



Αντιλήψεις Γονέων ως προς το Άγχος και τον Φόβο για την Πανδημία COVID-19

Αθανασία Σολδάτου (Α.Μ. ΣΧΨ2021907)

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Σχολική Ψυχολογία»

Κατεύθυνση: Εφαρμογές της Ψυχολογίας στη Σχολική Κοινότητα

Τμήμα Ψυχολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Επόπτης: Καθηγήτρια, Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου

Ακαδημαϊκό Έτος 2021 – 2022

Σημείωμα του Συγγραφέα

Το δοκίμιο αποτελεί διπλωματική εργασία που συντάχθηκε για το «ΠΜΣ «Σχολική Ψυχολογία», Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών και υποβλήθηκε τον Φεβρουάριο του 2022. Η συγγραφέας βεβαιώνει ότι το περιεχόμενο του παρόντος έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά στην εργασία τρίτων, όπου κάτι τέτοιο είναι απαραίτητο, σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

Εξεταστική Επιτροπή

1. Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου, Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (επόπτρια)
2. Πέτρος Ρούσσος, Αναπληρωτής Καθηγητής Γνωστικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
3. Αικατερίνη Λαμπροπούλου, Επίκουρη Καθηγήτρια Εφαρμοσμένης Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Περίληψη

Στην παρούσα μελέτη εξετάζονται οι αντιλήψεις των γονέων σε σχέση με το γενικευμένο άγχος και τον φόβο για την πανδημία COVID-19, καθώς και η σχέση τους με διάφορους δημογραφικούς παράγοντες και την προσαρμογή των παιδιών κατά τη δεύτερη φάση της πανδημίας COVID-19 στην Ελλάδα. Η παρούσα έρευνα αποτέλεσε μέρος ενός ευρύτερου προγράμματος του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας του Τμήματος Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών με στόχο τη διερεύνηση των αντιλήψεων όλων των μελών της σχολικής κοινότητας για ποικίλες ψυχοκοινωνικές και μαθησιακές διαστάσεις. Το δείγμα της έρευνας αποτελούταν από 496 γονείς. Οι γονείς συμπλήρωσαν την Κλίμακα Γενικευμένης Αγχώδους Διαταραχής (GAD-7) και την Κλίμακα του Φόβου για την Πανδημία COVID-19 (FCV-19S). Τα ευρήματα έδειξαν ότι οι γονείς παρουσίασαν ήπια επίπεδα γενικευμένου άγχους και μέτριο φόβο για την πανδημία COVID-19. Ακόμη, σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι μητέρες και οι γονείς που ανέφεραν περισσότερες δυσκολίες μαθησιακής προσαρμογής των παιδιών τους, σημείωσαν υψηλότερα επίπεδα γενικευμένου άγχους. Τέλος σημαντικότερο εύρημα ήταν ότι ο φόβος για την πανδημία COVID-19 αποτέλεσε προβλεπτικό παράγοντα του άγχους. Τα αποτελέσματα της έρευνας μπορούν να συμβάλλουν στη διερεύνηση και στον εντοπισμό των αναγκών και των δυσκολιών των γονέων κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19, προκειμένου να σχεδιαστούν μελλοντικά κατάλληλες παρεμβάσεις ψυχολογικής υποστήριξης, που θα στοχεύουν στη μείωση του άγχους.

Λέξεις- κλειδιά: πανδημία COVID-19, γονείς, άγχος, φόβος για την COVID-19

Abstract

This study examines parents' perceptions of levels of generalized anxiety and fear of the COVID-19 pandemic, as well as the relationship of generalized anxiety and fear of COVID-19 to various demographic factors and the adjustment of children during the second wave of the COVID-19 pandemic in Greece. The present research was carried out as part of a wider research program of the Laboratory of School Psychology, Department of Psychology, National and Kapodistrian University of Athens. The sample consists of 496 parents. Parents completed the Generalized Anxiety Scale (GAD-7) and the Fear of COVID-19 Scale (FCV-19S) questionnaire. The findings of the study indicate that parents reported mild anxiety symptoms and moderate fear levels of COVID-19. Moreover, the results indicate significant associations between anxiety and parent gender, educational level and children' learning adjustment. Specifically, mothers experienced higher anxiety levels compared to fathers, parents with low educational level showed marginally higher anxiety levels than parents with a higher educational level and parents that reported more learning adjustment difficulties in their children showed higher anxiety levels. Finally, the most important finding was that fear of the COVID-19 pandemic was a significant predictor of anxiety. The aim of the present study is to investigate and identify the needs and difficulties of parents during the COVID-19 pandemic, in order to design appropriate psychological support interventions in the future, which will aim to reduce the levels of parents' anxiety.

Keywords: COVID-19, parents, anxiety, fear of COVID-19

Περιεχόμενα

Περίληψη	1
Abstract	4
Εισαγωγή	7
Η Πανδημία COVID-19	7
Αίσθημα Φόβου και Πανδημία COVID-19	19
Άγχος	33
Σκοπός της Έρευνας και Ερευνητικές Υποθέσεις/Ερωτήματα	51
Μέθοδος	53
Συμμετέχοντες	53
Μέσα Συλλογής Δεδομένων	54
Διαδικασία Συλλογής Δεδομένων	57
Αποτελέσματα	59
Περιγραφική Στατιστική	59
Επαγωγική Στατιστική	60
Συζήτηση	65
Περιορισμοί και Προτάσεις	72
Βιβλιογραφία	74

Πρόλογος

Στο σημείο αυτό θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την επόπτρια μου κυρία Χρυσή Χατζηχρήστου για την εμπιστοσύνη της, την κυρία Αικατερίνη Λαμπροπούλου για τη συνεχή βοήθεια και καθοδήγηση κατά την εκπόνηση της παρούσας εργασίας, καθώς και τον κύριο Πέτρο Ρούσσο για τη σημαντική υποστήριξη και συμβολή του στο ερευνητικό κομμάτι της διπλωματικής μου εργασίας. Ακόμη, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους συμφοιτητές και τις συμφοιτήτριές μου που υπήρξαν συνοδοιπόροι σε αυτό το όμορφο, πλούσιο σε γνώσεις και συνάμα απαιτητικό «ταξίδι» του ΜΠΣ «Σχολική Ψυχολογία». Ιδιαίτερα θα ήθελα να ευχαριστήσω τις φίλες που απέκτησα κατά την πορεία του παρόντος μεταπτυχιακού προγράμματος την Γεωργία, την Κορίνα και την Δανάη, για την πολύ σημαντική και πολύτιμη για μένα βοήθειά τους και ψυχολογική υποστήριξη στις δύσκολες στιγμές εκπόνησης της παρούσας εργασίας. Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου και τους δικούς μου «σημαντικούς άλλους» που συνέβαλαν για να ολοκληρωθεί αυτό το όμορφο ταξίδι του μεταπτυχιακού.

Αντιλήψεις Γονέων ως προς το Άγχος και τον Φόβο για την Πανδημία COVID-19

Η Πανδημία COVID-19

Στις 31 Δεκεμβρίου 2019, εντοπίστηκαν 27 περιπτώσεις πνευμονίας άγνωστης αιτιολογίας στην πόλη Wuhan, στην επαρχία Hubei στην Κίνα (Lu et al., 2020). Στις 11 Φεβρουαρίου 2020, η Διεθνής Επιτροπή Ταξινόμησης των ιών υιοθέτησε την επίσημη ονομασία του ιού ως «Κορωνοϊός Σοβαρού Οξέος Αναπνευστικού Συνδρόμου - τύπου 2 (SARS – CoV-2), ώστε να αποφευχθεί η σύγχυση με την ασθένεια που προκαλεί ο ιός SARS (Σοβαρό Οξύ Αναπνευστικό Σύνδρομο – τύπου 1), ενώ η ασθένεια που προκαλεί ονομάστηκε COVID-19 (Corona Virus Disease-2019) από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ). Η ταχεία εξάπλωση του ιού και η μολυσματικότητά της οδήγησαν τον ΠΟΥ να την ανακηρύξει στις 30 Ιανουαρίου 2020, ως πανδημία (WHO, 2020). Μέχρι τις 16 Δεκεμβρίου 2021 ο ΠΟΥ έχει καταγράψει 271.376.643 επιβεβαιωμένα κρούσματα και 5.324.969 θανάτους, παγκοσμίως (WHO, 2021). Μέχρι σήμερα, οι περισσότεροι ασθενείς με SARS-CoV-2 έχουν αναπτύξει ήπια συμπτώματα, όπως ξηρό βήχα, πονόλαιμο και πυρετό. Ωστόσο, ορισμένοι έχουν αναπτύξει διάφορες θανατηφόρες επιπλοκές, όπως ανεπάρκεια οργάνων, σηπτικό σοκ, πνευμονικό οίδημα, σοβαρή πνευμονία και σύνδρομο αναπνευστικής δυσχέρειας (ARDS) (Chen et al, 2020).

Ο ιός προήλθε πιθανότατα από νυχτερίδες και μεταδόθηκε στους ανθρώπους μέσω άγνωστων - ακόμη - ενδιάμεσων ξενιστών. Η ασθένεια μεταδίδεται με την εισπνοή ή την επαφή με μολυσμένα σταγονίδια και η περίοδος επώασης κυμαίνεται από 2 έως 14 ημέρες (Singhal, 2020). Ακόμη, ο SARS- CoV-2 μπορεί να μεταδοθεί άμεσα, μέσω σταγονιδίων που μεταδίδονται όταν ένα άτομο βήχει, φταρνίζεται, μιλάει ή τραγουδάει ή έμμεσα μέσω της επαφής με αναπνευστικές εκκρίσεις ή σταγονίδια από μολυσμένα άτομα, που μπορεί να

μολύνουν επιφάνειες ή αντικείμενα. Τα σταγονίδια ενδέχεται να εισέρχονται στον ανθρώπινο οργανισμό από τη στοματική κοιλότητα, την ρινική κοιλότητα, τα μάτια και άλλους βλεννογόνους (Peng et al., 2020).

Υπήρξαν δύο περιπτώσεις, τις τελευταίες δύο δεκαετίες, όπου η διασταύρωση των ζωικών ιών beta-corona στους ανθρώπους είχε ως αποτέλεσμα την πρόκληση σοβαρής ασθένειας. Η πρώτη τέτοια περίπτωση ήταν το 2002-2003, όταν εμφανίστηκε ένας νέος κορωνοϊός, που ανήκει στην κατηγορία βήτα και που προήλθε επίσης από τις νυχτερίδες. Ο ιός χαρακτηρίστηκε ως σοβαρό οξύ αναπνευστικό σύνδρομο (SARS-CoV). Σχεδόν μία δεκαετία αργότερα, το 2012, εμφανίστηκε στη Σαουδική Αραβία, το αναπνευστικό σύνδρομο της Μέσης Ανατολής (MERS-CoV, ο οποίος επίσης φαίνεται να προήλθε από νυχτερίδες (Singhal, 2020).

Ο νέος ιός, αν και μοιάζει με τον SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) και τον MERS (Middle East Respiratory Syndrome), προκαλείται από τον κορωνοϊό SARS-CoV-2 που είναι εξαιρετικά μεταδοτικός και παθογόνος και επηρεάζει την κάτω αναπνευστική οδό. Ο συγκεκριμένος ιός εξαπλώνεται πιο γρήγορα από τους δύο προγόνους του, τον SARS-CoV και τον MERS-CoV, αλλά έχει χαμηλότερη θνησιμότητα (Sohrabi et al., 2020).

Τα κλινικά συμπτώματα της COVID-19 ποικίλουν από ήπια ασθένεια έως σοβαρή. Τα πιο κοινά συμπτώματα της ασθένειας είναι συνήθως πυρετός, βήχας και μυαλγία. Τα πιο ήπια συμπτώματα μπορεί να προκαλέσουν πνευμονία. Τα πιο σοβαρά συμπτώματα περιλαμβάνουν δυσκολία στην αναπνοή ή δύσπνοια, σηπτικό σοκ ή/και δυσλειτουργία πολλαπλών οργάνων. Ωστόσο, πολλοί από τους νοσούντες είναι ασυμπτωματικοί ή προ-συμπτωματικοί (Umakanthan et al., 2020).

Τα διαθέσιμα επιδημιολογικά στοιχεία δείχνουν ότι οι πιθανότητες να προσβληθεί κανείς από τον νέο κορωνοϊό αυξάνουν, όσο αυξάνεται και η ηλικία. Στις ομάδες υψηλού κινδύνου φαίνεται να ανήκουν οι ενήλικες άνω των 70 ετών κι εκείνοι με υποκείμενα νοσήματα, όπως αναπνευστική νόσος, καρδιαγγειακές παθήσεις και καρκίνο (Jordan et al., 2020). Επίσης, οι άνδρες ασθενείς, καθώς και οι ασθενείς με χρόνια υπέρταση, καρδιαγγειακές παθήσεις, δύσπνοια, σφίξιμο στο στομάχι και διαταραχές του επιπέδου συνείδησης, είχαν περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν σε σχέση με ασθενείς που δεν είχαν κάποιο από τα παραπάνω χαρακτηριστικά (Chet et al., 2020).

Τα παραπάνω επιβεβαιώνονται κι από έκθεση που πραγματοποίησε Το Κέντρο Ελέγχου Πρόληψης και Νοσημάτων της Κίνας (CCDC) σε 44.000 επιβεβαιωμένα από εργαστήριο κρούσματα COVID-19. Ακόμη, στην Ιταλία έχουν αναφερθεί υψηλότερα ποσοστά επικινδυνότητας στους άνδρες παρά στις γυναίκες, γεγονός που θα μπορούσε να οφείλεται στα υψηλά ποσοστά καπνίσματος και σε επακόλουθες συννοσηρότητες (Jordan et al., 2020). Τέλος, σε μία έρευνα βιβλιογραφικής ανασκόπησης, που μελετούσε τα επιδημιολογικά στοιχεία της COVID-19 σε πιο νεαρά άτομα, μέχρι 17 ετών, διαπιστώθηκε, πως σε αντίθεση με τους ενήλικες τα παιδιά έχουν ηπιότερα συμπτώματα και μικρότερα ποσοστά θνησιμότητας. Συγκεκριμένα, το ποσοστό των παιδιών με COVID-19, που νοσηλεύονται σε νοσοκομεία κυμαινόταν στο 0,18% (Patel, 2020).

Η γρήγορη και έγκυρη ανίχνευση της COVID-19, είναι ζήτημα υψίστης σημασίας, ώστε να ελεγχθεί η έξαρση του ιού και να περιοριστεί η εξάπλωσή του στην κοινότητα και στα νοσοκομεία. Τα εργαλεία διάγνωσης που είναι διαθέσιμα μέχρι στιγμής για τον κορωνοϊό έχουν βασιστεί σε: α) ανίχνευση του RNA του ιικού γονιδίου (μοριακή μέθοδος ανάλυσης), β) ταχεία ανίχνευση του αντιγόνου του ιού με τη μέθοδο ανοσοχρωματογραφίας (rapid test) και γ)

ανίχνευση ανθρώπινου αντισώματος έναντι του ιού με ανοσοαναλύσεις (χημειοφωταύγεια ή ELISA). Τέλος, υπάρχουν και τα αυτοδιαγνωστικά τεστ (self-test), που χρησιμοποιούνται στα πλαίσια του προσυμπτωματικού διαγνωστικού ελέγχου (Vandenberg et al., 2021· Yüce et al., 2021).

Στα πλαίσια της πρωτογενούς πρόληψης και εξαιτίας της μεγάλης ανάγκης περιορισμού εξάπλωσης της νόσου, συνεργάστηκαν, σε παγκόσμιο επίπεδο, επιστήμονες, οργανισμοί και εταιρείες για την παραγωγή του εμβολίου. Το εμβόλιο είναι ο καταλληλότερος τρόπος ελέγχου εξάπλωσης της νόσου και αυτή τη στιγμή σύμφωνα με τον ΠΟΥ υπάρχουν επτά εμβόλια προς ευρεία χρήση. Τα εμβόλια κατά του SARS-CoV-2, αν και κατασκευάστηκαν ταχύτατα, δεν θεωρούνται λιγότερο ασφαλή ή αποτελεσματικά από τα υπόλοιπα εμβόλια, καθώς έχουν ακολουθήσει τις προβλεπόμενες διαδικασίες ελέγχου, όπως αυτές ορίζονται από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Φαρμάκων (EMA). Ο εμβολιασμός αποτελεί ένα μέρος της διαχείρισης της COVID-19, εκτός από τα προληπτικά μέτρα, όπως η παραμονή τουλάχιστον ενός μέτρου μακριά από τους άλλους, η κάλυψη του βήχα ή του φτερνίσματος στον αγκώνα, ο συχνός καθαρισμός των χεριών, η χρήση μάσκας και η αποφυγή δωματίων που δεν αερίζονται καλά (Vandenberg et al., 2021· Yüce et al., 2021). Στην Ελλάδα, μέχρι τις 2/01/2022, είχαν πραγματοποιηθεί 7.014.206 ολοκληρωμένοι εμβολιασμοί (ΕΟΔΥ, 2022).

Μέτρα Αντιμετώπισης της Πανδημίας σε Παγκόσμιο Επίπεδο

Έως τις 27 Φεβρουαρίου 2020, το ξέσπασμα της νόσου της COVID-19 προκάλεσε 82.623 επιβεβαιωμένα κρούσματα και 2.858 θανάτους παγκοσμίως, περισσότερα από τον SARS (8.273 περιπτώσεις, 775 θάνατοι) και τον MERS (1139 κρούσματα, 431 θάνατοι) που προκλήθηκαν το 2003 και το 2013, αντίστοιχα. Η COVID-19 εξαπλώθηκε σε 46 χώρες διεθνώς (Wang et al., 2020).

Η ταχεία εξάπλωση της COVID-19 παγκοσμίως οδήγησε τις κυβερνήσεις των χωρών που προσβλήθηκαν από τον ιό να βάλουν σε εφαρμογή ορισμένα μέτρα αντιμετώπισης και περιορισμού εξάπλωσης της νόσου. Τα κοινά μέτρα περιλάμβαναν τον περιορισμό στο σπίτι, το κλείσιμο των σχολείων, τον περιορισμό των μετακινήσεων, την απαγόρευση των δημόσιων συναθροίσεων, τις επενδύσεις έκτακτης ανάγκης σε εγκαταστάσεις υγειονομικής περίθαλψης και τη δημιουργία νέων μορφών κοινωνικής πρόνοιας (Hale et al., 2020).

Ακόμη, η κοινωνική απομόνωση, η χρήση масκών προσώπου, η διενέργεια διαγνωστικών εξετάσεων, η ιχνηλάτηση επαφών των επιβεβαιωμένων κρουσμάτων και η δημιουργία προσωρινών νοσοκομείων, αποτελούσαν μερικά από τα μέτρα που εφαρμόστηκαν κατά την πρώτη φάση της πανδημίας της COVID-19. Η έκταση και η διάρκεια των εν λόγω μέτρων διαφέρει μεταξύ των κρατών μελών της ΕΕ (Ευρωπαϊκή Ένωση, 2021).

Τα μέτρα που εφαρμόστηκαν ήταν ιδιαίτερα αυστηρά με πιο διαδεδομένα αυτά της «καραντίνας», δηλαδή της απόλυτης αποφυγής επαφής με άλλους ανθρώπους σε περίπτωση που κάποιος έχει εκτεθεί στον ιό και της κοινωνικής αποστασιοποίησης, δηλαδή της αποφυγής της στενής επαφής με άλλα άτομα, διατηρώντας μία ασφαλή απόσταση (συνήθως ένα με δύο μέτρα) από τους υπόλοιπους ανθρώπους (Μπράβου, και συν., 2020).

Η γρήγορη ταυτοποίηση και απομόνωση των κρουσμάτων, η τήρηση καραντίνας από τα άτομα που ήρθαν σε επαφή με τα επιβεβαιωμένα κρούσματα και η ιχνηλάτηση άλλων ύποπτων επαφών, φάνηκε να αποτελούν αποτελεσματικά μέτρα στην καταστολή της πανδημίας, που πραγματοποίησε η Σιγκαπούρη, κατά τη διάρκεια του πρώτου κύματος έξαρσης της πανδημίας (Ng, 2020).

Πιο συγκεκριμένα, η Ιταλία και η Ισπανία, στο πρώτο κύμα του ξεσπάσματος του ιού, αποτέλεσαν τις χώρες με τα μεγαλύτερα ποσοστά θνησιμότητας στην Ευρώπη, ενώ οι ΗΠΑ κατέγραψαν τα περισσότερα διαγνωσμένα κρούσματα παγκοσμίως (Burdorf et al., 2020). Εξαιτίας της ταχείας μεταδοτικότητας της νόσου οι πενήντα πολιτείες των ΗΠΑ κήρυξαν μέτρα έκτακτης ανάγκης. Τα μέτρα αυτά μπορεί να ποικίλουν, από παύση των επιχειρηματικών δραστηριοτήτων και περιορισμό της ελεύθερης μετακίνησης, μέχρι τον περιορισμό των πολιτικών δικαιωμάτων και ελευθεριών και την επίταξη της ιδιοκτησίας (Haffajee & Mello, 2020).

Τέλος, ως απάντηση στο ξέσπασμα της πνευμονίας που προκλήθηκε από τον SARS-CoV-2, η Κίνα ενεργοποίησε την αντιμετώπιση έκτακτης ανάγκης δημόσιας υγείας επιπέδου 1 για ολόκληρη τη χώρα. Δηλαδή, η χώρα έλαβε τα πιο ολοκληρωμένα και αυστηρά μέτρα πρόληψης και ελέγχου για την υγεία και την ασφάλεια των πολιτών της, εφαρμόζοντας την «καραντίνα» (Yang, 2020).

Μέτρα Αντιμετώπισης της Πανδημίας σε Εθνικό Επίπεδο

Το πρώτο επιβεβαιωμένο κρούσμα COVID-19 στην Ελλάδα, καταγράφηκε στις 26 Φεβρουαρίου 2020, στη Θεσσαλονίκη (Moris & Schizas, 2020) και ο πρώτος θάνατος από COVID-19 σημειώθηκε στις 12 Μαρτίου 2020 (Politis et al., 2021). Η Ελλάδα προχώρησε σταδιακά στην εφαρμογή μέτρων κοινωνικού περιορισμού, ξεκινώντας από το κλείσιμο των σχολείων και των πανεπιστημίων, με αποκορύφωμα το εθνικό «lockdown», που έθεσε σε ισχύ, μόλις 12 μέρες μετά το πρώτο επιβεβαιωμένο κρούσμα (Siettos et al., 2021).

Τα κλιμακούμενα μέτρα, πριν τεθεί σε ισχύ η απαγόρευση της κυκλοφορίας, περιλάμβαναν την ακύρωση των εκδηλώσεων, την ενθάρρυνση των πολιτών να αποφεύγουν

όλες τις περιττές μετακινήσεις και τους χώρους με πολύ κόσμο, το κλείσιμο των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων, αρχικά σε «θερμές ζώνες» και σε όλη τη χώρα στη συνέχεια, την παροχή της δυνατότητας σε εργαζόμενους γονείς να παίρνουν άδειες ειδικού σκοπού και το κλείσιμο των νυχτερινών μαγαζιών, των κινηματογράφων, των θεάτρων και των γυμναστηρίων. Κατά τη διάρκεια που ήταν σε ισχύ η απαγόρευση της κυκλοφορίας, οι πολίτες ήταν υποχρεωμένοι να στέλνουν SMS σε κάθε τους μετακίνηση, δηλώνοντας την ταυτότητά τους, τη διεύθυνση του σπιτιού τους, καθώς και το λόγο της μετακίνησής τους, έχοντας μαζί τους το δελτίο της αστυνομικής ταυτότητας, σε περίπτωση ελέγχου. Όλα τα ξενοδοχεία και οι εγκαταστάσεις αναψυχής έκλεισαν, η τηλεργασία ενθαρρύνθηκε έντονα και ο μέγιστος αριθμός επιβατών ανά όχημα ορίστηκε στους τρεις, συμπεριλαμβανομένου του οδηγού. Τέλος, τα υπεραστικά και τα διεθνή ταξίδια επιβατών απαγορεύτηκαν, ενώ οι δημόσιες συγκοινωνίες ήταν περιορισμένες (Politis et al., 2021).

Μετά από 42 μέρες εφαρμογής των περιοριστικών μέτρων, έχοντας μία εσφαλμένη αίσθηση ασφάλειας και εξαιτίας της έντονης πίεσης που ασκούσε η κοινωνία για άνοιγμα των επιχειρήσεων και εν όψει της τουριστικής περιόδου, η κυβέρνηση ανακοινώνει το «άνοιγμα» των επιχειρήσεων στις 4 Μάη και των τουριστικών επιχειρήσεων στις 15 Ιουνίου. Αν και ο ιός δεν σταμάτησε να μεταδίδεται, η κατάσταση ήταν ελεγχόμενη μέχρι και το φθινόπωρο, οπότε η Ελλάδα αντιμετώπισε το δεύτερο κύμα της πανδημίας (Siettos et al., 2021).

Τα νέα μέτρα προέβλεπαν την αύξηση της τηλεργασίας, τη συνεχή χρήση της μάσκας σε όλους τους χώρους, τον περιορισμό της κυκλοφορίας, των υπερτοπικών μετακινήσεων, των θαλάσσιων συνδέσεων εντός της χώρας, τις κυρώσεις, τις ειδικές ρυθμίσεις ως προς την αντιμετώπιση πληθυσμών Ρομά, αστέγων, τοξικοεξαρτημένων ατόμων και ατόμων σιτιζομένων σε οργανωμένα συσσίτια κατά το χρονικό διάστημα περιορισμού της κυκλοφορίας. Παράλληλα,

οι αρμόδιες αρχές ελέγχου και επιβολής κυρώσεων προέβαιναν σε διαδικασίες ελέγχου, επιβολής προστίμων και γνωστοποίησης κυρώσεων (ΕΟΔΥ, 2021γ).

Πανδημία COVID-19 και Ψυχική Υγεία

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ η ψυχική υγεία θεωρείται μία κατάσταση ευεξίας, κατά την οποία ένα άτομο αντιλαμβάνεται τις δικές του ικανότητες, μπορεί να αντιμετωπίσει τις φυσιολογικές πιέσεις της ζωής και είναι παραγωγικό συμβάλλοντας έτσι στην κοινότητά του (WHO, 2003).

Στις πανδημίες ο αριθμός των ατόμων που επηρεάζεται η ψυχική τους υγεία, τείνει να είναι μεγαλύτερος από τον αριθμό των ατόμων που νοσούν από την μολυσματική ασθένεια (είτε πιθανά, είτε επιβεβαιωμένα κρούσματα). Τα άτομα αυτά, ενδέχεται να βιώσουν έντονες συναισθηματικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις, όπως φόβο, μοναξιά, άγχος, αϋπνία και θυμό (Kontoangelos et al., 2020).

Τα νέα μέτρα, όπως η αυτοαπομόνωση και η καραντίνα έχουν επηρεάσει συνήθεις δραστηριότητες, την ρουτίνα και την οικονομική κατάσταση των ανθρώπων, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της μοναξιάς, του άγχους, της κατάθλιψης, της απνίας, της επιβλαβούς χρήσης αλκοόλ και ναρκωτικών και του αυτοτραυματισμού ή της αυτοκτονίας (Brooks et al., 2020).

Η ταχεία μετάδοση και ο κίνδυνος θνησιμότητας από την COVID-19, μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο προβλημάτων ψυχικής υγείας σε υγιή άτομα στον γενικό πληθυσμό ή/και να επιδεινώσει προϋπάρχοντα ψυχιατρικά προβλήματα σε ήδη διαγνωσμένους ασθενείς. Σε έρευνα των Zhou et al. (2020) βρέθηκε πως από τα ποσοστά επικράτησης προβλημάτων ψυχικής υγείας που σχετίζονται με την έναρξη της πανδημίας SARS-CoV-2, συμπεριλαμβάνονταν το άγχος, η κατάθλιψη και η αϋπνία. Επιπλέον, το 20,9% των ασθενών με προϋπάρχοντα προβλήματα

ψυχικής υγείας, δήλωσε επιδείνωση των προβλημάτων που σχετίζονται με την COVID-19. Συγκεκριμένα, η απαγόρευση μετακινήσεων, η απομόνωση στο σπίτι και ο φόβος πιθανής μόλυνσης στα νοσοκομεία, αποτέλεσαν αναπόφευκτα τροχοπέδη για τη θεραπεία και την προσφορά υποστήριξης και φροντίδας στους συγκεκριμένους ασθενείς. Τα δεδομένα της έρευνας φανερώνουν την επιτακτική ανάγκη για το σχεδιασμό και την εφαρμογή κατάλληλων μέτρων για την υποστήριξη και τη φροντίδα ατόμων που έχουν διαγνωσθεί ήδη με προβλήματα ψυχικής υγείας ή που ενδέχεται να παρουσιάσουν τέτοια λόγω της πανδημίας.

Η Κίνα προέβη σε συντονισμένες προσπάθειες για την αντιμετώπιση της πιθανής κρίσης αναφορικά με την ψυχική υγεία των πολιτών της. Γρήγορα λοιπόν, τέθηκαν σε λειτουργία τηλεφωνικές γραμμές, που παρείχαν συμβουλευτική υποστήριξη και υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Το τηλέφωνο και το διαδίκτυο χρησιμοποιήθηκαν ευρέως για την παροχή υπηρεσιών φροντίδας της ψυχικής υγείας. Επιπλέον, εκδόθηκαν εγχειρίδια αυτοβοήθειας για θέματα ψυχικής υγείας που σχετίζονταν με την πανδημία (Zhou et al., 2020).

Τα πιο ευάλωτα άτομα σε αυτές τις καταστάσεις, φαίνεται να είναι τα παιδιά, οι έφηβοι, οι ηλικιωμένοι, οι γυναίκες, τα άτομα με προϋπάρχουσες παθήσεις ψυχικής υγείας και οι μειονοτικές ομάδες (Brooks et al., 2020).

Ακόμη, σε μία έρευνα βιβλιογραφικής ανασκόπησης, των Vindegaard και Benros (2020), βρέθηκε πως οι ασθενείς με COVID-19 παρουσίασαν περισσότερα συμπτώματα διαταραχής μετατραυματικού στρες (PTSD) και σημαντικά υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης. Επίσης, το δείγμα που αποτελούνταν από ασθενείς με προϋπάρχουσες ψυχικές διαταραχές, ανέφερε επιδείνωση των ψυχιατρικών συμπτωμάτων. Παράλληλα, σε έρευνα με δείγμα εργαζόμενους από τον τομέα της υγείας, παρατηρήθηκαν αυξημένα συμπτώματα κατάθλιψης, άγχους, ψυχικών διαταραχών και κακής ποιότητας ύπνου (Vindegaard & Benros, 2020).

Τέλος, έρευνες με δείγμα από τον γενικό πληθυσμό, ανέφεραν μικρότερα επίπεδα ευεξίας και υψηλότερα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης συγκριτικά με την προ COVID-19 περίοδο, ενώ δε βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά, όταν έγινε σύγκριση των συμπτωμάτων κατά την αρχή του ξεσπάσματος της πανδημίας και των συμπτωμάτων τέσσερις εβδομάδες μετά την έναρξή της. Ψυχιατρικά συμπτώματα συμπεριλαμβανομένου της διαταραχής μετατραυματικού στρες (PTSD), του άγχους και της κατάθλιψης, μεταξύ των ασθενών με SARS-CoV-1, έχουν αναφερθεί και κατά τη διάρκεια της επιδημίας SARS (Chua et al., 2004).

Όταν το άγχος και ο φόβος σχετίζονται με τη μόλυνση, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε διακρίσεις. Κάτοικοι της Wuhan κατηγορήθηκαν και στοχοποιήθηκαν για το ξέσπασμα της COVID-19, από άλλους Κινέζους (Ren et al., 2020). Ο φόβος και η ενοχή μπορεί επίσης να εμφανιστεί ως αποτέλεσμα της μόλυνσης από τον ιό. Τα άτομα που νοσούν, ενώ συχνά δέχονται διάκριση, βιώνουν ταυτόχρονα έντονα αισθήματα ενοχής, με αποτέλεσμα να κατηγορούν τον εαυτό τους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρότερα προβλήματα υγείας και δυσκολίες για τον έλεγχο της μετάδοσης της νόσου, καθώς τα άτομα αυτά ενδέχεται να αποκρύψουν την ασθένειά τους και τα αποτρέπει από το να αναζητήσουν υγειονομική περίθαλψη ή να ακολουθήσουν τα προστατευτικά μέτρα (Baumeister & Leary 1995).

Πανδημία COVID-19 και Ψυχική Υγεία Γονέων. Η πανδημία COVID-19 συνιστά μία εν εξελίξει υγειονομική κρίση που προκαλεί ιδιαίτερη ανησυχία. Οι κρίσεις, είτε είναι αναπτυξιακές είτε προκύπτουν αιφνίδια, είναι μέρος της ζωής, το οποίο, αργά ή γρήγορα όλοι θα κληθούν να αντιμετωπίσουν, συμπεριλαμβανομένου και των σχολικών κοινοτήτων. Οι συνέπειες της κρίσης φαίνεται να είναι πολλαπλές και πολυεπίπεδες για τους ανθρώπους (ενήλικες και παιδιά) που τη βιώνουν. Συνήθως οι ενήλικοι (γονείς και εκπαιδευτικοί)

βρίσκονται απροετοίμαστοι να ανταποκριθούν σωστά στο ρόλο τους, γεγονός που εντείνει την ανασφάλειά τους (Χατζηχρήστου και συν., 2012).

Οι γονείς αποτελούν σημαντικά μέλη της σχολικής κοινότητας, των οποίων η ζωή επηρεάστηκε από την κρίση της πανδημίας COVID-19 (Wu et al., 2020). Προκειμένου λοιπόν, να στηριχθούν κατάλληλα οι σχολικές κοινότητες σε περιόδους κρίσεως, χρειάζεται να αναγνωριστούν και να γίνουν κατανοητές οι συγκεκριμένες ανάγκες και δυσκολίες που αντιμετωπίζουν όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας, ώστε να αναπτυχθούν κατάλληλες παρεμβάσεις ψυχοκοινωνικής υποστήριξης, ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας και διευκόλυνσης της σχολικής προσαρμογής των μαθητών σε δύσκολες περιόδους (Χατζηχρήστου και συν., 2021). Σε τέτοιου είδους δράσεις κινήθηκε και το Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας (Ε.ΣΧΟ.ΨΥ) με στόχο την ψυχοκοινωνική υποστήριξη των σχολικών κοινοτήτων κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19. Μία από αυτές τις δράσεις ήταν και η ανάπτυξη και διάχυση μέσω του διαδικτύου, εκπαιδευτικού/ ενημερωτικού υλικού για την υποστήριξη και την παροχή πληροφοριών των γονέων (Χατζηχρήστου και συν., 2020).

Η διερεύνηση των επιπτώσεων της πανδημίας στην ψυχική υγεία των γονέων, είναι μείζονος σημασίας, καθώς αποτελεί το πρώτο βήμα για την ανάπτυξη κατάλληλων παρεμβάσεων με τελικό στόχο τη στήριξή τους. Σε έρευνα των Gadermann et al. (2021), που διεξήχθη στην Καναδά, περιγράφησαν οι επιδράσεις της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική υγεία των γονέων με παιδιά ηλικίας κάτω των 18 ετών. Σύμφωνα με τα ευρήματα, οι γονείς δήλωσαν αλλαγές στην ψυχική τους υγεία ήδη από την αρχή της πανδημίας. Συγκεκριμένα ανέφεραν πως η κρίση του κορωνοϊού είναι πηγή άγχους, συναισθηματικών αντιδράσεων, χρήσης ουσιών και αυτοκτονικού ιδεασμού/ αυτοτραυματισμού. Το 44,3% των γονέων με

παιδιά μικρότερα των 18 ετών, δήλωσαν χειρότερα επίπεδα ψυχικής υγείας, ως αποτέλεσμα της COVID-19 σε σύγκριση με το 35,6% των συμμετεχόντων, χωρίς παιδιά.

Η πανδημία του ιού έχει δημιουργήσει νέες απειλές και προκλήσεις στις οικογένειες, εξαιτίας του κοινωνικού αποκλεισμού μέσω των μέτρων αποστασιοποίησης, του κλεισίματος των σχολείων, της οικονομικής και επαγγελματικής αβεβαιότητας, της οικιακής αστάθειας και των αλλαγών στην πρόσβαση, στην υγεία και στην κοινωνική περίθαλψη. Αυτές οι αλλαγές έχουν διακόψει και επηρεάσει σε σημαντικό βαθμό τη λειτουργία των συστημάτων και των δομών, τα οποία μέχρι πρότινος λειτουργούσαν για να στηρίζουν, τόσο την ψυχική υγεία, όσο και την ευεξία των οικογενειών και για να περιορίσουν τους κινδύνους που συνεισφέρουν στις κοινωνικές ανισότητες. Η πιο συνηθισμένη απάντηση σε ερώτηση που διερευνούσε τα συναισθήματα των γονέων κατά την περίοδο της πανδημίας, ήταν η αγωνία, η ανησυχία και έπειτα το άγχος και η βαρεμάρα (Gadermann et al., 2021).

Ορισμένοι από τους στρεσογόνους παράγοντες ήταν η αβεβαιότητα, ο φόβος μήπως κάποιο μέλος της οικογένειας πεθάνει ή αρρωστήσει, ο χωρισμός από συγγενείς και φίλους, καθώς επίσης το άγχος σχετικά με τις οικονομικές απολαβές, την απώλεια δουλειάς, και κάλυψης βασικών αναγκών. Τέλος, πολλοί γονείς ανέφεραν πως νιώθουν αγχωμένοι, καθώς χρειάζεται να φροντίζουν τα παιδιά τους και συγχρόνως να δουλεύουν (Gadermann et al., 2021).

Η πλειοψηφία των γονέων δεν ανέφερε αλλαγές ως προς την ψυχική υγεία των παιδιών τους. Ωστόσο, περίπου το 24,8% των γονέων ανέφερε πως η ψυχική υγεία των παιδιών τους έχει επιδεινωθεί κατά τη διάρκεια της πανδημίας (Gadermann et al., 2021). Επιπλέον, εξαιτίας του εγκλεισμού, οι γονείς δήλωσαν περισσότερες αρνητικές αλληλεπιδράσεις με τα παιδιά τους, όπως λογομαχίες, φωνές, πειθαρχία και χρήση «σκληρών» λέξεων. Ακόμη, οι γονείς παιδιών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης παρατήρησαν κυρίως ανησυχία για θέματα υγείας, επικοινωνίας με

φίλους, θέματα εκπαίδευσης, τις εξετάσεις, το μέλλον και την επιστροφή στο σχολείο. Από την άλλη πλευρά, οι γονείς δήλωσαν να βιώνουν και θετικές αλληλεπιδράσεις με τα παιδιά τους, όπως να περνάνε περισσότερο ποιοτικό χρόνο μαζί, εγγύτητα και αυξημένη ανθεκτικότητα. Τέλος, οι αλληλεπιδράσεις των γονέων με τα παιδιά τους φάνηκε να επηρεάζεται από τους στρεσογόνους

Αίσθημα Φόβου και Πανδημία COVID-19

Τα υψηλά ποσοστά μεταδοτικότητας και θνησιμότητας του ιού, τα αυστηρά μέτρα που κλήθηκαν να εφαρμόσουν οι κυβερνήσεις διάφορων χωρών, παγκοσμίως, όπως η κοινωνική απόσταση, η απομόνωση, η καραντίνα, η εργασία από το σπίτι και η προσωρινή αναστολή από την εργασία, φάνηκε να έχουν σοβαρές ψυχολογικές επιπτώσεις στον πληθυσμό, σε παγκόσμιο επίπεδο. Επίσης, η τόσο συχνή κάλυψη του θέματος από τα μέσα κοινωνικής ενημέρωσης (τηλεόραση, ραδιόφωνο, τύπος και μέσα κοινωνικής δικτύωσης) αποτέλεσε σημαντικό παράγοντα στην πρόκληση ψυχολογικών επιπτώσεων (Pakrouf & Griffiths, 2020).

Οι οικονομικές και ψυχοκοινωνικές συνέπειες της πανδημίας COVID-19 είναι εκτεταμένες και πρωτοφανείς σε όλο τον κόσμο. Μία ψυχολογική πτυχή της πανδημίας COVID-19 είναι ο φόβος. Όσον αφορά την έννοια φόβος είναι σημαντικό να διαχωριστεί από την φοβία. Ο φόβος είναι μία αντίδραση ωφέλιμη και απαραίτητη που συνεισέφερε στην εξέλιξη του ανθρώπινου είδους και συναντάται σε επικίνδυνα γεγονότα και ερεθίσματα (Mellon, 2004).

Ο φόβος ορίζεται, ως μία δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση που πυροδοτείται από την αντίληψη των απειλητικών ερεθισμάτων (de Hoog et al., 2008). Σύμφωνα με τους Pappas et al. (2009) ο φόβος είναι μία φυσιολογική αντίδραση σε μία εξελισσόμενη απειλή, η οποία προετοιμάζει το άτομο, τόσο σωματικά, όσο και ψυχικά, για μία οξεία απάντηση σε πιθανή βλάβη. Ο φόβος θεωρείται μια μεσολαβητική μεταβλητή ανάμεσα σε ένα σύνολο ερεθισμάτων

που εξαρτώνται από το περιβάλλον και τις συμπεριφορές απόκρισης (Ralph, 2013). Κάποια συμπτώματα του φόβου είναι η αύξηση των παλμών της καρδιάς, η δυσκαμψία των μυών και η επιτάχυνση της αναπνοής (Bakioğlu et al., 2020).

Ο φόβος έχει ερευνηθεί εκτενώς ως ψυχολογική κατάσταση κι αυτό έχει οδηγήσει στην ανάπτυξη δεκάδων ψυχομετρικών εργαλείων που αξιολογούν τον φόβο σε διαφορετικές καταστάσεις, όπως ο φόβος για ιατρικές και παραϊατρικές καταστάσεις, ο φόβος για το χειρουργείο, ο φόβος επανεμφάνισης του καρκίνου σε δείγμα καρκινοπαθών, ο φόβος τοκετού στις εγκύους κ.α. (Pakrour & Griffiths, 2020).

Στη βιβλιογραφία παρατηρείται μία επικάλυψη μεταξύ του φόβου και του άγχους. Το τελευταίο σχετίζεται περισσότερο με μία άγνωστη, ασαφή ή επερχόμενη απειλή. Από εξελικτική άποψη, ο φόβος συνδέεται με συμπεριφορές αποφυγής κινδύνου, ενώ το άγχος με την ετοιμότητα. (Parlapani et al., 2020). Ο υπερβολικός και παρατεταμένος φόβος μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της λειτουργικότητας και σε διαταραχές της ψυχικής υγείας (Tsiropoulou et al., 2020).

Έκτακτες καταστάσεις, όπως οι ασθένειες και οι επιδημίες μπορούν να προκαλέσουν φόβο σε πολλούς ανθρώπους. Αυτοί οι φόβοι που δημιουργούνται από την αντίληψη των απειλητικών ερεθισμάτων, έχουν ήδη παρατηρηθεί σε προηγούμενες επιδημίες, όπως αυτές που προκαλούνται από το SARS-CoV-1 (Reynolds et al., 2008) ή το αναπνευστικό σύνδρομο της Μέσης Ανατολής MERS –CoV (Rodríguez-Hidalgo et al., 2020).

Ο φόβος μπορεί να είναι ωφέλιμος κατά τη διάρκεια της πανδημίας της COVID-19, ή μπορεί επίσης να φανεί επιβλαβής για την ψυχική και σωματική υγεία. Το συναίσθημα του φόβου μπορεί να αυξήσει την αντίληψη του κινδύνου, προάγοντας τις συμπεριφορές πρόληψης

(πλύσιμο χεριών, διατήρηση φυσικής απόστασης, κ.α.). Για παράδειγμα, σε έρευνα των Harper et al. (2020) παρατηρήθηκε, πως τα άτομα εκδηλώνουν περισσότερες συμπεριφορές πρόληψης, όταν αντιλαμβάνονται την απειλή ως σοβαρή. Από την άλλη πλευρά, ο φόβος μπορεί να επηρεάσει αρνητικά. Με υψηλά επίπεδα φόβου, τα άτομα μπορεί να μην είναι σε θέση να σκεφτούν καθαρά και λογικά, όταν αντιδρούν στην COVID-19 (Broche-Pérez et al., 2020). Ο φόβος είναι ένα προσαρμοστικό συναίσθημα που χρησιμεύει στην κινητοποίηση ενέργειας για αντιμετώπιση σε πιθανή απειλή. Ωστόσο, όταν ο φόβος δεν είναι σωστά κατανοημένος απέναντι στην πραγματική απειλή, ενδέχεται να είναι δυσπροσαρμοστικός. Για παράδειγμα, ο υπερβολικός φόβος μπορεί να έχει επιζήμια αποτελέσματα, τόσο σε ατομικό επίπεδο (π.χ. προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως φοβία και κοινωνικό άγχος), όσο και στο κοινωνικό επίπεδο (π.χ. αγορές πανικού ή ξενοφοβία). Από την άλλη, όταν δεν υπάρχει επαρκής φόβος, δρα επίσης με επιβλαβή τρόπο για την κοινωνία, καθώς οι πολίτες αγνοούν τα κυβερνητικά μέτρα συνεισφέροντας στη μεταδοτικότητα και εξάπλωση του ιού (Mertens, 2020).

Δεδομένης της σοβαρής παγκόσμιας απειλής και του αντίκτυπου που έχει προκαλέσει η πανδημία COVID-19 σε διάφορες πτυχές της ανθρώπινης επιβίωσης, υγείας, ευημερίας και ανάπτυξης οι Ahorsu et al. (2020) σχεδίασαν μία κλίμακα για τη μέτρηση του φόβου για την COVID-19 «Fear of COVID-19 Scale» (FVC-19S), που περιλαμβάνει επτά ερωτήσεις (Ahorsu et al., 2020). Έκτοτε έχει χρησιμοποιηθεί σε διάφορες χώρες, όπως στην Αργεντινή (Caycho-Rodriguez et al., 2020), στο Μπανγκλαντές (Sakib et al., 2020), στην Κούβα (Broche-Perez et al., 2020), στην Ελλάδα (Tsiropoulou et al., 2020), στην Ιταλία (Soraci et al., 2020), στην Τουρκία (Satici et al., 2020), στο Ηνωμένο Βασίλειο (Harper et al., 2020) και σε άλλες χώρες. (Şimşir et al., 2021) Οι περισσότερες από αυτές τις μελέτες εντόπισαν μία σχέση μεταξύ του

φόβου για την COVID-19 και του άγχους (Mertens et al., 2020) και, σε μικρότερο βαθμό, της κατάθλιψης (Ahorsu et al., 2020).

Το συγκεκριμένο ερευνητικό εργαλείο θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για τη συλλογή δεδομένων, που με τη σειρά τους θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν για την κατάρτιση στοχευμένων προγραμμάτων εκπαίδευσης ή/και πρόληψης που θα βοηθήσουν στην υπέρβαση του φόβου για την COVID-19 και θα βοηθήσουν τα άτομα να υιοθετήσουν συμπεριφορές πρόληψης και προστασίας (Pakrouf & Griffiths, 2020). Επίσης, η κλίμακα του φόβου για την πανδημία COVID-19 (FVS-19S) θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως ψυχομετρικό εργαλείο σε έρευνες με στόχο τη μείωση του φόβου, καθώς επίσης, του άγχους, του στρες και του στίγματος, που συνδέονται με αυτόν (Ahorsu et al., 2020).

Σύμφωνα με τους Schimemi et al. (2020) η εμπειρία του φόβου που σχετίζεται με την COVID-19, μπορεί να γίνει αντιληπτή ως πολύπλευρη κατασκευή, που περιλαμβάνει τέσσερα διακριτά, αλλά λειτουργικά σχετιζόμενα μέρη. Τα μέρη αυτά διακρίνονται ως εξής: α) φόβος του σώματος/φόβος για το σώμα, β) φόβος σημαντικών άλλων/ φόβος για τους σημαντικούς άλλους, γ) φόβος του να γνωρίζεις/ φόβος της άγνοιας και δ) φόβος της δράσης/ φόβος της αδράνειας (Heeren, 2020).

Στην τρέχουσα εμπειρία της πανδημίας COVID-19, ο φόβος για το σώμα σχετίζεται με μία αίσθηση σωματικής ευαλωτότητας, λόγω της οποίας το σώμα θεωρείται μία πιθανή πηγή κινδύνου και δεν μπορεί να είναι αξιόπιστο (Starcevic, 2005). Αυτή η αντίληψη για το σώμα κάποιου συνδέεται με τον φόβο της «προδοσίας του σώματος» μέσω μόλυνσης, η οποία τελικά οδηγεί στον θάνατο. Αυτός ο φόβος για το σώμα εκδηλώνεται με διαφορετικούς τρόπους στο πλαίσιο της πανδημίας COVID-19. Οι άνθρωποι συνήθως εκδηλώνουν συμπεριφορές υπεραγρύπνησης για οποιεσδήποτε αλλαγές που μπορεί να υποδηλώνουν τη μόλυνση από την

COVID-19, αναμένοντας με φόβο την πιθανή μόλυνση του σώματός τους από τον ιό. Ο άλλος φόβος που σχετίζεται με το σώμα (φόβος για το σώμα) σχετίζεται με την ανάγκη προστασίας του σώματος. Σε αυτό το είδος φόβου, το σώμα δεν εκλαμβάνεται ως απειλή, αλλά ως «θησαυρός» που μπορεί να χαθεί (Schimmenti et al., 2020).

Ως εκ τούτου, το σώμα εκτιμάται για την επιβίωση και χρειάζεται φροντίδα. Ο φόβος του σώματος και ο φόβος για το σώμα μπορεί να εναλλάσσονται πολύ γρήγορα, προκαλώντας ασυνεπείς και δυνητικά επιζήμιες συμπεριφορές. Για παράδειγμα, οι ιταλικές ειδήσεις ανέφεραν πρόσφατα, ότι πολλοί άνθρωποι που επέζησαν από καρδιακή προσβολή προτίμησαν να μείνουν στο σπίτι, παρά να πάνε στο νοσοκομείο από φόβο μήπως μολυνθούν (la Repubblica, 2020).

Ο δεύτερος τομέας του φόβου (φόβος σημαντικών άλλων/ φόβος για σημαντικούς άλλους) σχετίζεται με σημαντικές διαπροσωπικές σχέσεις. Οι διαπροσωπικές σχέσεις αποτελούν τον πυρήνα της ανθρώπινης ταυτότητας, ειδικά εκείνες που περιλαμβάνουν πρόσωπα προσκόλλησης. Αυτά τα άτομα προσφέρουν ένα ασφαλές καταφύγιο και μία ασφαλή βάση. Ωστόσο, στη νέα συνθήκη που έχει δημιουργήσει η πανδημία ακόμα και οι «σημαντικοί άλλοι» αποτελούν δυνητική απειλή. Αντίθετα, το κάθε άτομο ξεχωριστά μπορεί να θεωρεί τον εαυτό του δυνητικά επικίνδυνο για τους οικείους του και υπεύθυνο, εάν μολυνθούν (Schimmenti et al., 2020).

Τρίτος τομέας του φόβου (φόβος γνώσης/ φόβος άγνοιας) αφορά στη γνωστική πτυχή των καταστάσεων. Αυτό που προκαλεί μεγαλύτερη σύγχυση, όπως και με άλλους τύπους φόβου, που περιγράφονται στο πλαίσιο της πανδημίας COVID-19, είναι μία γρήγορη εναλλαγή της ανάγκης να γνωρίζω (φόβος ότι δεν γνωρίζω) και μίας ανάγκης να μην γνωρίζω (φόβος της γνώσης). Μία τέτοια εναλλαγή είναι πιθανό να επηρεάσει τη λήψη αποφάσεων και σχετικές ενέργειες. Για παράδειγμα, η έντονη αναζήτηση πληροφοριών που σχετίζονται με την πανδημία

και μπορεί κάποιος να τις αναζητήσει στο διαδίκτυο, ενδέχεται να αυξήσουν το άγχος και την αγωνία. Ταυτόχρονα σημαντικές πληροφορίες, που προάγουν προστατευτικές συμπεριφορές, μπορεί να παραβλεφθούν (Schimmenti et al., 2020).

Ο τέταρτος τομέας φόβου (φόβος ανάληψης δράσης/ φόβος αδράνειας) αφορά τις συμπεριφορικές συνέπειες του φόβου κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Όπως έχει ήδη σημειωθεί, οι φόβοι στον σωματικό, διαπροσωπικό και γνωστικό τομέα έχουν συχνά άμεσο αντίκτυπο στη συμπεριφορά. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα, όταν οι «αμοιβαία αντίθετοι» φόβοι εναλλάσσονται γρήγορα, παραλύοντας έτσι τη δράση. Σε ορισμένα άτομα ο φόβος ανάληψης δράσης μπορεί να εκδηλωθεί με εμμονικές αμφιβολίες σχετικά με την πραγματοποίηση απλών πραγμάτων, όπως η αγορά ειδών παντοπωλείου ή το άνοιγμα ενός πακέτου που έχει σταλεί από έναν γονέα που ζει σε μία πολύ μολυσμένη περιοχή. Από την άλλη πλευρά αυτού του τομέα, βρίσκονται τα άτομα που έχουν έντονη ανάγκη να αναλάβουν κάποια δράση και που μπορεί να φοβούνται μήπως είναι παθητικοί ή μήπως γίνουν αντιληπτοί ως τέτοιοι (Schimmenti et al., 2020).

Οι απρόβλεπτες συνέπειες και η αβεβαιότητα γύρω από τη δημόσια ασφάλεια, καθώς και οι εσφαλμένες πληροφορίες σχετικά με την COVID-19 (ιδιαίτερα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης), μπορούν συχνά να επηρεάσουν την ψυχική υγεία των ατόμων, συμπεριλαμβανομένης της κατάθλιψης, του άγχους και της διαταραχής μετατραυματικού στρες – PTSD (Mamun & Griffiths, 2020).

Επιπλέον, θέματα που σχετίζονται με την πανδημία, όπως η κοινωνική απόσταση, η απομόνωση και η καραντίνα, καθώς και οικονομικές και κοινωνικές επιπτώσεις μπορούν να πυροδοτούν κι άλλα προβλήματα, που σχετίζονται με την ψυχική υγεία, όπως λύπη, ανησυχία, φόβος, θυμός, ενόχληση, απογοήτευση, ενοχή, αδυναμία, μοναξιά και νευρικότητα.

Μελέτες που σχετίζονται με προηγούμενες επιδημίες, όπως ο Έμπολα, η γρίπη των χοίρων ή ο MERS, έχουν εντοπίσει ότι τέτοιες καταστάσεις προκαλούν ένα ευρύ φάσμα αρνητικών ψυχοκοινωνικών επιπτώσεων. Συνήθεις ψυχολογικές αντιδράσεις, είναι ο φόβος να κολλήσει κάποιος τον ιό ή να αρρωστήσει (Al Najjar et al., 2016· Rubin et al., 2010), του θανάτου, του αποχωρισμού από συγγενείς, του στιγματισμού, καθώς και συναισθήματα ανικανότητας (Rodriguez-Rey et al., 2020). Ο φόβος υπήρξε μία από τις πιο συχνές ψυχολογικές αντιδράσεις στον πληθυσμό, κατά τη διάρκεια της τρέχουσας πανδημίας, αντίδραση εύλογη, αν αναλογιστεί κανείς, την ανησυχία των ατόμων για την υγεία τους (Wang et al., 2020).

Σύμφωνα με μία δημοσκόπηση, που πραγματοποιήθηκε σε 1.354 Καναδούς ενήλικες κατά τη διάρκεια της πανδημίας, φάνηκε πως το 1/3 των ερωτηθέντων ανησυχούσε για τον ιό και το 7% δήλωνε «πολύ ανήσυχο» σχετικά με το ενδεχόμενο της μόλυνσης από την COVID-19 (Angus Reid, 2020). Τα αποτελέσματα αυτής της δημοσκόπησης, συμπίπτουν με τα ευρήματα από έρευνες που διεξήχθησαν σε προηγούμενες επιδημίες και πανδημίες (Taylor, 2019).

Πολλοί άνθρωποι σε αυτή τη δημοσκόπηση (33%) δεν ήταν σίγουροι ότι το σύστημα υγείας μπορούσε να αντιμετωπίσει τα κρούσματα του κορωνοϊού. Επομένως, αυτή η δυσπιστία προς το εθνικό σύστημα υγείας, είναι πιθανό να πυροδοτήσει συναισθήματα φόβου (Angus Reid, 2020).

Παρόμοια ευρήματα, παρατηρήθηκαν σε δημοσκόπηση που έγινε στις ΗΠΑ (National Public Radio, 2020). Οι περισσότεροι ερωτηθέντες (66%) δήλωσαν, πως ο SARS-CoV-2 ήταν πραγματική απειλή και το (56%) δήλωσε, πως ήταν «πολύ ανήσυχο», αναφορικά με την εξάπλωση του ιού. Επίσης, το Morning Consult Company (2020), διεξήγαγε μία δημοσκόπηση, στην οποία συμμετείχαν 2.200 Αμερικανοί ενήλικες . Περίπου το 1/3 των συμμετεχόντων (37%), δήλωσε, πως ήταν «πολύ ανήσυχο» για την εξάπλωση του ιού, ενώ το (25%) δήλωσε,

πως ανησυχούσε περισσότερο για τον COVID-19, σε σχέση με το ξέσπασμα του ιού Έμπολα το 2014 (Kontoangelos et al., 2020).

Ακόμη, αξίζει να αναφερθεί, πως παρατηρήθηκε μία συσχέτιση του φόβου για την COVID-19 με το φαινόμενο της ξενοφοβίας. Συγκεκριμένα, το 32% των ατόμων που συμμετείχαν στη δημοσκόπηση του Morning Consult Company (2020), κατηγόρησε τους Κινέζους, ως υπεύθυνους για την εξάπλωση του ιού. Γενικότερα, η εξάπλωση του κορωνοϊού είχε ως αποτέλεσμα την πρόκληση περιστατικών ξενοφοβίας. Η άνοδος της ξενοφοβίας, που σχετίζεται με λοιμώξεις, έχει αναφερθεί και σε προηγούμενες επιδημίες και πανδημίες και φαίνεται να παρατηρείται συχνά, όταν οι άνθρωποι απειλούνται να προσβληθούν από κάποιον ιό, που δεν προήλθε από την κοινότητά τους (Taylor, 2019).

Ο φόβος για την COVID-19 οφείλεται πιθανόν στην ιδιαίτερη φύση του ιού και στο αίσθημα της αβεβαιότητας που δημιουργεί. Σύμφωνα με το Morning Consult Company (2020), ο φόβος για την COVID-19, φαίνεται να είναι μεγαλύτερος από τον φόβο της εποχικής γρίπης, παρόλο που η τελευταία ευθύνεται για μεγαλύτερο αριθμό νεκρών.

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο Ισραήλ, κατά την περίοδο της πανδημίας, αξιολογήθηκαν τα επίπεδα του φόβου για την COVID-19 σε 639 συμμετέχοντες (Bitan et al., 2020). Βρέθηκε πως το φύλο, η κοινωνικοδημογραφική κατάσταση, οι χρόνιες ασθένειες, και το να έχει πεθάνει μέλος της οικογένειάς σου από την COVID-19, συσχετίστηκαν θετικά με τον φόβο για την COVID-19. Συγκεκριμένα, οι γυναίκες δήλωσαν υψηλότερα επίπεδα φόβου σε σχέση με τους άνδρες. Το παραπάνω εύρημα επιβεβαιώνεται κι από την έρευνα που πραγματοποίησαν οι Broche-Perez et al. (2020), κατά την περίοδο της πανδημίας, με σκοπό να συγκρίνουν τον φόβο μεταξύ των φύλων και να εξετάσουν, εάν οι διαφορές μεταξύ των φύλων μπορούν να προβλέψουν τα επίπεδα του φόβου για COVID-19. Από τα αποτελέσματα φάνηκε

πως οι γυναίκες σημειώνουν υψηλότερα επίπεδα φόβου για την πανδημία COVID-19 σε σχέση με τους άνδρες. Επομένως, το φύλο αποτελεί σημαντικό προβλεπτικό παράγοντα του επιπέδου του φόβου για COVID-19. Τα υψηλά ποσοστά του φόβου μεταξύ των γυναικών μπορεί να οφείλονται στο γεγονός ότι οι γυναίκες παρουσιάζουν μεγαλύτερη ευαλωτότητα στο στρες, καθώς και αυξημένο κίνδυνο για ανάπτυξη ψυχικών διαταραχών, μετά από στρεσογόνα γεγονότα της ζωής (Bitan et al., 2020). Τέλος, το συγκεκριμένο εύρημα, ότι δηλαδή οι γυναίκες εκδηλώνουν σημαντικά υψηλά ποσοστά φόβου για COVID-19 σε σχέση με τους άνδρες, επιβεβαιώνεται κι από άλλες έρευνες (Liu et al. 2020· Rossi et al. 2020· Wang et al. 2020).

Επίσης, υψηλότερος φόβος, παρατηρήθηκε σε άτομα με χαμηλή κοινωνικο-οικονομική κατάσταση, εύρημα που παρατηρείται και σε προηγούμενες μελέτες, που ανέφεραν υψηλότερο επιπολασμό ψυχολογικής δυσφορίας στη συγκεκριμένη ομάδα (Bitan et al., 2020). Μία πιθανή εξήγηση είναι, πως τα άτομα με χαμηλή κοινωνικο-οικονομική κατάσταση, σχετίζονται με ασθενέστερη κοινωνική υποστήριξη και με μειωμένη υγειονομική περίθαλψη. Ακόμη, ο αυξημένος αντιληπτός κίνδυνος για ανεπιθύμητες εκβάσεις, που σχετίζονται με την πανδημία, όπως η νόσηση και ο θάνατος φιλικού ή συγγενικού προσώπου, συνδέθηκαν με υψηλότερα επίπεδα φόβου για την COVID-19. Σε μία πρόσφατη μελέτη που διεξήχθη από τους Mertens et al. (2020), μεταξύ 439 συμμετεχόντων από 28 διαφορετικές χώρες, βρέθηκε πως ο κίνδυνος για την υγεία των αγαπημένων προσώπων αποτέλεσε προβλεπτικό παράγοντα του φόβου για COVID-19.

Ακόμη, σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ιορδανία, διερευνήθηκαν τα επίπεδα του φόβου για την COVID-19 σε 365 επαγγελματίες του τομέα της υγείας. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι επαγγελματίες υγείας βιώνουν αυξημένο φόβο για την COVID-19 (Alnazly et al., 2021).

Τέλος, σε έρευνα που πραγματοποίησαν οι Tsiropoulou et al. (2020) στην Ελλάδα στον γενικό πληθυσμό, βρέθηκε πως οι γυναίκες ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα φόβου για την COVID-19 (MFCV-19 = 17.43, $SD = 5.06$), σε σχέση με τους άνδρες (MFCV-19 = 14.69, $SD = 4.98$). Ακόμη, βρέθηκε ότι, οι ηλικιωμένοι είχαν μεγαλύτερα επίπεδα φόβου μεταξύ των συμμετεχόντων (MFCV-19 = 19.70, $SD = 6.03$) και οι συμμετέχοντες με χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο είχαν μεγαλύτερα ποσοστά φόβου για την COVID-19 (MFCV-19 = 20.50, $SD = 5.61$). Τέλος, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ατόμων που δούλευαν εξ αποστάσεως και των ατόμων που συνέχιζαν να πηγαίνουν κανονικά στον χώρο εργασίας τους ως προς τα επίπεδα του φόβου για COVID-19.

Φόβος για την COVID-19 και Γονείς

Η πανδημία του SARS-CoV-2 δημιούργησε νέες συνθήκες για την οικογενειακή ζωή σε παγκόσμιο επίπεδο, καθώς οι γονείς επιβαρύνθηκαν με επιπλέον υποχρεώσεις. Οι γονείς κλήθηκαν να συνδυάσουν ταυτόχρονα την εργασία από το σπίτι, την φροντίδα των παιδιών και του σπιτιού, καθώς και τη σχολική μελέτη των παιδιών, σε ένα πρωτόγνωρο κλίμα, αυτό της καραντίνας και της κοινωνικής απομόνωσης. Σε τέτοιες μεγάλες αλλαγές του καθημερινού προγράμματος και της διατήρησης μίας ρουτίνας, υπάρχουν σημαντικοί λόγοι ανησυχίας για το πώς η ψυχική ευημερία των γονέων επηρεάζεται. Ιδιαίτερα οι πιο ευάλωτοι γονείς μπορεί να νιώθουν ιδιαίτερη πίεση ως προς την εύρεση κατάλληλων τρόπων υποστήριξης της οικογένειάς τους και αντιμετώπισης των ανησυχιών και των φόβων των παιδιών τους, γεγονός που ενδέχεται να αυξήσει τον κίνδυνο, τα παιδιά να βιώνουν συναισθηματικά και συμπεριφορικά προβλήματα (Spinelli et al., 2020).

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε, κατά την περίοδο της πανδημίας, διερευνήθηκε η αλληλεπίδραση του φόβου για την COVID-19, με τις κοινωνικές δυσκολίες και τις επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των ενήλικων που ζουν στις ΗΠΑ. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι γυναίκες, οι ισπανόφωνοι, οι ασιάτες, οι αλλοδαποί, οι γονείς, οι έγγαμοι και αυτοί που έχουν τεθεί σε διαθεσιμότητα, δήλωσαν πολύ υψηλότερα επίπεδα φόβου για την COVID-19 σε σχέση με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες (Fitzpatrick et al., 2020). Επομένως, οι γονείς ανήκουν στις ομάδες του πληθυσμού, που είναι πιθανότερο να βιώσουν πιο έντονα αισθήματα δυσφορίας και φόβου, εξαιτίας της πανδημίας SARS-CoV-2.

Στη συνέχεια, σε έρευνα που πραγματοποίησαν οι Wissemann et al., (2020) για να αξιολογήσουν τις γονεϊκές συμπεριφορές ελέγχου, βρέθηκε πως όλα τα αρνητικά συναισθήματα που βίωναν οι γονείς κατά την περίοδο της πανδημίας, συσχετίστηκαν θετικά με την αύξηση των γονεϊκών πρακτικών ελέγχου. Ωστόσο, μόνο ο φόβος για την COVID-19 αποτέλεσε προβλεπτικό παράγοντα της αλλαγής των γονεϊκών συμπεριφορών ελέγχου. Πιο συγκεκριμένα, υψηλότερος φόβος για την COVID-19, προέβλεπε τη διατήρηση υψηλών επιπέδων γονεϊκού ελέγχου.

Τα αποτελέσματα ερευνών σε διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια, αναφέρουν επίσης ότι οι γονείς παρουσιάζουν μειωμένη συναισθηματική ευαισθητοποίηση απέναντι στα παιδιά και τις ανάγκες τους, επηρεασμένοι, όχι μόνο από την πανδημία, αλλά κι από τα ευρύτερα προβλήματα, τα οποία έχουν δημιουργηθεί (π.χ. δυσμενής εργασιακή και οικονομική κατάσταση), καθώς και μειωμένη ικανότητα διαχείρισης συναισθηματικών πιέσεων που δέχονται τα παιδιά τους (Spinelli et al., 2020).

Ακόμη, σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στον Καναδά, κατά την περίοδο της πανδημίας σε 144 γονείς με παιδιά ηλικίας 9-12 ετών διερευνήθηκαν οι οικογενειακές αλλαγές,

που σχετίζονται με τους φόβους και τις ανησυχίες των παιδιών και των γονέων σχετικά με την COVID-19. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, φάνηκε στατιστικώς σημαντικά θετική συσχέτιση μεταξύ των επιπέδων του φόβου των γονέων ($M = 14,6 \pm 5,7$) και των παιδιών ($M = 14,1 \pm 5,7$), καθώς ($r = 0,26, p = 0,002$). Αυξημένος φόβος των γονέων για την COVID-19 σήμαινε και αυξημένος φόβος των παιδιών για την COVID-19 (Goodman, 2020). Τα ευρήματα της συγκεκριμένης έρευνας αποκάλυψαν επίσης, πως ο ειδικός φόβος για την COVID-19 συνδέθηκε με αρκετούς μη σχετιζόμενους φόβους σχετικά με την COVID-19. Αυτά τα αποτελέσματα, δείχνουν πως οι γονείς δεν φοβούνται μόνο όταν προσβληθούν από την ασθένεια, αλλά ανησυχούν και για άλλες πτυχές της ζωής τους που επηρεάζονται από την πανδημία, όπως οι οικονομικές και κοινωνικές επιπτώσεις αυτής (Goodman, 2020).

Φαίνεται πως το άγχος, οι φόβοι και οι ανησυχίες μπορούν να μεταδοθούν από τους γονείς στα παιδιά, είτε μέσω γενετικών μηχανισμών (βιολογικών παραγόντων), είτε μέσω του περιβάλλοντος (Goodman, 2020). Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες που μπορεί να εξηγήσουν τη μετάδοση του άγχους, των φόβων και των ανησυχιών ως προς τον τρόπο ανατροφής των γονέων, περιλαμβάνουν τη γονεϊκή μέριμνα, τις σχέσεις γονέα-παιδιού, το γονεϊκό άγχος ή χαρακτηριστικά του παιδιού (π.χ. ιδιοσυγκρασία ή γνωστικές ικανότητες) Επιπλέον, αυτό είναι ένα αμφίδρομο αποτέλεσμα, καθώς τα μεγαλύτερα επίπεδα παιδικού άγχους, φόβων και ανησυχιών, μπορούν να συνδεθούν με μεγαλύτερα επίπεδα γονεϊκού άγχους, φόβων και ανησυχιών (Goodman, 2020).

Το άγχος, οι φόβοι και οι ανησυχίες ενδέχεται να ενισχυθούν λόγω του αγχωτικού πλαισίου που δημιουργεί η πανδημία SARS-CoV-2 (Suffren et al., 2021). Ο φόβος των γονέων για την COVID-19 συσχετίστηκε σημαντικά με τις ανησυχίες των γονέων σχετικά με τη σωματική ($r = 0,53, p < 0,001$) και την ψυχική υγεία ($r = 0,30, p < 0,001$), με τη σωματική υγεία

των αγαπημένων τους προσώπων ($r = 0,23, p = 0,005$) και με τη δυνατότητα πρόσβασης σε υπηρεσίες υγείας ($r = 0,25, p = 0,003$) Ακόμη, βρέθηκε πως οι συνήθειες ύπνου, το οικογενειακό εισόδημα πριν την περίοδο της COVID-19 και το μορφωτικό επίπεδο των γονέων συσχετίστηκαν σημαντικά και αρνητικά με τα επίπεδα φόβου για την COVID-19. Πιο συγκεκριμένα, οι γονείς που ανέφεραν περισσότερες αλλαγές στις συνήθειες ύπνου, χειρότερο οικογενειακό εισόδημα πριν την περίοδο της COVID-19 και χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο, φάνηκε να έχουν υψηλότερα επίπεδα φόβου για την COVID-19 (Suffren et al., 2021).

Επίσης, σε έρευνα που πραγματοποίησαν οι Isik, et al. (2021) στην Τουρκία, οι γονείς δήλωσαν μέτρια επίπεδα φόβου για την COVID-19, ενώ φάνηκε πως οι εγγράμματοι γονείς είχαν υψηλότερα επίπεδα φόβου για COVID-19 σε σχέση με τους γονείς που είχαν πτυχίο. Επομένως, το μορφωτικό επίπεδο αποτέλεσε σημαντικό παράγοντα διαφοροποίησης των επιπέδων του φόβου για COVID-19 των γονέων.

Ακόμη, σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε Ιταλούς γονείς, παρατηρήθηκε πως το 53,6% των γονέων ήταν αρκετά ανήσυχο για πιθανή μόλυνση από τον ιό, το 17,2% ήταν πολύ ανήσυχο και το 5,9% ήταν εξαιρετικά ανήσυχο. Ακόμη, δεν βρέθηκε σημαντική συσχέτιση των επιπέδων του φόβου για COVID-19 με το αν γνωρίζουν κάποιον που έχει νοσήσει από τον ιό, με την οικονομική κατάσταση και επαγγελματική κατάσταση, ενώ βρέθηκε οριακά σημαντική συσχέτιση ως προς τον παράγοντα ηλικία (Faccioli et al., 2021).

Σε έρευνα που διεξήχθη στην Ελλάδα, κατά την περίοδο της πανδημίας σε 278 γονείς παιδιών σχολικής ηλικίας (4-18 ετών), διερευνήθηκε ο αντίκτυπος προσωπικών, οικογενειακών και συναισθηματικών παραγόντων στην αλληλεπίδραση γονέα-παιδιού. Διατυπώθηκε η υπόθεση, πως εξαιτίας της ιδιαίτερης αντίξοσης συνθήκης της COVID-19, οι παραπάνω παράγοντες θα μπορούσαν να προβλέψουν την αύξηση της δυσλειτουργικής αλληλεπίδρασης

των συμμετεχόντων με τα παιδιά τους. Ένας από αυτούς τους παράγοντες ήταν και ο φόβος για COVID-19, που βρέθηκε σε μέτρια επίπεδα. Οι γονείς εξέφρασαν γενικότερα χαμηλά επίπεδα δυσλειτουργικής αλληλεπίδρασης με τα παιδιά τους, καθώς και μέτρια προς χαμηλά επίπεδα δυσκολιών συμπεριφοράς και προσαρμογής των παιδιών. Επιπλέον, βρέθηκε σημαντική συσχέτιση μεταξύ του φόβου για την COVID-19 και της αρνητικής ψυχολογικής διάθεσης των συμμετεχόντων, των δυσκολιών συμπεριφοράς και προσαρμογής των παιδιών (των συμμετεχόντων) και της δυσλειτουργικής αλληλεπίδρασης γονέα - παιδιού (Γρηγορόπουλος & Τεκελίδου, 2020).

Τέλος, σε άλλη έρευνα που πραγματοποιήθηκε στη Θεσσαλονίκη, κατά την περίοδο της πανδημίας σε 271 γονείς (140 μητέρες και 131 πατέρες) παιδιών με μαθησιακές δυσκολίες, αξιολογήθηκαν τα επίπεδα φόβου των γονέων για την COVID-19 και τα επίπεδα της ψυχικής ανθεκτικότητας των γονέων, καθώς επίσης και ο ρόλος τους ως προς την εμπλοκή των γονέων στη σχολική μελέτη των παιδιών (Τουλουρίσι, 2020). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, τόσο οι μητέρες, όσο και οι πατέρες εξέφρασαν υψηλά επίπεδα φόβου για την COVID-19 και χαμηλή αίσθηση ψυχικής ανθεκτικότητας. Ωστόσο, ο ρόλος των γονέων ήταν περισσότερο ελεγκτικός και λιγότερο υποστηρικτικός. Επιπλέον, φάνηκε πως ο φόβος για COVID-19, προέβλεπε έμμεσα και θετικά τον γονεϊκό έλεγχο, μέσω του διαμεσολαβητικού ρόλου της ψυχικής ανθεκτικότητας. Ο φόβος για COVID-19, μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλά επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας, γεγονός που με τη σειρά του μπορεί να οδηγήσει στην υιοθέτηση λιγότερο ωφέλιμων πρακτικών εμπλοκής/συμμετοχής των γονέων στη σχολική μελέτη των παιδιών. Επομένως, η γονεϊκή εμπλοκή στη σχολική μελέτη των παιδιών επηρεάζεται έμμεσα από το φόβο για COVID-19, κι όχι άμεσα, γεγονός που υποδηλώνει πως εάν αυξηθεί η χαμηλή αυτοπεποίθηση των γονέων, κατά την τρέχουσα περίοδο, θα ανασταλεί το παρόν φαινόμενο. Τέλος, τα ευρήματα

υποδηλώνουν την ανάγκη για συμβουλευτική των γονέων κατά τη διάρκεια της πανδημίας, ώστε να νιώθουν πιο ανθεκτικοί και κατά συνέπεια υποστηρικτικοί στη μάθηση των παιδιών (Touloupis, 2020).

Τα παραπάνω ευρήματα υποδηλώνουν την ανάγκη για παρεμβάσεις ψυχοεκπαιδευτικής και ψυχολογικής υποστήριξης, με στόχο να μειώσουν τον υπερβολικό φόβο της μετάδοσης στους γονείς. Αυτές οι παρεμβάσεις θα μπορούσαν να πραγματοποιηθούν διαδικτυακά και να σχεδιαστούν, ώστε να κάνουν τον φόβο διαχειρίσιμο κι όχι υπερβολικό. Αυτό θα μπορούσε να επιτευχθεί μέσω θεραπειών, που βασίζονται στη γνωσιακή συμπεριφορά, οι οποίες, αφενός μπορούν να αμφισβητήσουν τις γνωστικές προκαταλήψεις των ατόμων με υπερβολικό φόβο και την αντίληψη του κινδύνου για μόλυνση, και, αφετέρου, μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να ενισχύσουν τη διαχείριση του άγχους και να μειώσουν τις δυσπροσαρμοστικές στρατηγικές αντιμετώπισης, όπως η αποφυγή και η υπερβολική αυτοκριτική (Fischer et al., 2020). Η επίδραση τέτοιων παρεμβάσεων, θα μπορούσε επομένως να βοηθήσει στην εξομάλυνση των άμεσων αρνητικών επιπτώσεων του φόβου, στα επίπεδα άγχους και στρες και κατάθλιψης των ατόμων.

Άγχος

Η Έννοια του Άγχους

Ο Barlow (2004) ορίζει το άγχος, ως μία κατάσταση διάθεσης που αφορά σε μελλοντικά γεγονότα και σχετίζεται με την προετοιμασία του ατόμου για πιθανές, επερχόμενες αρνητικές καταστάσεις. Ετυμολογικά προέρχεται από το αρχαιοελληνικό ρήμα ἄγχω και σημαίνει πιέζω, πνίγω, σφίγγω το λαιμό. (Παπαστεφανάκη, 2017) Το άγχος επηρεάζει τη γνωσιακή ικανότητα, τείνει να προκαλεί παραμόρφωση της αντίληψης και αποτελεί αντίδραση σε μία άγνωστη, ασαφή ή συγκρουσιακή απειλή, δημιουργώντας μία εσωτερική αίσθηση αγωνίας. Στην ουσία, το

άγχος αποτελεί απάντηση, όταν οι άνθρωποι έρχονται αντιμέτωποι με μία νέα κατάσταση ή αλλάζει άρδην η καθημερινότητά τους. Μία τέτοια κατάσταση αποτελεί και η πανδημία, η οποία προκάλεσε εμφανείς αλλαγές σε όλες τις πτυχές της ζωής των ανθρώπων.

Το άγχος αποτελεί μία φυσιολογική και θετική διάσταση της ανθρώπινης ζωής και θεωρείται παθολογικό μόνο όταν ξεπερνάει ορισμένα όρια, όταν δηλαδή παρατηρείται μία ουσιαστική αλλαγή στην ποιότητα ζωής του ατόμου που το βιώνει. Το εποικοδομητικό άγχος βοηθά το άτομο να προσαρμοστεί στους περιβαλλοντικούς κινδύνους και τις απειλές, με το να προσανατολίζει το άτομο προς την πρόβλεψη των κινδύνων και με το να παρακινεί το άτομο να ενεργήσει για να αποφύγει γεγονότα που μπορεί να προκαλέσουν σωματική βλάβη ή ψυχολογική δυσφορία. Τέλος, το άγχος προετοιμάζει το σώμα και το μυαλό για μια τέτοια δράση. Τα φυσιολογικά συμπτώματα του άγχους, όπως η ταχυκαρδία, προκαλούνται από την αυξημένη διέγερση του αυτόνομου νευρικού συστήματος, κατά την προετοιμασία για διαφυγή ή αντιμετώπιση του κινδύνου (Zeidner et al., 2013).

Ωστόσο, όταν το άγχος βιώνεται έντονα, παρεμβαίνοντας και διαταράσσοντας τη φυσιολογική διαβίωση των ατόμων, χαρακτηρίζεται ως παθολογικό. Έτσι, όταν η αντίδραση είναι δυσανάλογη με τη σοβαρότητα της απειλής και τα συμπτώματα που εκδηλώνονται δεν θεωρούνται τα αναμενόμενα, τότε γίνεται λόγος για παθολογικό άγχος (Zeidner et al., 2013). Το παθολογικό άγχος έχει ταξινομηθεί σε μία σειρά αγχωδών διαταραχών, όπως αυτές περιγράφονται στο Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών DSM-5, όπου συμπεριλαμβάνεται και η διαταραχή γενικευμένου άγχους (APA, 2013).

Η πανδημία της COVID-19 φαίνεται να δημιουργεί τις κατάλληλες συνθήκες για την εκδήλωση συμπτωμάτων άγχους, καθώς προκαλεί αισθήματα αβεβαιότητας, ανασφάλειας και έντονης ανησυχίας (Wang et al., 2020). Προκύπτει λοιπόν, η ανάγκη για τη διερεύνηση των

επιπέδων του άγχους. Ένα ερευνητικό εργαλείο που μπορεί να εκτιμήσει τα επίπεδα άγχους στον γενικό μη κλινικό πληθυσμό είναι η κλίμακα μέτρησης της γενικευμένης αγχώδους διαταραχής GAD-7, που κατασκευάστηκε από τους Spitzer et al. (2006) και αποτελεί μία σύντομη κλίμακα αυτοαναφοράς.

Το Γενικευμένο Άγχος κατά την Περίοδο της Πανδημίας COVID-19

Αβέβαιες προγνώσεις, σοβαρές ελλείψεις πόρων για εξετάσεις και θεραπεία για την προστασία των φροντιστών και του προσωπικού υγειονομικής περίθαλψης από μόλυνση, η επιβολή ασυνήθιστων μέτρων δημόσιας υγείας, που παραβιάζουν τις προσωπικές ελευθερίες, οι οικονομικές απώλειες και τα αντικρουόμενα μηνύματα των αρχών είναι από τους σημαντικότερους στρεσογόνους παράγοντες που αναμφίβολα θα συμβάλλουν σε εκτεταμένη συναισθηματική δυσφορία και αυξημένο κίνδυνο για ψυχιατρικές ασθένειες που σχετίζονται με την COVID-19 (Pfefferbaum & North, 2020).

Οι φροντιστές υγείας έχουν να επιτελέσουν σημαντικό ρόλο για την αντιμετώπιση αυτών των συναισθηματικών αποτελεσμάτων. Οι καταστάσεις έκτακτης ανάγκης μπορούν να επηρεάσουν την υγεία, την ασφάλεια, την ευεξία, τόσο σε ατομικό επίπεδο (προκαλώντας, π.χ. αβεβαιότητα, σύγχυση, συναισθηματική απομόνωση και στίγμα), όσο και σε επίπεδο κοινωνίας (λόγω οικονομικής απώλειας, του κλεισίματος των επιχειρήσεων και των σχολείων, του ανεπαρκούς ιατρικού εξοπλισμού και της ελλιπούς διανομής των αναγκαίων). Αυτές οι επιρροές μπορούν να προκαλέσουν μία σειρά συναισθηματικών αντιδράσεων, μη υγιεινών συμπεριφορών και μη συμμόρφωσης με τις κατευθυντήριες γραμμές της δημόσιας υγείας (Pfefferbaum & North, 2020).

Όπως έχει ήδη αναφερθεί η πανδημία της COVID-19, αποτελεί μία κρίση με σημαντικές επιπτώσεις για την ψυχική υγεία των ατόμων, με τα συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους να αποτελούν τις πιο συνήθεις αντιδράσεις στην πανδημία (Wang et al., 2020). Κατά τη διάρκεια της πανδημίας πραγματοποιήθηκαν αρκετές έρευνες με στόχο, αφενός τη διερεύνηση του άγχους και της δυσφορίας που προκάλεσε η κρίση της COVID-19, και αφετέρου τη συσχέτιση των επιπέδων άγχους και δυσφορίας με διάφορους δημογραφικούς παράγοντες.

Έρευνα που πραγματοποιήθηκε στη Γερμανία στον γενικό πληθυσμό, κατά την περίοδο της πανδημίας, είχε σκοπό να διερευνήσει τον ρόλο των κοινωνικοδημογραφικών χαρακτηριστικών και παραγόντων σχετικά με την COVID-19 για άμεσες συνέπειες στην ψυχική υγεία. Συγκεκριμένα, μελετήθηκε κατά πόσο τα διαφορετικά είδη περιορισμού που προκύπτουν από μέτρα δημόσιας υγείας (π.χ. καραντίνα, εντολή παραμονής στο σπίτι) επιδρούν στη συμπτωματολογία του άγχους και της κατάθλιψης, στο άγχος για την υγεία, στη μοναξιά, στην ψυχοκοινωνική δυσφορία και στην ικανοποίηση για ζωή. Τα ευρήματα έδειξαν, πως όσο περισσότερα ήταν τα περιοριστικά μέτρα, όσο πιο σπάνια η κοινωνική συναναστροφή κι όσο περισσότερες οι αλλαγές στη ζωή, τόσο πιο πολύ συσχετιζόνταν με επιπτώσεις στην ψυχική υγεία. Συγκεκριμένα το 31,1% και 21,2% των συμμετεχόντων ήταν πιθανό να εκδηλώσει συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους, αντίστοιχα (Benke et al., 2020). Το γεγονός ότι οι άνθρωποι βρίσκονται αντιμέτωποι με τον κίνδυνο μίας δυνητικά απειλητικής για τη ζωή λοίμωξης, αυτή της COVID-19, μπορεί να πυροδοτήσει αισθήματα αβεβαιότητας, φόβου, άγχους, ακόμα και κοινωνικής απομόνωσης (Asmundson & Taylor, 2020· Mertens et al., 2020).

Σύμφωνα με τους Wang et al. (2020), οι οποίοι πραγματοποίησαν έρευνα στην Κίνα, κατά το ξέσπασμα της νόσου, στην οποία συμμετείχαν 1,210 άτομα από 194 πόλεις, βρέθηκε πως το 54% των συμμετεχόντων βαθμολόγησαν την επίδραση της COVID-19, στην ψυχική

υγεία ως μέτρια ή σοβαρή. Συγκεκριμένα, το 29% των συμμετεχόντων, ανέφερε μέτρια προς σοβαρά συμπτώματα άγχους και το 17% ανέφερε μέτρια προς σοβαρά συμπτώματα κατάθλιψης.

Ακόμη, σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ισπανία, κατά τη διάρκεια της πανδημίας με σκοπό να διερευνήσει το πώς επιδρά ψυχολογικά η εξάπλωση της COVID-19, βρέθηκε πως το 18,7% των συμμετεχόντων εκδήλωσε συμπτώματα κατάθλιψης, το 21,6% συμπτώματα άγχους και το 15,8% συμπτώματα PTSD (González-Sanguino et al., 2020). Επίσης, φάνηκε πως οι ηλικιωμένοι, τα άτομα με οικονομική σταθερότητα και η πεποίθηση ότι ενημερώνονται επαρκώς για την εξέλιξη της πανδημίας, συσχετίστηκαν αρνητικά με την κατάθλιψη, το άγχος και το PTSD. Από την άλλη πλευρά, οι γυναίκες, τα άτομα με προϋπάρχουσες παθήσεις ψυχικής υγείας ή νευρολογικών διαταραχών, τα άτομα που εκδήλωσαν συμπτώματα της νόσου ή τα άτομα που είχαν κάποιον συγγενή που είχε μολυνθεί από τον ιό, συσχετίστηκαν με υψηλότερα επίπεδα και στις τρεις μεταβλητές. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα ο πιο σημαντικός προστατευτικός παράγοντας φάνηκε να είναι η ευεξία, ενώ η μοναξιά βρέθηκε ως ο πιο ισχυρός προβλεπτικός παράγοντας της πρόκλησης κατάθλιψης, άγχους και PTSD (González-Sanguino et al., 2020).

Επιπλέον, σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Αυστραλία, στον γενικό πληθυσμό ($N=13.829$), φάνηκε πως το 21,0% εκδήλωσε σημαντικά συμπτώματα γενικευμένου άγχους και το 24,5% ήπια συμπτώματα γενικευμένου άγχους. Σύμφωνα με τα ευρήματα, φάνηκε πως ορισμένες ομάδες ήταν ιδιαίτερα ευάλωτες στην εκδήλωση προβλημάτων ψυχικής υγείας, κατά τη διάρκεια των περιοριστικών μέτρων για την COVID-19 στην Αυστραλία. Συγκεκριμένα, οι γυναίκες, τα άτομα ηλικίας 18-29 ετών, τα άτομα που ζουν σε περιφερειακές και αγροτικές περιοχές ή στις χαμηλότερες κοινωνικοοικονομικές θέσεις, όσοι δεν είχαν αμειβόμενη απασχόληση πριν την πανδημία, άτομα που είχαν χάσει θέσεις εργασίας ή ευκαιρίες για

σπουδές, άτομα που ζούσαν μόνα, που είχαν λιγότερες ευκαιρίες για καθημερινές αλληλεπιδράσεις με την οικογένεια τους και τους φίλους τους και άτομα που η κύρια ασχολία τους ήταν η άμισθη παροχή φροντίδας σε παιδιά ή άλλα εξαρτημένα μέλη της οικογένειας, ήταν πιο πιθανό να έχουν προβλήματα ψυχικής υγείας (Fisher et al., 2020b).

Ακολούθως, σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Κίνα, κατά την περίοδο της πανδημίας, από τους 500 ερωτηθέντες που συμπεριλήφθηκαν στην μελέτη, το 14% είχε άγχος, ποσοστό πολύ υψηλότερο σε σχέση με την περίοδο πριν την πανδημία, το οποίο κυμαινόταν στα 4,1%. Επιπλέον, το 25,4% ανέφερε ότι η ψυχική του υγεία είχε επιδεινωθεί μετά την πανδημία. Σύμφωνα με τα παραπάνω ευρήματα φαίνεται πως η πανδημία έχει επηρεάσει σημαντικά την ψυχική υγεία των ανθρώπων (Choi et al., 2020). Ένα σημαντικό εύρημα της παρούσας έρευνας, ήταν, πως τα άτομα που ενοχλούνταν από την έλλειψη δυνατότητας να εργαστούν από το σπίτι, εμφάνισαν περισσότερα συμπτώματα κατάθλιψης και γενικευμένου άγχους.

Σε άλλη μελέτη που πραγματοποιήθηκε στον Καναδά, στον γενικό πληθυσμό ($N=8.267$), βρέθηκε, ότι τα ποσοστά επικράτησης του γενικευμένου άγχους είναι υψηλότερα μεταξύ των ατόμων ηλικίας κάτω των 25 ετών και χαμηλότερα μεταξύ των ατόμων ηλικίας άνω των 60 ετών. Επομένως, τα άτομα ηλικίας ≤ 35 ετών φαίνεται να είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν συμπτώματα γενικευμένου άγχους κατά τη διάρκεια της πανδημίας (Nwachukwu et al., 2020).

Επίσης, σε έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στην Τουρκία και στην Κύπρο, φάνηκε πως το 45,1% και το 41% αντίστοιχα ανέφεραν ήπια συμπτώματα άγχους, ενώ μικρότερο ποσοστό ανέφερε συμπτώματα μέτριου προς σοβαρού άγχους (Ozdin & Bayrak Ozdin, 2020· Solomou & Constantinidou, 2020).

Τέλος, οι Fountoulakis, et al (2021), πραγματοποίησαν μία έρευνα στην Ελλάδα στον γενικό πληθυσμό, κατά την περίοδο της πανδημίας με σκοπό να διερευνήσουν τα επίπεδα της κατάθλιψης, τις αλλαγές στα επίπεδα του άγχους, στον αυτοκτονικό ιδεασμό, και τη σχέση τους με διάφορους δημογραφικούς παράγοντες. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το 9,31% των συμμετεχόντων εμφάνισε συμπτώματα κατάθλιψης, ενώ παρατηρήθηκαν αυξημένα επίπεδα άγχους στο 40% των ερωτηθέντων. Εύρημα που επιβεβαιώνεται κι από έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στην Κίνα, κατά το ξέσπασμα της πανδημίας, στις οποίες αναφέρονται μέτρια προς σοβαρά επίπεδα άγχους και κατάθλιψης (Li et al., 2020· Wang et al., 2020).

Σύμφωνα λοιπόν με τη διεθνή βιβλιογραφία φάνηκε να υπάρχει μία σημαντική αύξηση των επιπέδων άγχους και κατάθλιψης στον γενικό πληθυσμό κατά την περίοδο της πανδημίας σε σχέση με την περίοδο πριν την πανδημία (Lakhan et al., 2020 ·Li et al., 2020). Ακόμη, βρέθηκε πως το να είσαι γυναίκα, έγγαμος/η, και η νεαρή ηλικία αποτελούν παράγοντες κινδύνου για το άγχος. Ειδικότερα, το φύλο, φάνηκε να αποτελεί προγνωστικό παράγοντα της αύξησης επιπέδων άγχους, καθώς οι γυναίκες επηρεάζονταν πιο σημαντικά από την ψυχολογική δυσφορία που δημιούργησε η πανδημία, σε σχέση με τους άνδρες. Ακόμη, όσον αφορά την ηλικία, τόσο οι νεαροί ενήλικες (ηλικίας 18-30 ετών), όσο και οι ηλικιωμένοι (άνω των 60 ετών) έχει βρεθεί ότι παρουσιάζουν τα υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής δυσφορίας, αν και τα αποτελέσματα ποικίλλουν μεταξύ των ερευνών. Άλλες κοινωνικοδημογραφικές μεταβλητές, όπως το επίπεδο εκπαίδευσης έχουν αποδώσει μεικτά αποτελέσματα, με τα υψηλότερα και χαμηλότερα επίπεδα εκπαίδευσης, να σχετίζονται με υψηλότερα επίπεδα άγχους (Fu et al., 2020· Mazza et al., 2020 ·Ozamiz-Extebarria et al., 2020 · Sartorão Filho et al., 2020· Solomou & Constantinidou, 2020). Επιπλέον, φάνηκε πως η διαμονή σε αστικές περιοχές και η σταθερή οικονομική κατάσταση,

αποτελέσαν προστατευτικούς παράγοντες έναντι του άγχους. Αντίθετα, η νόσηση κάποιου συγγενή ή φίλου αποτέλεσε παράγοντα κινδύνου για την αύξηση του άγχους (Cao et al., 2020).

Συσχέτιση του Γενικευμένου Άγχους και του Φόβου για την COVID-19

Ένας από τους κύριους λόγους εμφάνισης ή επιδείνωσης του άγχους κατά το ξέσπασμα της πανδημίας SARS-CoV-2, είναι ο φόβος για την COVID-19, που μπορεί να αφορά, είτε στο φόβο του ατόμου να προσβληθεί το ίδιο από τον ιό, είτε στο φόβο του να μολύνει οικεία πρόσωπα (Bitan et al., 2020). Ο φόβος για την COVID-19 φαίνεται να αυξάνει το άγχος και το στρες στα υγιή άτομα, καθώς επίσης και να εντείνει τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης στα άτομα με προϋπάρχουσες ψυχιατρικές διαταραχές (Ornell et al., 2020).

Οι Colizzi et al. (2020) προειδοποίησαν πρόσφατα, ότι ο φόβος της μόλυνσης μπορεί να επιδεινώσει προϋπάρχουσες διαταραχές ψυχικής υγείας ή να προκαλέσει ακραίες αντιδράσεις άγχους. Έδειξαν την επίδραση του φόβου για την COVID-19 με μία αναφορά περιστατικού ενός 16χρονου εφήβου, που παρουσίαζε συμπτώματα που μοιάζουν με την COVID-19, ακραίες και επίμονες ανησυχίες για την υγεία, που προκαλούνται από τον φόβο ότι θα μολυνθεί.

Το γεγονός ότι η πανδημία είναι ικανή να απειλήσει τόσο τη σωματική ακεραιότητα των ανθρώπων, όσο και την ψυχική, μπορεί να προκαλέσει μακροχρόνια πλήθος ψυχολογικών προβλημάτων, αυξάνοντας τα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης. Σε μία μετα-ανάλυση των Şimsir et al. (2021) παρουσιάστηκαν τριάντα τρεις έρευνες, τα αποτελέσματα των οποίων αποδεικνύουν, ότι ο φόβος για την COVID-19 συσχετίστηκε έντονα με το άγχος ($r = 0,55$, $n = 19,578$), το μετατραυματικό στρες ($r = 0,54$, $n = 8,752$) και με την κατάθλιψη ($r = 0,38$, $n = 23,835$)

Έρευνα που πραγματοποιήθηκε στις ΗΠΑ κατά τη διάρκεια της πανδημίας, στον γενικό πληθυσμό ($N=10.368$) εξέτασε τη συσχέτιση του φόβου για την COVID-19 με τις ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις της πανδημίας και συγκεκριμένα το άγχος, καθώς και τη συσχέτισή τους με κάποιους δημογραφικούς παράγοντες. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, αν και τα επίπεδα άγχους για το σύνολο του πληθυσμού είναι ήπια, το 25% των ερωτηθέντων δήλωσε μέτρια προς σοβαρά επίπεδα άγχους. Τέλος, ο φόβος για COVID-19 συσχετίστηκε σημαντικά και θετικά με τα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης, καθώς όσο περισσότερο φόβο δήλωναν οι συμμετέχοντες, τόσο περισσότερα προβλήματα ψυχικής υγείας, παρουσίαζαν (Fitzpatrick et al., 2020).

Οι περισσότερες μελέτες που έχουν διεξαχθεί στον γενικό πληθυσμό δείχνουν αυξημένα συμπτώματα κατάθλιψης, άγχους και στρες, που σχετίζονται με την COVID-19, ως αποτέλεσμα ψυχολογικών παραγόντων, όπως η «αναστάτωση» της καθημερινότητας, ο φόβος της αρρώστιας, ή/και ο φόβος αρνητικών οικονομικών επιπτώσεων (Ahorsu et al., 2020· Moreno et al., 2020· Satici et al., 2021· Tsipropoulou et al., 2020).

Ακόμη, έρευνα που διεξήχθη στην Ελλάδα, στον γενικό πληθυσμό ($N=3.029$), διερεύνησε τον φόβο που σχετίζεται με την COVID-19, τα συμπτώματα άγχους και την κοινωνική ευθύνη. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το 35% των συμμετεχόντων ανέφερε υψηλά επίπεδα φόβου, ενώ το 77,4% ανέφεραν μέτρια προς σοβαρά συμπτώματα άγχους. Επίσης, οι συμμετέχοντες κάτω των 30 ετών, ανέφεραν μικρότερα ποσοστά φόβου, λιγότερα συμπτώματα άγχους, καθώς και μικρότερη κοινωνική ευθύνη. Τέλος, φάνηκε πως το γυναικείο φύλο, η μεγαλύτερη ηλικία και πιο σοβαρά συμπτώματα άγχους συσχετίζονται θετικά και σημαντικά με τον φόβο για COVID-19 (Parlapani et al., 2020).

Ο φόβος του αγνώστου, σε αυτή την περίπτωση η εξάπλωση μίας μολυσματικής ασθένειας και ο αντίκτυπος αυτής στους ανθρώπους, στην υγεία, στα νοσοκομεία και στην

οικονομία, αυξάνει το άγχος, τόσο στα υγιή άτομα, όσο και σε άτομα με προϋπάρχουσες παθήσεις ψυχικής υγείας. Άτομα, οικογένειες και κοινότητες βιώνουν συναισθήματα απελπισίας, απόγνωσης, θλίψης, πένθους και μία βαριά απώλεια σκοπού εξαιτίας της πανδημίας. Αισθήματα απώλειας ελέγχου οδηγούν στον φόβο και την αβεβαιότητα, καθώς η πανδημία εξελίσσεται συνεχώς (Cheng & Cheung, 2005).

Μια αλλαγή μπορεί να προκαλέσει από μόνη της δυσφορία και άγχος σε κάποιον που την βιώνει. Αν σε αυτή την αλλαγή συμπεριληφθεί και ο φόβος για προσβολή από κάποιο δυνητικά θανατηφόρο ιό και μέτρα προστασίας, όπως ο εγκλεισμός, γίνεται κατανοητό πως ενδέχεται να προκληθεί περισσότερο άγχος και ανησυχία (Brooks et al., 2020).

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα έρευνας που διεξήχθη στην Ιορδανία, κατά την περίοδο της πανδημίας, προκειμένου να εξετασθεί η ψυχολογική επίδραση της COVID-19 στην ψυχολογική υγεία των εργαζομένων του τομέα υγείας ($N = 365$), οι συμμετέχοντες εμφάνισαν εξαιρετικά σοβαρή κατάθλιψη σε ποσοστό 40%, εξαιρετικά σοβαρό άγχος δήλωσε το 60% και το 35% αυτών εξέφρασε σοβαρή δυσφορία. Παράγοντες που συσχετίστηκαν με τα συμπτώματα ψυχολογικής δυσφορίας ήταν το άρρεν φύλο, το να είσαι έγγαμος/η, κι όσοι ήταν άνω των 40 ετών. Τέλος, φάνηκε το άγχος να συσχετίζεται θετικά και σημαντικά με τον φόβο για COVID-19 ($r = 0,657, p = 0,01$) (Alnazly et al., 2021).

Τέλος, έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Τουρκία στον γενικό πληθυσμό, κατά τη διάρκεια της πανδημίας, βρήκε ισχυρή θετική συσχέτιση μεταξύ του φόβου για COVID-19 και του άγχους, καθώς ($r = 0,62, p = 0,01$) (Bakioğlu et al., 2021).

Άγχος των Γονέων και Δημογραφικοί Παράγοντες

Η πανδημία COVID-19 είχε σημαντικές επιπτώσεις στις οικογένειες. Πολλοί γονείς αντιμετώπισαν αλλαγές στην επαγγελματική τους απασχόληση, συμπεριλαμβανομένης της απώλειας εργασίας, των μειωμένων αμοιβών και της εξ αποστάσεως εργασίας, ενώ ταυτόχρονα αντιμετώπισαν αυξημένες ευθύνες αναφορικά με την μέριμνα των παιδιών λόγω του κλεισίματος των σχολείων. Η συνθήκη ζωής της οικογένειας, άλλαξε άρδην και ξαφνικά. Οι γονείς επιβαρύνθηκαν με έναν επιπλέον ρόλο, αυτόν του εκπαιδευτικού. Αυτή η κατάσταση αύξησε σημαντικά την πιθανότητα οι γονείς να βιώσουν άγχος και δυσφορία, γεγονός που μπορεί να επηρέασε με τη σειρά του, την ευημερία των παιδιών. Τόσο η μητρική όσο και η πατρική κατάθλιψη έχουν συσχετισθεί με αρνητικές γονεϊκές συμπεριφορές (π.χ. ευερεθιστότητα, εχθρότητα και αποδέσμευση των γονέων) (Wilson & Durbin, 2010) και το άγχος των γονέων έχει συσχετιστεί με ελεγχόμενη και παρεμβατική γονεϊκή μέριμνα (Borelli et al., 2018).

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ιταλία σε γονείς, κατά τη διάρκεια της πανδημίας, προκειμένου να εξεταστούν οι επιπτώσεις της πανδημίας, βρέθηκε πως το άγχος συσχετιζόταν θετικά και σημαντικά με το αντιλαμβανόμενο γονεϊκό άγχος. Ακόμη, όταν ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να περιγράψουν πώς επηρεάστηκε η ζωή τους από την COVID-19, αναφέρθηκαν στα εξής θέματα: α) απώλεια εργασίας ή εισοδήματος/ αδυναμία παροχής οικογενειακών συνθηκών, β) αβεβαιότητα για το μέλλον, γ) αδυναμία κοινωνικής συναναστροφής με συγγενείς και φίλους, δ) δυσκολίες στις σχέσεις, ε) γενικό άγχος και αίσθημα κόπωσης, στ) κακή ψυχική υγεία, ζ) κακή σωματική υγεία, η) πλήξη από τα παιδιά, θ) δυσκολίες διαχείρισης των ακαδημαϊκών απαιτήσεων των παιδιών και ι) φόβος για πιθανή μόλυνση των ίδιων ή συγγενικού/φιλικού προσώπου. Παρά το γεγονός ότι οι συμμετέχοντες ανέφεραν αύξηση των στρεσογόνων παραγόντων, ορισμένοι γονείς ανέφεραν καμία αλλαγή ή θετική αλλαγή ως αποτέλεσμα των συστάσεων για απομόνωση και παραμονή στο σπίτι, καθώς οι γονείς δήλωσαν

πως η καραντίνα τους έδωσε την ευκαιρία να περάσουν περισσότερο χρόνο με τα παιδιά και την οικογένειά τους (Brown et al., 2020).

Έρευνα που διεξήχθη στην Αυστραλία, κατά το ξέσπασμα της πανδημίας, προσπάθησε να διερευνήσει την ψυχική υγεία των γονέων, τις γονεϊκές πρακτικές και τη λειτουργικότητα της οικογένειας, συγκρίνοντας τα συγκεκριμένα δεδομένα με αντίστοιχα δεδομένα που είχαν συλλεγεί κατά την προ COVID-19 περίοδο. Οι γονείς ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και στρες, κατά την περίοδο της πανδημίας, σε σχέση με την προ COVID-19 περίοδο. Ακόμη, όσον αφορά στους δημογραφικούς παράγοντες, οι γυναίκες ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα άγχους σε σχέση με τους άνδρες. Επίσης, βρέθηκε χαμηλή συσχέτιση μεταξύ της ηλικίας των γονέων και του άγχους. Συγκεκριμένα, στους μεγαλύτερους ηλικιακά γονείς παρατηρήθηκαν μικρότερα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης, στρες και ευερεθιστότητας. Τέλος, οι γονείς με παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα άγχους, καθώς επίσης και οι γονείς με χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο και οικονομική δυσχέρεια, ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα άγχους (Westrupp et al., 2021).

Από την αρχή της πανδημίας, η έρευνα και τα μέσα ενημέρωσης επικεντρώθηκαν στον τρόπο με τον οποίο η COVID-19 επηρεάζει διαφορετικά τις γυναίκες και τους άνδρες (Kantamneni, 2020). Λόγω των κοινωνικών προσδοκιών και των κανόνων φύλου, οι μητέρες συχνά αναλαμβάνουν άνισο μερίδιο στις ευθύνες φροντίδας παιδιών και σχολικής εκπαίδευσης σε σύγκριση με τους πατέρες (Sayer et al., 2004) και έτσι μπορεί να διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο για τα αρνητικά αποτελέσματα της πανδημίας. Οι μητέρες μπορεί να έχουν εκπληρώσει και να συνεχίζουν να εκπληρώνουν τις πρόσθετες ανάγκες φροντίδας και εκπαίδευσης της οικογένειας, ενώ παράλληλα εξισορροπούν τις εργασίες που σχετίζονται με την εργασία και τη δική τους ψυχική υγεία και συναισθηματική υγεία. Αυτό υποστηρίχθηκε από έρευνες που

υποδηλώνουν ότι οι γυναίκες παρείχαν περισσότερη φροντίδα παιδιών από τους άνδρες κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, ενώ συνέχιζαν να εργάζονται (Zamarro et al., 2020).

Προηγούμενη έρευνα έδειξε, ότι οι οικογένειες χαμηλού εισοδήματος είχαν περισσότερες πιθανότητες να έχουν βιώσει απώλεια εργασίας λόγω της COVID-19, ήταν λιγότερο πιθανό να εργάζονται από το σπίτι και είχαν λιγότερη πρόσβαση σε άδεια μετ' αποδοχών στην αρχή της πανδημίας. Επιπλέον, οι οικογένειες χαμηλού εισοδήματος δυσκολεύτηκαν περισσότερο να οργανώσουν τη φροντίδα των παιδιών από τις οικογένειες με υψηλότερο εισόδημα και ήταν πιο πιθανό να μείνουν σπίτι για να φροντίσουν τα παιδιά (Karpman et al., 2020). Αυτές οι πρόσθετες δυσκολίες που σχετίζονται με την πανδημία, είναι πιθανό να δημιουργήσουν περισσότερο άγχος σε οικογένειες με χαμηλό εισόδημα, οι οποίες αντιμετώπιζαν ήδη μεγαλύτερες υλικές δυσκολίες και ψυχολογική δυσφορία, πριν ξεκινήσει η πανδημία (Karpman et al., 2018).

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Kerr et al. (2021) στις ΗΠΑ, με σκοπό να περιγραφούν οι γονεϊκές εμπειρίες στην αρχή της πανδημίας COVID-19 και να εξεταστούν οι διαφορές μεταξύ του φύλου των γονέων και του οικογενειακού εισοδήματος ως προς το άγχος, παρατηρήθηκαν τα εξής: Από τους 1,009 γονείς το 39,4% δήλωσε μέτριο προς σοβαρό άγχος και μέτρια συμπτώματα κατάθλιψης. Συγκεκριμένα, το 8,6% δήλωσε συμπτώματα κατάθλιψης και το 8,5% δήλωσε συμπτώματα άγχους. Τέλος, παρατηρήθηκε πως οι γονείς με χαμηλότερο οικογενειακό εισόδημα και οι μητέρες, σημείωσαν σημαντικά υψηλότερα ποσοστά άγχους.

Παρόμοιο αποτέλεσμα βρέθηκε και από τους Ebrahim et al. (2020), οι οποίοι εντόπισαν πως οι μητέρες είχαν περισσότερο άγχος σε σχέση με τους πατέρες. Ακόμη, βρέθηκε πως οι πιο ηλικιωμένοι γονείς, ήταν λιγότερο πιθανό να εκδηλώσουν συμπτώματα άγχους. Ωστόσο, είναι ενδιαφέρον ότι μία αντίθετη τάση αναφέρθηκε από τους Russel et al. (2020), σε παρόμοια

μελέτη μεταξύ Αμερικανών γονέων, όπου οι πατέρες εκδήλωσαν μεγαλύτερο άγχος, σε σχέση με τις μητέρες, οι οποίες φάνηκε να προσαρμόστηκαν πιο γρήγορα και εύκολα στις νέες αλλαγές και προκλήσεις που έφερε η COVID-19, υποδεικνύοντας ότι οι διαφορές μεταξύ των φύλων διαφέρουν ανάλογα με τις πολιτισμικές διαφορές.

Μία επιπλέον έρευνα που διεξήχθη στην Κίνα και αξιολόγησε τα επίπεδα άγχους σε γονείς φοιτητών, βρήκε πως το 20,7% των γονέων ανέφερε ήπια συμπτώματα άγχους, το 3,4% μέτρια συμπτώματα άγχους και το 0,5% σοβαρά συμπτώματα άγχους. Στην παρούσα έρευνα δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές στα επίπεδα του άγχους ως προς το φύλο, γεγονός που ενδέχεται να οφείλεται στο μικρό δείγμα πατέρων. Ακόμη, παρατηρήθηκε πως τα επίπεδα του άγχους ήταν σημαντικά υψηλότερα στις οικογένειες με κακή οικονομική κατάσταση, σε σχέση με τις οικογένειες που δήλωσαν υψηλότερο οικογενειακό εισόδημα. Τέλος, βρέθηκε πως η ηλικία των γονέων συσχετίστηκε σημαντικά και αρνητικά με το άγχος (Wu et al., 2020).

Τέλος, οι Spinelli et al. (2020), διεξήγαγαν μία έρευνα στην Ιταλία, κατά το ξέσπασμα της πανδημίας COVID-19, προκειμένου να διερευνήσουν της επίδραση των παραγόντων κινδύνου, που σχετίζονται με την πανδημία, στην ευημερία των γονέων και των παιδιών. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι γονείς που ανέφεραν περισσότερες δυσκολίες στην αντιμετώπιση της καραντίνας, παρουσίασαν περισσότερο άγχος, γεγονός, που με τη σειρά του ενδέχεται να αυξήσει τα προβλήματα των παιδιών. Ακόμη, βρέθηκε πως η «στενότερη» επαφή με τις επιπτώσεις του ιού, δεν επηρέασε σημαντικά την ευημερία των γονέων και των παιδιών. Τέλος, το άγχος των γονέων, φάνηκε να αποτελεί μεσολαβητικό παράγοντα της συμπεριφοράς του παιδιού.

Δυσκολίες Μαθησιακής Προσαρμογής κατά την Πανδημία COVID-19 και Άγχος των Γονέων

Η πανδημία της COVID-19 μπορεί να δημιουργήσει ένα στρεσογόνο περιβάλλον για τους γονείς, οι οποίοι ενδέχεται να εκφράσουν ανησυχίες για την οικονομική κατάσταση της οικογένειάς τους, για την σωματική τους υγεία, για την κοινωνική απομόνωση των παιδιών τους από συνομηλίκους και δασκάλους, για τη διαχείριση, τη διάρκεια και τα αποτελέσματα της μελέτης στο σπίτι (homeschooling) και για την ικανότητά τους να ενημερώσουν κατάλληλα τα παιδιά τους για την πανδημία (Cusinato et al., 2020 · Fontanesi et al., 2020). Η ελληνική κυβέρνηση, ακολουθώντας τις τακτικές που εφάρμοσαν κι άλλες χώρες, προκειμένου να μειωθεί η εξάπλωση του ιού, προέβη στην αναστολή της δια ζώσης διδασκαλίας και στην ενεργοποίηση ψηφιακών μέσων, τα οποία παρείχαν την ευκαιρία για εξ αποστάσεως εκπαίδευση και επικοινωνία ανάμεσα σε εκπαιδευτικούς και εκπαιδευόμενους (ΦΕΚ 3882/2020).

Κατά τη διάρκεια της υποχρεωτικής παραμονής στο σπίτι, οι γονείς ανέφεραν αλλαγές στη συμπεριφορά των παιδιών τους. Πιο συγκεκριμένα, παρατήρησαν περισσότερες δυσκολίες συγκέντρωσης, υπερκινητικότητα, ευερεθιστότητα, έντονη ανησυχία και έντονο αίσθημα βαρεμάρας (Romero et al., 2020). Επίσης, οι μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, ανέφεραν ανάμεικτα συναισθήματα, καθώς, παρόλο που εκλάμβαναν θετικά τον επιπλέον χρόνο που περνούσαν με την οικογένειά τους, παράλληλα αισθάνονταν μοναξιά, φόβο, άγχος, ανία και θλίψη (Χατζηχρήστου και συν., 2021).

Μεταξύ των δυσκολιών μαθησιακής προσαρμογής, που αντιμετωπίζουν οι μαθητές στη νέα συνθήκη της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, συγκαταλέγονται η αδυναμία συγκέντρωσης και ολοκλήρωσης σχολικών εργασιών στο σπίτι, καθώς και η έλλειψη μαθησιακού ενδιαφέροντος (Lau & Lee, 2021). Αυτή η απότομη αλλαγή της διδασκαλίας στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση και οι προκλήσεις που προκύπτουν, είναι ένα θέμα που προκαλεί ανησυχίες, καθώς χωρίς την κατάλληλη υποστήριξη των γονέων, αυτές οι αλλαγές μπορεί να αυξήσουν το ενδεχόμενο οι

γονείς να βιώσουν άγχος και εξάντληση, γεγονός που μπορεί με τη σειρά του να επιδράσει αρνητικά στα παιδιά (Griffith, 2020).

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας των Crescentini et al., (2020), που στόχο είχε να διερευνήσει τον αντίκτυπο πιθανών παραγόντων κινδύνου, ως προς τις συμπεριφορές και τις γνωστικές και συναισθηματικές πεποιθήσεις των γονέων, σε μία κατάσταση δυσφορίας, βρέθηκε πως ο τρόπος που αντιλαμβάνονται οι γονείς τη νέα αυτή συνθήκη, που έχει δημιουργήσει η πανδημία, επηρεάζει τα παιδιά.

Σε αυτή τη νέα συνθήκη που δημιούργησε η COVID-19, έχει σημασία να εξετασθεί ο ρόλος του γονέα, που έχει διευρυνθεί πλέον και σε αυτόν του εκπαιδευτικού, γεγονός που μπορεί να επηρεάζει την ψυχική υγεία των γονέων και κατ' επέκταση να επηρεαστεί η σχολική επίδοση των παιδιών (Davis et al., 2021· Romero et al., 2020). Κατά το πρώτο κύμα της πανδημίας, τα σχολεία σε πολλές χώρες της Ευρώπης δεν εφάρμοσαν τη σύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία. Για παράδειγμα, στη Σουηδία και στην Ιταλία, η σύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση ήταν διαθέσιμη για τους εφήβους, ενώ στη Γερμανία και στο Ηνωμένο Βασίλειο, οι γονείς ανέφεραν πως τα παιδιά δεν είχαν καθόλου ή είχαν περιορισμένη πρόσβαση στη σύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Επομένως, οι γονείς ήταν οι βασικοί υπεύθυνοι για τη σχολική μελέτη των παιδιών, γεγονός που τους προκάλεσε περισσότερη δυσφορία (Thorell et al., 2021).

Σύμφωνα με έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί, φαίνεται να υπάρχει μία σχέση μεταξύ της δυσφορίας της ψυχικής υγείας των εκπαιδευτικών και της σχολικής επίδοσης των μαθητών, υποδεικνύοντας ότι, καθώς τα επίπεδα άγχους των εκπαιδευτικών αυξάνονται, οι μαθητές αποδίδουν λιγότερο μαθησιακά (McLean and Connor, 2015· Oberle and Schonert-Reichl, 2016). Οι εκπαιδευτικοί που εκδηλώνουν συμπτώματα δυσφορίας είναι πιο πιθανό να εγκαταλείψουν το επάγγελμα (Chambers Mack et al., 2019).

Αντίθετα, οι γονείς δεν έχουν την επιλογή να παραιτηθούν από τις ευθύνες τους, όσον αφορά στη σχολική βοήθεια των παιδιών τους. Αυτό μπορεί να σημαίνει πως και οι γονείς με δυσφορία ενδέχεται να επηρεάσουν σημαντικά την ακαδημαϊκή επίδοση των παιδιών τους. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τα αποτελέσματα έρευνας που πραγματοποιήθηκε στις ΗΠΑ, κατά το ξέσπασμα της πανδημίας, φάνηκε να υπάρχει σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ των δυσκολιών μαθησιακής προσαρμογής κατά την εξ αποστάσεως εκπαίδευση και του άγχους των γονέων (Davis et al., 2021).

Επιπλέον, σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι γονείς, όπως, χαμηλή αυτοπεποίθηση ως προς τον γονεϊκό τους ρόλο, υψηλό στρες, εκδήλωση πολλής ή ελάχιστης πειθαρχίας και πιο συχνή επιβολή τιμωριών, φαίνεται να αποτελούν συμπεριφορές, που προβλέπουν αρκετά από τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα παιδιά, όπως συναισθηματικές και συμπεριφορικές διαταραχές και χαμηλή ακαδημαϊκή επίδοση (Beckmann, 2019· Font & Cage, 2018). Πιο συγκεκριμένα, κατά την περίοδο της πανδημίας Ιταλοί γονείς, παρατήρησαν σημαντικές αλλαγές στη συμπεριφορά των παιδιών τους, που αφορούν την αδυναμία συγκέντρωσης, λιγότερη ανεκτικότητα και μία γενικότερη ενόχληση. Οι γονείς ανταποκρίθηκαν σε αυτές τις αλλαγές, υιοθετώντας ένα αυταρχικό στυλ γονέα, αυξάνοντας τη λεκτική εχθρότητά τους (Fontanesi et al., 2020).

Ακόμη, παρατηρήθηκε πως οι γονείς που υιοθέτησαν ένα πιο αυταρχικό/ αυστηρό στυλ ανατροφής είχαν υψηλότερα επίπεδα άγχους, σε σχέση με τους γονείς που είχαν ένα πιο ανεκτικό / χαλαρό στυλ ανατροφής. Τα στυλ ανατροφής που εφαρμόζουν οι γονείς, επηρεάζουν τις σχέσεις τους με τα παιδιά και μπορεί να είναι υπεύθυνα για την πρόκληση ή μη συγκρούσεων μεταξύ γονέων και παιδιών. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, τα παιδιά χρειάστηκε να μελετούν στο σπίτι, όπου οι γονείς περνούσαν περισσότερο χρόνο με τα παιδιά τους. Σε ορισμένες

περιπτώσεις λοιπόν, οι σχολικές επιδόσεις των παιδιών δεν ικανοποιούσαν τις απαιτήσεις των γονέων, γεγονός που μπορούσε να οδηγήσει σε συγκρούσεις και να επηρεάσει τα συναισθήματα των γονέων (Wu et al., 2020). Η ικανοποίηση των γονέων ως προς τη σχολική επίδοση των παιδιών τους φαίνεται να σχετίζεται με διάφορους δημογραφικούς παράγοντες, όπως την ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο, την οικογενειακή και κοινωνικοοικονομική κατάσταση και την περιοχή διαμονής (Bokayev et al., 2021).

Οι πρακτικές γονεϊκής μέριμνας που συνήθως προάγουν την ευημερία των παιδιών είναι ευεργετικές, όταν τα παιδιά βρίσκονται κάτω από δύσκολες συνθήκες. Λίγα είναι γνωστά για τις γονεϊκές πρακτικές που στόχο έχουν να διευκολύνουν ή να υποστηρίξουν την προσαρμογή των παιδιών σε δυσμενείς καταστάσεις, συμπεριλαμβανομένων των καταστροφών. Για παράδειγμα, ο τρόπος που ενημερώνουν οι γονείς τα παιδιά σχετικά με τις δυσμενείς καταστάσεις που βιώνουν, φαίνεται να σχετίζεται με την προσαρμογή των παιδιών σε αυτές. Επιπλέον, η διατήρηση της ρουτίνας στο οικογενειακό περιβάλλον φαίνεται να καλλιεργεί μία αίσθηση συνοχής και ελέγχου, ιδιαίτερα, όταν αυτή η διατήρηση επιτυγχάνεται με μη τιμωρητικό τρόπο (Romero et al., 2020).

Όπως πρότειναν οι Prime et al. (2020), η κοινωνική αναστάτωση που προήλθε από την πανδημία και συγκεκριμένα από την υποχρεωτική παραμονή στο σπίτι, ενδέχεται να επηρέασε την ευημερία των γονέων, γεγονός που με τη σειρά του ενδέχεται να επηρέασε τη λειτουργικότητα του συστήματος της οικογένειας, συμπεριλαμβανομένου των δυαδικών και αμφίδρομων σχέσεων γονέα-παιδιού. Υπό αυτό το πρίσμα, οι δυσκολίες μαθησιακής προσαρμογής των παιδιών, εν μέσω της πανδημίας, ενδέχεται να επηρεάζονται από την ψυχική κατάσταση των γονέων, όπως διαπιστώνουν έρευνες που εξέτασαν την επίδραση του γονεϊκού άγχους στη συμπεριφορά των παιδιών (Davis et al., 2021·Romero et al., 2020·Russel et al.,

2020). Ωστόσο, σε έρευνα των Cusinato et al. (2020), παρατηρήθηκε πως η ψυχική υγεία των γονέων επηρεάζεται από τα συμπεριφορικά και συναισθηματικά προβλήματα των παιδιών, καθώς κι από τη δυσπροσαρμογή τους. Επομένως, αναφορικά με την παρούσα έρευνα, είναι πιθανό, είτε οι δυσκολίες μαθησιακής προσαρμογής των παιδιών να επιδρούν στο άγχος των γονέων, είτε το άγχος των γονέων να επιδεινώνει τη μαθησιακή προσαρμογή των παιδιών.

Σκοπός της Έρευνας και Ερευνητικές Υποθέσεις/Ερωτήματα

Η παρούσα έρευνα αποτελεί μέρος ενός ευρύτερου προγράμματος παρέμβασης του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ, για τη διερεύνηση των αντιλήψεων και την εκτίμηση των αναγκών των μελών της σχολικής κοινότητας σχετικά με ποικίλες ψυχολογικές και εκπαιδευτικές διαστάσεις, κατά την κρίσιμη περίοδο της πανδημίας COVID-19. Η ευρύτερη μελέτη αποτελούνταν από τρεις διαδικτυακές έρευνες συμπεριλαμβανομένου: (α) μια έρευνα εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, (β) μια έρευνα γονέων και (γ) μια έρευνα για εφήβους.

Στόχος της παρούσας διπλωματικής εργασίας είναι, αρχικά, να καταγράψει τις απόψεις των γονέων σε σχέση με το γενικευμένο άγχος, τον φόβο για την COVID-19 και τις δυσκολίες μαθησιακής προσαρμογής κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19 και, ακολούθως, να διερευνήσει τη σχέση του γενικευμένου άγχους και του φόβου των γονέων με ορισμένες δημογραφικές μεταβλητές, όπως το φύλο, το μορφωτικό επίπεδο, καθώς και την εμπειρία της νόσησης, νοσηλείας και απώλειας από τον ιό SARS-CoV-2 κάποιου ατόμου από το στενό περιβάλλον του γονέα-συμμετέχοντα.

Πιο συγκεκριμένα, οι ερευνητικές υποθέσεις είναι οι ακόλουθες:

Αναμένεται θετική συσχέτιση μεταξύ του γενικευμένου άγχους των γονέων και του φόβου για την πανδημία COVID-19.

Αναμένεται θετική συσχέτιση μεταξύ του γενικευμένου άγχους των γονέων και των δυσκολιών μαθησιακής προσαρμογής σε μαθητές Δημοτικού.

Αναμένεται θετική συσχέτιση μεταξύ του γενικευμένου άγχους των γονέων και των δυσκολιών μαθησιακής προσαρμογής σε μαθητές Γυμνασίου - Λυκείου.

Αναμένεται να υπάρχει διαφοροποίηση των επιπέδων του γενικευμένου άγχους των γονέων ως προς το επίπεδο μόρφωσης τους.

Αναμένεται να υπάρχει διαφοροποίηση των επιπέδων του γενικευμένου άγχους των γονέων ως προς το φύλο.

Τέλος, διατυπώνονται τα ακόλουθα ερευνητικά ερωτήματα:

Διαφοροποιούνται τα επίπεδα του γενικευμένου άγχους ανάλογα με την ύπαρξη στο στενό περιβάλλον των γονέων ατόμου που έχει νοσήσει από τον SARS-CoV-2;

Διαφοροποιούνται τα επίπεδα του γενικευμένου άγχους ανάλογα με την ύπαρξη στο στενό περιβάλλον των γονέων ατόμου που έχει νοσηλευτεί από τον SARS-CoV-2;

Διαφοροποιούνται τα επίπεδα του γενικευμένου άγχους ανάλογα με την ύπαρξη στο στενό περιβάλλον των γονέων ατόμου που έχει πεθάνει από τον SARS-CoV-2;

Ο φόβος για την πανδημία COVID-19, οι δυσκολίες μαθησιακής προσαρμογής σε μαθητές Δημοτικού και σε μαθητές Γυμνασίου – Λυκείου, το επίπεδο μόρφωσης και το φύλο των γονέων προβλέπουν τα επίπεδα του γενικευμένου άγχους των γονέων;

Μέθοδος

Συμμετέχοντες

Στην παρούσα έρευνα οι συμμετέχοντες ήταν 496 γονείς μαθητών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Από τους γονείς που συμμετείχαν στην έρευνα το 77,6% ($N=385$) ήταν γυναίκες-μητέρες και το 22,0% ($N=109$) ήταν άνδρες-πατέρες, όπως φαίνεται και στον Πίνακα 1. Η πλειοψηφία και των δύο γονέων, δηλαδή το 51,6% ($N=256$) είχαν ηλικία μεταξύ 45 και 54 ετών. Ακόμη, φαίνεται πως από τους 496 γονείς που απάντησαν για το μορφωτικό τους επίπεδο η πλειοψηφία είναι απόφοιτοι ανώτατης εκπαίδευσης σε ποσοστό 43,3% ($N=215$). Επιπρόσθετα το 25,6% ($N=127$) των γονέων είναι απόφοιτοι της ανώτερης εκπαίδευσης, το 24,8% ($N=123$) είναι απόφοιτοι του λυκείου, το 1,6% ($N=8$) του δημοτικού, το 1,2 ($N=6$) του γυμνασίου και το 3,4% ($N=17$) απάντησαν «άλλο».

Πίνακας 1*Κοινωνικοδημογραφικά Χαρακτηριστικά των Συμμετεχόντων*

Χαρακτηριστικά	<i>n</i>	%
Φύλο		
Γυναίκα	385	77,6
Άνδρας	109	22,0
Ηλικιακή κατηγορία		
25-34 ετών	13	2,6
35-44 ετών	185	37,3
45-54 ετών	256	51,6
55+ ετών	41	8,3
Μορφωτικό επίπεδο Γονέα		
Δημοτικό	8	1,6
Γυμνάσιο	6	1,2
Λύκειο	123	24,8
Ανώτερη εκπαίδευση	127	25,6
Ανώτατη εκπαίδευση	215	43,3
Άλλο	17	3,4

Τέλος, από το σύνολο των συμμετεχόντων το 84,7% ($N=420$) ήταν παντρεμένοι και το 70,6% ($N=350$) διέμεναν σε αστική περιοχή. Ακόμα, για το 77,2% ($N=382$) δεν έχει νοσήσει κάποιος/α από το στενό περιβάλλον, για το 90,5% ($N=449$) δεν έχει νοσηλευτεί κάποιος από το στενό περιβάλλον και το 94,4% ($N=468$) δεν έχει βιώσει απώλεια κάποιου προσώπου.

Μέσα Συλλογής Δεδομένων

Για τους σκοπούς της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν 4 ερωτηματολόγια: α) η Κλίμακα Γενικευμένης Αγχώδους Διαταραχής (Generalized Anxiety Disorder Scale – GAD-7), με στόχο

τη διερεύνηση του γενικευμένου άγχους των γονέων 2) η Κλίμακα του φόβου για την πανδημία COVID-19 (Fear of COVID-19 Scale – FCV-19S), με στόχο τη διερεύνηση του φόβου των γονέων για την πανδημία της COVID-19 γ) μία σειρά κλειστών ερωτήσεων για την εκτίμηση διαφοροποιήσεων στα επίπεδα μαθησιακής προσαρμογής των παιδιών σύμφωνα με τις αντιλήψεις των γονέων στο πλαίσιο της πανδημίας COVID-19, και δ) ένα αυτοσχέδιο ερωτηματολόγιο για τη συλλογή των δημογραφικών στοιχείων των συμμετεχόντων.

Κλίμακα Γενικευμένης Αγχώδους Διαταραχής (GAD-7)

Για την αξιολόγηση του γενικευμένου άγχους των γονέων, κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19, χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα GAD-7, που κατασκευάστηκε από τους Spitzer RL, Kroenke K, Williams JB και Löwe B (2006). Πρόκειται για ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς, που αξιολογεί τη συχνότητα εμφάνισης συμπτωμάτων του άγχους κατά το διάστημα των δύο τελευταίων εβδομάδων. Αποτελείται από επτά ερωτήσεις που απαντώνται σε μία τετράβαθμη κλίμακα Likert (0 = καθόλου, 1 = κάποιες φορές, 2 = αρκετές φορές, 3 = συχνά). Η συνολική βαθμολογία των απαντήσεων κυμαίνεται από το 0 έως το 21. Ειδικότερα, ένα συνολικό άθροισμα βαθμολογίας 5, 10 και 15, χαρακτηρίζει αντίστοιχα τη διάγνωση της ήπιας, μέτριας και σοβαρής βαρύτητας αγχώδους διαταραχής. Μάλιστα, η βαθμολογία πάνω από 10 υποδηλώνει την ύπαρξη μίας μέτριας έως σοβαρής αγχώδους διαταραχής που χρήζει περαιτέρω κλινικής και διαγνωστικής διερεύνησης, καθώς και θεραπευτικής αντιμετώπισης. Τέλος, σύμφωνα με τους κατασκευαστές του ερωτηματολογίου, ο συντελεστής αξιοπιστίας Cronbach's $a=0,92$, βρέθηκε υψηλός.

Κλίμακα του Φόβου για την Πανδημία COVID-19 (FCV-19S)

Για την εκτίμηση του φόβου πανδημίας COVID-19 χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα του φόβου για την πανδημία COVID-19 (Fear of COVID-19 Scale – FCV-19S). Η FCV-19 σχεδιάστηκε από τους Ahorsou και συνεργάτες (2020), ώστε να αξιολογηθεί ο φόβος για τον νέο ιό SARS-CoV-2. Η κλίμακα προσαρμόστηκε στα ελληνικά από τους Τσιπροπούλου και συνεργάτες (Tsiropoulou et al., 2020). Σύμφωνα με τις αναλύσεις τους η κλίμακα έδειξε υψηλή εσωτερική συνάφεια και αξιοπιστία (Cronbach's alpha= 0,87). Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε η εν λόγω προσαρμογή της κλίμακας. Η κλίμακα αποτελείται από επτά θέσεις, των οποίων η βαθμολόγηση γίνεται σε 5-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (1 = Διαφωνώ απόλυτα έως 5 = Συμφωνώ απόλυτα). Η ελάχιστη δυνατή βαθμολογία είναι 1 και η μέγιστη 5. Αθροίζοντας τις απαντήσεις του κάθε ερωτώμενου, η συνολική βαθμολογία μπορεί να πάρει τιμές από 7 έως 35. Η χαμηλή βαθμολογία δηλώνει μικρό φόβο, ενώ αντίθετα η υψηλή αυξημένο φόβο για την πανδημία COVID-19.

Ερωτήσεις για την Εκτίμηση των Αντιλήψεων των Γονέων ως προς τις Δυσκολίες

Μαθησιακής Προσαρμογής των Παιδιών

Ακόμη, χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο που περιλαμβάνει μία σειρά κλειστών ερωτήσεων, ειδικά διατυπωμένων για τους σκοπούς της έρευνας με στόχο την εκτίμηση από τους γονείς του βαθμού διαφοροποίησης σε διαστάσεις σχολικής προσαρμογής στο πλαίσιο της πανδημίας. Το παρόν ερωτηματολόγιο αποτελείται από δέκα ερωτήσεις και σχεδιάστηκε από το Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ. Οι ερωτήσεις έπαιρναν βαθμούς από το 1 έως το 4, όπου δήλωναν τα εξής: (1= Δεν παρατήρησα αυτές τις συμπεριφορές ούτε την περίοδο της διαζώσης εκπαίδευσης, ούτε κατά τη διάρκεια της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, 2= Λιγότερο από πριν, 3= Στον ίδιο βαθμό με πριν, 4= Περισσότερο από πριν). Οι απαντήσεις των ερωτηθέντων συναθροίζονται και η τελική απάντηση μπορεί να έχει εύρος τιμής από 10 έως 40, όπου όσο

υψηλότερη τιμή, τόσο περισσότερες οι παρατηρήσεις - δυσκολίες στη σχολική προσαρμογή, δηλωμένων από την σκοπιά των γονέων. Οι πέντε ερωτήσεις σχετίζονται με τις δυσκολίες της ψυχοκοινωνικής προσαρμογής των μαθητών και οι υπόλοιπες πέντε με τις δυσκολίες μαθησιακής προσαρμογής των μαθητών κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19. Οι τελευταίες πέντε ερωτήσεις αξιοποιούνται και αναλύονται στην παρούσα έρευνα. Για τη μεταβλητή «Δυσκολίες Μαθησιακής Προσαρμογής» σε μαθητές Δημοτικού, η τιμή του συντελεστή αξιοπιστίας, ήταν $a=0,54$ και σε μαθητές Γυμνασίου - Λυκείου ήταν $a=0,63$ το οποίο θεωρείται αποδεκτό σύμφωνα με τους Perry et al. (2004).

Ερωτηματολόγιο Δημογραφικών Στοιχείων

Τέλος, για τη συλλογή των δημογραφικών στοιχείων των συμμετεχόντων κατασκευάστηκε ένα αυτοσχέδιο ερωτηματολόγιο, το οποίο περιλάμβανε ερωτήσεις σχετικά με το φύλο, την ηλικία, την οικογενειακή, την επαγγελματική και την οικονομική κατάσταση, τον τόπο μόνιμης κατοικίας, καθώς και το μορφωτικό τους επίπεδο. Σχετικά με τα παιδιά, το ερωτηματολόγιο ζητούσε πληροφορίες για τον αριθμό παιδιών που έχουν, την ηλικία τους, το φύλο τους, τη βαθμίδα εκπαίδευσης, καθώς επίσης τον τύπο σχολείου, την τάξη που πηγαίνουν και την περιοχή που βρίσκεται το σχολείο. Ακόμη, υπήρχαν ερωτήσεις σχετικά με το επάγγελμα του άλλου γονέα, το αν εργάζεται ή όχι και το διάστημα που είναι άνεργοι. Τέλος, ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να αναφέρουν την περίπτωση νόσησης, νοσηλείας ή απώλειας οικείου προσώπου λόγω του ιού.

Διαδικασία Συλλογής Δεδομένων

Η συλλογή των ερευνητικών δεδομένων πραγματοποιήθηκε κατά το διάστημα μεταξύ Δεκεμβρίου 2020 και Φεβρουαρίου 2021, όπου και είχαν επιβληθεί τα πρώτα περιοριστικά μέτρα, με σκοπό τον περιορισμό της εξάπλωσης του ιού. SARS-CoV-2. Η συμπλήρωση των

ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκε ηλεκτρονικά. Για τη συγκέντρωση του δείγματος και τη συλλογή των δεδομένων εφαρμόστηκε δειγματοληψία αλυσίδας. Η συγκεκριμένη μέθοδος αποτελεί γρήγορη και σχετικά εύκολη διαδικασία που δεν περιορίζεται γεωγραφικά, παρέχοντας τη δυνατότητα στους ερευνητές να συμπεριλάβουν στο δείγμα τους πληθυσμό από διάφορα μέρη της χώρας. Οι συμμετέχοντες ήταν ενήμεροι για τον σκοπό και το πλαίσιο της έρευνας μέσω μίας συνοδευτικής επιστολής που έδινε έμφαση στη σημασία της συμμετοχής τους και των απόψεών τους. Όλοι οι συμμετέχοντες είχαν πληροφορηθεί αναφορικά με την ανωνυμία των απαντήσεων τους, την προστασία των προσωπικών τους δεδομένων, καθώς επίσης γνώριζαν πως η συμμετοχή τους είναι εθελοντική και είχαν το δικαίωμα να αποσυρθούν από τη διαδικασία οποιαδήποτε στιγμή και για οποιοδήποτε λόγο το επιθυμούσαν.

Αποτελέσματα

Περιγραφική Στατιστική

Περιγραφή Ποσοτικών Μεταβλητών της Έρευνας

Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις για όλες τις μεταβλητές της έρευνας παρουσιάζονται στον Πίνακα 2.

Πίνακας 2

Δείκτες Κεντρικής Τάσης και Διασποράς για Μεταβλητές της Έρευνας

	<i>N</i>	<i>Ελάχιστο</i>	<i>Μέγιστο</i>	<i>M.T</i>	<i>T.A</i>
Γενικευμένο Άγχος	496	7,00	28,00	15,93	5,47
Φόβος Πανδημίας COVID-19	496	7,00	35,00	14,36	5,60
Δυσκολίες Μαθησιακής Προσαρμογής					
σε μαθητές Δημοτικού	374	5,00	19,00	13,21	3,15
σε μαθητές Γυμνασίου - Λυκείου	214	5,00	18,00	12,95	3,39

Έλεγχος Κανονικής Κατανομής

Εκτελέστηκε έλεγχος κανονικότητας για να εξετάσουμε αν τα δεδομένα που συλλέχθηκαν ακολουθούν κανονική κατανομή. Οι μεταβλητές Γενικευμένο Άγχος ($p < 0,001$), Φόβος Πανδημίας COVID-19 ($p < 0,001$), Δυσκολίες Μαθησιακής Προσαρμογής σε μαθητές Δημοτικού ($p < 0,001$) και μαθητές Γυμνασίου – Λυκείου ($p < 0,001$) δεν βρέθηκαν να ακολουθούν κανονική κατανομή σύμφωνα με τα αποτελέσματα του Kolmogorov – Smirnov test.

Έλεγχος Εσωτερικής Συνάφειας

Η εσωτερική συνάφεια εκτιμήθηκε μέσω του τεστ ελέγχου αξιοπιστίας (Cronbach α) το οποίο έδειξε ότι για την υποκλίμακα του Γενικευμένου Άγχους η τιμή του Cronbach α ήταν 0,92 για τον Φόβο Πανδημίας COVID-19 ήταν 0,89, για την μεταβλητή «Δυσκολίες Μαθησιακής Προσαρμογής» σε μαθητές Δημοτικού ήταν 0,54 και σε μαθητές Γυμνασίου - Λυκείου ήταν 0,63 το οποίο θεωρείται αποδεκτό σύμφωνα με τους Perry και άλλους (2004).

Επαγωγική Στατιστική

Σχέση του Γενικευμένου Άγχους των Γονέων με τον Φόβο των Γονέων για την Πανδημία COVID-19 και τις Δυσκολίες Μαθησιακής Προσαρμογής σε μαθητές Δημοτικού και Γυμνασίου – Λυκείου

Για τη διερεύνηση της συσχέτισης ανάμεσα στις μεταβλητές της έρευνας εφαρμόστηκε ο έλεγχος συσχέτισης του Pearson (Πίνακας 3), αφού ελέγχθηκαν οι προϋποθέσεις εφαρμογής του.

Πίνακας 3

Pearson Συσχετίσεις

Μεταβλητή	<i>N</i>	1	2	3
1. Γενικευμένο Άγχος	496	-		
2. Φόβος των γονέων για την πανδημία COVID-19	496	0,50***	-	
3. Δυσκολίες Μαθησιακής Προσαρμογής σε μαθητές Δημοτικού	367	0,22**	0,16**	-
4. Δυσκολίες Μαθησιακής Προσαρμογής σε μαθητές Γυμνασίου – Λυκείου	207	0,18**	0,05	0,50***

** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

Βρέθηκε ότι για τους γονείς, το Γενικευμένο Άγχος σχετίζεται στατιστικά σημαντικά θετικά και μέτρια με τον Φόβο των γονέων για την πανδημία COVID-19 [$r(3,492) = 0,50$, $p <$

0,001], αδύναμα με τις Δυσκολίες Μαθησιακής Προσαρμογής σε μαθητές Δημοτικού [$r(3,363) = 0,22, p < 0,01$] και πολύ αδύναμα με τις Δυσκολίες Μαθησιακής Προσαρμογής σε μαθητές Γυμνασίου – Λυκείου [$r(3,203) = 0,18, p < 0,01$].

Διαφορές μεταξύ των Επιπέδων Μόρφωσης ως προς το Γενικευμένο Άγχος

Εφαρμόστηκε μονοπαραγοντική ανάλυση διακύμανσης για να εξεταστούν οι διαφορές μεταξύ των επιπέδων μόρφωσης ως προς το Γενικευμένο Άγχος και βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές [$F(4,474) = 3,08, p = 0,016$]. Οι post-hoc συγκρίσεις κατά Tukey έδειξαν πως οι Απόφοιτοι Λυκείου έχουν οριακά υψηλότερα σκορ Γενικευμένου Άγχους σε σχέση με τους Απόφοιτους Ανώτατης Εκπαίδευσης ($p = 0,078$), ενώ οι υπόλοιπες διαφορές μεταξύ των επιπέδων μόρφωσης βρέθηκαν στατιστικώς μη σημαντικές.

Διαφορές Αντρών και Γυναικών Γονέων ως προς το Γενικευμένο Άγχος

Έγινε έλεγχος t-test ανεξάρτητων δειγμάτων για να εξεταστεί εάν υπάρχουν διαφορές μεταξύ αντρών και γυναικών γονέων ως προς το Γενικευμένο Άγχος (Πίνακας 4).

Πίνακας 4

T-τεστ Ανεξάρτητων Δειγμάτων και Τιμές Περιγραφικής Στατιστικής για τη Διαφορά στο Γενικευμένο Άγχος μεταξύ Ανδρών και Γυναικών (N=494)

	Φύλο				95% ΔΕ	t	
	Άνδρες		Γυναίκες				
	<i>M.T</i>	<i>TA</i>	<i>M.T</i>	<i>TA</i>			
Γενικευμένο Άγχος	14,40	5,20	16,35	5,45	0,79	3,10	3,32**

** $p < 0,01$.

Τα αποτελέσματα του τ-τεστ ανεξάρτητων δειγμάτων έδειξαν ότι ο μέσος όρος Γενικευμένου Άγχους των Γυναικών γονέων είναι στατιστικώς σημαντικά υψηλότερος από των Αντρών γονέων [$t(492) = 3,32, p = 0,01$].

Σχέση της Ασθένειας COVID-19 ως προς το Γενικευμένο Άγχος

Βρέθηκε ότι η νόσηση από COVID-19 ($p = 0,945$), η νοσηλεία λόγω COVID-19 ($p = 0,904$) και η απώλεια προσώπου λόγω COVID-19 ($p = 0,222$) δεν σχετίζονται με το Γενικευμένο Άγχος των γονέων.

Πρόβλεψη του Γενικευμένου Άγχους των Γονέων από τον Φόβο των Γονέων για την Πανδημία COVID-19, τις Δυσκολίες Μαθησιακής Προσαρμογής σε μαθητές Δημοτικού και σε μαθητές Γυμνασίου – Λυκείου και το Φύλο

Εφαρμόστηκε πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση για να εξεταστεί κατά πόσο οι ανεξάρτητες μεταβλητές «Φόβος των γονέων για την πανδημία COVID-19», «Δυσκολίες Μαθησιακής Προσαρμογής σε μαθητές Δημοτικού και σε μαθητές Γυμνασίου – Λυκείου» και «Φύλο» μπορούν να προβλέψουν την εξαρτημένη μεταβλητή του Γενικευμένου Άγχους (Πίνακας 5).

Πίνακας 5*Αποτελέσματα Πολλαπλής Παλινδρόμησης για τις Μεταβλητές Πρόβλεψης του Γενικευμένου**Άγχους*

Μεταβλητές πρόβλεψης	Μοντέλο 1		
	<i>B</i>	<i>TΣ B</i>	<i>β</i>
(Constant)	11,36***	3,00	
Φόβος για COVID-19	0,48***	0,08	0,46***
Δυσκολίες Μαθησιακής Προσαρμογής σε μαθητές Δημοτικού	0,05	0,15	0,03
Δυσκολίες Μαθησιακής Προσαρμογής σε μαθητές Γυμνασίου - Λυκείου	0,13	0,14	0,08
Φύλο	-0,60	1,16	-0,04
R^2		0,26***	
<i>F</i>		9,35***	

*** $p < 0,001$.

Βρέθηκε γραμμικότητα μεταξύ των μεταβλητών, ανεξαρτησία των υπολειμμάτων σύμφωνα με τον έλεγχο Durbin-Watson 1,91 και ομοσκεδαστικότητα. Ακόμα, δεν υπήρχαν ενδείξεις για πολυσυγγραμμικότητα καθώς τα επίπεδα VIF ήταν μικρότερα του 10. Το μοντέλο προέβλεψε στατιστικά σημαντικά τη διακύμανση του Γενικευμένου Άγχους [$F(5,134) = 9,35, p < 0,001$] σε υψηλό βαθμό (Cohen, 1988) με ποσοστό 26% ($R^2 = 0,259$). Πιο συγκεκριμένα, ο Φόβος για COVID-19 προέβλεψε θετικά και στατιστικά σημαντικά το Γενικευμένο Άγχος ($\beta = 0,48, p < 0,001$). Επομένως, αυξάνοντας τον Φόβο για COVID-19 κατά μία μονάδα, το

Γενικευμένο Άγχος αυξάνεται κατά 0,48 βαθμούς σύμφωνα με το ερωτηματολόγιο GAD-7.

Αντιθέτως, οι παράγοντες Δυσκολίες Μαθησιακής Προσαρμογής σε μαθητές Δημοτικού ($p = 0,741$), Δυσκολίες Μαθησιακής Προσαρμογής σε μαθητές Γυμνασίου – Λυκείου ($p = 0,366$) και Φύλο ($p = 0,606$) δεν φαίνεται να εξηγούν τη διακύμανση του Γενικευμένου Άγχους.

Συζήτηση

Η παρούσα διπλωματική εργασία διερευνά τις αντιλήψεις των γονέων με παιδιά στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση σε σχέση με το γενικευμένο άγχος, τον φόβο για την πανδημία COVID-19 και τις δυσκολίες της μαθησιακής προσαρμογής, όπως αυτές γίνονται αντιληπτές από την οπτική των γονέων, εν μέσω της πανδημίας COVID-19. Παράλληλα, διερευνάται η σχέση των αντιλήψεων των γονέων αναφορικά με το γενικευμένο άγχος με διάφορα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων, όπως είναι το φύλο, το μορφωτικό επίπεδο και η ύπαρξη επαφής με κάποιο πρόσωπο που έχει νοσήσει, νοσηλευτεί ή πεθάνει εξαιτίας του ιού SARS-CoV-2.

Αρχικά, ένας από τους στόχους της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθούν τα επίπεδα του γενικευμένου άγχους των γονέων εν μέσω της πανδημίας COVID-19. Ειδικότερα τα αποτελέσματα των αναλύσεων έδειξαν ήπια επίπεδα γενικευμένου άγχους. Αντίστοιχα αποτελέσματα, παρατηρούνται και σε μελέτες της διεθνούς βιβλιογραφίας που αφορούν αποκλειστικά γονείς και που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 (Fisher et al., 2020b· Wu et al., 2020). Ωστόσο, ένας σημαντικός αριθμός μελετών που αξιολόγησαν το άγχος και που αφορούν στον γενικό πληθυσμό έδειξαν μέτρια προς σοβαρά επίπεδα άγχους (Fountoulakis et al., 2021· Sartorao Filho et al., 2020· Li et al., 2020· Kerr et al., 2021·Solomou & Constantinidou, 2020· Wang et al., 2020). Η διαφορά που παρατηρείται στα επίπεδα του άγχους, ενδέχεται να οφείλεται στη διαφορετική σύνθεση του δείγματος. Ένας ακόμη λόγος που ίσως δικαιολογεί τη διαφορά στα επίπεδα του άγχους να αφορά στα διαφορετικά επίπεδα κοινωνικής απομόνωσης, οικονομικής αβεβαιότητας, αυστηρότητας των προστατευτικών μέτρων και σε άλλους παράγοντες που σχετίζονται με τα υψηλά επίπεδα άγχους (Pfefferbaum & North, 2020). Γενικότερα, από τη σύγχρονη βιβλιογραφία παρατηρείται πως

υπήρξε μία αύξηση των συμπτωμάτων άγχους κατά την περίοδο της πανδημίας σε σχέση με την προ – COVID-19 περίοδο (Choi et al., 2020· Lakhan et al., 2020· Li et al., 2020).

Επιπλέον, στην παρούσα μελέτη διερευνήθηκε ο βαθμός του φόβου για την πανδημία COVID-19 των γονέων. Ειδικότερα, τα αποτελέσματα των αναλύσεων έδειξαν, ότι οι γονείς παρουσίασαν μέτρια επίπεδα φόβου. Εύρημα που δεν προκαλεί ιδιαίτερη εντύπωση, καθώς ο φόβος υπήρξε μία από τις πιο συχνές ψυχολογικές αντιδράσεις κατά τη διάρκεια της τρέχουσας πανδημίας εξαιτίας του αυξημένου κινδύνου μόλυνσης (Wang et al., 2020). Οι γονείς φαίνεται να ανήκουν στις ομάδες του πληθυσμού που είναι πιθανότερο να βιώσουν πιο έντονα συναισθήματα δυσφορίας και φόβου, λόγω της πανδημίας SARS-CoV-2 (Fitzpatrick et al., 2020). Σε άλλη έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ελλάδα, εν μέσω της πανδημίας COVID-19, οι γονείς ανέφεραν υψηλά επίπεδα φόβου για την πανδημία COVID-19 (Touloupis, 2020), ενώ σε έρευνες που διεξήχθησαν στην Τουρκία και την Ιταλία κατά τη διάρκεια της πανδημίας οι γονείς ανέφεραν μέτρια επίπεδα φόβου για την COVID-19 (Faccioli et al., 2021· Isik et al., 2021). Η διαφοροποίηση ως προς τα επίπεδα του φόβου μπορεί να οφείλεται στις διαφορετικές χρονικές περιόδους που πραγματοποιήθηκαν οι συγκεκριμένες έρευνες. Ειδικότερα παρατηρείται πως η έρευνα που αναφέρει υψηλότερα επίπεδα του φόβου για την COVID-19, πραγματοποιήθηκε κατά το πρώτο κύμα της πανδημίας, ενώ οι έρευνες που βρήκαν ήπια επίπεδα φόβου, συμπεριλαμβανομένου και της παρούσας έρευνας, πραγματοποιήθηκαν κατά το δεύτερο κύμα της πανδημίας. Τα ευρήματα αυτά μπορεί να υποδεικνύουν πως οι γονείς ήταν περισσότερο φοβισμένοι στην αρχή της πανδημίας ενώ σταδιακά τα επίπεδα του φόβου μειώθηκαν, επειδή ενδεχομένως η απειλή της COVID-19 δεν ήταν πλέον άγνωστη και ήταν πιο προετοιμασμένοι να αντιμετωπίσουν μία πιθανή μόλυνση. Σε κάθε περίπτωση χρειάζεται να

διεξαχθούν διαχρονικές μελέτες, ώστε να διερευνηθούν περαιτέρω και ακριβέστερα τα επίπεδα του φόβου για την COVID-19 στους γονείς.

Επιπροσθέτως, στην παρούσα έρευνα εξετάστηκε η συσχέτιση μεταξύ των παραγόντων του γενικευμένου άγχους και του φόβου για την πανδημία COVID-19. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν πως το γενικευμένο άγχος των γονέων σχετίζεται στατιστικά σημαντικά θετικά και μέτρια με τον φόβο της πανδημίας COVID-19. Πράγματι, σύμφωνα με τη σύγχρονη βιβλιογραφία, ο φόβος για την COVID-19 φαίνεται να σχετίζεται με το άγχος και το στρες στα υγιή άτομα, καθώς επίσης και να εντείνει τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης στα άτομα με προϋπάρχουσες ψυχιατρικές διαταραχές (Ahorsu et al., 2020· Fitzpatrick et al., 2020· Ornell et al., 2020· Simsir et al. 2021· Tsiropoulou et al., 2020). Επομένως, ο φόβος για την COVID-19, που μπορεί να αφορά, είτε στο φόβο του ατόμου να προσβληθεί το ίδιο από τον ιό, είτε στον φόβο του ατόμου να μολύνει τα αγαπημένα του άτομα, αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση ή την επιδείνωση του άγχους κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 (Bitan et al., 2020).

Ένας επιπλέον στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να εξεταστεί η συνάφεια μεταξύ των παραγόντων του γενικευμένου άγχους των γονέων και των δυσκολιών μαθησιακής προσαρμογής, τόσο σε μαθητές του Δημοτικού, όσο και σε μαθητές του Γυμνασίου – Λυκείου. Σύμφωνα με τις αναλύσεις της έρευνας, βρέθηκε μία χαμηλή θετική συσχέτιση μεταξύ του γενικευμένου άγχους των γονέων και των δυσκολιών μαθησιακής προσαρμογής σε μαθητές του Δημοτικού και μία αρκετά χαμηλή θετική συσχέτιση μεταξύ του άγχους και των δυσκολιών μαθησιακής προσαρμογής σε μαθητές Γυμνασίου – Λυκείου. Σύμφωνα με τη σύγχρονη βιβλιογραφία, φαίνεται να υπάρχει μία σχέση μεταξύ της δυσφορίας των εκπαιδευτικών και της σχολικής επίδοσης των μαθητών, υποδεικνύοντας, ότι καθώς τα επίπεδα του άγχους των

εκπαιδευτικών αυξάνονται οι μαθητές αντιμετωπίζουν περισσότερες μαθησιακές δυσκολίες (McLean & Connor, 2015· Oberle & Schonert-Reichl, 2016). Δεδομένου, ότι οι γονείς κατά την περίοδο της πανδημίας, με το κλείσιμο των σχολείων είχαν τον βασικό ρόλο της εκπαίδευσης των παιδιών, θεωρείται πως οι γονείς που εκδηλώνουν συμπτώματα άγχους, ενδέχεται να επηρεάσουν σημαντικά την ακαδημαϊκή επίδοση των παιδιών τους. Πράγματι σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στις ΗΠΑ εν μέσω της πανδημίας, φάνηκε να υπάρχει σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ των δυσκολιών της μαθησιακής προσαρμογής και του άγχους των γονέων (Davis et al., 2021). Τέλος, πλήθος διεθνών ερευνών, που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας, διαπίστωσε πως το άγχος των γονέων συσχετίστηκε θετικά με τη δυσπροσαρμογή των παιδιών (Cusinato et al., 2020· Fontanesi et al., 2020· Romero et al., 2020· Russel et al., 2020), γεγονός που επιβεβαιώνει πως όλα τα μέλη της οικογένειας επηρεάζουν αμοιβαία την ψυχική υγεία και προσαρμογή των υπολοίπων μελών (Prime et al., 2020).

Αναφορικά με τη σχέση του φύλου και τις αντιλήψεις των γονέων για το γενικευμένο άγχος, η παρούσα μελέτη βρήκε ότι οι μητέρες εμφανίζουν στατιστικά σημαντικά υψηλότερα επίπεδα άγχους σε σχέση με τους πατέρες. Πιο συγκεκριμένα, αυτή η διαφοροποίηση των επιπέδων του άγχους ως προς το φύλο συναντάται σε πλήθος διεθνών μελετών. Οι γυναίκες φαίνεται να επηρεάζονται πιο σημαντικά από την ψυχολογική δυσφορία που δημιούργησε η πανδημία συγκριτικά με τους άνδρες (Benke et al., 2020· Cao et al., 2020; Gonzalez-Sanguino et al., 2020· Fisher et al., 2020b· Fu et al., 2020· Mazza et al., 2020· Solomou & Constantinidou, 2020· Westrupp et al., 2021). Αυτή η διαφοροποίηση μπορεί να οφείλεται στις κοινωνικές προσδοκίες και τον παραδοσιακό ρόλο των φύλων. Οι γυναίκες φαίνεται να είναι πιο επιρρεπείς στο να εκδηλώσουν προβλήματα ψυχικής υγείας μετά από στρεσογόνα γεγονότα (Tolin & Foa,

2008). Επίσης, οι μητέρες συχνά αναλαμβάνουν άνισο μερίδιο στις ευθύνες φροντίδας των παιδιών και της σχολικής τους εκπαίδευσης σε σχέση με τους πατέρες και έτσι ενδέχεται να διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο για τα αρνητικά αποτελέσματα της πανδημίας. Τέλος, οι γυναίκες τείνουν να καλύπτουν περισσότερο τις πρόσθετες ανάγκες φροντίδας και εκπαίδευσης της οικογένειας, ενώ παράλληλα εξακολουθούν να εργάζονται και να εξισορροπούν τις ανάγκες που σχετίζονται με τη δική τους συναισθηματική και ψυχική υγεία (Kantamneni, 2020· Zamaro et al., 2020).

Στη συνέχεια, σχετικά με τη συσχέτιση του επιπέδου μόρφωσης των γονέων και του γενικευμένου άγχους τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν πως οι γονείς που είναι απόφοιτοι Λυκείου οριακά εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα άγχους σε σχέση με τους γονείς που είναι απόφοιτοι Ανώτατης Εκπαίδευσης. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία το επίπεδο της εκπαίδευσης φαίνεται να αποτελεί έναν δημογραφικό παράγοντα που αποδίδει μεικτά αποτελέσματα, με τα χαμηλότερα και τα υψηλότερα επίπεδα εκπαίδευσης να σχετίζονται με υψηλότερα επίπεδα άγχους (Mazza et al., 2020· Wang et., 2020). Ωστόσο, έρευνα που διεξήχθη στην Αυστραλία εν μέσω της πανδημίας, εντόπισε πως οι γονείς που είχαν χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα άγχους (Westrupp et al., 2021). Το παρόν εύρημα πιθανόν να δικαιολογείται δεδομένου του μικρού αριθμού των συμμετεχόντων με χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο.

Σε συνέχεια της παρουσίασης των αποτελεσμάτων, η παρούσα εργασία δεν καταγράφει στατιστικώς σημαντική διαφοροποίηση των επιπέδων του γενικευμένου άγχους στους γονείς σε σχέση με την παρουσία ή όχι στο στενό τους περιβάλλον κάποιου προσώπου, το οποίο έχει νοσήσει, νοσηλευτεί ή πεθάνει από τον SARS-CoV-2. Το παρόν εύρημα φαίνεται να μη συμφωνεί με τη σύγχρονη βιβλιογραφία, καθώς μελέτες που διεξήχθησαν εν μέσω της

πανδημίας εντοπίζουν μία υψηλή συσχέτιση μεταξύ των προβλημάτων ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένου και του άγχους, και των ατόμων που είχαν κάποιο συγγενικό ή φιλικό πρόσωπο που είχε μολυνθεί, νοσήσει ή και χάσει τη ζωή του (Gonzalez-Sanguino et al., 2020; Mazza et al., 2020). Τα αυξημένα επίπεδα του άγχους μπορεί να εξηγούνται, είτε εξαιτίας του αυξημένου κινδύνου μόλυνσης των ατόμων που έχουν στο στενό τους περιβάλλον κάποιο άτομο που νοσεί ή νοσηλεύεται από τον SARS-CoV-2, σε περίπτωση που ήρθαν σε επαφή με το μολυσμένο άτομο, είτε επειδή ανησυχούν για την κατάσταση της υγείας του μολυσμένου ατόμου (Moghanibashi-Mansourieh, 2020). Ωστόσο, σύμφωνα με τους Al Omari et al., (2020) φάνηκε πως η παρουσία κάποιου φιλικού ή συγγενικού προσώπου που νοσεί με την COVID-19 συσχετίστηκε οριακά σημαντικά με το άγχος των συμμετεχόντων, γεγονός που ερμηνεύθηκε με βάση την περίοδο συλλογής των δεδομένων, κατά την οποία η πανδημία δεν είχε εξαπλωθεί σημαντικά. Παρομοίως, αξίζει να αναφερθεί πως στην παρούσα διπλωματική εργασία ο αριθμός των ατόμων που δήλωσαν ότι έχουν κάποιο πρόσωπο στο στενό τους περιβάλλον το οποίο νοσηλεύεται ή έχει πεθάνει από τον SARS-CoV-2, ήταν αρκετά χαμηλός, γεγονός που μπορεί να δικαιολογεί τα συγκεκριμένα αποτελέσματα. Επίσης, χρειάζεται να αναφερθεί πως η συλλογή των δεδομένων της παρούσας έρευνας, πραγματοποιήθηκε κατά το δεύτερο κύμα της πανδημίας, οπότε και η κατάσταση στα νοσοκομεία λόγω των αυστηρών μέτρων προστασίας ήταν αρκετά ελεγχόμενη και δεν υπήρξε έκρηξη των κρουσμάτων, γεγονός που ενδέχεται να δικαιολογεί τα παρόντα αποτελέσματα (ΕΟΔΥ, 2021α,β). Επομένως, χρειάζεται να γίνουν περαιτέρω έρευνες προκειμένου να διερευνηθεί καλύτερα κατά πόσο επηρεάστηκαν τα επίπεδα του γενικευμένου άγχους των γονέων κατά την περίοδο της πανδημίας από την ύπαρξη ή όχι στο στενό τους περιβάλλον ατόμων που νόσησαν, νοσηλεύτηκαν ή πέθαναν από την COVID-19.

Ακολούθως, ένας επιπλέον στόχος της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί ο βαθμός στον οποίο οι παραπάνω παράγοντες (ο φόβος για την πανδημία COVID-19, οι δυσκολίες μαθησιακής προσαρμογής σε μαθητές Δημοτικού και σε μαθητές Γυμνασίου – Λυκείου και το φύλο των γονέων) μπορούν τελικά να προβλέψουν το γενικευμένο άγχος, αλλά και να δείξουν πιθανές επιδράσεις. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας εργασίας, η πρόβλεψη από το μοντέλο φάνηκε να είναι στατιστικώς σημαντική με ποσοστό 26% αναφορικά με τον φόβο για την πανδημία COVID-19. Πιο συγκεκριμένα, φάνηκε πως ο φόβος για την COVID-19 αποτελεί έναν σημαντικό προβλεπτικό παράγοντα. Η δυνατότητα πρόβλεψης του άγχους από τον βαθμό του φόβου για την COVID-19 επιβεβαιώνεται από μία σειρά μελετών που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας (Ahorsu et al., 2020· Bakioglu et al., 2021· Bitan et al., 2020· Colizzi et al., 2020· Fitzpatrick et al., 2020· Ornel et al., 2020· Simsir et al., 2020· Tsiropoulou et al., 2020· Satici et al., 2021).

Πράγματι σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ελλάδα εν μέσω της πανδημίας οι γονείς ανέφεραν υψηλά επίπεδα του φόβου για την πανδημία COVID-19, τα οποία συσχετίστηκαν θετικά και σημαντικά με τα επίπεδα του γενικευμένου άγχους των γονέων (Parlapani et al., 2020). Επίσης, από τη βιβλιογραφία μας είναι γνωστό πως ο φόβος για την πανδημία συσχετίζεται σημαντικά με την πληροφόρηση που λαμβάνουν οι πολίτες από τα μέσα ενημέρωσης σχετικά με την εξέλιξη της πανδημίας, καθώς και το βαθμό έκθεσής τους στην πληροφόρηση, από τη δυνατότητα πρόσβασης σε υπηρεσίες υγείας κι από το βαθμό εμπιστοσύνης στα μέτρα που λαμβάνουν οι κυβερνήσεις των χωρών (Mertens et al., 2020· Schimmenti et al., 2020). Φαίνεται λοιπόν, πως χρειάζεται να σχεδιαστούν και να εφαρμοστούν παρεμβάσεις που να στοχεύουν στη μείωση του υπερβολικού φόβου για την COVID-19, τόσο στο σύνολο του πληθυσμού, όσο και στους γονείς, γεγονός που με τη σειρά του μπορεί να

επιφέρει μείωση του γενικευμένου άγχους που εκδηλώνουν οι γονείς κατά την περίοδο της πανδημίας (Fisher et al., 2020a).

Συμπερασματικά στη παρούσα έρευνα βρέθηκε ότι οι γονείς βιώνουν ήπιο γενικευμένο άγχος και μέτριο φόβο για την πανδημία COVID-19. Ακόμη βρέθηκε πως ο φόβος για την COVID-19 αποτέλεσε σημαντικό προβλεπτικό παράγοντα του άγχους των γονέων και πως οι μητέρες τείνουν να βιώνουν περισσότερο άγχος σε σχέση με τους πατέρες. Επίσης, βρέθηκε πως οι δυσκολίες της μαθησιακής προσαρμογής των παιδιών αντιλαμβανόμενες από τους γονείς συσχετίστηκαν θετικά και σημαντικά με το άγχος των γονέων. Καταλήγοντας, είναι πολύ σημαντικό να τονιστεί η ανάγκη υποστήριξης των μελών της οικογένειας από ειδικούς ψυχικής υγείας και να δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στις πιο ευάλωτες οικογένειες, καθώς επίσης και στις μητέρες. Τέλος, για την καλύτερη υποστήριξη των αναγκών και των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν οι γονείς κατά τη διάρκεια περιόδων κρίσεως, είναι απαραίτητος ο σχεδιασμός κατάλληλων προγραμμάτων παρέμβασης. Το Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας ανέπτυξε εν μέσω της πανδημίας ένα πρόγραμμα, που στόχο είχε, αρχικά την διερεύνηση των αναγκών όλων των μελών της σχολικής κοινότητας και στη συνέχεια τον σχεδιασμό και την εφαρμογή κατάλληλων παρεμβάσεων (Χατζηχρήστου και συν. 2020).

Περιορισμοί και Προτάσεις

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να αναγνωριστούν ορισμένοι περιορισμοί της έρευνας. Αρχικά η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκε ηλεκτρονικά γεγονός που προϋποθέτει την ύπαρξη και τη γνώση χρήσης ενός τεχνολογικού μέσου, καθώς επίσης και την δυνατότητα πρόσβασης στο διαδίκτυο, επομένως στην παρούσα έρευνα δεν συμμετείχαν οικογένειες που βρίσκονται σε ιδιαίτερα δυσχερή οικονομική κατάσταση και με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο. Ακόμη, τα δεδομένα της έρευνας αντιπροσωπεύουν ένα συγκεκριμένο

χρονικό σημείο, έτσι δεν είναι δυνατό να γνωρίζουμε τα επίπεδα άγχους των γονέων πριν την εμφάνιση της πανδημίας, σε άλλη φάση της πανδημίας ή μετά την άρση των αυστηρών μέτρων που ίσχυαν κατά την περίοδο διεξαγωγής της συγκεκριμένης έρευνας.

Ένας επιπλέον περιορισμός είναι, ότι η πλειοψηφία του δείγματος αποτελούταν από μητέρες, επομένως δεν γίνεται να εξαχθούν ασφαλή συμπεράσματα και για τα δύο φύλα. Επίσης, η πλειοψηφία του δείγματος διέμενε σε αστικές περιοχές, άρα στην έρευνα δεν υπήρξε ισομερής συμμετοχή ως προς την περιοχή διαμονής. Τέλος, όσον αφορά στα ερευνητικά εργαλεία, αν και έχουν χρησιμοποιηθεί σε πολλές διεθνείς έρευνες και θεωρούνται έγκυρα και αξιόπιστα, παραμένουν ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς, έτσι ενδέχεται οι συμμετέχοντες να έδωσαν κοινωνικά αποδεκτές απαντήσεις. Επομένως, χρειάζεται σε μελλοντική έρευνα το δείγμα να είναι πιο αντιπροσωπευτικό και να εξασφαλίζει καλύτερη διερεύνηση των δημογραφικών χαρακτηριστικών.

Κλείνοντας, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας θέτουν τις βάσεις για μελλοντικές ερευνητικές προτάσεις. Ειδικότερα, θα ήταν χρήσιμο να διερευνηθεί περαιτέρω ο παράγοντας του γενικευμένου άγχους με τη διεξαγωγή διαχρονικών ερευνών, ώστε να εκτιμηθούν τα επίπεδα του άγχους σε διαφορετικές χρονικές φάσεις. Τέλος, θα είχε ενδιαφέρον να εξεταστεί περαιτέρω στον ελληνικό πληθυσμό ο παράγοντας του φόβου για την COVID-19 σχετικά με την ενημέρωση που λαμβάνουν οι γονείς για την πανδημία, με τον βαθμό έκθεσής τους σε αυτήν και με τη δυνατότητα πρόσβασης στις υπηρεσίες υγείας.

Βιβλιογραφία

- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The fear of COVID-19 scale: development and initial validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-9 <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>
- Al Najjar, N. S., Attar, L. M., Farahat, F. M., & Al Thaqafi, A. (2016). Psychobehavioural responses to the 2014 Middle East respiratory syndrome-novel corona virus [MERS CoV] among adults in two shopping malls in Jeddah, western Saudi Arabia. *EMHJ- Eastern Mediterranean Health Journal*, 22(11), 817-823.
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/260277/EMHJ_2016_22_11_817_823.pdf?isAllowed=y&sequence=1
- Alnazly, E., Khraisat, O. M., Al-Bashaireh, A. M., & Bryant, C. L. (2021). Anxiety, depression, stress, fear and social support during COVID-19 pandemic among Jordanian healthcare workers. *Plos One*, 16(3), e0247679. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247679>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed). Author.
- Angus Reid Institute (2020). Half of Canadians taking extra precautions as coronavirus continues to spread around the globe. Retrieved October 17, 2020 from http://angusreid.org/wpcontent/uploads/2020/02/2020.02.04_Coronavirus.pdf.
- Barlow, D. H. (2004). *Anxiety and its disorders: The Nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford press.

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497. doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497
- Beckmann, L. (2019). Does parental warmth buffer the relationship between parent-to-child physical and verbal aggression and adolescent behavioural and emotional adjustment? *Journal of Family Studies*. Advance online publication. doi.org/10.1080/13229400.2019.1616602
- Beckmann, L. (2021). Does parental warmth buffer the relationship between parent-to-child physical and verbal aggression and adolescent behavioural and emotional adjustment? *Journal of Family Studies*, 27(3), 366-387. <https://doi.org/10.1080/13229400.2019.1616602>
- Benke, C., Autenrieth, L. K., Asselmann, E., & Pané-Farré, C. A. (2020). Lockdown, quarantine measures, and social distancing: Associations with depression, anxiety and distress at the beginning of the COVID-19 pandemic among adults from Germany. *Psychiatry Research*, 293, 113462. doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113462
- Bitan, D. T., Grossman-Giron, A., Bloch, Y., Mayer, Y., Shiffman, N., & Mendlovic, S. (2020). Fear of COVID-19 scale: Psychometric characteristics, reliability and validity in the Israeli population. *Psychiatry Research*, 289, 113100. doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113100
- Bokayev, B., Torebekova, Z., Davletbayeva, Z., & Zhakypova, F. (2021). Distance learning in Kazakhstan: estimating parents' satisfaction of educational quality during the

coronavirus. *Technology, Pedagogy and Education*, 30(1), 27-39.

<https://doi.org/10.1080/1475939X.2020.1865192>

Borelli, J. L., Burkhart, M. L., Rasmussen, H. F., Smiley, P. A., & Hellemann, G. (2018).

Children's and mothers' cardiovascular reactivity to a standardized laboratory stressor:

Unique relations with maternal anxiety and overcontrol. *Emotion*, 18(3), 369.

doi.org/10.1037/emo0000320

Broche-Pérez, Y., Fernández-Fleites, Z., Jiménez-Puig, E., Fernández-Castillo, E., & Rodríguez-

Martin, B. C. (2020). Gender and fear of COVID-19 in a Cuban population

sample. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-9.

<https://doi.org/10.1007/s11469-020-00343-8>

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin,

G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review

of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. <https://doi.org/10.1016/S0140->

[6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Brown, S. M., Doom, J. R., Lechuga-Peña, S., Watamura, S. E., & Koppels, T. (2020). Stress

and parenting during the global COVID-19 pandemic. *Child Abuse & Neglect*, 110,

104699. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104699>

Burdorf, A., Porru, F., & Rugulies, R. (2020). The COVID-19 (Coronavirus) pandemic:

consequences for occupational health. *Scandinavian Journal of Work, Environment &*

Health, 46(3), 229-230. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3893>

- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Caycho-Rodríguez, T., Vilca, L. W., Cervigni, M., Gallegos, M., Martino, P., Portillo, Ne & Burgos Videla, C. (2020). Fear of COVID-19 scale: Validity, reliability and factorial invariance in Argentina's general population. *Death Studies*, 1-10. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1836071>
- Chambers Mack, J., Johnson, A., Jones-Rincon, A., Tsatenawa, V., & Howard, K. (2019). Why do teachers leave? A comprehensive occupational health study evaluating intent-to-quit in public school teachers. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 24(1), e12160. <https://doi.org/10.1111/jabr.12160>
- Chen, N., Zhou, M., Dong, X., Qu, J., Gong, F., Han, Yang, Q., Wang, J., Liu, Y., Wei, Y., Xia, J., Yu, T., Zhang, X. & Zhang, L. (2020). Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study. *The Lancet*, 395(10223), 507-513. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30211-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30211-7).
- Chen, T., Wu, D. I., Chen, H., Yan, W., Yang, D., Chen, G., Ma, K., Xu, D., Yu, H., Wang, H., Wang, T., Guo, W., Chen, J., Ding, C., Zhang, X., Huang, J., Han, M., Li, S., Luo, J., & Ning, Q. (2020). Clinical characteristics of 113 deceased patients with coronavirus disease 2019: retrospective study. *BMJ*, 368. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.m1091>
- Cheng, C., & Cheung, M. W. (2005). Psychological responses to outbreak of severe acute respiratory syndrome: a prospective, multiple time-point study. *Journal of Personality*, 73(1), 261-285. DOI: [10.1111/j.1467-6494.2004.00310.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00310.x)

- Choi, E. P. H., Hui, B. P. H., & Wan, E. Y. F. (2020). Depression and anxiety in Hong Kong during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3740. DOI: [10.3390/ijerph17103740](https://doi.org/10.3390/ijerph17103740)
- Chua, S. E., Cheung, V., McAlonan, G. M., Cheung, C., Wong, J. W., Cheung, E. P., Chan, M. T., Wong, T. K., Choy, K. M., Chu, C. M., Lee, P. W., & Tsang, K. W. (2004). Stress and psychological impact on SARS patients during the outbreak. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 49(6), 385-390. doi:[10.1177/070674370404900607](https://doi.org/10.1177/070674370404900607)
- Colizzi, M., Bortoletto, R., Silvestri, M., Mondini, F., Puttini, E., Cainelli, C., Gaudino, R., Ruggeri, M., & Zocante, L. (2020). Medically unexplained symptoms in the times of COVID-19 pandemic: a case-report. *Brain, Behavior, & Immunity-Health*, 5, 100073. doi.org/10.1016/j.bbih.2020.100073
- Crescentini, C., Feruglio, S., Matiz, A., Paschetto, A., Vidal, E., Cogo, P., & Fabbro, F. (2020). Stuck outside and inside: An exploratory study on the effects of the COVID-19 outbreak on Italian parents and children's internalizing symptoms. *Frontiers in Psychology*, 2850. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.586074>
- Cusinato, M., Iannattone, S., Spoto, A., Poli, M., Moretti, C., Gatta, M., & Miscioscia, M. (2020). Stress, resilience, and well-being in Italian children and their parents during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8297. [doi:10.3390/ijerph17228297](https://doi.org/10.3390/ijerph17228297)
- Γρηγορόπουλος, Η., & Τεκελίδου, Μ. (2021). Συνέπειες της συναισθηματικής επιβάρυνσης των γονέων κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. *Archives of Hellenic*

Medicine/Arheia Ellenikes Iatrikes, 38(5). Ανακτήθηκε στις 6 Δεκεμβρίου, 2021, από:
<http://www.mednet.gr/archives/2021-5/pdf/651.pdf>

Δανιηλίδου, Α. (2018). *Η διερεύνηση της ψυχικής ανθεκτικότητας των Ελλήνων εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας γενικής και ειδικής εκπαίδευσης: παράγοντες προστασίας και κινδύνου και στρατηγικές ενίσχυσης στην Ελλάδα της οικονομικής κρίσης*. (Διδακτορική διατριβή). Πανεπιστήμιο Μακεδονίας.

<https://dspace.lib.uom.gr/bitstream/2159/22542/1/DaniilidouAthinaPhd2018.pdf>

Davis, C. R., Grooms, J., Ortega, A., Rubalcaba, J. A. A., & Vargas, E. (2021). Distance learning and parental mental health during COVID-19. *Educational Researcher*, 50(1), 61-64.
[doi:10.3102/0013189X20978806](https://doi.org/10.3102/0013189X20978806)

de Hoog, N., Stroebe, W., & de Wit, J. B. (2008). The processing of fear-arousing communications: How biased processing leads to persuasion. *Social Influence*, 3(2), 84-113. <https://doi.org/10.1080/15534510802185836>

Deng, J., Zhou, F., Hou, W., Silver, Z., Wong, C. Y., Chang, O., Huang, E., & Zuo, Q. K. (2021). The prevalence of depression, anxiety, and sleep disturbances in COVID-19 patients: a meta-analysis. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1486(1), 90-111.
DOI: [10.1111/nyas.14506](https://doi.org/10.1111/nyas.14506)

Dijkstra-Kersten, S. M., Biesheuvel-Leliefeld, K. E., van der Wouden, J. C., Penninx, B. W., & van Marwijk, H. W. (2015). Associations of financial strain and income with depressive and anxiety disorders. *Journal of Epidemiology Community Health*, 69(7), 660-665.
[doi:10.1136/jech-2014-205088](https://doi.org/10.1136/jech-2014-205088)

- Ebrahim, A. H., Saif, Z. Q., Buheji, M., AlBasri, N., Al-Husaini, F. A., & Jahrami, H. (2020). COVID-19 information-seeking behavior and anxiety symptoms among parents. *OSP Journal of Health Care and Medicine*, 1(1), 1-9. <https://www.ospublishers.com/COVID-19-Information-Seeking-Behavior-and-Anxiety-Symptoms-among-Parents.html>
- ΕΟΔΥ (2021α). Ημερήσια έκθεση επιδημιολογικής επιτήρησης λοίμωξης από το νέο κορωνοϊό (COVID-19). Ανακτήθηκε στις 16 Δεκεμβρίου, 2021, από <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2021/12/covid-gr-daily-report-20211227.pdf>
- ΕΟΔΥ (2021β)). Ημερήσια έκθεση επιδημιολογικής επιτήρησης λοίμωξης από το νέο κορωνοϊό (COVID-19). Ανακτήθηκε στις 16 Δεκεμβρίου, 2021, από <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2021/02/covid-gr-daily-report-20210228.pdf>
- ΕΟΔΥ (2021γ). *Μέτρα – COVID-19*. Ανακτήθηκε στις 18 Δεκεμβρίου, 2021, από [Εκτακτα μέτρα προστασίας της δημόσιας υγείας από τον κίνδυνο περαιτέρω διασποράς του κορωνοϊού SARS-COV-2 στο σύνολο της Επικράτειας για το διάστημα από τη Δευτέρα, 29 Μαρτίου 2021 και ώρα 6:00 έως και τη Δευτέρα, 5 Απριλίου 2021 και ώρα 6:00. | CoVid19.gov.gr](https://www.covid19.gov.gr/ektahta-metra-prostasias-tis-dimosisas-uyeias-apo-ton-kindyno-peraitero-diasporas-tou-koronoioy-sars-cov-2-sto-synolo-tis-epikrateias-gia-to-diastima-apo-ti-deutera-29-martiou-2021-kai-ora-6-00-efos-kai-ti-deutera-5-apriliou-2021-kai-ora-6-00)
- ΕΟΔΥ (2022). *Στατιστικά δεδομένα εμβολιασμού*. Ανακτήθηκε στις 16 Δεκεμβρίου, 2021, από <https://emvolio.gov.gr/vaccinationtracker>
- Faccioli, S., Lombardi, F., Bellini, P., Costi, S., Sassi, S., & Pesci, M. C. (2021). How did Italian adolescents with disability and parents deal with the COVID-19 emergency?. *International Journal of Environmental Research and public health*, 18(4), 1687. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041687>

Fischer, R., Karl, J. A., Bortolini, T., Zilberberg, M., Robinson, K., Rabelo, A. L. A., et al.

(2020a). Rapid review and meta-meta-analysis of self-guided interventions to address anxiety, depression and stress during COVID-19 social distancing. *PsyArXiv* [Preprint]
[doi: 10.31234/osf.io/ndyf4](https://doi.org/10.31234/osf.io/ndyf4)

Fisher, J. R., Tran, T. D., Hammarberg, K., Sastry, J., Nguyen, H., Rowe, H., Popplestone, S., Stocker, R., Stubber, C., Kirkman, M., & Kirkman, M. (2020b). Mental health of people in Australia in the first month of COVID-19 restrictions: A national survey. *Medical Journal of Australia*, 213(10), 458-464.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdfdirect/10.5694/mja2.50831>

Fitzpatrick, K. M., Harris, C., & Drawve, G. (2020). Fear of COVID-19 and the mental health consequences in America. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S17. . <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000924>

Font, S. A., & Cage, J. (2018). Dimensions of physical punishment and their associations with children's cognitive performance and school adjustment. *Child Abuse & Neglect*, 75, 29 – 40. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.06.008>

Fontanesi, L., Marchetti, D., Mazza, C., Di Giandomenico, S., Roma, P., & Verrocchio, M. C. (2020). The effect of the COVID-19 lockdown on parents: A call to adopt urgent measures. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S79. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000672>

Fountoulakis, K. N., Apostolidou, M. K., Atsiova, M. B., Filippidou, A. K., Florou, A. K., Gousiou, D. S., ... & Chrousos, G. P. (2021). Self-reported changes in anxiety, depression

- and suicidality during the COVID-19 lockdown in Greece. *Journal of Affective Disorders*, 279, 624-629. doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.061
- Gadernann, A. C., Thomson, K. C., Richardson, C. G., Gagné, M., McAuliffe, C., Hirani, S., & Jenkins, E. (2021). Examining the impacts of the COVID-19 pandemic on family mental health in Canada: findings from a national cross-sectional study. *BMJ Open*, 11(1), e042871. [doi: 10.1136/bmjopen-2020-042871](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-042871)
- González-Sanguino, C., Ausín, B., Castellanos, M. Á., Saiz, J., López-Gómez, A., Ugidos, C., & Muñoz, M. (2020). Mental health consequences during the initial stage of the 2020 Coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 172-176. doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.040
- Goyal, K., Chauhan, P., Chhikara, K., Gupta, P., & Singh, M. P. (2020). Fear of COVID 2019: First suicidal case in India. *Asian Journal of Psychiatry*, 49, e101989. [DOI: 10.1016/j.ajp.2020.101989](https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.101989)
- Griffith, A. K. (2020). Parental burnout and child maltreatment during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Violence*, 1–7. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>
- Haffajee, R. L., & Mello, M. M. (2020). Thinking globally, acting locally—The US response to COVID-19. *New England Journal of Medicine*, 382(22), e75. [DOI:10.1056/NEJMp2006740](https://doi.org/10.1056/NEJMp2006740)
- Hale, T., Petherick, A., Phillips, T., & Webster, S. (2020). Variation in government responses to COVID-19. *Blavatnik School of Government Working Paper*, 31, 2020-11. Retrieved December 8, 2021, from www.bsg.ox.ac.uk/covidtracker

Harper, C. A., Satchell, L. P., Fido, D., & Latzman, R. D. (2021). Functional fear predicts public health compliance in the COVID-19 pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(5), 1875-1888. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00281-5>

Heeren, A. (2020). On the distinction between fear and anxiety in a (post) pandemic world: a commentary on. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(3), 189.
doi: [10.36131/cnflioriteditore20200307](https://doi.org/10.36131/cnflioriteditore20200307)

Işık, M. T., Can Özdemir, R., Karadeniz, E., & Erden Ertürk, S. (2021). Levels of uncertainty, fear and satisfaction with health professionals: experiences of parents whose children are hospitalized for COVID-19. *Psychology, Health & Medicine*, 1-9.
<https://doi.org/10.1080/13548506.2021.2014912>

Jenkins, R., Bhugra, D., Bebbington, P., Brugha, T., Farrell, M., Coid, J., Fryers, T., Weich, S., Singleton, N., & Meltzer, H. (2008). Debt, income and mental disorder in the general population. *Psychological Medicine*, 38(10), 1485-1493.
[doi:10.1017/S0033291707002516](https://doi.org/10.1017/S0033291707002516)

Jordan, R. E., Adab, P., & Cheng, K. (2020). Covid-19: risk factors for severe disease and death. *BMJ*, 368. [doi: 10.1136/bmj.m1198](https://doi.org/10.1136/bmj.m1198)

Kantamneni N. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on marginalized populations in the United States: A research agenda. *Journal of Vocational Behavior*, 119, 103439.
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103439>

Karpman, M., Gonzalez, D., Zuckerman, S., & Adams, G. (2018). *What explains the widespread material hardship among low-income families with children?*. Urban Institute.
[doi:10.3390/ijerph17103740](https://doi.org/10.3390/ijerph17103740)

- Karpman, M., Zuckerman, S., Gonzalez, D., & Kenney, G. M. (2020). *The COVID-19 pandemic is straining families' abilities to afford basic needs*. Retrieved December 10, 2021, from https://www.urban.org/sites/default/files/publication/102124/the-covid-19-pandemic-is-straining-families-abilities-to-afford-basic-needs_2.pdf
- Kerr, M. L., Rasmussen, H. F., Fanning, K. A., & Braaten, S. M. (2021). Parenting during COVID-19: a study of parents' experiences cross gender and income levels. *Family Relations*, 70(5), 1327-1342. DOI:10.1111/fare.12571
- Κοινή Υπουργική Απόφαση 120126/ΓΔ4, Παροχή σύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης για το σχολικό έτος 2020-2021. *Εφημερίς της Κυβερνήσεως της Ελληνικής Δημοκρατίας* (ΦΕΚ 3882/Β/12-9-2020)
- Kontoangelos, K., Economou, M., & Papageorgiou, C. (2020). Mental health effects of COVID-19 pandemic: A review of clinical and psychological traits. *Psychiatry Investigation*, 17(6), 491–505. <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0161>
- Kyriazos, T. A., Stalikas, A., Prassa, K., Galanakis, M., Yotsidi, V., & Lakioti, A. (2018). Psychometric evidence of the brief resilience scale (BRS) and modeling distinctiveness of resilience from depression and stress. *Psychology*, 9(7), 1828-1857. DOI: [10.4236/psych.2018.97107](https://doi.org/10.4236/psych.2018.97107)
- la Repubblica (2020). Coronavirus, l'allarme dei cardiologi: 'Per il timore contagi meno ricoveri per infarto' [Coronavirus, the cardiologists' alarm: "Due to fear of contagion, less hospitalization for infarction"]. (2020, March 25). Retrieved December 14, 2021, from https://www.repubblica.it/salute/medicinaericerca/2020/03/23/news/coronavirus_meno_ricoveri_per_infarto_si teme_il_contagio-252070598/

- Lakhan, R., Agrawal, A., & Sharma, M. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and stress during COVID-19 pandemic. *Journal of Neurosciences in Rural Practice*, *11*(04), 519-525. DOI: [10.1055/s-0040-1716442](https://doi.org/10.1055/s-0040-1716442)
- Lau, E. Y. H., & Lee, K. (2021). Parents' views on young children's distance learning and screen time during COVID-19 class suspension in Hong Kong. *Early Education and Development*, *32*(6), 863-880. <https://doi.org/10.1080/10409289.2020.1843925>
- Li, J., Yang, Z., Qiu, H., Wang, Y., Jian, L., Ji, J., & Li, K. (2020). Anxiety and depression among general population in China at the peak of the COVID-19 epidemic. *World Psychiatry*, *19*(2), 249. doi: [10.1002/wps.20758](https://doi.org/10.1002/wps.20758)
- Liu, N., Zhang, F., Wei, C., Jia, Y., Shang, Z., & Sun, L. (2020). Prevalence and predictors of PTSS during 322 COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: gender differences matter. *Psychiatry Research*, *287*, 112921. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112921>
- Lu, H., Stratton, C. W., & Tang, Y. W. (2020). Outbreak of pneumonia of unknown etiology in Wuhan, China: The mystery and the miracle. *Journal of Medical Virology*, *92*(4), 401. doi: [10.1002/jmv.25678](https://doi.org/10.1002/jmv.25678)
- Mamun, M. A., & Griffiths, M. D. (2020). First COVID-19 suicide case in Bangladesh due to fear of COVID-19 and xenophobia: Possible suicide prevention strategies. *Asian Journal of Psychiatry*, *51*, 102073. doi: [10.1016/j.ajp.2020.102073](https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102073)
- Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colasanti, M., Ferracuti, S., Napoli, C., & Roma, P. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Italian people during the COVID-19 pandemic: immediate psychological responses and associated factors. *International*

Journal of Environmental Research and Public Health, 17(9), 3165.

[doi:10.3390/ijerph17093165](https://doi.org/10.3390/ijerph17093165)

McLean, L., & Connor, C. M. (2015). Depressive symptoms in third-grade teachers: relations to classroom quality and student achievement. *Child Development*, 86(3), 945–954.

<https://doi.org/10.1111/cdev.12344>

Mellon, R., Koliadis, M., & Paraskevopoulos, T. (2004). Normative development of fears in Greece: self-reports on the Hellenic fear survey schedule for children. *Journal of Anxiety Disorders*, 18, 233-254. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(03\)00011-2](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(03)00011-2)

Mertens, G., Gerritsen, L., Duijndam, S., Salemink, E., & Engelhard, I. M. (2020). Fear of the coronavirus (COVID-19): predictors in an online study conducted in March 2020. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102258.

<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102258>

Moghanibashi-Mansourieh, A. (2020). Assessing the anxiety level of Iranian general population during COVID-19 outbreak. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102076.

<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102076>

Moreno, C., Wykes, T., Galderisi, S., Nordentoft, M., Crossley, N., Jones, N., Cannon, M., Correl, C. U., Byrne, L., Carr, S., Chen, E. Y., Gorwood, P., Johnson, S., Karkkainen, H., Krystal, J. H., Lee, J., Lieberman, J., Lopez-Jaramillo, C., Mannikko, M.,... & Arango, C. (2020). How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(9), 813-824. [https://doi.org/10.1016/S2215-](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30307-2)

[0366\(20\)30307-2](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30307-2)

- Moris, D., & Schizas, D. (2020). Lockdown during COVID-19: the Greek success. *In Vivo*, 34(3 suppl), 1695-1699. [doi:10.21873/invivo.11963](https://doi.org/10.21873/invivo.11963)
- Μπράβου, Α., Μαδούρου, Κ., Βασιλείου, Γ., & Γονιδάκης, Φ. (2020). Ψυχική Διαχείριση της Επιδημίας COVID-19 στο Γενικό Πληθυσμό. ΕΚΠΑ, Ιατρική Σχολή. Διαθέσιμο-
https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/psychiki_diaxeirisi.pdf
- National Public Radio. (2020). *Poll: Most Americans say U.S. “doing enough” to prevent coronavirus spread*. Retrieved December 11, 2021, from <https://www.npr.org/sections/health-shots/2020/02/04/802387025/poll-m>
- Ng, Y., Li, Z., Chua, Y. X., Chaw, W. L., Zhao, Z., Er, B., Pung, R., Chiew, C. J., Lye, D. C., Heng, D., & Lee, V. J. (2020). Evaluation of the effectiveness of surveillance and containment measures for the first 100 patients with COVID-19 in Singapore—January 2–February 29, 2020. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 69(11), 307.
[doi: 10.15585/mmwr.mm6911e1](https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6911e1)
- Nwachukwu, I., Nkire, N., Shalaby, R., Hrabok, M., Vuong, W., Gusnowski, A., Surood, S., Urichuk, L., Greenshaw, A. J., & Agyapong, V. I. (2020). COVID-19 pandemic: age-related differences in measures of stress, anxiety and depression in Canada. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6366.
[doi:10.3390/ijerph17176366](https://doi.org/10.3390/ijerph17176366)
- Oberle, E., & Schonert-Reichl, K. A. (2016). Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students. *Social Science & Medicine*, 159(June), 30–37. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.04.031>

- Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O., & Kessler, F. H. P. (2020). "Pandemic fear" and COVID-19: mental health burden and strategies. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42, 232-235.
<https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0008>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., & Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cadernos de Saude Publica*, 36.
<https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>
- Pakpour, A. H., & Griffiths, M. D. (2020). The fear of COVID-19 and its role in preventive behaviors. *Journal of Concurrent Disorders*, 2(1), 58-63.
http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/39561/1/1313636_Griffiths.pdf
- Pappas, G., Kiriaze, I. J., Giannakis, P., & Falagas, M. E. (2009). Psychosocial consequences of infectious diseases. *Clinical Microbiology and Infection*, 15(8), 743-747.
<https://doi.org/10.1111/j.1469-0691.2009.02947.x>
- Παπαστεφανιάκη, Μ. Ι. (2017). *Ρηματική υποκατάσταση. Διαχρονική μελέτη των ρημάτων από την αρχαία έως τη νέα ελληνική* (No. GRI-2017-19766). Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. Ανακτήθηκε στις 17 Δεκεμβρίου, 2021, από
<http://ikee.lib.auth.gr/record/292523>
- Parlapani, E., Holeva, V., Voitsidis, P., Blekas, A., Gliatas, I., Porfyri, G. N., Golemis, A., Papadopoulou, K., Dimitriadou, A., Chatzigeorgiou, A. F., Bairachtari, V., Patsiala, S., Skoupra, M., Papigkioti, K., Kafetzopoulou, C., & Diakogiannis, I. (2020). Psychological and behavioral responses to the COVID-19 pandemic in Greece. *Frontiers in Psychiatry*, 821. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00821>

- Patel, N. A. (2020). Pediatric COVID-19: Systematic review of the literature. *American Journal of Otolaryngology*, 41(5), 102573. <https://doi.org/10.1016/j.amjoto.2020.102573>
- Peng, X., Xu, X., Li, Y., Cheng, L., Zhou, X., & Ren, B. (2020). Transmission routes of 2019-nCoV and controls in dental practice. *International Journal of Oral Science*, 12(1), 1-6. <https://doi.org/10.1038/s41368-020-0075-9>
- Perry, R. H., Charlotte, B., Isabella, M., & Bob, C. (2004). SPSS explained.
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510-512. [DOI: 10.1056/NEJMp2013466](https://doi.org/10.1056/NEJMp2013466)
- Politis, I., Georgiadis, G., Papadopoulos, E., Fyrogenis, I., Nikolaidou, A., Kopsacheilis, A., Sdoukopoulos, A., & Verani, E. (2021). COVID-19 lockdown measures and travel behavior: The case of Thessaloniki, Greece. *Transportation Research Interdisciplinary Perspectives*, 10, 100345. <https://doi.org/10.1016/j.trip.2021.100345>
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000660>
- Ralph, A. (2013). The biology of fear. *Current Biology*, 23(2), R79-R93. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2012.11.055>.
- Ren, S.-Y., Gao, R.-D. & Chen, Y.-L. (2020). Fear can be more harmful than the severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 in controlling the corona virus disease 2019 epidemic. *World Journal of Clinical Cases*, 8 (4), 652–657. doi: [10.12998/wjcc.v8.i4.652](https://doi.org/10.12998/wjcc.v8.i4.652)

Reynolds, D. L., Garay, J. R., Deamond, S. L., Moran, M. K., Gold, W., & Styra, R. (2008).

Understanding, compliance and psychological impact of the SARS quarantine experience. *Epidemiology & Infection*, 136(7), 997-1007.

[doi:10.1017/S0950268807009156](https://doi.org/10.1017/S0950268807009156)

Rodríguez-Hidalgo, A. J., Pantaleón, Y., Dios, I., & Falla, D. (2020). Fear of COVID-19, stress, and anxiety in university undergraduate students: a predictive model for

depression. *Frontiers in Psychology*, 3041. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.591797>

Rodríguez-Rey, R., Garrido-Hernansaiz, H., & Collado, S. (2020). Psychological impact and associated factors during the initial stage of the coronavirus (COVID-19) pandemic among the general population in Spain. *Frontiers in Psychology*, 1540.

[DOI: 10.3389/fpsyg.2020.01540](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01540)

Rogers, D., & Power, E. (2020). Housing policy and the COVID-19 pandemic: the importance of housing research during this health emergency. *International Journal of Housing*

Policy, 20(2), 177-183. <https://doi.org/10.1080/19491247.2020.1756599>

Romero, E., López-Romero, L., Domínguez-Álvarez, B., Villar, P., & Gómez-Fraguela, J. A.

(2020). Testing the effects of COVID-19 confinement in Spanish children: The role of parents' distress, emotional problems and specific parenting. *International Journal of*

Environmental Research and Public Health, 17(19), 6975. [doi:10.3390/ijerph17196975](https://doi.org/10.3390/ijerph17196975)

Rossi, R., Socci, V., Talevi, D., Mensi, S., Niolu, C., Pacitti, F., Marco, A. D., Rossi, A.,

Siracusano, A., & Di Lorenzo, G. (2020). COVID-19 pandemic and lockdown

measures impact on mental health among the general population in Italy. *Frontiers in*

Psychiatry, 790. <https://doi.org/10.1101/2020.04.09.20057802>.

Rubin, G. J., & Wessely, S. (2020). The psychological effects of quarantining a city. *BMJ*, 368.

[doi: 10.1136/bmj.m313](https://doi.org/10.1136/bmj.m313)

Rubin, G. J., Potts, H. W. W., and Michie, S. (2010). The impact of communications about swine flu (Influenza A H1N1v) on public responses to the outbreak: results from 36 national telephone surveys in the UK. *Health Technology Assessment*, 14(34), 183–266. DOI:

[10.3310/hta14340-03](https://doi.org/10.3310/hta14340-03)

Russell, B. S., Hutchison, M., Tambling, R., Tomkunas, A. J., & Horton, A. L. (2020). Initial challenges of caregiving during COVID-19: Caregiver burden, mental health, and the parent–child relationship. *Child Psychiatry & Human Development*, 51(5), 671-682.

<https://doi.org/10.1007/s10578-020-01037-x>

Sakib, N., Bhuiyan, A. K. M., Hossain, S., Al Mamun, F., Hosen, I., Abdullah, A. H., Sarker, A., Mohiuddin, M. S., Rayhan, I., Hossain, M., Sikder, T., Gozal, D., Muhit, M., Islam, S. S. Griffiths, M. D., Parkour, A. H., & Mamun, M. A. (2020). Psychometric validation of the Bangla fear of COVID-19 scale: Confirmatory factor analysis and rasch analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-12.

<https://doi.org/10.1007/s11469-020-00289-x>

Sartorão Filho, C. I., Rodrigues, W. C. D. L. V., de Castro, R. B., Marçal, A. A., Pavelqueires, S., Takano, L., Luis, W. O., & Neto, C. I. S. (2020). Impact Of covid-19 pandemic on mental health of medical students: a cross-sectional study using GAD-7 and PHQ-9 questionnaires. *MedRxiv*. :

<https://doi.org/10.1101/2020.06.24.20138925>

Satici, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M., & Satici, S. A. (2021). Adaptation of the fear of COVID-19 scale: its association with psychological distress and life satisfaction in

- Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(6), 1980-1988.
<https://doi.org/10.1007/s11469-020-00294-0>
- Sayer, L. C., Bianchi, S. M., & Robinson, J. P. (2004). Are parents investing less in children? Trends in mothers' and fathers' time with children. *American Journal of Sociology*, 110(1), 1-43. <https://www.jstor.org/stable/10.1086/386270>
- Schimmenti, A., Billieux, J., Starcevic, V. (2020). The four horsemen of fear: an integrated model of understanding fear experiences during the COVID-19 pandemic. *Clinical Neuropsychiatry*, 17 (2), 41-45. <https://doi.org/10.36131/CN20200202>
- Siettos, C., Anastassopoulou, C., Tsiamis, C., Vrioni, G., & Tsakris, A. (2021). A bulletin from Greece: a health system under the pressure of the second COVID-19 wave. *Pathogens and Global Health*, 115(3), 133-134. DOI: [10.1080/20477724.2021.1881372](https://doi.org/10.1080/20477724.2021.1881372)
- Şimşir, Z., Koç, H., Seki, T., & Griffiths, M. D. (2021). The relationship between fear of COVID-19 and mental health problems: a meta-analysis. *Death Studies*, 1-9.
<https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1889097>
- Singhal, T. (2020). A review of coronavirus disease-2019 (COVID-19). *The Indian Journal of Pediatrics*, 87(4), 281-286. <https://doi.org/10.1007/s12098-020-03263-6>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200. DOI: [10.1080/10705500802222972](https://doi.org/10.1080/10705500802222972)
- Sohrabi, C., Alsafi, Z., O'Neill, N., Khan, M., Kerwan, A., Al-Jabir, A., Iosifidis, C., & Agha, R. (2020). World health organization declares global emergency: A review of the 2019

- novel coronavirus (COVID-19). *International Journal of Surgery*, 76, 71-76.
<https://doi.org/10.1016/j.ijssu.2020.02.034>
- Solomou, I., & Constantinidou, F. (2020). Prevalence and predictors of anxiety and depression symptoms during the COVID-19 pandemic and compliance with precautionary measures: age and sex matter. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 4924. doi:10.3390/ijerph17144924
- Soraci, P., Ferrari, A., Antonino, U., & Griffiths, M. D. (2021). Psychometric properties of the Italian version of the smartphone application-based addiction scale (SABAS). *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(4), 1261-1273.
<https://doi.org/10.1007/s11469-020-00222-2>
- Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., & Fasolo, M. (2020). Parents' stress and children's psychological problems in families facing the COVID-19 outbreak in Italy. *Frontiers in Psychology*, 1713. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01713>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092-1097. doi:10.1001/archinte.166.10.1092
- Starcevic, V. (2005). Fear of death in hypochondriasis: Bodily threat and its treatment implications. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 35(3), 227–237. DOI: [10.1007/s10879-005-4317-0](https://doi.org/10.1007/s10879-005-4317-0)
- Suffren, S., Dubois-Comtois, K., Lemelin, J. P., St-Laurent, D., & Milot, T. (2021). Relations between child and parent fears and changes in family functioning related to COVID-

19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1786. .

<https://doi.org/10.3390/ijerph18041786>

Ευρωπαϊκή Ένωση (2021). Η αρχική συμβολή της ΕΕ στην αντιμετώπιση της νόσου COVID-19 στον τομέα της δημόσιας υγείας. Ανακτήθηκε στις 15 Δεκεμβρίου, 2021, από

https://ketlib.lib.unipi.gr/xmlui/bitstream/handle/ket/3661/RW_public_health_resp_Covid-19_EL.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Taylor, S. (2019). *The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease*. Cambridge scholars publishing.

Thorell, L. B., Skoglund, C., de la Peña, A. G., Baeyens, D., Fuermaier, A., Groom, M. J., Mammarella, I. C., Oord, S. V., Hoofdakker, B. J., Luman, M., Miranda, D. M., Siu, A. F., Steimayr, R., Idrees, I., Soares, L. S., Sorlin, M., Luque, J. L., Roch, M., ... & Christiansen, H. (2021). Parental experiences of homeschooling during the COVID-19 pandemic: Differences between seven European countries and between children with and without mental health conditions. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 1-13.

<https://doi.org/10.1007/s00787-020-01706-1>

Tolin, D. F., & Foa, E. B. (2008). Sex differences in trauma and posttraumatic stress disorder: A quantitative review of 25 years of research. *Psychological Bulletin*, 132(6), 959-

992. DOI: [10.1037/0033-2909.132.6.959](https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.959)

Touloupis, T. (2021). Parental involvement in homework of children with learning disabilities during distance learning: Relations with fear of COVID-19 and resilience. *Psychology in the Schools*, 58(12), 2345-2360. DOI: [10.1002/pits.22596](https://doi.org/10.1002/pits.22596)

- Tsipropoulou, V., Nikopoulou, V. A., Holeva, V., Nasika, Z., Diakogiannis, I., Sakka, S., Kostikidou, S., Varvara, C., Spyridopoulou, E., & Parlapani, E. (2020). Psychometric properties of the Greek version of FCV-19S. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1–10. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00319-8>
- Umakanthan, S., Sahu, P., Ranade, A. V., Bukelo, M. M., Rao, J. S., Abrahao-Machado, L. F., Dahal, S., Kumar, H., & Dhananjaya, K. V. (2020). Origin, transmission, diagnosis and management of coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Postgraduate Medical Journal*, 96(1142), 753-758. <http://dx.doi.org/10.1136/postgradmedj-2020-138234>
- Vandenberg, O., Martiny, D., Rochas, O., van Belkum, A., & Kozlakidis, Z. (2021). Considerations for diagnostic COVID-19 tests. *Nature Reviews Microbiology*, 19(3), 171-183. <https://doi.org/10.1038/s41579-020-00461-z>
- Vindegaard, N., & Benros, M. E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*, 89, 531-542. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.048>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., & Ho, C. S. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. [Doi: 10.3390/ijerph17051729](https://doi.org/10.3390/ijerph17051729)
- Wang, Y., Wang, Y., Chen, Y., & Qin, Q. (2020). Unique epidemiological and clinical features of the emerging 2019 novel coronavirus pneumonia (COVID-19) implicate special control measures. *Journal of Medical Virology*, 92(6), 568-576. [DOI: 10.1002/jmv.25748](https://doi.org/10.1002/jmv.25748)

- Westrupp, E. M., Bennett, C., Berkowitz, T., Youssef, G. J., Toumbourou, J. W., Tucker, R., Andrews, F. J., Evans, S., Teague, S. J., Melvin, G. M., Olsson, C., Macdonald, J. A., Greenwood, C. J., Walus- Mikocka, A., Hutchinson, D., Tyszkiewicz, M. F., Stokes, M. A., Olive, L., Wood, A. G., ... & Sciberras, E. (2021). Child, parent, and family mental health and functioning in Australia during COVID-19: Comparison to pre-pandemic data. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01861-z>
- Wilson, S., & Durbin, C. E. (2010). Effects of paternal depression on fathers' parenting behaviors: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 167-180. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.10.007>
- Wissemann, K., Mathes, B., Meyer, A., & Schmidt, N. B. (2021). COVID-related fear maintains controlling parenting behaviors during the pandemic. *Cognitive Behaviour Therapy*, 50(4), 305-319. <https://doi.org/10.1080/16506073.2021.1878274>
- World Health Organization. (2003). *The burden of mental disorders is expected to rise significantly over the next 20 years: Are we doing enough to address the growing mentalhealth challenges*. Retrieved December 18, 2021, from https://www.who.int/mental_health/media/investing_mnh.pdf
- World Health Organization (2020). *WHO Director-general's opening remarks at the media briefing on COVID-19. (11 [84] March 2020)*. Retrieved December 15, 2021, from <https://www.who.int/directorgeneral/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefingon-covid-19--11-march-2020>

World Health Organization. (2021). *Coronavirus (COVID-19) Dashboard. Situation by Country, Territory or Area*. Retrieved December 15, 2021, from <https://covid19.who.int/>

Wu, M., Xu, W., Yao, Y., Zhang, L., Guo, L., Fan, J., & Chen, J. (2020). Mental health status of students' parents during COVID-19 pandemic and its influence factors. *General Psychiatry*, 33(4). doi: [10.1136/gpsych-2020-100250](https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100250)

Χατζηχρήστου, Γ. Χ., Λυκίτσάκου, Ν., Λαμπροπούλου, Α., Δημητροπούλου, Π., Καίτη, Α., Υφαντή, Θ., Λιανός, Π., Μπακοπούλου, Α., & Γεωργουλέας, Γ. (2011). Διαχείριση κρίσεων στη σχολική κοινότητα. Στο Γ. Χ. Χατζηχρήστου (Επιμ.), *Κοινωνική και συναισθηματική αγωγή στο σχολείο: Πρόγραμμα για την προαγωγή της ψυχικής υγείας και της μάθησης στη σχολική κοινότητα* (σσ. 1-103). Τυπωθήτω.

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Μίχου, Σ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ. (2020). Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ. (2020). *Συζητώντας και στηρίζοντας τα παιδιά και τους εφήβους για τον Covid-19: Χρήσιμες επισημάνσεις για γονείς*. Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/psychologiki-stirixi-paidiwn-apo-goneis-gia-koronoio-covid19.pdf>

<https://www.facebook.com/schoolpsychlab/photos/a.1962983080455503/2877728145647654/?type=3&theater>

Χατζηχρήστου, Χ., Λαμπροπούλου, Α., Λιανός, Π., Γεωργακάκου-Κουτσονίκου, Ν., Μίχου, Σ., Υφαντή, Θ., & Γεωργουλέας, Γ. (2021). Ψυχοκοινωνικές και εκπαιδευτικές ανάγκες στη

σχολική κοινότητα την περίοδο της πανδημίας COVID-19: Σύνδεση εμπειρικών δεδομένων με δράσεις υποστήριξης και κατάρτισης. *Νέα Παιδεία*, 177, 13-32.

Yang, Y., Peng, F., Wang, R., Guan, K., Jiang, T., Xu, G., Sun, J., & Chang, C. (2020). The deadly coronaviruses: The 2003 SARS pandemic and the 2020 novel coronavirus epidemic in China. *Journal of Autoimmunity*, 109, 102434.

<https://doi.org/10.1016/j.jaut.2020.102434>

Yüce, M., Filiztekin, E., & Özkaya, K. G. (2021). COVID-19 diagnosis—A review of current methods. *Biosensors and Bioelectronics*, 172, 112752.

<https://doi.org/10.1016/j.bios.2020.112752>

Zamarro, G., Perez-Arce, F., & Prados, M. J. (2020). Gender differences in the impact of COVID-19. *KTLA*. Accessed on July, 16, 2021. Retrieved December 15, 2021, from

https://ktla.com/wp-content/uploads/sites/4/2020/06/ZamarroGenderDiffImpactCOVID-19_061820-2.pdf

Zeidner, M., Hadar, D., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2013). Personal factors related to compassion fatigue in health professionals. *Anxiety, Stress & Coping*, 26(6), 595-609.

<https://doi.org/10.1080/10615806.2013.777045>

Zhou, J., Liu, L., Xue, P., Yang, X., & Tang, X. (2020). Mental health response to the COVID-19 outbreak in China. *American Journal of Psychiatry*, 177(7), 574-575.

<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2020.20030304>