνικών δικτύων μεταξύ των εφήβων (Kirkaburun & Griffiths, 2018), με σκοπό να αντιμετωπίσουν την κακή διάθεση και τις δύσκολες σκέψεις, δηλαδή ως μια μορφή διαφυγής (Király et al., 2020). Η απόδραση αυτή αναφέρεται σε μια μορφή αποφυγής αντιμετώπισης που στοχεύει στην αντιμετώπιση του άγχους με τη διαφυγή από τις μη ικανοποιητικές συνθήκες ζωής (Henning&Voderer, 2001). Οι Yao & Zhong (2014) ισχυρίζονται ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι ένας μηχανισμός μείωσης της μοναξιάς, του κοινωνικού άγχους και της κατάθλιψης, με αποτέλεσμα την παθολογική χρήση του διαδικτύου και την συχνή εκδήλωση κατάθλιψης (Singh et al., 2020).

Πρόσφατα, ευρήματα από την Κίνα κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 ανέφεραν ότι παράλληλα με την αυξημένη παθολογική χρήση του διαδικτύου μεταξύ των εφήβων, παρατηρήθηκε επίσης αύξηση κατανάλωσης αλκοόλ και χρήσης Μάλιστα η πανδημία όχι μόνο επιδείνωσε τα συμπτώματα του άγχους και της κατάθλιψης αλλά και επηρέασε την υποτροπή από την αποχή από διάφορες ουσίες ουσιών (Sun et al., 2020).

Τα διαδικτυακά πλαίσια μπορεί λοιπόν να παρέχουν κοινωνικά οφέλη, συμπεριλαμβανομένης της κοινωνικής υποστήριξης, αλλά ταυτόχρονα και κάποιες

πιθανές αρνητικές επιδράσεις, ανάλογα και το χρόνο χρήσης (Kent de Gray et al., 2019). Το πλαίσιο συμπεριφορών διαπροσωπικής σύνδεσης (Clark et al., 2018) υποστηρίζει ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ωφέλιμα όταν επιτρέπουν ουσιαστική κοινωνική σύνδεση και επιβλαβή στο βαθμό που αυτές οι αλληλεπιδράσεις θα μπορούσαν να προωθήσουν κοινωνικές συγκρίσεις ή δημιουργούν συναισθήματα κοινωνικής απομόνωσης. Σύμφωνα με αυτό το πλαίσιο, η συσχέτιση μεταξύ των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της μοναξιάς είναι ασυνεπής (Dienlin et al., 2017• Primack et al., 2017. Primack et al., 2019). Οι ασυνέπειες σχετίζονται με τον τρόπο που χρησιμοποιούν τα άτομα τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Kross et al., 2020• Odgers & Jensen, 2020).

Θετικές διαδικτυακές εμπειρίες ή αλληλεπιδράσεις που προωθούν την υποστήριξη με τη μορφή πληροφοριών, του «ανήκειν», κοινωνικού κεφαλαίου ή συναισθηματικής ευημερίας, έχει αποδειχθεί ότι προάγουν την κοινωνική διασύνδεση (Clark et al., 2018• Kent de Gray et al., 2019). Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να είναι λοιπόν ένα όχημα για την αντιληπτή κοινωνική υποστήριξη, το κοινωνικό κεφάλαιο και την κοινωνική συμμετοχή που κανονικά παρέχεται από προσωπική αλληλεπίδραση (Best et al., 2014• Davis, 2012• Odgers & Jensen, 2020• Yau & Reich, 2017). Μια πρόσφατη αφηγηματική ανασκόπηση υπογραμμίζει ότι η σχέση μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ήταν θετικές (Orben, 2020), ειδικά όταν η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συνεπαγόταν ενεργή επικοινωνία με φίλους και οικογένεια (Burke & Kraut, 2016).

Κατά τα πρώτα στάδια της πανδημίας COVID-19, οι κυβερνητικές υπηρεσίες, τα μέσα ενημέρωσης και οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης εξέφρασαν τις ανησυχίες τους σχετικά με τα αισθήματα μοναξιάς (Singh, 2020), ιδιαίτερα μεταξύ των νεαρών εφήβων (Benner & Mistry, 2020). Βασιζόμενοι σε εμπειρίες από προηγούμενα γεγονότα που οδήγησαν σε κοινωνική απομόνωση, για παράδειγμα, στο πλαίσιο του ιού SARS, αναμενόταν αύξηση της μοναξιάς μεταξύ των εφήβων (Loades et al., 2020). Ένα πρόσφατο ειδικό τεύχος σχετικά με τον αντίκτυπο της πανδημίας στην προσαρμογή των εφήβων επιβεβαιώνει ότι πολλοί έφηβοι βίωσαν υψηλότερα επίπεδα μοναξιάς κατά τη διάρκεια της πανδημίας (Branje & Morris, 2021). Για παράδειγμα, η μοναξιά βρέθηκε να έχει αυξηθεί μεταξύ των (νεαρών) εφήβων κατά τη διάρκεια του πρώτου lockdown σε διαχρονικές μελέτες στο Βέλγιο (Janssens et al., 2021), τη Γερμανία (Alt et al., 2021), τη Φινλανδία (Salmela – Aro et al., 2021) και το Ισραήλ (Sabato et al.,

2021). Αυτό είναι σύμφωνο με μια συγχρονική μελέτη μεταξύ канаδών εφήβων, οι οποίοι ανέφεραν ότι αισθάνονταν πιο μόνοι κατά το πρώτο lockdown (Ellis et al., 2020). Ωστόσο, διαπιστώθηκε ότι η μοναξιά παρέμεινε σε χαμηλά επίπεδα κατά την πρώτη περίοδο του lockdown στο Περού (Magis-Weinberg et al., 2021). Επιπλέον, οι προαναφερθείσες αυξήσεις στη μοναξιά ήταν γενικά μικρές και ετερογενείς ως προς τις επιπτώσεις τους (Branje & Morris, 2021).

Επίσης, η πανδημία του COVID-19 μπορεί να ήταν ιδιαίτερα επιζήμια για τους εφήβους που περνούν από την πρωτοβάθμια στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Αυτή η μετάβαση φέρνει μαζί την πρόκληση της συμμετοχής σε μια μεγάλη, άγνωστη ομάδα συνομηλίκων. Προηγούμενες εργασίες έχουν δείξει ότι η μετάβαση ενέχει κίνδυνο για την κοινωνική ζωή των εφήβων (Jindal-Snape et al., 2021), συμπεριλαμβανομένης της αυξημένης κοινωνικής απομόνωσης (Felmlee et al., 2018) και της αυξημένης μοναξιάς (Benner & Graham, 2009). Είναι πιθανό ότι ο αρνητικός αντίκτυπος της πανδημίας στη μοναξιά επιδεινώθηκε για τους μαθητές σε αυτήν την πιο ευάλωτη περίοδο.

Πέρα από τη μέση αύξηση της μοναξιάς, η ανάπτυξη της μοναξιάς μπορεί να διαφέρει ανά άτομο, όπως φαίνεται από την τεράστια ετερογένεια στη μοναξιά που βρέθηκε σε προηγούμενες μελέτες (Branje & Morris, 2021). Η επαφή με φίλους κατά τη διάρκεια του lockdown είναι ένας παράγοντας που μπορεί να προβλέψει διαφορές στις τροχιές της μοναξιάς των εφήβων κατά την πανδημία. Η διατήρηση της επαφής με φίλους μπορεί να προστεθεί από τη μοναξιά βοηθώντας τους μαθητές να αποκτήσουν ή να διατηρήσουν την επιθυμητή ποσότητα ή ποιότητα κοινωνικών σχέσεων. Καθώς η προσωπική επαφή περιπλέκεται από τα lockdown, η κοινωνική επαφή υποτίθεται ότι πραγματοποιείται διαδικτυακά. Πράγματι, ορισμένες προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι οι έφηβοι με λιγότερες διαδικτυακές συνδέσεις και λιγότερες διαδικτυακές επαφές με φίλους κατά τη διάρκεια του lockdown, βίωσαν υψηλότερα επίπεδα μοναξιάς (Espinoza & Hernandez, 2022· Rogers et al., 2021).

Η διαδικτυακή κοινωνική επαφή μπορεί να είναι χαμηλότερης ποιότητας από την προσωπική επαφή και επομένως προστατεύει λιγότερο από τη μοναξιά σε σύγκριση με την προσωπική επαφή. Για παράδειγμα, η απουσία ενδείξεων, όπως η έλλειψη έκφρασης του προσώπου σε μηνύματα κειμένου ή διαδικτυακές συνομιλίες, μπορεί να περιπλέξει την ερμηνεία, οδηγώντας σε επαφή με χαμηλότερη ποιότητα (Nesi et al., 2018). Έτσι, αν και η διαδικτυακή επαφή μπορεί να προστατεύει κάπως τους εφήβους από τη μοναξιά

κατά τη διάρκεια της πανδημίας, παραμένει ασαφές σε ποιο βαθμό μπορεί πραγματικά να υποκαταστήσει τις δια ζώσης συνενυρέσεις των εφήβων.

Συμπερασματικά, το ξέσπασμα της πανδημίας COVID-19 έχει επιφέρει άνευ προηγουμένου αλλαγές στις ζωές των ανθρώπων παγκοσμίως. Μία από τις σημαντικές συνέπειες ήταν η εφαρμογή των lockdowns και η στροφή προς τις διαδικτυακές εμπειρίες. Οι έφηβοι, ειδικότερα, έπρεπε να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες που παρουσιάζουν αυτές οι συνθήκες. Το γεγονός ότι οι περισσότεροι έφηβοι έχουν ενισχυμένη τεχνολογική επάρκεια τους βοήθησε σε ορισμένα θέματα περισσότερο, σε σχέση με άλλα ηλικιακά φάσματα που δεν έχουν τόση τεχνολογική επάρκεια όπως τα μικρά παιδιά ή οι ηλικιωμένοι. Μάλιστα, τα lockdown και οι διαδικτυακές εμπειρίες ανάγκασαν τους εφήβους να προσαρμοστούν και να βελτιώσουν τις τεχνολογικές τους δεξιότητες. Πολλοί έφηβοι έγιναν καά την περίοδο αυτή πιο ικανοί στη χρήση ψηφιακών εργαλείων, διαδικτυακών πλατφορμών και συνεργατικού λογισμικού. Αυτή η αυξημένη τεχνολογική επάρκεια είναι πιθανό να τους ωφελήσει μακροπρόθεσμα, καθώς η ψηφιακή παιδεία είναι ολοένα και πιο σημαντική στον σημερινό διασυνδεδεμένο κόσμο.

Επιπρόσθετα, η στροφή προς τη διαδικτυακή μάθηση και την εξ αποστάσεως επικοινωνία έχει προσφέρει στους εφήβους μεγαλύτερη ευελιξία στη διαχείριση του χρόνου και των ευθυνών τους. Μπορούν να δομούν τα προγράμματά τους πιο ανεξάρτητα, προσαρμόζοντας τις προσωπικές τους προτιμήσεις και βελτιστοποιώντας την παραγωγικότητά τους. Αυτή η αυξημένη αυτονομία ενισχύει τις δεξιότητες αυτοδιαχείρισης και ενθαρρύνει τους εφήβους να οικειοποιηθούν την εκπαίδευσή τους.

Επίσης, παρά τα μέτρα φυσικής απόστασης, τα lockdown έχουν προσφέρει στους εφήβους εναλλακτικά μέσα για να διατηρήσουν τις κοινωνικές τους συνδέσεις. Οι διαδικτυακές πλατφόρμες και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης τους επέτρεψαν να παραμείνουν συνδεδεμένοι με τους φίλους και την οικογένειά τους, μειώνοντας τα συναισθήματα απομόνωσης και μοναξιάς. Η εικονική κοινωνικοποίηση έχει επίσης παρουσιάσει ευκαιρίες για τους εφήβους να εμπλακούν με ένα ευρύτερο δίκτυο συνομηλίκων παγκοσμίως, ενισχύοντας την πολυπολιτισμική συνειδητοποίηση και προωθώντας τις δεξιότητες διαπολιτισμικής επικοινωνίας.

Παρά τα κάποια θετικά που αναφέρθηκαν, υπήρχαν και σημαντικές αρνητικές εμπειρίες. Αναλυτικότερα, τα lockdown και οι διαδικτυακές εμπειρίες έχουν περιορισμένες αλληλεπιδράσεις πρόσωπο με πρόσωπο για τους εφήβους, οδηγώντας σε μειωμένη κοινωνικοποίηση. Η απουσία προσωπικής κοινωνικοποίησης μπορεί να

συμβάλει σε συναισθήματα μοναξιάς, απομόνωσης και έλλειψης συναισθηματικής υποστήριξης. Μάλιστα, παρατεταμένες περίοδοι κοινωνικής απομόνωσης μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την ψυχική υγεία και να συμβάλουν σε αυξημένο στρες και άγχος στους εφήβους.

Επιπρόσθετα, υπερβολικός χρόνος οθόνης και η εξάρτηση από διαδικτυακές πλατφόρμες για εκπαίδευση και ψυχαγωγία πορεί να οδηγήσουν σε διαδικτυακή κόπωση. Η συνεχής έκθεση σε οθόνες μπορεί να οδηγήσει σε καταπόνηση των ματιών, διαταραχές του ύπνου και μειωμένο εύρος προσοχής. Επιπλέον, η συνεχής ψηφιακή παρουσία μπορεί να καταστήσει δύσκολο για τους εφήβους να αποσυνδεθούν από τον διαδικτυακό κόσμο και να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες εκτός σύνδεσης ζωτικής σημασίας για τη συνολική τους ευημερία.

Ακόμη, ενώ η διαδικτυακή μάθηση προσφέρει ορισμένα οφέλη, παρουσιάζει επίσης προκλήσεις. Ορισμένοι έφηβοι μπορεί να δυσκολεύονται με περιορισμένη πρόσβαση στην τεχνολογία ή σταθερές συνδέσεις στο διαδίκτυο, εμποδίζοντας την ικανότητά τους να συμμετέχουν πλήρως σε διαδικτυακές τάξεις. Η απουσία προσωπικής διδασκαλίας και η άμεση αλληλεπίδραση δασκάλου-μαθητή μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα της εκπαίδευσης και να εμποδίσει τη μαθησιακή εμπειρία των μαθητών.

Τέλος, η καθιστική φύση των διαδικτυακών εμπειριών και οι παρατεταμένες περίοδοι εγκλεισμού κατά τη διάρκεια των lockdown συμβάλουν σε έναν πιο καθιστικό τρόπο ζωής για τους εφήβους. Τα μειωμένα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας και η περιορισμένη πρόσβαση σε εξωτερικούς χώρους μπορεί να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στη σωματική υγεία των εφήβων, οδηγώντας σε υψηλότερο κίνδυνο παχυσαρκίας, καρδιαγγειακών προβλημάτων και γενικά μειωμένη ευεξία (Baker & Algorta, 2016).

Συνεπώς, τα lockdown και οι διαδικτυακές εμπειρίες έχουν παρουσιάσει τόσο θετικές όσο και αρνητικές εμπειρίες για τους εφήβους. Ενώ η ενισχυμένη τεχνολογική επάρκεια, η ευελιξία και η πρόσβαση σε ποικίλες ευκαιρίες μάθησης ήταν αξιοσημείωτα θετικά, η έλλειψη κοινωνικής αλληλεπίδρασης, η διαδικτυακή κούραση, οι εκπαιδευτικές προκλήσεις και ο πιο καθιστικός τρόπος ζωής έχουν δημιουργήσει σημαντικά μειονεκτήματα.

4 Μεθοδολογία

4.1 Στόχος της έρευνας

Στόχος της παρούσας εργασίας είναι η μελέτη των βιωμάτων εφήβων σχετικά με το αίσθημα της μοναξιάς κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Covid-19. Πιο συγκεκριμένα, θα διερευνηθεί εάν το αίσθημα μοναξιάς των εφήβων επιδεινώθηκε από την πανδημία του κορονοϊού, αλλά και το πώς η πανδημία επηρέασε τις φιλίες των εφήβων. Επιπρόσθετα, θα μελετηθούν το κατά πόσο οι λειτουργικές σχέσεις γονέων-εφήβων μπορεί να μετριάσουν τις αρνητικές συνέπειες της κοινωνικής απομόνωσης.

4.2 Ερευνητικά ερωτήματα

Με βάση τον σκοπό της έρευνας τα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν είναι τα εξής :

1. Πώς επέδρασε η πανδημία στο θέμα των φίλων; Πώς και σε ποιο βαθμό οι διαδικτυακές συνδέσεις υποκατέστησαν τη φυσική αλληλεπίδραση μεταξύ των φίλων;
2. Σε ποιο βαθμό το αίσθημα της μοναξιάς αυξήθηκε σε συχνότητα/ένταση, στο πλαίσιο της πανδημικής κρίσης;
3. Σύμφωνα με τις αφηγήσεις των εφήβων, πώς λειτούργησαν οι σχέσεις με τους γονείς τους ως προς τη διαχείριση της μοναξιάς στην πανδημία;

4.3 Αναγκαιότητα της έρευνας

Η ανάγκη για προστασία κατά της πανδημίας του COVID-19 είχε οδηγήσει στην εφαρμογή πολιτικών στρατηγικών που εστίαζαν στην ευρεία κοινωνική απομόνωση. Όπως αναφέρουν οι Loades et al. (2020), τα παιδιά και οι έφηβοι είναι πιθανότερο να εμφανίσουν κατάθλιψη και άγχος λόγω της επιβεβλημένης απομόνωσης, αφού ενισχύεται το αίσθημα της μοναξιάς. Παρομοίως και οι Cooper et al, (2021) αναφέρουν ότι η μοναξιά

είναι μια συνηθισμένη εμπειρία στην εφηβεία και σχετίζεται με μια σειρά από προβλήματα ψυχικής υγείας.

Ερευνητικά ευρήματα έδειξαν ότι το 2018, το 11% των παιδιών ηλικίας 10 έως 15 ετών ανέφεραν ότι αισθάνονται «συχνά» μοναχικά (Office for National Statistics, 2018). Από την αρχή της πανδημίας COVID-19, οι έφηβοι έπρεπε να αντιμετωπίσουν μια σημαντική αναστάτωση στη φυσική, ακαδημαϊκή και κοινωνική τους ρουτίνα, με την πλειονότητα να βιώνει μειωμένες προσωπικές κοινωνικές επαφές (Loades et al., 2020). Ωστόσο, τα στοιχεία γύρω από το θέμα αυτό είναι ελάχιστα. Σε μια έρευνα που αφορά εφήβους από τη Σκωτία, η επικράτηση της μοναξιάς αναφέρθηκε ότι αυξήθηκε από 9% σε 28% μετά το lockdown (Generation Scotland, 2020). Τέλος, κάποιες έρευνες βρήκαν ότι οι έφηβοι που είχαν στενότερες σχέσεις με την οικογένειά τους δεν εμφάνιζαν σημαντικά προβλήματα ψυχικής υγείας, αλλά και το αίσθημα της μοναξιάς τους βρισκόταν σε χαμηλότερα επίπεδα (Cooper et al., 2021).

Τα ευρήματα αυτά κάνουν επιτακτική την περαιτέρω διερεύνηση του θέματος της μοναξιάς που νιώθουν οι έφηβοι μετά την πανδημία και της επίδρασης της σχέσης τους με τους γονείς τους στο αίσθημα της μοναξιάς. Ως προς τη συμβολή της στην ήδη υπάρχουσα γνώση, η παρούσα έρευνα φιλοδοξεί να διερευνήσει την πιθανή επίδραση της πανδημίας Covid-19 στο αίσθημα της μοναξιάς των εφήβων, μέσω της κοινωνικής απομόνωσης που επέφερε.

4.4 Μέθοδος προσέγγισης

Στην έρευνα θα αξιοποιηθεί η ποιοτική μεθοδολογική προσέγγιση με στόχο την εις βάθος διερεύνηση του θέματος. Η χρήση της ποιοτικής έρευνας επιτρέπει στον ερευνητή να εστιάσει στις λεπτές πτυχές του θέματος και να αναδείξει σύνθετα κοινωνικά φαινόμενα. Σε αντιδιαστολή η ποσοτική προσέγγιση επιδιώκει την εξαγωγή τάσεων στον γενικό πληθυσμό μέσα από ποσοτικοποιημένα, αριθμητικά δεδομένα.

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 10 έφηβοι που επελέγησαν με την μέθοδο της ευκαιριακής δειγματοληψίας. Τα πρωτογενή δεδομένα συλλέγησαν με το ερευνητικό εργαλείο της ημιδομημένης συνέντευξης, η οποία περιλαμβάνει κάποιες προκαθορισμένες ερωτήσεις, που η δομή τους μπορεί να αλλάζει σύμφωνα με το πώς κρίνει ο ερευνητής, ο

οποίος μπορεί κατά τη διάρκεια της συνέντευξης να ελίσσεται ανάμεσα στην προκαθορισμένη δομή και τα πιθανά νέα θέματα που προκύπτουν. Έτσι, κάποιες ερωτήσεις μπορεί να διατυπωθούν διαφορετικά ή να παραληφθούν και κάποιες πρόσθετες ερωτήσεις να περιληφθούν, αν ο ερευνητής κρίνει την ανάγκη (Robson, 2010).

Για την αύξηση της εγκυρότητας και αξιοπιστίας της έρευνας αρχικά πριν από τη συνέντευξη ο οδηγός της συνέντευξης μοιράστηκε 3 άλλους εφήβους έτσι ώστε να εντοπιστούν τυχόν ασάφειες ή δυσλειτουργίες της ημι-δομημένης συνέντευξης. Κατόπιν των συντάσεων αυτών ο οδηγός της συνέντευξης αναδιαμορφώθηκε. Επίσης, διατηρήθηκε η ανωνυμία του δείγματος καθόλη τη διενέργεια της έρευνας αυτής και έγινε σε βάθος ανάλυση των λεγομένων των ερωτώμενων με πολλαπλή ανάγνωση των απομαγνητοφωνημένων συνεντεύξεων, έτσι ώστε να αποφευχθούν τυχόν παρερμηνείες ή υποκειμενικότητες από την πλευρά του ερευνητή.

Μετά τη συλλογή των πρωτογενών δεδομένων έλαβε χώρα η μεταγραφή των συνεντεύξεων και έπειτα η κωδικοποίηση του ανεπεξέργαστου κειμένου και η αντιπαραβολή και σύγκριση των κωδικών, έτσι ώστε να εντοπιστούν διαφορές και ομοιότητες. Ακολούθησε η ομαδοποίηση όμοιων κωδικών σε κάποιες θεματικές κατηγορίες, οι οποίες και αποτελούν την τελική ερμηνεία και τέλος η σύνδεσή τους με την υφιστάμενη βιβλιογραφία (Parahoo, 2006· Polit, 1999· Sarantakos, 1998). Διεξήχθη θεματική ανάλυση, η οποία αποτελεί την συστηματική αναγνώριση, οργάνωση και κατανόηση των μοτίβων που υπάρχουν και επαναλαμβάνονται μέσα σε όλα τα πρωτογενή δεδομένα (Braun & Clarke, 2012).

5 Αποτελέσματα

Στην παρούσα θεματική ανάλυση ακολουθούνται τα 5 βήματα της θεματικής ανάλυσης (Τσιώλης, 2014·Braun και Clarke, 2012).

Αρχικά το πρώτο βήμα αποτέλεσε η μετεγγραφή της συνέντευξης. Μετά το πέρας της διαδικασίας της συνέντευξης, η ερευνήτρια μετέφερε σε γραπτό κείμενο την καταγεγραμμένη συνομιλία, μέσα από τη διαδικασία της μετεγγραφής (Τσιώλης 2014, 269). Ακολούθησε το δεύτερο βήμα που ήταν η εξοικείωση με τα δεδομένα και ο εντοπισμός και συγκέντρωση των αποσπασμάτων που αντιστοιχούν σε κάθε ερευνητικό ερώτημα. Το βήμα αυτό παρουσιάζεται στον παρακάτω πίνακα.

Πίνακας 1. Συγκέντρωση των αποσπασμάτων που αντιστοιχούν σε κάθε ερευνητικό ερώτημα

Ερευνητικό ερώτημα	Αποσπάσματα
Πώς επέδρασε η πανδημία στο θέμα των φίλων;	<p><i>Μιλούσα με τους φίλους μου οπότε δεν τους έχανα. Μέσω βαιμπερ ,Instagram...</i></p> <p><i>Δεν είχαν αλλάξει πολύ οι σχέσεις μας, γιατί η πανδημία δε θα μας έκανε να ξεχάσουμε ο ένας τον άλλον.</i></p> <p><i>Ναι, λιγάκι. Από τότε που είχα κολλήσει, όταν πήγα πρώτη φορά σχολείο από όταν άνοιξαν τα σχολεία ήταν λίγο όλοι μακριά ο ένας από τον άλλον και φώναζαν ο ένας στον άλλον να φοράνε μάσκα και να προσέχουν. Ήμουν η μοναδική που δε με ένοιαζε τίποτα.</i></p>

	<p>Όταν πιεζόμουν, έπαιρνα τους φίλους μου για να παίζουμε, συγκεκριμένα τον κολλητό μου, και παίζαμε ηλεκτρονικά.</p> <p>Νομίζω ότι οι σχέσεις μας ήταν πιο ασθενείς μετά, γιατί δεν είχαμε δει ο ένας τον άλλον για πάρα πολύ καιρό και προσπαθήσαμε να βλεπόμαστε και να μιλάμε περισσότερο. Μιλάγαμε μέσω τηλεφώνου, αλλά το να βλέπεις ο ένας τον άλλον είναι αλλιώς και γι' αυτό ίσως στην αρχή ήταν έτσι .</p> <p>Επειδή ένιωθα λιγότερο κοινωνική, γιατί μιλούσα με τους φίλους μου και ήταν δύσκολο να κάνω καινούριες φίλιες. Μιλούσα στο κινητό ή άπλα γράφαμε μηνύματα, συζητούσαμε. Αυτό με βοηθούσε, γιατί δεν ένιωθα τόσο απομονωμένη.</p> <p>Η επικοινωνία που είχα με τους φίλους μου με βοήθησε περισσότερο να αντιμετωπίσω τις δυσκολίες της πανδημίας.</p> <p>Μέσα στην πανδημία ήταν πολύ δύσκολο, γιατί δεν μπορούσαμε να βρεθούμε πολύ, αλλά ευτυχώς με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μιλάγαμε κάναμε βιντεοκλήσεις κρατούσαμε επικοινωνία.</p>
Σε ποιο βαθμό το αίσθημα της μοναξιάς	Έμενα όλες τις μέρες στο σπίτι κλεισμένος

<p>αυξήθηκε σε συχνότητα/ένταση, στο πλαίσιο της πανδημικής κρίσης;</p>	<p><i>στους τέσσερις τοίχους. Καμιά φορά είχαμε βγει με τη μητέρα μου καμιά βόλτα ,αλλά και έξω ήταν πολύ περίεργα όλοι φορούσανε μάσκες. Ήταν πρωτόγνωρο!</i></p> <p><i>Είχα βρει τρόπους να το αντιμετωπίζω. Δεν ένιωθα τόσο μοναξιά, γιατί μιλούσα διαρκώς με τους φίλους μου στα μαθήματα στο βαιμπερ...</i></p> <p><i>Με την πανδημία αφού οι γονείς μου δούλευαν και δεν τους έβλεπα συχνά, δεν άλλαζαν οι σχέσεις μας.</i></p> <p><i>Περισσότερο καθόμουν στο κινητό , μιλούσα με φίλους έβλεπα σειρές και έμπαινα σε εφαρμογές. Στην αρχή έκανα μικρές βόλτες, αλλά μετά σταμάτησα να βγαίνω, γιατί δεν μου άρεσαν τα μέτρα.</i></p> <p><i>Να πω την αλήθεια, έτσι κι έτσι. Από τη μια, είχα την αδερφή μου που εντάζει άμα έχεις μια αδελφή μιλάς λες κάτι . Μετά ερχόταν ο μπαμπάς μου στις 4 η ώρα, υπήρχε μια δασκάλα που έκανε μάθημα στην αδερφή μου της μιλούσαμε και δεν ένιωθα τόσο μόνη . Ε.. μετά από λίγο καιρό βαρέθηκα και ένιωθα και κάποιες φορές μόνη.Ήτανε παράξενο , γιατί δεν είχες τι να κάνεις . Ήσουν όλη μέρα σπίτι βαριόσουνα, περπατούσες, δεν ήξερες τι να κάνεις.</i></p>
---	---

	<p>Όχι, γιατί ήμουν με τους φίλους μου με την οικογένεια μου. Υπήρχε πολύς κόσμος γύρω μου.</p> <p>Ναι, μια φορά ήμουν στο χωριό και ήταν ο θείος τα ξαδέρφια μου και μια ξαδέρφη μου ακόμα. Τα ξαδέρφια μου είχαν πάει στην παιδική χαρά ,ήταν πιο μικρά , και ήθελα να μιλήσω με το θείο μου και με αγνόησε... Ένιωσα λίγο άσχημα...</p>
<p>Σύμφωνα με τις αυτοαναφορές των εφήβων,πώς λειτούργησαν οι σχέσεις με τους γονείς τους ως προς την έκφραση και ρύθμιση του συναισθήματος της μοναξιάς στην πανδημία;</p>	<p>Συζητούσαμε , παίζαμε με τον αδερφό μου , πηγαίναμε καμία βόλτα με τους γονείς μου βλέπαμε ταινίες...</p> <p>Στην τελευταία καραντίνα πηγαίναμε στα βουνά. Είχαμε πάει στον Υμηττό θυμάμαι, ήταν πολύ ωραία, πεζοπορία φτάναμε μέχρι την κορυφή και ξανακατεβαίναμε και μετά τρώγαμε έξω. Τα απογεύματα, ίσως να μαζεψόμασταν με κάποια άλλη οικογένεια. το απόγευμα παίζαμε επιτραπέζια πιο πολύ ,γιατί δεν ερχόντουσαν αρκετοί το σπίτι μας.</p> <p>Στη διάρκεια του κοβιντ είχα καλές σχέσεις. Ο χρόνος που περνούσα με την οικογένειά μου ήταν αρκετός για να μας κρατάει μαζί. Προσπαθώ να συζητάω με την οικογένεια μου και κάποια πράγματα τα κρατάω μέσα μου.</p>

	<p>Κατά τη διάρκεια της πανδημίας μοιραζόμουν τα συναισθήματά μου πάντα με τους γονείς μου και με την οικογένειά μου, γιατί πιστεύω ότι είναι πιο έμπιστοι.</p> <p>Παίζαμε επιτραπέζια, συζήτηση κάναμε, σχολιάζαμε τι γινόταν έξω...</p> <p>Γενικά, έχω καλές σχέσεις με την οικογένειά μου. Οι σχέσεις με τους γονείς μου παρέμειναν ίδιες. Δεν άλλαξαν.</p> <p>Προσπαθούσαμε αλλά δεν μου πολυάρεσε και περισσότερες φορές έμενα σπίτι δεν είχα όρεξη να βγω με τους γονείς μου.</p> <p>Η αλήθεια είναι, ότι δεν τα μοιραζόμουν δηλ δεν είμαι ένα άτομο που θα πω τα συναισθήματά μου, αλλά όταν με έπνιγε κάτι και δεν ένιωθα καλά το έλεγα στη μαμά μου.</p> <p>Προσπαθούσαμε λίγο να πάμε καμία βόλτα, να ξεσκάσουμε, καθόμασταν σπίτι, παίζαμε κανα επιτραπέζιο... Διάφορα πράγματα κάναμε γενικότερα...</p> <p>Ήρθαμε πιο κοντά, είχαμε περισσότερο χρόνο να βγούμε, να περπατήσουμε, ή να παίζουμε παιχνίδια μέσα στο σπίτι.</p> <p>Με βοήθησε πολύ το περιβάλλον γύρω</p>
--	---

	<p>μου,εννοείται οι γονείς μου που προσπαθούσαν να μου πουν ότι εντάξει δεν είναι και τόσο τραγικά τα πράγματα.</p> <p>Πιο κοντά ήρθαμε ήμασταν όλη μέρα μαζί, μιλάγαμε περισσότερο και βρισκόμασταν περισσότερο.</p> <p>Επειδή είμαστε πολυμελής οικογένεια. δεν αντιμετωπίσα μεγάλα προβλήματα, γιατί είχα που να απευθυνθώ αμέσως.</p> <p>Με τη μαμά τα μοιραζόμουν, της έλεγα ότι θέλω να παίζω με τους φίλους μου , να τους ξαναδώ να κάνουμε βόλτες...</p> <p>Ναι, ήρθαμε πιο κοντά στο πρώτο τραπέζι που κάναμε όλη η οικογένεια είχαμε πολλά πράγματα να πούμε, για το τι είχε συμβεί όταν είχαμε μείνει μέσα για κάτι μήνες και τότε ένιωθα πολύ ωραία, γιατί είχα πολύ καιρό να δω τα ξαδέρφια μου και ήρθαμε πιο κοντά.</p> <p>Όχι , τίποτα. Ποτέ δεν παίζαμε μαζί με τους γονείς μου.</p>
--	---

Μετά την επιλογή των σχετικών χωρίων ανά ερευνητικό ερώτημα, ακολουθεί το τρίτο βήμα, το οποίο περιλαμβάνει την κωδικοποίησης. Στο βήμα αυτό η ερευνήτρια ερμήνευσε τα δεδομένα αποδίδοντας τους εννοιολογικό προσδιορισμό.

Πίνακας 2. Κωδικοποίηση

Κείμενο	Κωδικοί
---------	---------

<p>Μιλούσα με τους φίλους μου οπότε δεν τους έχανα. Μέσω βαιμπερ ,Instagram...</p> <p>Είχα βρει τρόπους να το αντιμετωπίζω. Δεν ένιωθα τόσο μοναξιά, γιατί μιλούσα διαρκώς με τους φίλους μου στα μαθήματα στο βαιμπερ...</p> <p>Δεν είχαν αλλάξει πολύ οι σχέσεις μας, γιατί η πανδημία δε θα μας έκανε να ξεχάσουμε ο ένας τον άλλον.</p> <p>Ναι, λιγάκι. Από τότε που είχα κολλήσει όταν πήγα πρώτη φορά σχολείο από όταν άνοιξαν τα σχολεία ήταν λίγο όλοι μακριά ο ένας από τον άλλον και φώναζαν ο ένας στον άλλον να φοράνε μάσκα και να προσέχουν. Ήμουν η μοναδική που δε με ένοιαζε τίποτα.</p> <p>Όταν πιεζόμουνά έπαιρνα τους φίλους μου για να παίζουμε, συγκεκριμένα τον κολλητό μου, και παίζαμε ηλεκτρονικά.</p> <p>Νομίζω ότι οι σχέσεις μας ήταν πιο ασθενείς οι σχέσεις μας μετά, γιατί δεν είχαμε δει ο ένας τον άλλον για πάρα πολύ καιρό και προσπαθήσαμε να βλεπόμαστε και να μιλάμε περισσότερο. Μιλάγαμε μέσω τηλεφώνου, αλλά το να βλέπεις ο ένας τον άλλον είναι αλλιώς και γι' αυτό ίσως στην αρχή ήταν έτσι .</p> <p>Επειδή ένιωθα λιγότερο κοινωνική, γιατί δε μιλούσα με τους φίλους μου και ήταν δύσκολο να κάνω καινούριες φιλίες.</p> <p>Μιλούσα στο κινητό η άπλα γράφαμε μηνύματα, συζητούσαμε αυτό με βοηθούσε γιατί δεν ένιωθα τόσο απομονωμένη.</p>	<p>Σύνδεση με τους φίλους μέσω μέσων κοινωνικής δικτύωσης</p> <p>Σημαντικό το κόστος κοινωνικής απόστασης από τους φίλους</p> <p>Σύνδεση με τους φίλους μέσω τηλεφωνικής επικοινωνίας</p>
--	---

<p><i>Η επικοινωνία που είχα με τους φίλους μου με βοήθησε περισσότερο να αντιμετωπίσω τις δυσκολίες της πανδημίας.</i></p> <p><i>Μέσα στην πανδημία ήταν πολύ δύσκολο, γιατί δεν μπορούσαμε να βρεθούμε πολύ, αλλά ευτυχώς με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μιλάγαμε κάναμε βιντεοκλήσεις κρατούσαμε επικοινωνία.</i></p>	
<p><i>Έμμεσα όλες τις μέρες στο σπίτι κλεισμένος στους τέσσερις τοίχους. Καμιά φορά είχαμε βγει με τη μητέρα μου καμιά βόλτα ,αλλά και έξω ήταν πολύ περίεργα όλοι φορούσανε μάσκες. Ήταν πρωτόγνωρο!</i></p> <p><i>Με την πανδημία αφού οι γονείς μου δούλευαν και δεν τους έβλεπα συχνά, δεν άλλαζαν οι σχέσεις μας.</i></p> <p><i>Περισσότερο καθόμουν στο κινητό , μιλούσα με φίλους έβλεπα σειρές και έμπαινα σε εφαρμογές στην αρχή έκανα μικρές βόλτες, αλλά μετά σταμάτησα να βγαίνω γιατί δεν μου άρεσαν τα μέτρα.</i></p> <p><i>Να πω την αλήθεια έτσι κι έτσι. Από τη μια είχα την αδερφή μου που εντάξει άμα έχεις μια αδελφή μιλάς λες κάτι . Μετά ερχόταν ο μπαμπάς μου στις 4 η ώρα , υπήρχε μια δασκάλα που έκανε μάθημα στην αδερφή μου της μιλούσαμε και δεν ένιωθα τόσο μόνη. Ε... μετά από λίγο καιρό βαρέθηκα και ένιωθα και κάποιες φορές μόνη. Ήτανε παράξενο , για το δεν είχες τι να κάνεις . Ήσουν όλη μέρα σπίτι βαριόσουν να περπατούσες δεν ήξερες τι να κάνεις.</i></p>	<p>Κλείσιμο στο σπίτι κατά την πανδημία</p> <p>Υπήρχαν άτομα στο σπίτι που αρχικά βοήθησε στο αίσθημα της μοναξιάς.</p>
<p><i>Συζητούσαμε , παίζαμε με τον αδερφό μου , πηγαίναμε καμιά βόλτα με τους γονείς μου βλέπαμε ταινίες...</i></p> <p><i>Στην τελευταία καραντίνα πηγαίναμε στα βουνά. Είχαμε πάει τον Υμηττό θυμάμαι, ήταν πολύ ωραία, πεζοπορία φτάναμε μέχρι την</i></p>	<p>Βόλτα με τα μέλη της οικογένειας και εκδρομές.</p> <p>Παρακολούθηση ταινιών με την οικογένεια.</p>

<p>κορυφή και ξανακατεβαίναμε και μετά τρώγαμε έξω. Τα απογεύματα ίσως να μαζευόμασταν με κάποια άλλη οικογένεια, το απόγευμα παίζαμε επιτραπέζια πιο πολύ ,γιατί δεν ερχόντουσαν αρκετοί το σπίτι μας.</p> <p>Στη διάρκεια του κοβιντ είχα καλές σχέσεις. Ο χρόνος που περνούσα με την οικογένειά μου ήταν αρκετός για να μας κρατάει μαζί. Προσπαθώ να συζητάω με την οικογένεια μου και κάποια πράγματα τα κρατάω μέσα μου.</p> <p>Κατά τη διάρκεια της πανδημίας μοιραζόμουν τα συναισθήματά μου πάντα με τους γονείς μου και με την οικογένεια μου , γιατί πιστεύω ότι είναι πιο έμπιστοι</p> <p>Παίζαμε επιτραπέζια ,συζήτηση κάναμε, σχολιάζαμε τι γινόταν έξω...</p> <p>Γενικά έχω καλές σχέσεις με την οικογένειά μου. Οι σχέσεις με τους γονείς μου παρέμειναν ίδιες. Δεν άλλαξαν.</p> <p>Προσπαθούσαμε, αλλά δεν μου πολυάρεσε και περισσότερες φορές έμενα σπίτι δεν είχα όρεξη να βγω με τους γονείς μου.</p> <p>Η αλήθεια είναι ότι δεν τα μοιραζόμουν,δηλ δεν είμαι ένα άτομο που θα πω τα συναισθήματά μου,αλλά όταν με έπνιγε κάτι και δεν ένιωθα καλά το έλεγα στη μαμά μου.</p> <p>Προσπαθούσαμε λίγο να πάμε καμία βόλτα, να ξεσκάσουμεκαθόμαστανσπίτι,παίζαμεκανα επιτραπέζιο... Διάφορα πράγματα κάναμε γενικότερα.</p>	<p>Οικογενειακός χρόνος με επιτραπέζια παιχνίδια.</p> <p>Συζήτηση με την οικογένεια και πιο στενές σχέσεις.</p> <p>Απόσταση με τους γονείς.</p>
---	---

<p>Ήρθαμε πιο κοντά είχαμε περισσότερο χρόνο να βγούμε να περπατήσουμε ή να παίζουμε παιχνίδια μέσα στο σπίτι</p> <p>Με βοήθησε πολύ το περιβάλλον γύρω μου εννοείται οι γονείς μου που προσπαθούσαν να μου πουν ότι εντάξει δεν είναι και τόσο τραγικά τα πράγματα.</p> <p>Πιο κοντά ήρθαμε ήμασταν όλη μέρα μαζί, μιλάγαμε περισσότερο και βρισκόμασταν περισσότερο...</p> <p>Επειδή είμαστε πολυμελής οικογένεια, δεν αντιμετώπισα μεγάλα προβλήματα, γιατί είχα που να απευθυνθώ αμέσως.</p> <p>Με τη μαμά τα μοιραζόμουν της έλεγα ότι θέλω να παίζω με τους φίλους μου , να τους ξαναδώ να κάνουμε βόλτες...</p> <p>Ναι, ήρθαμε πιο κοντά. Στο πρώτο τραπέζι που κάναμε όλη η οικογένεια είχαμε πολλά πράγματα να πούμε, για το τι είχε συμβεί όταν είχαμε μείνει μέσα για κάτι μήνες και τότε ένιωθα πολύ ωραία, γιατί είχα πολύ καιρό να δω τα ξαδέρφια μου και ήρθαμε πιο κοντά.</p> <p>Όχι , τίποτα. Ποτέ δεν παίζαμε μαζί με τους γονείς μου.</p>	
--	--

Μετά από την κωδικοποίηση ακολουθεί το τέταρτο βήμα που είναι η μετάβαση από τους κωδικούς στα θέματα, τα οποία αποτελούν πιο αφηρημένες εννοιολογικές κατασκευές σε σχέση με τα θέματα.

Πίνακας 3. Θέματα με σχετικά αποσπάσματα για το πρώτο ερευνητικό ερώτημα

Σύνδεση με τους φίλους μέσω μέσων κοινωνικής δικτύωσης .	Σημαντικό το κόστος κοινωνικής απόστασης από τους φίλους .	Σύνδεση με τους φίλους μέσω τηλεφωνικής επικοινωνίας.
Μιλούσα με τους φίλους	Ναι, λιγάκι. Από τότε που	Μιλάγαμε μέσω τηλεφώνου.

<p>μου οπότε δεν τους έχανα. Μέσω βαιμπερ ,Instagram...</p> <p>Είχα βρει τρόπους να το αντιμετωπίζω. Δεν ένιωθα τόσο μοναξιά, γιατί μιλούσα διαρκώς με τους φίλους μου στα μαθήματα, στο βαιμπερ...</p> <p>Όταν πιεζόμουν, έπαιρνα τους φίλους μου για να παίζουμε, συγκεκριμένα τον κολλητό μου, και παίζαμε ηλεκτρονικά</p> <p>Η επικοινωνία που είχα με τους φίλους μου με βοήθησε περισσότερο να αντιμετωπίσω τις δυσκολίες της πανδημίας.</p> <p>Με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μιλάγαμε, κάναμε βιντεοκλήσεις, κρατούσαμε επικοινωνία.</p>	<p>είχα κολλήσει, όταν πήγα πρώτη φορά σχολείο από όταν άνοιξαν τα σχολεία ήταν λίγο όλοι μακριά ο ένας από τον άλλον και φώναζαν ο ένας στον άλλον να φοράνε μάσκα και να προσέχουν. Ήμουν η μοναδική που δε με ένοιαζε τίποτα.</p> <p>Δεν είχαμε δει ο ένας τον άλλον για πάρα πολύ καιρό, αλλά το να βλέπεις ο ένας τον άλλον είναι αλλιώς και γι' αυτό ίσως στην αρχή ήταν έτσι.</p> <p>Μέσα στην πανδημία ήταν πολύ δύσκολο, γιατί δεν μπορούσαμε να βρεθούμε πολύ.</p>	<p>Μιλούσα στο κινητό ή άπλα γράφαμε μηνύματα συζητούσαμε.. αυτό με βοηθούσε, γιατί δεν ένιωθα τόσο απομονωμένη.</p>
---	--	--

Πίνακας 4. Θέματα με σχετικά αποσπάσματα για το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα

Κλείσιμο στο σπίτι κατά την πανδημία με αίσθημα μοναξιάς.	Υπήρχαν άτομα στο σπίτι που αρχικά βοήθησε στο να μη νιώθουν έντονα το αίσθημα της μοναξιάς.
Έμενα όλες τις μέρες στο σπίτι κλεισμένος στους τέσσερις τοίχους. Στην αρχή έκανα μικρές βόλτες, αλλά μετά σταμάτησα να βγαίνω, γιατί δεν μου άρεσαν τα μέτρα. Ε... μετά από λίγο καιρό βαρέθηκα και ένιωθα και κάποιες φορές μόνη. Ήτανε παράξενο, για το δεν είχες τι να κάνεις. Ήσουν όλη μέρα σπίτι βαριόσουνα, περπατούσες δεν ήξερες τι να κάνεις,	Από τη μια είχα την αδερφή μου που εντάξει άμα έχεις μια αδελφή μιλάς λες κάτι. Μετά ερχόταν ο μπαμπάς μου στις 4 η ώρα, υπήρχε μια δασκάλα που έκανε μάθημα στην αδερφή μου της μιλούσαμε και δεν ένιωθα τόσο μόνη.

Πίνακας 5. Θέματα σχετικά αποσπάσματα για το τρίτο ερευνητικό ερώτημα

Βόλτα με τα μέλη της οικογένειας και εκδρομές	Παρακολούθηση ταινιών με την οικογένεια	Οικογενειακός χρόνος με επιτραπέζια παιχνίδια	Συζήτηση με την οικογένεια και πιο στενές σχέσεις	Απόσταση από τους γονείς
βόλτα με τους γονείς μου πηγαίναμε στα βουνά, είχαμε πάει τον Υμηττό θυμάμαι, ήταν πολύ ωραία, πεζοπορία φτάναμε μέχρι την κορυφή και ξανακατεβαίναμε. Και μετά τρώγαμε έξω. Προσπαθούσαμε λίγο να πάμε καμία βόλτα να ξεσκάσουμε	βλέπαμε ταινίες	...το απόγευμα παίζαμε επιτραπέζια πιο πολύ, γιατί δεν ερχόντουσαν αρκετοί το σπίτι μας. Παίζαμε επιτραπέζια σπίτι παίζαμε κανα επιτραπέζιο ή να παίξουμε παιχνίδια μέσα	Προσπαθώ να συζητάω με την οικογένεια μου και κάποια πράγματα τα κρατάω μέσα μου. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας μοιραζόμουν τα συναισθήματά μου πάντα με τους γονείς μου και με την οικογένεια μου, γιατί πιστεύω ότι είναι πιο	Όχι, . τίποτα. Ποτέ δεν παίζαμε μαζί με τους γονείς μου.

να βγούμε να περπατήσουμε.		στο σπίτι	<p>έμπιστοι.</p> <p>Συζήτηση κάναμε, σχολιάζαμε τι γινόταν έξω. αλλά όταν με έπνιγε κάτι και δεν ένιωθα καλά το έλεγα στη μαμά μου</p> <p>Με βοήθησε πολύ το περιβάλλον γύρω μου εννοείται οι γονείς μου που προσπαθούσαν να μου πουν ότι εντάξει δεν είναι και τόσο τραγικά τα πράγματα.</p> <p>Πιο κοντά ήρθαμε. Ήμασταν όλη μέρα μαζί, μιλάγαμε περισσότερο και βρισκόμασταν περισσότερο.</p> <p>Επειδή είμαστε πολυμελής οικογένεια, δεν αντιμετώπισα μεγάλα προβλήματα, γιατί είχα που να απευθυνθώ αμέσως.</p> <p>Με τη μαμά τα μοιραζόμουν της έλεγα ότι θέλω να παίξω με τους φίλους μου , να τους ξαναδώ να κάνουμε βόλτες...</p>	
----------------------------	--	-----------	--	--

			<p>Ναι, ήρθαμε πιο κοντά στο πρώτο τραπέζι που κάναμε όλη η οικογένεια είχαμε πολλά πράγματα να πούμε. για το τι είχε συμβεί όταν είχαμε μείνει μέσα για κάτι μήνες και τότε ένιωθα πολύ ωραία, γιατί είχα πολύ καιρό να δω τα ξαδέρφια μου και ήρθαμε πιο κοντά.</p>	
--	--	--	---	--

Τέλος παρακάτω ακολουθεί το πέμπτο βήμα όπου λαμβάνει η χώρα η έκθεση των ευρημάτων. Αρχικά στο πρώτο ερευνητικό ερώτημα, διερευνήθηκε το πώς επέδρασε η πανδημία στο θέμα των φίλων και γενικότερα στη ζωή των εφήβων. Σύμφωνα με τη θεματική ανάλυση η έλλειψη της φυσικής παρουσίας των φίλων, σε μεγάλο βαθμό αντισταθμίστηκε από την επαφή μέσω διαδικτυακών μέσων και τηλεφωνικών επαφών. Συνεπώς, οι τηλεφωνικές και διαδικτυακές επαφές με τους φίλους υπήρξαν σημαντικό στήριγμα για την ψυχολογία των ερωτηθέντων εφήβων. Επιπρόσθετα, οι σχέσεις μετά την πανδημία επανήλθαν, παρά το ότι κάποιοι έφηβοι φοβήθηκαν κατά πόσο θα ξεχαστούν οι φιλίες τους λόγω φυσικής απόστασης. Τέλος, φάνηκε ότι υπήρχαν σημαντικές αλλαγές στην καθημερινότητα που κυρίως είχαν να κάνουν με το ότι δεν πηγαίνανε σχολείο , έκαναν τηλεκπαίδευση, έμεναν πιο συχνά μόνοι, και άλλαξαν οι δραστηριότητες τους.

Στο δεύτερο ερευνητικό ερώτημα, διερευνήθηκε ο βαθμός που το αίσθημα της μοναξιάς αυξήθηκε στο πλαίσιο της πανδημίας. Σύμφωνα με τα ευρήματα της θεματικής ανάλυσης το αίσθημα μοναξιάς και φόβων αυξήθηκε στους εφήβους κατά την πανδημία, το οποίο όμως φαίνεται σε μεγάλο βαθμό να καταπολεμήθηκε από την ουσιαστική σχέση με την οικογένεια ή την σύνδεση με τους φίλους. Οι έφηβοι αναφέρουν ότι κλείστηκαν

στο σπίτι τους και ένιωθαν μοναξιά, ενώ κάποιες φορές το αίσθημα αυτό καταπολεμούταν από την παρουσία ανθρώπων στο σπίτι.

Τέλος, στο τρίτο ερευνητικό ερώτημα διερευνήθηκε το πώς λειτουργούσαν οι σχέσεις με τους γονείς τους ως προς την έκφραση και ρύθμιση του συναισθήματος της μοναξιάς στην πανδημία. Σύμφωνα με τη θεματική ανάλυση, οι περισσότεροι έφηβοι αναφέρουν καλές σχέσεις με τους γονείς, οι οποίες λειτούργησαν υποστηρικτικά κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Πολλοί από τους εφήβους, κατά τη διάρκεια της πανδημίας συζητούσαν με τους γονείς τους ζητήματα της επικαιρότητας καθώς και θέματα που τους απασχολούν. Επιπρόσθετα, αναφέρθηκαν πολλές κοινές δραστηριότητες στην πανδημία όπως τα επιτραπέζια, η συζήτηση, οι ταινίες και οι βόλτες, που ενδυνάμωσαν τις σχέσεις της οικογένειας και βοήθησαν στην καταπολέμηση των αισθημάτων φόβου και μοναξιάς κατά τη διάρκεια της κοινωνικής απομόνωσης εξαιτίας των περιοριστικών μέτρων κατά της πανδημίας.

5.1 Δημογραφικά στοιχεία

Στην παρούσα παράγραφο παρουσιάζονται τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος. Τα περισσότερα ήταν κορίτσια (7) και τα υπόλοιπα (3) αγόρια και όσον αφορά στις ηλικίες του δείγματος κυμαίνονται από 11 έως 15 ετών, με μέση τιμή 13,1 ετών.

Όσον αφορά την ύπαρξη ή μη αδελφίων, το 100% του δείγματος, δηλώνει ότι έχει αδέρφια. Όσον αφορά τον πατέρα σε όλους τους ερωτηθέντες είναι απόφοιτοι λυκείου και κατά 90% είναι ιδιωτικοί υπάλληλοι και 10% ελεύθεροι επαγγελματίες. Η ηλικία του πατέρα κυμένεται από 37 έως και 58 ετών με μέση τιμή ηλικίας του πατέρα τα 48,2 έτη. Όσον αφορά την μητέρα των ερωτηθέντων το 50% έχουν απολυτήριο λυκείου και το άλλο 50% είναι απόφοιτοι ΑΕΙ. Επιπρόσθετα το 60% είναι ιδιωτικοί υπάλληλοι, το 20% δημόσιοι υπάλληλοι και το υπόλοιπο 20% ελεύθεροι επαγγελματίες. Τέλος όσον αφορά την ηλικία της μητέρας του δείγματος κυμαίνεται από 36 έως και 56 ετών, με μέση τιμή 45,5 έτη.

Αν και το δείγμα είναι ιδιαίτερα μικρό και δεν μπορούν να προκύψουν γενικεύσιμα συμπεράσματα, παρατηρήθηκε μέσα από τη θεματική ανάλυση ότι οι απαντήσεις των αγοριών φάνηκαν πιο σίγουρες και με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και θωράκιση κατά την πανδημία σε σχέση με τα κορίτσια. Επίσης φάνηκε να έχουν

μεγαλύτερη σιγουριά τόσο με τους φίλους τους όσο και με την οικογένειά τους, σε σχέση με τα κορίτσια.

Συζήτηση -Συμπεράσματα

Στην παρούσα ενότητα θα επιχειρήσουμε την ερμηνεία των ευρημάτων και την κριτική αντιπαράθεση τους με ευρήματα σχετικών ερευνών. Τα ερευνητικά ερωτήματα αυτής της μελέτης έχουν σχεδιαστεί για να διερευνήσουν τις εμπειρίες των εφήβων σχετικά με το αίσθημα της μοναξιάς πριν και μετά την πανδημία Covid-19, καθώς και τον ρόλο των σχέσεών τους με τους γονείς στον μετριασμό των αρνητικών επιπτώσεων της κοινωνικής απομόνωσης.

Αρχικά στο ερώτημα πώς έχει επηρεάσει η πανδημία το θέμα των φίλων, ο σκοπός αυτής της ερώτησης είναι να εξετάσει τον αντίκτυπο της πανδημίας Covid-19 στις κοινωνικές σχέσεις και τις φιλίες των εφήβων. Διερευνώντας τις αλλαγές στη δυναμική των φιλιών, η μελέτη στοχεύει να ρίξει φως στο πώς η πανδημία έχει επηρεάσει τη διαθεσιμότητα και την ποιότητα των κοινωνικών συνδέσεων για τους εφήβους.

Σχετικά με το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα «Σε ποιο βαθμό αυξήθηκε σε συχνότητα/ένταση το αίσθημα μοναξιάς, στο πλαίσιο της πανδημικής κρίσης, συγκρίνοντας τις εμπειρίες πριν και μετά την πανδημία, η μελέτη στοχεύει να προσδιορίσει εάν η πανδημία έχει επιδεινώσει τα συναισθήματα μοναξιάς στους εφήβους.

Τέλος, το τρίτο ερευνητικό ερώτημα διερευνά το πώς λειτούργησαν οι σχέσεις των εφήβων με τους γονείς τους όσον αφορά την έκφραση και τη ρύθμιση του αισθήματος της μοναξιάς στην πανδημία. Σκοπός αυτής της ερώτησης είναι να διερευνήσει τον ρόλο των σχέσεων γονέα-εφήβου στον επηρεασμό της έκφρασης και ρύθμισης των συναισθημάτων μοναξιάς κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Αναλύοντας τις αυτοαναφορές των εφήβων, η μελέτη στοχεύει να κατανοήσει πώς οι λειτουργικές σχέσεις γονέα-εφήβου μπορεί να λειτουργήσουν ως προστατευτικός παράγοντας για τον μετριασμό των αρνητικών συνεπειών της κοινωνικής απομόνωσης.

Τα ευρήματα που σχετίζονται με τον αντίκτυπο της πανδημίας στις φιλίες δείχνουν ότι οι έφηβοι παρουσίασαν σημαντικές διαταραχές στην κοινωνική τους ζωή. Οι περιορισμοί και τα μέτρα lockdown που εφαρμόστηκαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας περιόρισαν τις ευκαιρίες για δια ζώσης αλληλεπιδράσεις, οδηγώντας σε αυξημένη εξάρτηση από εικονικές πλατφόρμες για τη διατήρηση κοινωνικών συνδέσεων. Αυτή η αλλαγή στη δυναμική μπορεί να έχει θετικές και αρνητικές συνέπειες για τις φιλίες των εφήβων, όπως η αυξημένη διαδικτυακή επικοινωνία αλλά και οι μειωμένες διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις.

Τα αποτελέσματα σχετικά με τη συχνότητα και την ένταση της μοναξιάς που βιώνουν οι έφηβοι υποδηλώνουν ότι η πανδημία είχε πράγματι σημαντικό αντίκτυπο. Πολλοί έφηβοι ανέφεραν αυξημένα αισθήματα μοναξιάς κατά τη διάρκεια της πανδημίας, που αποδίδονται σε παράγοντες όπως η αυξημένη κοινωνική απομόνωση, οι διαταραγμένες ρουτίνες και οι μειωμένες ευκαιρίες για κοινωνική δέσμευση. Αυτά τα ευρήματα υπογραμμίζουν την ανάγκη αντιμετώπισης της ψυχολογικής ευημερίας των εφήβων και την εφαρμογή παρεμβάσεων για την ανακούφιση των συναισθημάτων μοναξιάς κατά την ανάκαμψη μετά την πανδημία.

Η ανάλυση των αυτοαναφορών των εφήβων για το ρόλο των σχέσεων γονέα-εφήβου στην έκφραση και ρύθμιση της μοναξιάς αποκαλύπτει τη σημασία της υποστηρικτικής και ανοιχτής επικοινωνίας μεταξύ γονέων και εφήβων. Οι έφηβοι που ανέφεραν ότι είχαν ισχυρές και λειτουργικές σχέσεις με τους γονείς τους έτειναν να έχουν καλύτερη συναισθηματική υποστήριξη και μηχανισμούς αντιμετώπισης για να διαχειριστούν τα συναισθήματα της μοναξιάς κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Αυτά τα ευρήματα υπογραμμίζουν τη σημασία της συμμετοχής και της καθοδήγησης των γονέων στην προαγωγή της ψυχικής υγείας και της ευημερίας των εφήβων.

Αναλυτικότερα, τα κύρια ευρήματα της παρούσας εργασίας είναι το ότι η πανδημία είχε αντίκτυπο στις φιλίες μεταξύ των εφήβων, με την έλλειψη σωματικής επαφής να οδηγεί σε ένα αίσθημα μοναξιάς. Ωστόσο, η διαδικτυακή επικοινωνία βοήθησε να μετριαστεί αυτό το συναίσθημα. Οι τηλεπικοινωνίες και η διαδικτυακή επικοινωνία με φίλους ήταν μια σημαντική πηγή ψυχολογικής υποστήριξης για τους ερωτηθέντες εφήβους κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Παρά τους αρχικούς φόβους ότι η φυσική απόσταση θα οδηγούσε σε απώλεια φιλιών, οι σχέσεις μεταξύ των εφήβων επανήλθαν στα αρχικά τους επίπεδα μετά την πανδημία. Επιπρόσθετα, το αίσθημα της μοναξιάς αυξήθηκε κατά τη διάρκεια της πανδημίας, αλλά αντιμετωπίστηκε σε μεγάλο βαθμό από ουσιαστικές σχέσεις με την οικογένεια και τους φίλους. Η πλειοψηφία των εφήβων ανέφερε καλές σχέσεις με τους γονείς τους, οι οποίες λειτούργησαν ως υποστηρικτική πηγή κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Πολλοί έφηβοι συζήτησαν με τους γονείς τους τρέχοντα γεγονότα και θέματα που τους απασχολούν κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Τέλος, οι συνήθειες δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της πανδημίας περιελάμβαναν επιτραπέζια παιχνίδια, συζητήσεις, παρακολούθηση ταινιών και βόλτες.

Αν και το δείγμα είναι ιδιαίτερα μικρό και δεν μπορούν να προκύψουν γενικεύσιμα συμπεράσματα, παρατηρήθηκε μέσα από τη θεματική ανάλυση ότι οι

απαντήσεις των αγοριών φάνηκαν πιο σίγουρες και με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και θωράκιση κατά την πανδημία σε σχέση με τα κορίτσια. Επίσης φάνηκε να έχουν μεγαλύτερη σιγουριά τόσο με τους φίλους τους όσο και με την οικογένειά τους, σε σχέση με τα κορίτσια. Στο σημείο αυτό αξίζει να αναφερθεί ότι το φύλο αποτελεί ένα χαρακτηριστικό του ατόμου που καθορίζει την προσαρμογή του στο άγχος (Smith & Carson, 1997). Οι ίδιοι αναδεικνύουν ότι στην παιδική ηλικία τα αγόρια είναι πιο αγχώδεις από ότι τα κορίτσια ενώ λίγο αργότερα στην εφηβεία τα κορίτσια παρουσιάζουν μεγαλύτερη ευαλωτότητα στο άγχος.

Η μοναξιά είναι μια πολύπλοκη και πολύπλευρη εμπειρία που μπορεί να επηρεαστεί από διάφορους παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων των προσωπικών χαρακτηριστικών, των κοινωνικών και πολιτισμικών κανόνων και των περιβαλλοντικών συνθηκών. Η πανδημία του COVID-19 είχε σημαντικό αντίκτυπο στις ζωές των ανθρώπων παγκοσμίως, διαταράσσοντας τους κοινωνικούς κανόνες και αναγκάζοντας τα άτομα να προσαρμοστούν σε έναν νέο τρόπο ζωής. Οι έφηβοι, ειδικότερα, έχουν επηρεαστεί σε μεγάλο βαθμό από την πανδημία, με μελέτες να δείχνουν ότι διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να βιώσουν τη μοναξιά και την κοινωνική απομόνωση. Η εφηβεία είναι μια κρίσιμη περίοδος ανάπτυξης, που χαρακτηρίζεται από αυξημένη κοινωνικοποίηση, εξερεύνηση ταυτότητας και δημιουργία στενών σχέσεων. Ωστόσο, η πανδημία COVID-19 έχει αναγκάσει πολλούς εφήβους να περνούν περισσότερο χρόνο στο σπίτι, περιορίζοντας τις ευκαιρίες τους για κοινωνική αλληλεπίδραση και αφήνοντάς τους ευάλωτους σε συναισθήματα μοναξιάς και απομόνωσης. Σύμφωνα με τους Loades et al. (2020) ο επιπολασμός της μοναξιάς μεταξύ των εφήβων στο Ηνωμένο Βασίλειο είχε διπλασιαστεί κατά τη διάρκεια της πανδημίας, με έως και το 50% των ερωτηθέντων να αναφέρουν ότι αισθάνονται μοναξιά. Ομοίως, μια μελέτη που διεξήχθη από τους Liang et al. (2020) στην Κίνα διαπίστωσε ότι η πανδημία είχε σημαντικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία των εφήβων, με αυξημένα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και μοναξιάς. Η μελέτη διαπίστωσε ότι οι έφηβοι που βίωσαν μοναξιά κατά τη διάρκεια της πανδημίας είχαν περισσότερες πιθανότητες να έχουν προϋπάρχοντα προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως άγχος και κατάθλιψη.

Ο ρόλος των φίλων στην ανακούφιση της μοναξιάς των εφήβων διαπιστώθηκε να είναι άκρως σημαντικός. Οι στενές φιλίες είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη του εφήβου, παρέχοντας την αίσθηση του ανήκειν, της υποστήριξης και της επικύρωσης. Ωστόσο, η πανδημία έχει διαταράξει την ικανότητα των εφήβων να διατηρήσουν αυτές τις

στενές φιλίες, με τα σχολεία να είναι κλειστά και να εφαρμόζονται μέτρα κοινωνικής απόστασης. Ωστόσο, μελέτες έχουν δείξει ότι η χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας έχει βοηθήσει στην ανακούφιση του αισθήματος της μοναξιάς μεταξύ των εφήβων κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Μια μελέτη που διεξήχθη από τους Guo et al (2021) διαπίστωσε ότι οι έφηβοι που χρησιμοποιούσαν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να επικοινωνήσουν με φίλους ανέφεραν χαμηλότερα επίπεδα μοναξιάς και κοινωνικής απομόνωσης. Μια άλλη μελέτη που διεξήχθη από τους Vander Velden et al.(2020) διαπίστωσε ότι η χρήση διαδικτυακών πλατφορμών, όπως το παιχνίδι και η συνομιλία μέσω βίντεο, είχαν βοηθήσει στη διατήρηση των κοινωνικών συνδέσεων μεταξύ των εφήβων κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Η μελέτη διαπίστωσε ότι τα διαδικτυακά παιχνίδια, ειδικότερα, παρείχαν μια πηγή κοινωνικής υποστήριξης και συμμετοχής στους εφήβους.

Επιπρόσθετα, οι γονείς διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στη συναισθηματική ευημερία των εφήβων, παρέχοντας υποστήριξη, καθοδήγηση και ένα ασφαλές καταφύγιο για συναισθηματική έκφραση. Η πανδημία ανάγκασε τους γονείς να προσαρμοστούν σε νέους ρόλους, όπως η εκπαίδευση στο σπίτι και η παροχή συναισθηματικής υποστήριξης, κάτι που ήταν μια σημαντική πρόκληση για πολλές οικογένειες. Ωστόσο, μελέτες έχουν δείξει ότι η υποστήριξη των γονέων μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση των συναισθημάτων μοναξιάς μεταξύ των εφήβων κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Μια μελέτη που διεξήχθη από τους Lim et al (2021) διαπίστωσε ότι η γονική ζεστασιά, η υποστήριξη και η παρακολούθηση ήταν προστατευτικοί παράγοντες κατά της μοναξιάς μεταξύ των εφήβων κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Η μελέτη διαπίστωσε ότι οι έφηβοι που αντιλήφθηκαν υψηλότερα επίπεδα γονικής υποστήριξης ανέφεραν χαμηλότερα επίπεδα μοναξιάς. Ομοίως, μια μελέτη που διεξήχθη από τους Gassman-Pines et al (2021) διαπίστωσε ότι η συμμετοχή των γονέων σε καθημερινές δραστηριότητες, όπως τα παιχνίδια και τα γεύματα μαζί, βοήθησε στη διατήρηση θετικών οικογενειακών σχέσεων και στην ανακούφιση των συναισθημάτων μοναξιάς μεταξύ των εφήβων κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Η μελέτη διαπίστωσε ότι η εμπλοκή των γονέων είχε σημαντικό αντίκτυπο στη συναισθηματική ευημερία των εφήβων, παρέχοντας μια αίσθηση ασφάλειας και ανήκειν. Η πανδημία του COVID-19 είχε σημαντικό αντίκτυπο στις ζωές των ανθρώπων παγκοσμίως, με τους εφήβους να είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στις επιπτώσεις της κοινωνικής απομόνωσης και της μοναξιάς. Μελέτες έχουν δείξει ότι η χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας και των διαδικτυακών πλατφορμών, όπως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και

τα παιχνίδια, έχουν βοηθήσει στην ανακούφιση των συναισθημάτων μοναξιάς μεταξύ των εφήβων κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

Επιπλέον, η υποστήριξη των γονέων και η συμμετοχή σε καθημερινές δραστηριότητες έχει βρεθεί ότι είναι προστατευτικοί παράγοντες κατά της μοναξιάς μεταξύ των εφήβων κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Οι Loades et al (2020) εξέτασαν την επίδραση του COVID-19 στην ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι πολλά παιδιά και έφηβοι βίωσαν μοναξιά και μείωση των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων κατά τη διάρκεια της πανδημίας, οι οποίες συνδέθηκαν με χειρότερα αποτελέσματα ψυχικής υγείας. Επιπλέον, η μελέτη διαπίστωσε ότι η γονική υποστήριξη και η επικοινωνία έπαιξαν καθοριστικό ρόλο στον μετριασμό των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας στην ψυχική υγεία των παιδιών. Όσον αφορά τον ρόλο των φίλων, μια μελέτη των Ellis et al. (2020) διαπίστωσε ότι οι έφηβοι χρησιμοποιούσαν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και άλλες ψηφιακές πλατφόρμες για να διατηρήσουν κοινωνικές συνδέσεις με φίλους κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Ενώ η ψηφιακή επικοινωνία δεν μπορεί να αντικαταστήσει πλήρως τις διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις, η μελέτη υποδηλώνει ότι μπορεί να χρησιμεύσει ως σημαντικό μέσο προστασίας έναντι των αρνητικών επιπτώσεων της κοινωνικής απομόνωσης και της μοναξιάς.

Ωστόσο, δεν έχουν όλοι οι έφηβοι ίση πρόσβαση στην ψηφιακή επικοινωνία και την κοινωνική υποστήριξη. Μια μελέτη από τους Falissard et al. (2020) διαπίστωσε ότι οι έφηβοι από χαμηλότερο κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο είχαν περισσότερες πιθανότητες να βιώσουν μοναξιά κατά τη διάρκεια της πανδημίας, καθώς είχαν λιγότερη πρόσβαση στην ψηφιακή επικοινωνία και ήταν λιγότερο πιθανό να έχουν υποστηρικτικά οικογενειακά περιβάλλοντα. Αυτά τα ευρήματα υπογραμμίζουν τη σημασία της αντιμετώπισης των ψηφιακών ανισοτήτων και της προώθησης της ίσης πρόσβασης στους πόρους για όλους τους εφήβους.

Ο βαθμός στον οποίο η συνεχιζόμενη πανδημία έχει επηρεάσει τη μοναξιά και η σχέση μεταξύ μοναξιάς και ευεξίας είναι ασαφής. Η συστηματική ανασκόπηση των εμπειρικών μελετών για την πανδημία COVID-19 των Farrell et al (2022) εξέτασε τον επιπολασμό της μοναξιάς σε παιδιά και εφήβους και τις συσχετίσεις μεταξύ της μοναξιάς και των δεικτών ευημερίας. Τα συγχρονικά ποσοστά επικράτησης της πανδημικής μοναξιάς διέφεραν, με ορισμένους να διαπιστώνουν ότι πάνω από τα μισά παιδιά και εφήβους βίωσαν τουλάχιστον μέτρια επίπεδα μοναξιάς. Τα διαχρονικά αποτελέσματα αντανακλούν σημαντικές μέσες αυξήσεις στη μοναξιά σε σύγκριση με τα προ-πανδημικά

επίπεδα. Τα αποτελέσματα επίσης έδειξαν ότι τα υψηλότερα επίπεδα μοναξιάς συσχετίστηκαν σημαντικά με φτωχότερη ευημερία, συμπεριλαμβανομένων υψηλότερων συμπτωμάτων κατάθλιψης, συμπτωμάτων άγχους, εθισμού στα παιχνίδια και προβλημάτων ύπνου. Οι διαχρονικές συσχετίσεις μεταξύ μοναξιάς και ευεξίας ήταν πιο περίπλοκες από τις συγχρονικές συσχετίσεις, που ποικίλλουν ανάλογα με το χρόνο αξιολόγησης και τους παράγοντες στις στατιστικές αναλύσεις. Τα ευρήματα αυτά υπογραμμίζουν μια ευρύτερη πρόκληση με την ευημερία των παιδιών και των εφήβων που προηγείται της πανδημίας και την ανάγκη για μελλοντική έρευνα για την εξέταση πληθυσμών που υποεκπροσωπούνται σε πολλαπλά χρονικά σημεία.

Σύμφωνα με τους Lampropoulou et al (2023) οι δυσκολίες ψυχικής υγείας των εφήβων έχουν αυξηθεί από την πανδημία του COVID-19. Πρωταρχικός στόχος αυτής της μελέτης ήταν η διερεύνηση των συσχετισμών μεταξύ της ανθεκτικότητας, της υποκειμενικής ευημερίας (SWB), του φόβου του COVID-19 και της μοναξιάς μεταξύ των εφήβων κατά το δεύτερο κύμα της πανδημίας. Επιπλέον, η μελέτη στόχευε στον προσδιορισμό των προφίλ των μαθητών με βάση αυτές τις μεταβλητές. Το δείγμα αποτελούνταν από 469 μαθητές Λυκείου και σύμφωνα με τα αποτελέσματα η ανθεκτικότητα συσχετίστηκε θετικά με το SWB και αρνητικά με τον φόβο του COVID-19 και τη μοναξιά. Ταυτοποιήθηκαν τρία προφίλ μαθητών. Η ομάδα Ανθεκτικοί και Ικανοποιημένοι (38%) αποτελούνταν από μαθητές με την πιο θετική προσαρμογή, η Μέση ομάδα (41%) όπου συμμετείχαν μαθητές με μεσαίες βαθμολογίες σε όλες τις μεταβλητές, ενώ η ομάδα Ευάλωτων (21%) περιελάμβανε αυτούς που είχαν αρνητική προσαρμογή.

Συνολικά, η πανδημία είχε σημαντικό αντίκτυπο στην κοινωνική ζωή και την ψυχική υγεία των εφήβων. Η μοναξιά είναι μια κοινή εμπειρία για πολλούς εφήβους και τόσο οι φίλοι όσο και οι γονείς έχουν παίξει σημαντικό ρόλο στον μετριασμό των αρνητικών επιπτώσεων της κοινωνικής απομόνωσης. Ωστόσο, είναι σημαντικό να αναγνωριστεί ότι δεν έχουν όλοι οι έφηβοι ίση πρόσβαση στην κοινωνική υποστήριξη και είναι απαραίτητες προσπάθειες για την προώθηση της ίσης πρόσβασης στους πόρους για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας και ευημερίας όλων των εφήβων κατά τη διάρκεια και μετά την πανδημία.

Τα ευρήματα αυτής της μελέτης έχουν πολλές πρακτικές επιπτώσεις. Πρώτον, υπογραμμίζει την ανάγκη για στοχευμένες παρεμβάσεις και συστήματα υποστήριξης για την αντιμετώπιση των ψυχολογικών επιπτώσεων της πανδημίας στους εφήβους, ιδιαίτερα σε σχέση με τη μοναξιά. Εκπαιδευτικά ιδρύματα, επαγγελματίες ψυχικής υγείας και γονείς μπορούν να συνεργαστούν για να εφαρμόσουν στρατηγικές που προάγουν την κοινωνική

σύνδεση, παρέχουν συμβουλευτικές υπηρεσίες και διευκολύνουν τα δίκτυα υποστήριξης συνομηλίκων για εφήβους.

Επιπλέον, τα αποτελέσματα υπογραμμίζουν τον κρίσιμο ρόλο των γονέων στον μετριασμό των αρνητικών συνεπειών της κοινωνικής απομόνωσης. Οι γονείς θα πρέπει να προσπαθούν να διατηρούν ανοιχτές γραμμές επικοινωνίας, να καλλιεργούν υποστηρικτικές σχέσεις με τα έφηβα παιδιά τους και να συμμετέχουν ενεργά σε συζητήσεις σχετικά με τα συναισθήματα και την ψυχική ευεξία. Προγράμματα γονικής μέριμνας και πόροι μπορούν να αναπτυχθούν για να βελτιώσουν την κατανόηση των γονέων για την ανάπτυξη των εφήβων και να τους εξοπλίσουν με αποτελεσματικές στρατηγικές για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας και της συναισθηματικής υποστήριξης.

Οι περιορισμοί της παρούσας έρευνας είναι η πιθανή υποκειμενικότητα λόγω της έλλειψης προηγούμενης εμπειρίας του ερευνητή και η αδυναμία γενίκευσης των αποτελεσμάτων, καθώς το δείγμα είναι μικρό.

Προτείνεται περαιτέρω έρευνα, τόσο με ποσοτική όσο και με ποιοτική μεθοδολογία (μεθοδολογική τριγωνοποίηση) σχετικά με το αίσθημα μοναξιάς των εφήβων μετά την πανδημία Covid-19, έτσι ώστε να μπορούν να προκύψουν γενικεύσιμα συμπεράσματα για τον ελληνικό πληθυσμό των εφήβων.

Βιβλιογραφία

Διεθνής

- Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M., & Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 31(1), 18–31. <https://doi.org/10.1017/edp.2014.2>.
- Alonzo, A.A. (1989). Loneliness, Theory, Research and Applications. *Contemporary Sociology*, 18(3), 437-438.
- Alt P, Reim J, Walper S. (2021). Fall from grace: increased loneliness and depressiveness among extraverted youth during the German COVID-19 lockdown. *J Res Adolesc.* Wiley Online Library; 31:678–91.
- APA (2002). *Developing adolescents: A reference for professionals*. Washington, DC: American Psychological Society
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Azevedo, J.P. (2020) ‘How could COVID-19 hinder progress with Learning Poverty? Some initial simulations’ Available at <https://blogs.worldbank.org/education/how-could-covid-19-hinder-progress-learning-poverty-some-initial-simulations>
- Azevedo, J.P., Hasan, A., Goldemberg, D., SyedahAroob, S., Geven, K. (2020). *Simulating the potential impacts of covid-19 school closures on schooling and learning outcomes: a set of global estimates*. Washington D.C.: The World Bank.
- Baker, D. A., &Algorta, G. P. (2016). The relationship between online social networking and depression: a systematic review of quantitative studies. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 19(11), 638–648. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0206>.
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., &Qualter, P. (2020). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness.

Personality and Individual Differences, 110066.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>.

- Bates L.C., Zieff G., Stanford K., Moore J.B., Kerr Z.Y., Hanson E.D., Barone Gibbs B., Kline C.E., Stoner L. (2020). COVID-19 Impact on Behaviors across the 24-Hour Day in Children and Adolescents: Physical Activity, Sedentary Behavior, and Sleep. *Children*, 7, 138.
- Beckman, M. (2004). Crime, culpability, and the adolescent brain. *Science*, 305 (5684), 596-599.
- Benner AD, Graham S. (2009). The transition to high school as a developmental process among multiethnic urban youth. *Child Dev. Wiley Online Library*, 80:356–76.
- Benner AD, Mistry RS. (2020). Child development during the COVID-19 pandemic through a life course theory lens. *Child Dev Perspect. Wiley Online Library*; 14:236–43.
- Berndt, T. J. (2002). Friendship quality and social development. *Current Directions in Psychological Science*, 11(1), 7-10.
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27–36. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>.
- Blakemore, S.-J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annual Review of Psychology*, 65, 187–207. <https://doi.org/10.1146/annurevpsych-010213-115202>.
- Blos, P. (1979). *The Adolescent Passage*. Madison, WI: International University Press.
- Blum, R., W., & Nelson-Nmari, K. (2004). The health of young people in a global context. *Journal of Adolescent Health*, 35, 402-418.
- Blume, L. B., Groß, O., Becker, M., & Indefrey, S. (2021). Everyday life and mental health during the COVID-19 pandemic: A qualitative study exploring the experiences of children and adolescents. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 586946.

- Bottan, N. L., Vera-Cossio, D. A., & Hoffmann, B. (2020). *The Unequal Impact of the Coronavirus Pandemic: Evidence from Seventeen Developing Countries* (Discussion Paper IDB-DP-785; Department of Research and Chief Economist). IDB. <https://publications.iadb.org/publications/english/document/The-Unequal-Impact-of-The-Coronavirus-Pandemic-Evidence-from-Seventeen-Developing-Countries.pdf>.
- Brage, D., Campbell-Grossman, C., Dunkel, J. (1995). Psychological correlates of adolescent depression. *J Child Adolesc Psychiatr Nurs.* 8, 23-30.
- Branje S, Morris AS. (2021). The Impact of the COVID-19 Pandemic on Adolescent Emotional, Social, and Academic Adjustment. *J Res Adolesc.* Wiley Online Library, 31:486–99.
- Braun, V., Clarke, V. (2012). *Thematic analysis*, In H. Cooper, (Ed.), *APA Handbook of Research Methods in Psychology*, Washington DC: American Psychological Association.
- Brennan, T. (1982). *Loneliness at adolescence*. In *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (L.A. Peplau & D. Pedman, eds.), pp. 269-290. John Wiley & Sons; New York.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge: Harvard University Press.
- Buchholz, E. and Catton, R. (1999). Adolescents' Perceptions of Aloneness and Loneliness. *Adolescence*, 34(133), 203-214.
- Bukowski, W. M., Hoza, B., & Boivin, M. (1994). Measuring friendship quality during pre- and early adolescence: The development and psychometric properties of the friendship qualities scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11(3), 471–484. <https://doi.org/10.1177/0265407594113011>
- Burke, M., & Kraut, R. E. (2016). The Relationship Between Facebook Use and Well-Being Depends on Communication Type and Tie Strength. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 21(4), 265–281. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12162>.

- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238–249. <https://doi-org.proxy.ub.umu.se/10.1177/1745691615570616>.
- Cacioppo, J. T., Tassinary, L. G., & Berntson, G. G. (2007). Psychophysiological science: Interdisciplinary approaches to classic questions about the mind. In J. T. Cacioppo, L. G. Tassinary, & G. G. Berntson (Eds.), *Handbook of psychophysiology* (pp. 1–16). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511546396.001>
- Cash, T. F. (1995). Developmental teasing about physical appearance: Retrospective description and relationships with body image. *Social Behavior and Personality*, 23(2), 123-129.
- Cauce, A. M., Reid, M., Landesman, S., & Gonzales, N. (1990). Social support in young children: Measurement, structure, and behavioral impact. In *Social support: An interactional view* (pp. 64–94). John Wiley & Sons.
- Chang, E.C., L Wan, P Li, Y Guo, J He, and Y Gu. (2017). Loneliness and Suicidal Risk in Young Adults: Does Believing in a Changeable Future Help Minimize Suicidal Risk Among the Lonely? *J Psychol.* 151, 453-63.
- Chao, R., & Tseng, V. (2002). Parenting of Asians. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Vol. 4. Social conditions and applied parenting*.
- Child, S. T., & Lawton, L. (2019). Loneliness and social isolation among young and late middle-age adults: Associations with personal networks and social participation. *Aging & Mental Health*, 23(2), 196–204. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1399345>.
- Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2014). Peer Relationships and the Development of Psychopathology. In M. Lewis & K. D. Rudolph (Eds.), *Handbook of Developmental* 32 adolescent loneliness and online social experiences in covid-19 *Psychopathology* (pp. 185–204). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-9608-3_10.
- Chronic Poverty Advisory Network. (2020). *Nepal Covid-19 Poverty Monitor* [Bulletin]. <https://dl.orangedox.com/RO8k5ZHI2HxDZHByjc>

- Chronic Poverty Advisory Network. (n.d.). *Covid-19 Poverty Monitor*, from <http://www.chronicpovertynetwork.org/covid-19>
- Chu, P. S., Saucier, D. A., & Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(6), 624–645. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.6.624>
- Chulvi-Medrano I., Villa-González E., Rebullido T.R., Faigenbaum A.D. (2021). The impact of COVID-19 quarantine on youth: From physical inactivity to pediatric depreobesity. *J. Mov. Health*.18,1–4.
- Clark, J. L., Algoe, S. B., & Green, M. C. (2018). Social Network Sites and Well-Being: The Role of Social Connection. *Current Directions in Psychological Science*, 27(1), 32–37. <https://doi.org/10.1177/0963721417730833>
- Collins, W. A. (1990). Parent–child relationship in the transition to adolescence: Continuity and change in interaction, affect, and cognition. In From Childhood to Adolescence, Montemayor, R., Adams, G. and Gullotta, T. (Eds). Beverly Hills, CA: Sage, pp. 85–106.
- Conger, R. D. and Ge, X. (1999). Conflict and cohesion in parent–adolescent relations: Changes in emotional expression from early to midadolescence. In Conflict and Cohesion in Families, Cox, M. J. and Brooks-Gunn, J. (Eds). Mahwah, NJ: Erlbaum, pp. 185–206.
- Cooper, K., Hards, E., Moltrecht, B., Reynolds, S., Shum, A., McElroy, E., Loades, M. (2021). Loneliness, social relationships, and mental health in adolescents during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 289, 98-104.
- Dahl, R. E., Allen, N. B., Wilbrecht, L., & Suleiman, A. B. (2018). Importance of investing in adolescence from a developmental science perspective. *Nature*, 554(7693), 441–450. <https://doi.org/10.1038/nature25770>.
- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*.

- Davies, S. E. (2013). National Security and Pandemics, *Chronicle*, 50(2), 20-24.
- Davila, J., Hershenberg, R., Feinstein, B. A., Gorman, K., Bhatia, V., & Starr, L. R. (2012). Frequency and Quality of Social Networking Among Young Adults: Associations With Depressive Symptoms, Rumination, and Corumination. *Psychology of Popular Media Culture*, 1(2), 72–86. <https://doi.org/10.1037/a0027512>.
- Davis, K. (2012). Friendship 2.0: Adolescents' experiences of belonging and self-disclosure online. *Journal of Adolescence*, 35(6), 1527–1536. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.02.013>.
- De Koning, J., Stathi, A., & Richards, S. (2017). Predictors of loneliness and different types of social isolation of rural-living older adults in the UK. *Ageing and Society*, 37(10), 2012-2043. <https://doi.org/10.1017/S0144686X16000696>.
- Demaray, M. K., & Malecki, C. K. (2002). The relationship between perceived social support and maladjustment for students at risk. *Psychology in the Schools*, 39(3), 305–316. <https://doi.org/10.1002/pits.10018>.
- Diehl, K. & Hilger, J. (2014). Nutrition and physical activity during the transition from adolescence to adulthood: further research is warranted. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 27(1), pp. 101-104.
- Dienlin, Tobias & Masur, Philipp K. & Trepte, Sabine. (2017). Reinforcement or Displacement? The Reciprocity of FtF, IM, and SNS Communication and Their Effects on Loneliness and Life Satisfaction. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 22. 10.1111/jcc4.12183.
- Dishion, T. J., & Tipsord, J. M. (2011). Peer contagion in child and adolescent social and emotional development. *Annual Review of Psychology*, 62, 189-214.
- Drevets, R. K., Benton, S.L. and Bradley, F.O. (1996). Students' perceptions of parents' and teachers' qualities of interpersonal relations. *Journal of Youth and Adolescence*, 25, 787–802.

- Duan, L., Shao, X., Wang, Y., Huang, Y., Miao, J., Yang, X., & Zhu, G. (2020). An investigation of mental health status of children and adolescents in china during the outbreak of COVID-19. *Journal of Affective Disorders*, 275, 112– 118. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.029>.
- DynaMed (2015). Male delayed puberty/Female delayed puberty. Retrieved from <http://www.dynamed.com/home/>.
- Elliott, G. R., & Feldman, S. S. (1990). Capturing the adolescent experience. In S.S. Feldman & G.R. Elliot (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent* (pp. 1-13). Cambridge: Harvard University Press.
- Ellis, D. A., et al. (2020). The digital divide: Resource inequalities and the impact of social media on mental health during COVID-19. *Social Science & Medicine*, 265, 113478.
- Ellis, W. E., Dumas, T. M., & Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 52(3), 177–187. <https://doi.org/10.1037/cbs0000215>.
- Engin Deniz, E. ve Hamarta, E. (2003). Üniversite öğrencilerinin sosyal beceri ve yalnızlık düzeylerinin bağlanma stilleri açısından incelenmesi. İnönü Üniversitesi 9-11 Temmuz VII. Ulusal Psikoloji ve Rehberlik Figen Gürsoy, Müdriye Yıldız Bıçakçı 146 Journal of Qafqaz University Danışma Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı s. 9. (Editör. H. Atılgan ve M. Saçkes) Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Engzell, P., Frey, A., & Verhagen, M. D. (2021). Learning loss due to school closures during the COVID-19 pandemic. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(17), e2022376118.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: youth and crisis*. New York: Norton.
- Erzen, E., Ö Çikrikci. (2018). The effect of loneliness on depression: A meta-analysis. *Int J Soc Psychiatry*. 64, 427-35.

- Espinoza G, Hernandez HL. (2022). Adolescent loneliness, stress and depressive symptoms during the COVID-19 pandemic: The protective role of friends. *Infant Child Dev.* Wiley Online Library; e2305.
- Falissard, B., et al. (2020). Factors associated with loneliness amongst French adolescents during the Covid-19 lockdown. *Psychiatry Research*, 290, 113202.
- Farrell, A. H., Vitoroulis, I., Eriksson, M., & Vaillancourt, T. (2023). Loneliness and Well-Being in Children and Adolescents during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review. *Children*, 10(2), 279. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/children10020279>.
- FAO/UNICEF. (2021). *Asia and the Pacific Regional Overview of Food Security and Nutrition 2020: Maternal and child diets at the heart of improving nutrition*. FAO. <https://doi.org/10.4060/cb2895en>
- Felmlee D, McMillan C, InaraRodis P, Osgood DW. (2018). Falling behind: Lingering costs of the high school transition for youth friendships and grades. *Sociol Educ.* SAGE Publications Sage CA: Los Angeles, CA; 91:159–82.
- Flannery, D. J. (1991). The impact of puberty on parent-adolescent relations: an observational study of the relationship between affect and engagement in interactions, parent-adolescent conflict, and adolescent problem behaviour. Unpublished dissertation, Ohio State University, Columbus, OH.
- Ford, D. H., Lerner, R. M. (1992). *Developmental systems theory: An Integrative approach*. Newbury Park: Sage.
- Ford, T., A John, Gunnell, D. (2021). Mental health of children and young people during pandemic. *BMJ*. 372:n614
- Freud, S. (1962). *The ego and the id*. New York: W.W. Norton.
- Furman, W., & Buhrmester, D. (1992). Age and Sex Differences in Perceptions of Networks of Personal Relationships. *Child Development*, 63(1), 103–115. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1992.tb03599.x>.

- Gadermann, A.C., KC Thomson, CG Richardson, M Gagné, C McAuliffe, and S Hirani. Examining the impacts of the COVID-19 pandemic on family mental health in Canada: findings from a national cross-sectional study. *BMJ Open*. 2021;11:e042871.
- Gassman-Pines, Anna & Ananat, Elizabeth & Fitz-Henley, John. (2020). COVID-19 Crisis Impacts on Parent and Child Psychological Well-being. *Pediatrics*. 146. e2020007294. 10.1542/peds.2020-007294.
- Gentilini, A., Orton, D. (2020). Social Protection and Jobs Responses to COVID-19: A Real-Time Review of Country Measures. World Bank, Washington DC.
- George, L. K., Blazer, D. G., Hughes, D. C., & Fowler, N. (1989). Social Support and the Outcome of Major Depression. *British Journal of Psychiatry*, 154(4), 478–485. <https://doi.org/10.1192/bjp.154.4.478>.
- Giedd, J.N. (2015). The amazing teen brain. *Scientific American*, 312, 32-37. doi:10.1038/scientificamerican0615-32.
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice*. Cambridge: Harvard.
- Giordano, P.C. (1995). The wider circle of friends in adolescence. *American Journal of Sociology*, 101: 661-697.
- Grossman, L. (2005). Twixter generation: Young adults who won't grow up. Retrieved from <http://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,1018089,00.html>.
- Grotevant, H. D. and Cooper, C. R. (1985). Patterns of interaction in family relationships and the development of identity exploration in adolescence. *Child Development*, 56, 415–428.
- Grumbach, M. M., & Styne, D. M. (1998). Puberty: Ontogeny, neuroendocrinology, physiology, and disorders. In W. J. et al. (Ed.), *Williams textbook of endocrinology* (9th ed.). Philadelphia: W.B. Saunders.
- Gürsoy, F. ve Yıldız Bıçakçı (2003). Sigara Kullanan ve Kullanmayan Gençlerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 14(2), 71.81.

- Hall, G. S. (1904). *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education*. New York: Appleton and Company.
- Hartup, W. W. (1996). The company they keep: Friendships and their developmental significance. *Child Development*, 67(1), 1-13.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2007). Aging and loneliness: Downhill quickly? *Current Directions in Psychological Science*, 16(4), 187–191.
<https://doiorg.proxy.ub.umu.se/10.1111/j.1467-8721.2007.00501.x>
- Hays, R. D., & DiMatteo, M. R. (1987). A short-form measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 51(1), 69–81.
https://doiorg.proxy.ub.umu.se/10.1207/s15327752jpa5101_6.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695-718.
- Heinrich, L., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26, 695–718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>.
- Helsen, M., Vollebergh, W., & Meeus, W. (2000). Social Support from Parents and Friends and Emotional Problems in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(3), 319–335. <https://doi.org/10.1023/A:1005147708827>.
- Henning, B., & Vorderer, P. (2001). Psychological escapism: Predicting the amount of television viewing by need for cognition. *Journal of Communication*, 51(1), 100-120
- Hofer, M., Pikowsky, B. and Spranz-Fogasy, T. (1992). Argumente in Konfliktgesprächen zwischen Eltern und Jugendlichen [Arguments in the conflict discourse between parents and adolescents]. Unpublished final report, University of Mannheim, Mannheim, Germany. Hofer & Pikowsky, 1993).
- Irwin, C. E., Burg, S. J., & Cart, C. U. (2002). America's adolescents: Where have we been, where are we going? *Journal of Adolescent Health*, 31, 91-121.
- Jaffee, S., & Hyde, J. S. (2000). Gender differences in moral orientation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 126(5), 703-726.

- Janssen M, Chang BPI, Hristov H, Pravst I, Profeta A, Millard J. (2021). Changes in Food Consumption During the COVID-19 Pandemic: Analysis of Consumer Survey Data From the First Lockdown Period in Denmark, Germany, and Slovenia. *Front Nutr.* 8;8:635859. doi: 10.3389/fnut.2021.635859. PMID: 33763443; PMCID: PMC7982667.
- Jindal-Snape D, Symonds JE, Hannah EFS, Barlow W. (2021). Conceptualising primary-secondary school transitions: A systematic mapping review of worldviews, theories and frameworks. *Front Educ. Frontiers*; P. 52.
- Jones, W.H. & Carver, M.D. (1991). *Adjustment and coping implications of loneliness*. In *Handbook of Social and Clinical Psychology* (C.R. Snyder, ed.). Pergamon Press; New York.
- Jylhä, M., & Jokela, J. (1990). Individual Experiences as Cultural – a Cross-cultural Study on Loneliness Among the Elderly. *Ageing and Society*, 10, 295 - 315.
- Kent de Grey, Robert & Uchino, Bert & Trettevik, Ryan & Cronan, Sierra & Hogan, Jasara. (2019). Social support and sleep: A meta-analysis. *Health Psychology*. 37. 10.1037/hea0000628.
- Kern, M. J. (2016). Global Epidemics, Pandemics, Terrorism: Risk Assessment and European Responses.
- Kim M.S., Kang H.S., Cho K.J. (2004). Factors Influencing Health-Promotion Behavior in Adolescents. *Child Health Nurs. Res.* 10, 496–503.
- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., ... Demetrovics, Z. (2020). Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*, 100, 152180. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152180>
- Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2019). Problematic Instagram Use: The Role of Perceived Feeling of Presence and Escapism. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 909–921. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9895-7>

- Klineberg, E., Clark, C., Bhui, K. S., Haines, M. M., Viner, R. M., Head, J., Woodley-Jones, D., & Stansfeld, S. A. (2006). Social support, ethnicity and mental health in adolescents. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, 41(9), 755–760. <https://doi.org/10.1007/s00127-006-0093-8>.
- Kohlberg, L. (1980). Stages of moral development as a basis for moral education. In B. Munsey (Ed.), *Moral development, moral education, and Kohlberg* (pp. 15-100). Birmingham: Religious Education Press.
- Köknel, Ö. (1999). *Ergenlik Dönemi. Ana-Baba-Çocuk Okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kreppner, K. (1995). Kommunikationsverhalten zwischen Eltern und ihren jugendlichen Kindern und der Zusammenhang mit Indikatoren des Selbstwertgefühls [Associations between parent– adolescent communication and self-esteem]. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 45, 130–147.
- Kross, E., Verduyn, P., Sheppes, G., Costello, C. K., Jonides, J., & Ybarra, O. (2020). Social Media and Well-Being: Pitfalls, Progress, and Next Steps. *Trends in Cognitive Sciences*, 0(0). <https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.10.005>
- Kulaksızoğlu, A. (2001). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kumari, A., P Singh. (2020). Impact of counseling on psychological health during lockdown of Covid-19. *J Stat Manag Syst*. 24:53-65.
- Kutlu, M. (2003). Yetiştirme Yurdu nda ve Ailesiyle Birlikte Kalan Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. İnönü Üniversitesi 9-11 Temmuz VII. Ulusal Psikoloji ve Rehberlik Danışma Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı. 11. (editör. H. Atılğan ve M. Saçkes) Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Lampropoulou, A., Georgakakou-Koutsonikou, N., Hatzichristou, C., Roussos, P. (2023). Student Adaptation, Loneliness and Mental Health Profiles during the Second Wave of the Pandemic COVID-19. *Educ. Sci*, 13, 644. <https://doi.org/10.3390/educsci13070644>.

- Landis, M. (2007). Pandemic Influenza: A Review. Vol. 33, 24.
- Lau, S., DWK Chan, and PSY Lau. (1999). Facets of loneliness and depression among Chinese children and adolescents. *J Soc Psychol.* 1999;139, 713-29.
- Laursen, B., & Collins, W. A. (2009). Parent-adolescent relationships and influences. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology*.
- Lerner, R. M., & Castellino, D. (2002). Contemporary developmental theory and adolescence: A developmental systems and applied developmental science. *Journal of Adolescent Health*, 31(6S), 122-135.
- Lim, S., Bae, J.H., Kwon, H. et al. (2021) COVID-19 and Diabetes Mellitus: From Pathophysiology to Clinical Management. *Nature Reviews Endocrinology*, 17, 11-30. <https://doi.org/10.1038/s41574-020-00435-4>
- Lin, S., Liu, D., Niu, G., & Longobardi, C. (2020). Active Social Network Sites Use and Loneliness: The Mediating Role of Social Support and Self-Esteem. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00658-8>.
- Liu, J.J., Y Bao, X Huang, J Shi, and L Lu. (2020). Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19. *Lancet Child Adolesc Health*, 4, 347-9.
- Ilis WE, Dumas TM, Forbes LM. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Can J Behav Sci Can Sci Comport. Educational Publishing Foundation*, 52:177–87
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M. N., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218-1239.e3. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>

- Loades, M. E., et al. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218-1239.e3.
- Luhmann, M., & Hawkey, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, 52(6), 943–959. <https://doi.org/10.1037/dev0000117.supp> (Supplemental).
- Lustig, N., Martinez Pabon, V., Sanz, F., & Youngerue, S. D. (2020). Social Assistance in Argentina, Brazil and Colombia. *Centre for Economic Policy Research*, 46, 32–67.
- Lykes, V. A., & Kemmelmeier, M. (2014). What predicts loneliness? Cultural difference between individualistic and collectivistic societies in Europe. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(3), 468–490. <https://doi.org/10.1177/0022022113509881>.
- Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., Noortgate, W. V. den, & Goossens, L. (2019). Gender Differences in Loneliness Across the Lifespan: A Meta-Analysis. *European Journal of Personality*, 33(6), 642–654. <https://doi.org/10.1002/per.2220>.
- Magis-Weinberg L, Gys CL, Berger EL, Domoff SE, Dahl RE. (2021). Positive and negative online experiences and loneliness in Peruvian adolescents during the COVID-19 lockdown. *J Res Adolesc. Wiley Online Library*, 31:717–33.
- Marelli, S., et al. (2021). Impact of COVID-19 lockdown on mental health in adolescents: A systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30(4), 1579-1594.
- Mayseless, O., Wiseman, H. and Hai, I. (1998). Adolescents' relationships with fathers, mothers, and same-gender friends. *Journal of Research on Adolescence*, 13, 101–123.
- McGue M., Iacono W.G., Krueger R. (2006). The association of early adolescent problem behavior and adult psychopathology: A multivariate behavioral genetic perspective. *Behav. Genet.* 36, 591–602.

- McWhirter, B., Besett-Alesch, T., Horibata, J. And Gat, I. (2002). Loneliness in High Risk Adolescents, The Role of Coping, Self-Esteem and Empathy. *Journal of Youth Studies*, 5(1), 69-84.
- McWhirter, B.T. (1990). Loneliness: A review of current literature with implications for counseling and research. *Journal of Counseling and Development*, 68, 417-423.
- Mead, M. (1961). The young adult. In E. Ginzberg (Ed.), *Values and ideals of American youth* (pp. 37-51). New York: Columbia University Press
- Mead, M. (2001). Coming of age in Samoa: A Psychological study of primitive youth for western civilisation. New York: Perennial Classics.
- Meeus, W. (1989). Parental and peer support in adolescence. In *The social world of adolescents: International perspectives* (pp. 167–183). Walter De Gruyter.
- Meherali, S., N Punjani, S Louie-Poon, K Abdul Rahim, JK Das, and RA Salam. Mental Health of Children and Adolescents Amidst COVID-19 and Past Pandemics: A Rapid Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18:3432
- Mental Health Foundation. (2010). *The lonely society?* London, England: Jo Griffin Office for National Statistics. (2018). Loneliness – what characteristics and circumstances are associated with feeling lonely? Retrieved from: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/loneliness-whatcharacteristicsandcircumstancesareassociatedwithfeelinglonely/2018-04-10/pdf>.
- Montemayor, R. (1983). Parent and adolescents in conflict: all families some of the time and some families most of the time. *Journal of Early Adolescence*, 3, 83–103.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659–671. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(03)00040-2).
- Murray, J., Bradley, H., Craigie, W. A., & Onions, C. T. (1989). *Oxford English dictionary*. Oxford: Oxford University Press.
- Muuss, R. E. (1996). *Theories of adolescence* (6th ed.). New York: McGraw-Hill.

- Neinstein, L. (2009). *Handbook of adolescent healthcare*. Philadelphia, PA: Lippincott, Williams & Wilkins.
- Nelson, E. E., Jarcho, J. M., & Guyer, A. E. (2015). Social re-orientation and brain development: An expanded and updated view. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 17, 118–127. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.12.008>.
- Neri, M. C. (2020). Executive Summary. In *The Pandemic's effect on the Brazilian labor market: Inequalities, changing channels and the role of working hours*. (p. 14). FGV SOCIAL - Centro de Políticas Sociais. <https://www.cps.fgv.br/cps/Covid&Labor/>
- Nesi J, Choukas-Bradley S, Prinstein MJ. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1—A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clin Child Fam Psychol Rev*. Springer; 21:267–94.
- Nurmi, J.E., Toivonen, S., Salmela-Aro, K. and Eronen, S. (1997). Social Levels and Loneliness. *Journal of Social Psychology*, 137(6), 764-777.
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: A narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(4), 407–414. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4>.
- Orgilés, M., A Morales, E Delvecchio, C Mazzeschi, and JP Espada. (2020). Immediate Psychological Effects of the COVID-19 Quarantine in Youth From Italy and Spain. *Front Psychol*.11,579038.
- Ostrov, E. & Offer, D. (1978). Loneliness and the adolescent. In *Adolescent psychology* (S. Feinstein, ed.). University of Chicago Press; Chicago.
- Paikoff, R. L. and Brooks-Gunn, J. (1991). Do parent–child relationships change during puberty? *Psychological Bulletin*, 110, 47–66.

- Parahoo, K. (2006) *Nursing Research: Principles, Process and Issues*. 2nd Edition. Palgrave Macmillan, Houndmills Basingstoke.
- Peplau, L.A. & Goldston, S.E. (Eds.) (1984). *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness*. Rockville, MD: Dept. of Health and Human Services.
- Pérez-Alfaro, M., Zoido, P. and Muñoz, G. (2020) ‘COVID-19 and education: We will come back, but will all of us come back?’ Available at <https://blogs.iadb.org/educacion/en/covid19return>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. *Personal Relationships*, 3, 31–56.
- Perry C. *Creating Health Behavior Change: How to Develop Community-Wide Program for Youth*. Sage Publications; Thousand Oaks, CA, USA: 1999.
- Piaget, J., & Inhelder, B. (2000). *The psychology of the child*. New York: Basic Books.
- Polit, D. and Hungler, B.: *Nursing Research: Principle and Method*, 6th ed.; Philadelphia: Lippincott Company, (1999), P.P. 416-417.
- Ponzetti, J. J. (1990). Loneliness among college students. *Family Relations*, 39, 336-340.
- Primack, B. A., Karim, S. A., Shensa, A., Bowman, N., Knight, J., & Sidani, J. E. (2019). Positive and Negative Experiences on Social Media and Perceived Social Isolation. *American Journal of Health Promotion*, 33(6), 859– 868. <https://doi.org/10.1177/0890117118824196>
- Primack, B., Shensa, A., Escobar-Viera, C., Barrett, E., Sidani, J., Colditz, J., & James, A. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. *Computers in Human Behavior*, 69, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013>.
- Qin, Z., L Shi, Y Xue, H Lin, J Zhang, and P Liang (2021). Prevalence and Risk Factors Associated With Self-reported Psychological Distress Among Children and Adolescents During the COVID-19 Pandemic in China. *JAMA Netw Open*. 4:e2035487.

- Qualter, P., Brown, S. L., Munn, P., & Rotenberg, K. J. (2010). Childhood loneliness as a predictor of adolescent depressive symptoms: An 8-year longitudinal study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 19(6), 493-501.
- Qualter, P., Rotenberg, K., Barrett, L., Henzi, P., Hennessey, A., Stylianos, M., & Nowland, R. (2012). Investigating Hypervigilance for Social Threat of Lonely Children. *Journal of Abnormal Child Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s10802-012-9676-x>.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness Across the Life Span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250–264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., ... & Verhagen, M. (2013). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 594-611.
- Rideout, V., & Fox, S. (2018). Digital Health Practices, Social Media Use, and Mental WellBeing Among Teens and Young Adults in the U.S. Hope Lab and Well Being Trust, 95.
- Rider, E.A., E Ansari, PH Varrin, and J Sparrow (2021). Mental health and wellbeing of children and adolescents during the covid-19 pandemic. *BMJ*.374:n1730
- Rogers AA, Ha T, Ockey S. (2021). Adolescents' perceived socio-emotional impact of COVID-19 and implications for mental health: results from a US-based mixed-methods study. *J Adolesc Health*. Elsevier; 68:43–52.
- Rosenthal, S. M., et al., (2002). Pediatric Endocrinology. In A. M. Rudolph (Ed.), *Rudolph's fundamentals of pediatrics* (3rd ed., pp. 747-795): McGraw-Hill.
- Ross, A. G. P., Ross, A. G. P., Olveda, R. M., & Yuesheng, L. (2014). Are we ready for a global pandemic of Ebola virus? *International Journal of Infectious Diseases*, 28, 217-218.

- Rubin, K. H., & Mills, R. S. L. (1991). Conceptualizing developmental pathways to internalizing disorders in childhood. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 23(3), 300-317.
- Rubin, K. H., Bukowski, W. M., & Parker, J. G. (2006). Peer interactions, relationships, and groups. In N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of Child Psychology: Vol. 3. Social, Emotional, and Personality Development* (6th ed., pp. 571-645). Wiley.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2.
- Ryan, A. M., & Shim, S. S. (2008). Changes in help-seeking tendencies during early adolescence. *Journal of Educational Psychology*, 100(4), 933-946.
- Saavedra, J. (2020) ‘Getting children back to school: “We are in a hurry”’. Available at <https://blogs.worldbank.org/education/getting-children-back-school-we-are-hurry>
- Sabato H, Abraham Y, Kogut T. (2021). Too Lonely to Help: Early Adolescents’ Social Connections and Willingness to Help During COVID-19 Lockdown. *J Res Adolesc.* Wiley Online Library, 31:764–79.
- Salmela-Aro K, Upadaya K, Vinni-Laakso J, Hietajärvi L (2021). Adolescents’ Longitudinal School Engagement and Burnout Before and During COVID-19—The Role of Socio-Emotional Skills. *J Res Adolesc.* Wiley Online Library, 31:796–807.
- Sarantakos, S. (1998) *Social Research*. 2nd Edition, MacMillan Education Australia, South Melbourne.
- Savikko, N., Routasalo, P., Tilvis, R. S., Strandberg, T. E., & Pitkälä, K. H. (2005). Predictors and subjective causes of loneliness in an aged population. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 41(3), 223–233. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2005.03.002>.
- Segrin, C., Powell, H. L., Givertz, M., Brackin, A. (2003). Symptoms of depression, relational quality, and loneliness in dating relationships. *Personal Relationships*, 10(1):25-36.

- Selman, R. (1980). *The growth of interpersonal understanding: Developmental and clinical analyses*. New York: Academic Press.
- Silverberg, S. B. and Gondoli, D. M. (1996). Autonomy in adolescence: a contextualized perspective. In *Psychosocial Development During Adolescence*, Adams, G. R. and Montemayor, R. (Eds). Thousand Oaks, CA: Sage, pp. 12–61.
- Sing Lau, C., Dennis, W. K., L. and Patrick, S.Y. (1999). Facets of Loneliness and Depression Among Chinese Children and Adolescents. *Journal of Social Psychology*, 136(6), 713-730.
- Singh J, Singh J. (2020). COVID-19 and its impact on society. *Electron Res J Soc Sci Humanit*. 2.
- Singh, A., Khess, C., KJ, M., Ali, A., & Gujar, N. M. (2020). Loneliness, social anxiety, social support, and internet addiction among postgraduate college students. *Open Journal of Psychiatry & Allied Sciences*, 11(1), 10. <https://doi.org/10.5958/2394-2061.2020.00002.6>
- Singh, S., D Roy, K Sinha, S Parveen, G Sharma, and G Joshi. (2020). Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations. *Psychiatry Res*. 293:113429.
- Smetana, J. G. (1991). Adolescents' and mothers' evaluations of justifications for conflicts. *New Directions for Child Development*, 51, 71–86.
- Smetana, J. G. (1995). Conflict and coordination in adolescent–parent relationships. In *Close Relationships and Socioemotional Development*, Schulman, S. (Ed.). Stamford, CT: Ablex, pp. 155–184.
- Smetana, J. G. (2011). *Adolescents, families, and social development: How teens construct their worlds*. Wiley-Blackwell.
- Smetana, J.G. (1988). Concepts of self and social conventions: adolescents' and parents' reasoning about hypothetical and actual family conflicts. In *Development During the*

- Transition to Adolescence, Gunnar, M. and Collins, A. (Eds). Hillsdale: Erlbaum, pp. 79–122.
- Smith C., Carlson B. (1997). Stress, coping and resilience in children and youth. *Social Service Review*, 71(2) 231-256.
- Soklaridis, S., E Lin, Y Lalani, T Rodak, and S Sockalingam (2020). Mental health interventions and supports during COVID- 19 and other medical pandemics: A rapid systematic review of the evidence. *Gen Hosp Psychiatry*. 66, 133-46.
- South Korea Ministry of Gender Equality and Family 2021 National Statistics on Adolescents. Available online: <http://www.kostat.go.kr> [15/01/2023].
- Spear, L. P. (2000). The adolescent brain and age-related behavioral manifestations. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 24, 417-463.
- Starr, L. R. (2015). When support seeking backfires: Co-rumination, excessive reassurance seeking, and depressed mood in the daily lives of young adults. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(5), 436– 457. <https://doi.org/10.1521/jscp.2015.34.5.436>
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*.
- Steinberg, L. (2002). *Adolescence* (6th ed.). Boston, MA: McGraw Hill
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Boston, MA: Houghton Mifflin Harcourt.
- Steinberg, L. D. (1981). Transformations in family relations at puberty. *Developmental Psychology*, 17, 833–840.
- Stickley, A., A Koyanagi, R Koposov, M Blatný, M Hrdlička, and M Schwab-Stone (2016). Loneliness and its association with psychological and somatic health problems among Czech, Russian and U.S. adolescents. *BMC Psychiatry*. 16, 128-134.

- Strang, P. (2014). *Atthöratill: om ensamhetochgemenskap*. Stockholm: Natur& Kultur. van Staden, W. & Coetzee, K. (2010). Conceptual relations between loneliness and culture. *Current opinion in psychiatry*. 23, 524-9. 10.1097/YCO.0b013e32833f2ff9.
- Styne, D. M. (2004). Puberty, obesity and ethnicity. *Trends in Endocrinology and Metabolism*, 15(10), 122-132. Retrieved from <http://www.sciencedirect.com>.
- Sun, Y., Li, Y., Bao, Y., Meng, S., Sun, Y., Schumann, G., ... Shi, J. (2020). Brief Report: Increased Addictive Internet and Substance Use Behavior During the COVID-19 Pandemic in China. *The American Journal on Addictions*, 29(4), 268–270. <https://doi.org/10.1111/ajad.13066>.
- Taubenberger, J. K., &Morens, D. M. (2009). Pandemic influenza - including a risk assessment of H5N1. *Revue Scientifique Et Technique-Office International Des Epizooties*, 28(1), 187-202.
- Terrell-Deutsch, B. (1999). The conceptualization and measurement of childhood loneliness. In K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and Costs of Social Media in Adolescence. *Pediatrics*, 140(Supplement 2), S67–S70. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758E>.
- ukowski, W. M., Laursen, B., & Rubin, K. H. (2018). *Handbook of peer interactions, relationships, and groups* (2nd ed.). Guilford Press.
- UNESCO. (2020). Education during COVID-19 and beyond: The impact of school closures on learning. Retrieved from <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373620>
- Uruk, A. and Demir, A. (2003). The Role of Peers and Families in Predicting the Loneliness Level of Adolescents. *Journal of Psychology*, 137(2), 179-194.
- USDHHS (2015). *Adolescent and young adult health program*. Retrieved from <http://mchb.hrsa.gov/programs/adolescents/>.

- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2008). Adolescents' Identity Experiments on the Internet: Consequences for Social Competence and Self-Concept Unity. *Communication Research*, 35(2), 208–231. <https://doi.org/10.1177/0093650207313164>
- Van Buskirk, A.M. & Duke, M.P. (1991). The relationship between coping style and loneliness in adolescents: Can "Sad passivity" be adaptive? *Journal of Genetic Psychology*, 152(2), 145-157.
- van den Eijnden, R. J. J. M., Meerkerk, G.-J., Vermulst, A. A., Spijkerman, R., & Engels, R. C. M. E. (2008). Online communication, compulsive internet use, and psychosocial well-being among adolescents: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 44(3), 655–665. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.44.3.655>.
- van der Velden PG, Contino C, Das M, van Loon P, Bosmans MWG. (2020). Anxiety and depression symptoms, and lack of emotional support among the general population before and during the COVID-19 pandemic. A prospective national study on prevalence and risk factors. *J Affect Disord*. Dec 1;277:540-548. doi: 10.1016/j.jad.2020.08.026. Epub 2020 Aug 20. PMID: 32889378; PMCID: PMC7438386.
- van Roekel, E., Scholte, R. H., Verhagen, M., Goossens, L., & Engels, R. C. (2013). Loneliness in adolescence: Gene×environment interactions involving the serotonin transporter gene. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(8), 918-926.
- Vannucci, A., & McCauley Ohannessian, C. (2019). Social Media Use Subgroups Differentially Predict Psychosocial Well-Being During Early Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(8), 1469–1493. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01060-9>.
- Vašková, A., Lovašová, S., Lichner, V., (2018). Loneliness and its characteristics in adolescence, 8, 152-157.
- Velden P.G., van der, Komproe I., Contino C., de Bruijne M., Kleber R.J., Das M., Schut H. Which groups affected by potentially traumatic events (PTEs) are most at risk for a lack of social support? A prospective population-based study on the 12-month

- prevalence of PTEs and risk factors for a lack of post-event social support. *PLoS One*. 2020;15(5) doi: 10.1371/journal.pone.0232477
- Verikios, G., Sullivan, M., Stojanovski, P., Giesecke, J., & Woo, G. (2015). *Assessing Regional Risks From Pandemic Influenza: A Scenario Analysis*. The World Economy.
- von Soest, T., Luhmann, M., & Gerstorf, D. (2020). The development of loneliness through adolescence and young adulthood: Its nature, correlates, and midlife outcomes. *Developmental Psychology*, 56(10), 1919–1934. <https://doi.org/10.1037/dev0001102>
- Vygotsky, L. (1978). *Mind in society*. Cambridge: Harvard University Press
- Walker, J. L. (2004). Progress and prospects in the psychology of moral development. *Merrill-Palmer Quarterly*, 50(4), 546-557.
- Wang, J., Lloyd-Evans, B., Giacco, D., Forsyth, R., Nebo, C., Mann, F., & Johnson, S. (2017). Social isolation in mental health: A conceptual and methodological review. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 52(12), 1451–1461. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1446-1>.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge: MA: MIT Press.
- Wentzel, K. R. (1991). Relations between social competence and academic achievement in early adolescence. *Child Development*, 62(5), 1066-1078.
- WHO (2015). Adolescent health. Retrieved from http://www.who.int/topics/adolescent_health/en/
- Wildoner, D. A. (2016). What's New with Pandemic Flu. *Clinical Microbiology Newsletter*, 38(4), 27-31.
- Wong, G. W., Leung, T. F. (2007). Bird flu: lessons from SARS. *Paediatr Respir Rev*, 8(2), 171-176.
- Woodward, J. C. Kalyan-Masih, V. (1990). Loneliness, coping strategies and cognitive styles of the gifted rural adolescents. *Adolescence*, 25(100), 977- 998.

- World Bank. (2020a). *Poverty and Shared Prosperity 2020*. World Bank Group.
<https://www.worldbank.org/en/publication/poverty-and-shared-prosperity>
- World Bank. (2020b). *Saving Lives, Scaling-Up Impact and Getting Back on Track* (COVID-19 Crisis Response, p. 62) [Approach Paper]. World Bank Group.
- World Bank (2020c). *Realizing the Future of Learning: From Learning Poverty to Learning for Everyone, Everywhere*. Washington DC: World Bank.
- Yang M.J., Lee E.K., Lee H.W. (2006). A Study on Psychosocial Characteristics, Environmental Variables and Mental Health Variables of Adolescent. *Korea J. Youth Couns.* 14, 63–76.
- Yao, M. Z., & Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164–170.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.08.007>.
- Yau, J., & Reich, S. (2017). Are the Qualities of Adolescents' Offline Friendships Present in Digital Interactions? *Adolescent Research Review*, 3. <https://doi.org/10.1007/s40894-017-0059-y>.
- Youniss, J. and Smollar, J. (1985). *Adolescent Relations with Mothers, Fathers, and Friends*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Yu J.E., Jee Y.S. (2021). Analysis of online classes in physical education during the COVID-19 pandemic. *Educ. Sci.* 11, 3-14.

Ελληνική

- Γαλανάκη, Ε. (2006). *Μοναξιά: αναπτυξιακή προσέγγιση*, Αθήνα: Ατραπός.
- Γαλανάκη, Ε. (2014). Μοναξιά, το παράδοξο της ανθρώπινης φύσης, Gutenberg.
- Καββαδάς, Δ., Παπαμήτσου, Θ., Χεριστανίδης, Σ., Κούννου, Β. (2021). Συναισθηματικές διαταραχές κατά τη διάρκεια της πανδημίας, μια σύντομη ανάλυση με επίκεντρο τα παιδιά και τους εφήβους, *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής*, 38(2), 237-239
- Κοκκέβη Α. (2010). *Η ευθραυστότητα της εφηβείας*, Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών, σε http://helios-eie.ekt.gr/EIE/bitstream/10442/8247/1/euthrast_efiveia_kokkevi.pdf
- Κουρκούτας Ε.Η.(2001).*Η Ψυχολογία του Εφήβου: Θεωρητικά Ζητήματα και Κλινικές Περιπτώσεις*, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ. (2012). Συμβουλευτική ψυχολογία, Αθήνα: Πεδίο.
- Μάνου Ν. (1997). Βασικά στοιχεία της Κλινικής Ψυχιατρικής, αναθεωρημένη έκδοση, εκδόσεις επιστημονικών βιβλίων και περιοδικών, Universitystudio press, 54- 57.
- Ματσακά, Ι. (1992). Γενικά χαρακτηριστικά εφηβικής ηλικίας και η χρήση των τοξικών ουσιών από τον έφηβο, *Τετράδια Ψυχιατρικής*, τεύχος?, 54-68.
- Τσιώλης, Γ. (2014). *Μέθοδοι και τεχνικές ανάλυσης στην ποιοτική κοινωνική έρευνα*. Αθήνα: Κριτική.
- Χριστοπούλου, Α. (2008). *Εισαγωγή στην ψυχοπαθολογία του ενήλικα*, Αθήνα: Τόπος.

Παράρτημα Α: Πρωτόκολλο Συνέντευξης

ΚΩΔΙΚΟΣ (Σ) □

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ.....

Ε= ΕΡΕΥΝΗΤΡΙΑ

Σ= ΣΥΜΜΕΤΕΧΩΝ/ΟΥΣΑ

Πλάγια γράμματα: αυτά που λέει η Ε

Στη δεξιά στήλη απαντάει ο/η Σ

Καλημέρα....Να συστηθώ. Είμαι η....Σπουδάζω στο... .Βρίσκομαι εδώ για να συλλέξω δεδομένα με σκοπό τη συγγραφή της διπλωματικής μου εργασίας με θέμα τις εμπειρίες των εφήβων από την πανδημία.

Να είσαι βέβαιος/η ότι η συζήτησή μας είναι απόρρητη, και τα όποια στοιχεία χρησιμοποιήσω με σκοπό τη συγγραφή της διπλωματικής μου εργασίας, θα παραμείνουν ανώνυμα.

Η όλη διαδικασία θα διαρκέσει περίπου μισή ώρα.

Σε ευχαριστώ θερμά για τη συμμετοχή σου.

Ας ξεκινήσουμε...

ΑΜΕΡΟΣ:Θα ήθελα να μου δώσεις μερικές πληροφορίες για την οικογένειά σου και για σένα

1	ΗΛΙΚΙΑ ΕΦΗΒΟΥ	
2	ΣΧΟΛΙΚΗ ΤΑΞΗ	
3	ΦΥΛΟ ΕΦΗΒΟΥ	
4	ΕΧΕΙΣ ΑΔΕΛΦΙΑ;	
5	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟΠΑΤΕΡΑ	ΑΠΟΦΟΙΤΟΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ.....□ ΑΠΟΦΟΙΤΟΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ.....□ ΑΠΟΦΟΙΤΟΣ ΛΥΚΕΙΟΥ.....□ ΑΠΟΦΟΙΤΟΣ ΑΕΙ.....□ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ.....□ ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΟ.....□
6	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΠΑΤΕΡΑ	ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ ΔΗΜΟΣΙΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ

		ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	
		ΑΝΕΡΓΟΣ	
		ΑΛΛΟ.....ΤΙ;	
7	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΑΠΟΦΟΙΤΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ..... <input type="checkbox"/> ΑΠΟΦΟΙΤΗ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ..... <input type="checkbox"/> ΑΠΟΦΟΙΤΗ ΛΥΚΕΙΟΥ..... <input type="checkbox"/> ΑΠΟΦΟΙΤΗ ΑΕΙ..... <input type="checkbox"/> ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ..... <input type="checkbox"/> ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΟ..... <input type="checkbox"/>	
8	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΙΔΙΩΤΙΚΗ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΑΝΕΡΓΗ ΑΛΛΟ.....ΤΙ;	
9	ΗΛΙΚΙΑ ΠΑΤΕΡΑ		
10	ΗΛΙΚΙΑ ΜΗΤΕΡΑΣ		
11	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΕΝΕΙ ΜΕ ΤΟΥΣ 2 ΓΟΝΕΙΣ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΖΕΥΓΜΕΝΟΙ ΜΟΝΟΓΟΝΙΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΑΛΛΟΕΞΗΓΕΙΣΤΕ.....	
12	ΑΛΛΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ ΠΟΥ ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ΚΡΙΣΙΜΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΗΤΡΙΑ	Στάση σώματος (άνετη ή αμήχανη) Έκφραση θετικών συναισθημάτων Έκφραση αρνητικών συναισθημάτων Έκφραση ουδέτερου συναισθήματος Ευχέρεια στην επικοινωνία Δυσκολία στην επικοινωνία (μεγάλες παύσεις / «δεν ξέρω» / μονολεκτικές απαντήσεις) Άρνηση να απαντήσει	

ΒΜΕΡΟΣ. Τώρα θα ήθελα λίγο να μιλήσουμε για την πανδημία, ξέρεις, λόγω COVID-19. Θυμάσαι, που άρχισε την άνοιξη του 2020 και κράτησε περίπου δύο χρόνια.

Τι γνωρίζεις για αυτό τον ιό και την πανδημία;.....

Τώρα, βέβαια, δεν υπάρχει πια κίνδυνος για τον πληθυσμό, απλά χρειάζεται να προσέχουμε, όταν συνωστιζόμαστε και να τηρούμε τους κανόνες υγιεινής. Τότε, όταν ξέσπασε η πανδημία, φορούσαμε μάσκες, για προστασία. Τώρα, όποιος θέλει φοράει μάσκα, και όποιος πρέπει να προστατευτεί επειδή έχει υποκείμενα νοσήματα ή ανήκει σε ευπαθείς ομάδες.

Υπάρχει κάποιος/α στην οικογένεια ή στο ευρύτερο κοντινό σου περιβάλλον που ανήκει σε ευπαθή ομάδα;.....

1	Όταν ξεκίνησαν τα περιοριστικά μέτρα, ξέρεις, τα lockdown κ.τ.λ. σε ποια τάξη πήγαινες στο σχολείο;	
2	Τι θυμάσαι από εκείνη την περίοδο;	
3	Τι σου έχει κάνει μεγαλύτερη εντύπωση;	
4	Τι άλλαξε στη ζωή σου, τότε, στην καθημερινότητά σου;	
5	Εσύ νόσησες με covid; χρειάστηκε να νοσηλευτείς;.....για πόσο καιρό;....	
6	Χρειάστηκε να νοσηλευτεί κάποιος από την οικογένειά σου, ή κάποιο κοντινό συγγενικό σου πρόσωπο;	
7	Χρειάστηκε να νοσηλευτεί κάποιος/α φίλος/η σου;	

8	Πώς ενημερώνόσουν για την εξέλιξη της πανδημίας και τις νέες θεραπείες;	

Γ ΜΕΡΟΣ. Τώρα θα ήθελα να μιλήσουμε λίγο για την περίοδο που ήμαστε περιορισμένοι/ες, δηλαδή είχαν περιοριστεί οι κοινωνικές επαφές μας, για να μειωθεί η διασπορά και η μετάδοση του ιού. Ξέρεις, τότε που έπρεπε να μένουμε σπίτι, και δεν επιτρεπόταν, δεν μπορούσαμε να βλέπουμε κόσμο, και ήμαστε συχνά μόνοι/ες.

Ξέρεις, μπροστά σε μία καινούρια ασθένεια, που δεν έχει βρεθεί ακόμη θεραπεία, μπορεί κάποιος/α να φοβηθεί, ίσως επειδή φοβάται το θάνατο, ή τη μοναξιά που υπάρχει στα νοσοκομεία, όταν κάποιος/α νοσηλεύεται. Και έτσι, μία νέα άγνωστη ασθένεια μπορεί να προκαλέσει φόβο, ανασφάλεια, άγχος, ένα αίσθημα μοναξιάς. ..Επειδή δεν ξέρουμε ακόμη πώς να την αντιμετωπίσουμε ή επειδή δεν ξέρουμε πόσο επιβλαβής για την υγεία μας είναι ή αν είναι θανατηφόρα.

1	Εσύ, πώς ένιωσες όταν ξέσπασε η πανδημία;	
2	Θα ήθελες να μου μιλήσεις για τις σχέσεις σου με την οικογένειά σου; Για παράδειγμα, κάποιοι/ες τις χαρακτηρίζουν ζεστές ή ψυχρές, κάποιοι/ες άλλοι/ες ως στενές ή χαλαρές. Εσύ, πώς θα μπορούσες να τις περιγράψεις;	
3	Άλλαξαν καθόλου οι σχέσεις σου με την οικογένειά σου μετά την πανδημία;	
4	Άλλαξαν καθόλου οι σχέσεις σου με τους/τις φίλους/ες σου μετά την πανδημία;	

5	Γενικά στη ζωή σου, θεωρείς ότι είσαι μοναχικό άτομο, ή όχι;	
6	Έχεις πολλούς/ές φίλους/ες ή έναν/μία-δυο κολλητούς (πολύ στενούς/ές φίλους/ες) ;	
7	Έχεις νιώσει ποτέ στη ζωή σου μοναξιά; Αν ναι, τότε, σε ποια περίπτωση και γιατί;	
8	Ένιωσες καθόλου μοναξιά στην πανδημία; Μπορείς να περιγράψεις εκείνη την εμπειρία;	
9	Με ποιον/α μοιραζόσουν περισσότερο τα συναισθήματά σου κατά τη διάρκεια της πανδημίας;	
10	Μπορείς να θυμηθείς πώς ένιωσες όταν έπρεπε να μείνεις σπίτι και να μην βλέπεις τους/τις φίλους/ες σου;	

11	Υπάρχουν κάποιες φορές που θέλουμε να μείνουμε μόνοι/ες. Εσύ έχεις νιώσει ποτέ αυτή την ανάγκη;	
12	Αν ναι, πώς σε βοήθησε που έμεινες μόνος/η;	
13	Όταν έπρεπε να μένουμε σπίτι, στη διάρκεια της πανδημίας, στα lockdowns, πώς περνούσε η μέρα σου; Τι έκανες στον ελεύθερο χρόνο σου;	
14	Πριν την πανδημία, τι έκανες στον ελεύθερο χρόνο σου;	
15	Τώρα, που έχει τελειώσει η πανδημία, και έχουμε επανέλθει σε μία κανονικότητα, πώς περνάς τον ελεύθερο χρόνο σου;	
16	Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, έκανες πράγματα μαζί με τους γονείς σου;	

17	Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, συζητούσες με τους γονείς σου;	
18	Νιώθεις ότι μετά την πανδημία, έχεις αναθεωρήσει τι είναι σημαντικό και τι όχι στη ζωή σου...Τι έχει αξία για σένα....	
19	Ξέρεις, κάποιοι άνθρωποι λένε ότι όταν έπρεπε να μένουν σπίτι, μόνοι, μπόρεσαν να επικοινωνήσουν καλύτερα με άλλους ανθρώπους, ή να κατανοήσουν καλύτερα τον εαυτό τους...Εσύ, τι σκέφτεσαι για όλα αυτά;	
20	Πώς επικοινωνούσες με τους/τις φίλους/ες σου κατά τη διάρκεια της πανδημίας;	
21	Η online επικοινωνία με τους φίλους/ες σου συνεχίζεται και σήμερα με την ίδια συχνότητα; Ή μήπως προτιμάς τη φυσική επαφή μαζί τους;	
22	Τι νομίζεις ότι σε βοήθησε περισσότερο να αντιμετωπίσεις τις δυσκολίες που έζησες στην περίοδο της πανδημίας;	

Κάπου εδώ ολοκληρώνεται η συνέντευξη. Θα ήθελες να συμπληρώσεις κάτι που θεωρείς σημαντικό;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Σε ευχαριστώ θερμά για τη συζήτησή μας.
Σου εύχομαι ό,τι καλύτερο για τη συνέχεια.

Παράρτημα Β: Έντυπο ενυπόγραφης συγκατάθεσης για συμμετοχή σε έρευνα

Ονομάζομαικαι διεξάγω έρευνα με στόχο την κατανόηση του πώς οι έφηβοι/ες αντιμετώπισαν την κοινωνική απομόνωση κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19.

Η έρευνα διεξάγεται στο πλαίσιο εκπόνησης της διπλωματικής μου εργασίας στο πρόγραμμα μεταπτυχιακών σπουδών «Επιστήμες της Αγωγής», στη Σχολή Ανθρωπιστικών Επιστημών του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου (ΕΑΠ). Την έρευνα εποπτεύει η κ. Β. Τσούρτου, Επίκουρη Καθηγήτρια Αναπτυξιακής Ψυχολογίας.

Θα πραγματοποιηθεί συνέντευξη διάρκειας περίπου 30 λεπτών (για τις ανάγκες της έρευνας, η συνέντευξη θα ηχογραφηθεί). Τα ηχογραφημένα αρχεία, μετά το πέρας της ανάλυσης, θα καταστραφούν. Σε καμία περίπτωση δεν θα πιέσω τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να απαντήσουν σε ερωτήσεις που ενδέχεται να τους προκαλέσουν ψυχικό πόνο ή στρες.

εβαιώνω ότι θα τηρηθεί η ανωνυμία και θα προστατευτούν τα προσωπικά δεδομένα των συμμετεχόντων/ουσών στην έρευνα. Σε κανένα έγγραφο δεν θα εμφανίζονται τα πραγματικά ονόματα των συμμετεχόντων/ουσών, καθώς αυτά θα αντικατασταθούν με κωδικό.

Οι συμμετέχοντες/ουσες έχουν το δικαίωμα να αποσυρθούν από την έρευνα σε οποιοδήποτε στάδιό της.

Για περαιτέρω διευκρινίσεις, μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μου στο κινητό τηλέφωνο.....ή/και στο email: Επίσης, εάν σας ενδιαφέρει, μπορείτε να ενημερωθείτε για τα αποτελέσματα της έρευνας.

Σας ευχαριστώ θερμά για την πολύτιμη συνεργασία σας.

Ονοματεπώνυμο ΕΡΕΥΝΗΤΡΙΑΣ

.....
(υπογραφή)

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ.....

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ

Με την παρούσα βεβαιώνω ότι έχω ενημερωθεί για τους σκοπούς και τη γενερευνητική διαδικασία της παρούσας εμπειρικής μελέτης, και αποδέχομαι τη συμμετοχή του παιδιού μου στην έρευνα.

ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΓΟΝΕΑ.....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ.....

Παράρτημα Γ: Οι 10 συνεντεύξεις

Συνέντευξη 1 (αγόρι).

Τι γνωρίζεις για αυτό τον ιό και την πανδημία;.....

Τώρα, βέβαια, δεν υπάρχει πια κίνδυνος για τον πληθυσμό, απλά χρειάζεται να προσέχουμε, όταν συνωστιζόμαστε και να τηρούμε τους κανόνες υγιεινής. Τότε, όταν ξέσπασε η πανδημία, φορούσαμε μάσκες, για προστασία. Τώρα, όποιος θέλει φοράει μάσκα, και όποιος πρέπει να προστατευτεί επειδή έχει υποκείμενα νοσήματα ή ανήκει σε ευπαθείς ομάδες.

Υπάρχει κάποιος/α στην οικογένεια ή στο ευρύτερο κοντινό σου περιβάλλον που ανήκει σε ευπαθή ομάδα;.....

1	Όταν ξεκίνησαν τα περιοριστικά μέτρα, ξέρεις, τα lockdown κ.τ.λ. σε ποια τάξη πήγαινες στο σχολείο;	Πήγαινα στη Β' γυμνασίου.
2	Τι θυμάσαι από εκείνη την περίοδο;	Θυμάμαι ότι είχαμε γράψει ένα διαγώνισμα στο σχολείο τότε στη φυσική και ήθελα να το πάρω πίσω πάρα πολύ, αλλά ήρθαν τα μέτρα του κόβιντ και αυτό δεν έγινε ποτέ. Όταν ήρθαν τα μέτρα του κοβιντ ένιωσα λίγο περίεργα.
3	Τι σου έχει κάνει μεγαλύτερη εντύπωση;	Σταμάτησε το σχολείο στα μέσα της χρονιάς. Αυτό δεν είχε ξαναγίνει ποτέ, ωστόσο από το σχολείο δεν μας ξέχασαν, μας έστειλαν κάποια φυλλάδια εργασίας να κάνουμε οπότε δεν ξεχνιόμασταν και μετά από κάποιες βδομάδες άρχισαν τα διαδικτυακά μαθήματα. Ήταν λίγο περίεργα στην αρχή, εκνευρίστηκα με τα μαθήματα. Ήταν και η πρώτη φορά που έκανα διαδικτυακά ήμουν λίγο θυμωμένο
4	Τι άλλαξε στη ζωή σου, τότε, στην καθημερινότητά σου;	Αλλάζει το γεγονός ότι δεν πρέπει να ξυπνάω τόσο νωρίς για να πάω σχολείο. Ξυπνούσα δεκαπέντε λεπτά πριν ξεκινήσει το διαδικτυακό μάθημα, δεν έκανα

		δραστηριότητες, καθόμουν στο σπίτι. Αρχισα να γυμνάζομαι μόνος μου. Έμενα όλες τις μέρες στο σπίτι κλεισμένος στους τέσσερις τοίχους. Καμιά φορά είχαμε βγει με τη μητέρα μου καμιά βόλτα ,αλλά και έξω ήταν πολύ περίεργα όλοι φορούσανε μάσκες. Ήταν πρωτόγνωρο.
5	Εσύ νόσησες με covid; χρειάστηκε να νοσηλευτείς;.....για πόσο καιρό;....	Νόσησα από κοβιντ μετά από δύο χρόνια από την έναρξη της πανδημίας. Το πέρασα τρεις μέρες ελαφριά και το μετέδωσα στον πατέρα μου. Το καλό είναι ότι πέρασε αυτό
6	Χρειάστηκε να νοσηλευτεί κάποιος από την οικογένειά σου, ή κάποιο κοντινό συγγενικό σου πρόσωπο;	Όχι, κανένας.
7	Χρειάστηκε να νοσηλευτεί κάποιος/α φίλος/η σου;	Όχι, κανένας.
8	Πώς ενημερωνόσουν για την εξέλιξη της πανδημίας και τις νέες θεραπείες;	Από την τηλεόραση κυρίως.

Γ ΜΕΡΟΣ. Τώρα θα ήθελα να μιλήσουμε λίγο για την περίοδο που ήμαστε περιορισμένοι/ες, δηλαδή είχαν περιοριστεί οι κοινωνικές επαφές μας, για να μειωθεί η διασπορά και η μετάδοση του ιού. Ξέρεις, τότε που έπρεπε να μένουμε σπίτι, και δεν επιτρεπόταν, δεν μπορούσαμε να βλέπουμε κόσμο, και ήμαστε συχνά μόνοι/ες.

Ξέρεις, μπροστά σε μία καινούρια ασθένεια, που δεν έχει βρεθεί ακόμη θεραπεία, μπορεί κάποιος/α να φοβηθεί, ίσως επειδή φοβάται το θάνατο, ή τη μοναξιά που υπάρχει στα νοσοκομεία, όταν κάποιος/α νοσηλεύεται. Και έτσι, μία νέα άγνωστη ασθένεια μπορεί να προκαλέσει φόβο, ανασφάλεια, άγχος, ένα αίσθημα μοναξιάς. ..Επειδή δεν ξέρουμε ακόμη

πώς να την αντιμετωπίσουμε ή επειδή δεν ξέρουμε πόσο επιβλαβής για την υγεία μας είναι ή αν είναι θανατηφόρα.

1	Εσύ, πώς ένιωσες όταν ξέσπασε η πανδημία;	Όταν πρωτοάκουσα τον Ιανουάριο δε με ενδιέφερε τόσο γιατί ήταν πολύ λίγα τα κρούσματα λέω μπορεί να μην έρθει και στην Ελλάδα. Μετά είδα ότι το πρόβλημα πήρε μεγάλες διαστάσεις γρήγορα και όταν έγινε το lockdown ένιωσα περίεργα στην αρχή χαρούμενος που έκλεισαν τα σχολεία , άλλα κατά τα άλλα ήταν πρωτόγνωρο το ότι δεν μπορούσα να βγω έξω καθόλου.
2	Θα ήθελες να μου μιλήσεις για τις σχέσεις σου με την οικογένειά σου; Για παράδειγμα, κάποιοι/ες τις χαρακτηρίζουν ζεστές ή ψυχρές, κάποιοι/ες άλλοι/ες ως στενές ή χαλαρές. Εσύ, πώς θα μπορούσες να τις περιγράψεις;	Με την οικογένεια μου οι σχέσεις μας είναι μια χαρά . Καμιά φορά διαπληκτιζόμαστε αλλά αυτό είναι λογικό . Και με τα αδέρφια μου είναι καλές οι σχέσεις είμαστε και τέσσερις. Συζητάμε μεταξύ μας όταν με προβληματίζει κάτι .
3	Αλλάξαν καθόλου οι σχέσεις σου με την οικογένειά σου μετά την πανδημία;	Όχι Παρέμεινε ίδια.
4	Αλλάξαν καθόλου οι σχέσεις σου με τους/τις φίλους/ες σου μετά την πανδημία;	Δεν άλλαξε κάτι.
5	Γενικά στη ζωή σου, θεωρείς ότι είσαι μοναχικό άτομο, ή όχι;	Όχι, δε θα το έλεγα . Είμαι αρκετά κοινωνικός. Σ ε όλη τη διάρκεια της ζωής μου από το δημοτικό μέχρι τώρα είχα κάποιους φίλους και τώρα που έχω μεγαλώσει μπορώ και βγαίνω έξω μαζί τους κάνουμε διάφορα πράγματα. Δεν μπορώ να πω ότι είμαι μοναχικός ειδικά τώρα που έχω γνωρίσει και άλλα παιδιά πέρα από τους κολλητούς μου.
6	Έχεις πολλούς/ές φίλους/ες ή έναν/μία-δυο κολλητούς (πολύ	Έχω πολλούς φίλους ξέρω παιδιά από όλα τα τμήματα και χαίρομαι πολύ για αυτό γιατί

	στενούς/ές φίλους/ες) ;	νιώθω ότι μέσα στην κοινωνία των παιδιών που αποτελούν τη δευτέρα λυκείου εγώ μπορώ να είμαι ένα μέλος που το γνωρίζουν όλοι με ξέρουν . Οι φίλοι μου είναι καλά παιδιά και ταιριάζουμε έχουμε κοινά στοιχεία. Οι κολλητοί μου είναι τέσσερα άτομα
7	Έχεις νιώσει ποτέ στη ζωή σου μοναξιά; Αν ναι, τότε, σε ποια περίπτωση και γιατί;	Μοναξιά δε θυμάμαι να έχω νιώσει. Είχα όλα τα χρόνια της ζωής μου φίλους βγαίναμε συζητούσαμε, οπότε δεν έχω νιώσει μοναξιά.
8	Ένιωσες καθόλου μοναξιά στην πανδημία; Μπορείς να περιγράψεις εκείνη την εμπειρία;	Είχα βρει τρόπους να το αντιμετωπίζω. Δεν ένιωθα τόσο μοναξιά γιατί μιλούσα διαρκώς με τους φίλους μου στα μαθήματα στο βαιμπερ...
9	Με ποιον/α μοιραζόσουν περισσότερο τα συναισθήματά σου κατά τη διάρκεια της πανδημίας;	Μιλούσα με τους φίλους μου οπότε δεν τους έχανα. Μέσω βαιμπερ ,Instagram...
10	Μπορείς να θυμηθείς πώς ένιωσες όταν έπρεπε να μείνεις σπίτι και να μην βλέπεις τους/τις φίλους/ες σου;	Είχα βρει τρόπους επικοινωνίας παρότι είχα να τους δω πολύ καιρό . Εφόσον είχαμε βρει τρόπο επικοινωνίας δε νιώθαμε τόση μοναξιά.
11	Υπάρχουν κάποιες φορές που θέλουμε να μείνουμε μόνοι/ες. Εσύ έχεις νιώσει ποτέ αυτή την ανάγκη;	Ναι , το έχω νιώσει. Όταν θέλω να μείνω για λίγο μόνος και θέλω να κάνω κάτι στο κινητό μου και δε θέλω να με ενοχλούν οι άλλοι και όταν μπαίνουν οι άλλοι εκείνοι την ώρα στο δωμάτιό μου εκνευρίζομαι λιγάκι. Όταν θέλω να σκεφτώ επίσης.
1	Αν ναι, πώς σε βοήθησε που έμεινες	Καμιά φορά όταν θέλω να σκεφτώ κάποια

2	μόνος/η;	πράγματα π.χ. τι συνέβη -*στο σχολείο σήμερα κ.λ.π. με βοηθάει αυτή η σκέψη που έχω να κάνω μόνος μου, όταν υπάρχει ησυχία γιατί με βοηθάει να δω πώς θα αντιμετωπίσω αυτά τα πράγματα. Τι μπορώ να κάνω για να κάνω καλύτερη την κατάσταση. Επειδή όλα αυτά προαπαιτούν τη σκέψη και μένοντας λίγο μόνος μου κάποιες στιγμές μπορώ να σκεφτώ και μετά μπορεί να συζητήσω και με τους γονείς μου αυτά που έχω σκεφτεί.
1 3	Όταν έπρεπε να μένουμε σπίτι, στη διάρκεια της πανδημίας, στα lockdowns, πώς περνούσε η μέρα σου; Τι έκανες στον ελεύθερο χρόνο σου;	Θυμάμαι ότι έκανα τα μαθήματά μου, χρησιμοποίησα τότε για πρώτη φορά ένα τηλεσκόπιο κατά τη διάρκεια της δεύτερης καραντίνας. Μιλούσα στο τηλέφωνο βλέπαμε τηλεόραση, μιλούσαμε με την οικογένειά μου. Διάβαζα κανένα βιβλίο. Ασχολιόμουν περισσότερο με τις γάτες μου.
1 4	Πριν την πανδημία, τι έκανες στον ελεύθερο χρόνο σου;	Πήγαινα φροντιστήριο, έβγαινα έξω με τους φίλους μου, πήγαινα στις δραστηριότητές μου.
1 5	Τώρα, που έχει τελειώσει η πανδημία, και έχουμε επανέλθει σε μία κανονικότητα, πώς περνάς τον ελεύθερο χρόνο σου;	Κάνω παραπάνω πράγματα άρχισα να γυμνάζομαι από τότε ασχολούμαι με το τηλεσκόπιο βρήκα δηλαδή ένα χόμπι. Πιστεύω ότι κάνω περισσότερα πράγματα μετά την πανδημία.
1 6	Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, έκανες πράγματα μαζί με τους γονείς σου;	Συζητούσαμε, παίζαμε με τον αδερφό μου, πηγαίναμε καμία βόλτα με τους γονείς μου βλέπαμε ταινίες.
1 7	Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, συζητούσες με τους γονείς σου;	Ναι. Όταν ήταν απαραίτητο.

1 8	Νιώθεις ότι μετά την πανδημία, έχεις αναθεωρήσει τι είναι σημαντικό και τι όχι στη ζωή σου...Τι έχει αξία για σένα....	Δε θα το έλεγα. Η πανδημία ως γεγονός δεν πιστεύω πως επέφερε κάποια αλλαγή ήταν περισσότερο ότι μεγάλωνα κα άλλαζε η σκέψη μου πάρα το ότι κλείστηκα μέσα.
1 9	Ξέρεις, κάποιοι άνθρωποι λένε ότι όταν έπρεπε να μένουν σπίτι, μόνοι, μπόρεσαν να επικοινωνήσουν καλύτερα με άλλους ανθρώπους, ή να κατανοήσουν καλύτερα τον εαυτό τους...Εσύ, τι σκέφτεσαι για όλα αυτά;	Εγώ προσωπικά ωρίμασα στην πορεία δεν έφταιγε η πανδημία , Σε κάποιους ανθρώπους ναι μπορεί να κατάφεραν να επικοινωνήσουν με τον εαυτό τους. Εγώ δεν το διαπίστωσα σε εμένα αυτό.
2 0	Πώς επικοινωνούσες με τους/τις φίλους/ες σου κατά τη διάρκεια της πανδημίας;	Μέσω μηνυμάτων , βαιμπερ από τα διαδικτυακά μαθήματα κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων .
2 1	Η onlineεπικοινωνία με τους φίλους/ες σου συνεχίζεται και σήμερα με την ίδια συχνότητα; Ή μήπως προτιμάς τη φυσική επαφή μαζί τους;	Όχι δε θα το έλεγα γιατί τότε μπορούσα να επικοινωνώ μαζί τους μόνο μέσω διαδικτύου ενώ τώρα τους βλέπω και στο σχολείο εκτός αν είμαι διακοπές . Μιλάμε κυρίως για μαθήματα. Μπορούμε να πούμε αυτά που θέλουμε στο σχολείο και αν κάτι ξεχάσουμε θα στείλουμε κανένα μήνυμα.
2 2	Τι νομίζεις ότι σε βοήθησε περισσότερο να αντιμετωπίσεις τις δυσκολίες που έζησες στην περίοδο της πανδημίας;	Δεν είχα μεγάλες δυσκολίες να αντιμετωπίσω, μπορούσα να το διαχειριστώ μόνος μου . Είχα συνηθίσει.

Παράρτημα Β: Έντυπο ενυπόγραφης συγκατάθεσης για συμμετοχή σε έρευνα

Ονομάζομαικαι διεξάγω έρευνα με στόχο τηνκατανόηση του πώς οι έφηβοι/ες αντιμετώπισαν την κοινωνική απομόνωση κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19.

Η έρευνα διεξάγεται στο πλαίσιο εκπόνησης της διπλωματικής μου εργασίας στο πρόγραμμα μεταπτυχιακών σπουδών «Επιστήμες της Αγωγής», στη Σχολή Ανθρωπιστικών Επιστημών του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου (ΕΑΠ). Την έρευνα εποπτεύει η κ. Β. Τσούρτου, Επίκουρη Καθηγήτρια Αναπτυξιακής Ψυχολογίας.

Θα πραγματοποιηθεί συνέντευξη διάρκειας περίπου 30 λεπτών (για τις ανάγκες της έρευνας, η συνέντευξη θα ηχογραφηθεί).Τα ηχογραφημένα αρχεία, μετά το πέρας της ανάλυσης, θα καταστραφούν. Σε καμία περίπτωση δεν θα πιέσω τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να απαντήσουν σε ερωτήσεις που ενδέχεται να τους προκαλέσουν ψυχικό πόνο ή στρες.

εβαιώνω ότι θα τηρηθεί η ανωνυμία και θα προστατευτούν τα προσωπικά δεδομένα των συμμετεχόντων/ουσών στην έρευνα. Σε κανένα έγγραφο δεν θα εμφανίζονται τα πραγματικά ονόματα των συμμετεχόντων/ουσών, καθώς αυτά θα αντικατασταθούν με κωδικό.

Οι συμμετέχοντες/ουσες έχουν το δικαίωμα να αποσυρθούν από την έρευνα σε οποιοδήποτε στάδιό της.

Υπέθυνη Δήλωση Συγγραφέα:

Δηλώνω ρητά ότι, σύμφωνα με το άρθρο 8 του Ν. 1599/1986 και τα άρθρα 2,4,6 παρ. 3 του Ν. 1256/1982, η παρούσα εργασία αποτελεί αποκλειστικά προϊόν προσωπικής εργασίας και δεν προσβάλλει κάθε μορφής πνευματικά δικαιώματα τρίτων και δεν είναι προϊόν μερικής ή ολικής αντιγραφής, οι πηγές δε που χρησιμοποιήθηκαν περιορίζονται στις βιβλιογραφικές αναφορές και μόνον.