



Ελληνική Ψυχολογική Εταιρεία
Hellenic Psychological Society
Κλάδος Αναπτυξιακής Ψυχολογίας



ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΟΜΙΛΙΑ



Νεότητα, Φοιτητική Ζωή και Πανδημία

Ευαγγελία Γαλανάκη

Καθηγήτρια Αναπτυξιακής Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών

Δευτέρα

19 Απριλίου ώρα 19:00



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ



THE REAL ANCIENT MEMES

**Θυμάται κανείς
τι συζητούσαμε
πριν τον κορονοϊό;**



Μετάβαση στην ενηλικίωση: Πλαίσιο

Στις σύγχρονες κοινωνίες

- ο δρόμος προς την ενηλικίωση είναι μακρύς και ετερογενής
- καθορίζεται από τις οικονομικές, πολιτικές, κοινωνικές συνθήκες
 - πολυπλοκότητα
 - παγκοσμιοποίηση
 - από τη μεταβιομηχανική στην ψηφιακή εποχή/κοινωνία της πληροφορίας
 - απαίτηση για εξειδίκευση → μεγάλη διάρκεια εκπαίδευσης

Στις χώρες του Ευρωπαϊκού Νότου (+ Ελλάδα)

- οικονομική κρίση
 - ανεργία, υποαπασχόληση, δυσμενείς συνθήκες εργασίας των νέων
 - ελλειμματική κοινωνική πρόνοια
 - ισχυροί οικογενειακοί δεσμοί, συμβίωση με γονείς
 - αναβολή γάμου, τεκνοποίησης
-

Μετάβαση στην ενηλικίωση: Στατιστικοί δείκτες για τα ορόσημα

- **Διαμονή με τους γονείς (18-34 ετών)**
69,4% (Μ.Ο. ΕΥ: 50,4%)
 - Άνδρες: **77,1%** (Μ.Ο. ΕΥ: 56,1%)
 - Γυναίκες: **61,8%** (Μ.Ο. ΕΥ: 44,7%)
- **Ηλικία γάμου**
 - Άνδρες: **33,7** έτη (Μ.Ο. ΕΥ: 33,1)
 - Γυναίκες: **30,7** έτη (Μ.Ο. ΕΥ: 30,4)
- **Ηλικία τεκνοποίησης (Γυναίκες): 30,6** έτη (Μ.Ο. ΕΥ: 29,4)
- **Δείκτης ανεργίας**
 - 20-24 ετών: **32,8%** (Μ.Ο. ΕΥ: 13,4%)
 - 25-29 ετών: **25,3%** (Μ.Ο. ΕΥ: 8,7%)

Η μη επίτευξη
αυτών των
οροσήμων
συνιστά την
αναδυόμενη
ενηλικίωση

Αναδυόμενη ενηλικίωση (18ο-29ο έτος): Αναπτυξιακά γνωρίσματα

Αναδυόμενη Ενηλικίωση: το νέο όνομα για τη Νεότητα ή τη Νεαρή Ενήλικη Ζωή

1. **Διερεύνηση Ταυτότητας:** φύλο, φιλικές/ερωτικές σχέσεις, εκπαίδευση, επάγγελμα, ιδεολογία
2. **Πειραματισμός/Ανοιχτές δυνατότητες** (εναλλακτικές επιλογές, αισιοδοξία)
3. **Αστάθεια** (έλλειψη δομών, διάλυση σχέσεων)
4. **Εστίαση στον Εαυτό** (αυτονομία, αυτογνωσία)
5. **Αίσθημα του Ενδιάμεσου:** ούτε έφηβος ούτε ενήλικος – κάπου ανάμεσα

Generation Z (μέσα δεκαετίας 1990 έως μέσα δεκαετίας 2000)

Επιστημονική διχογνωμία: Generation Me ή Generation We ?

Διαμάχη γενεών: αρνητική κριτική προς τους νέους (π.χ. για ναρκισσισμός, αποτυχία), ενοχή, θυμός

Ερευνητικό Πρόγραμμα για την Αναδυόμενη Ενηλικίωση και τη Μετάβαση στην Ενηλικίωση Εργαστήριο Ψυχολογίας ΠΤΔΕ, ΕΚΠΑ

(1/4)

Υπαρξη αναδυόμενης ενηλικίωσης

2008: **71,4%** // 2015: **62,5%** αμφιθυμία ως προς την ενηλικίωση
ιδίως οι γυναίκες και τα άτομα μικρότερης ηλικίας

Αντιληπτά αναπτυξιακά γνωρίσματα

Υιοθετούνται ισχυρά από τους νέους. Κατά σειρά:

- Διερεύνηση Ταυτότητας
- Πειραματισμός/Ανοιχτές Δυνατότητες
- Εστίαση στον Εαυτό
- Αίσθημα ενδιάμεσου
- Αστάθεια

Οπτική του μέλλοντος

Αισιοδοξία: Πτώση το 2015 σε σύγκριση με το 2008 (οικονομική κρίση)

Μεγαλύτερη για τις σχέσεις, μικρότερη για οικονομική κατάσταση και επαγγελματική αποκατάσταση στο μέλλον

Μικρότερη από άλλων χωρών, αλλά ανθεκτική



Φοιτητικός
πληθυσμός
≈ 18-25 ετών

Ερευνητικό Πρόγραμμα για την Αναδυόμενη Ενηλικίωση και τη Μετάβαση στην Ενηλικίωση

Εργαστήριο Ψυχολογίας ΠΤΔΕ, ΕΚΠΑ

(2/4)

Αντιληπτά κριτήρια ενηλικίωσης

Κατά σειρά:

- Σχισιακή ωριμότητα (μείξη υπευθυνότητας και έγνοιας για τον άλλο)
- Συμμόρφωση με κανόνες
- Δυνατότητες για οικογένεια
- Οικονομική ανεξαρτησία (ιδιαιτέρω της Ελλάδας)
- Μεταβάσεις (χρονολογικές, βιολογικές, ρόλων)

Φοιτητικός
πληθυσμός
≈ 18-25 ετών

Ενδοψυχικές και διαψυχικές διεργασίες, όχι ορόσημα
Ισορροπία ατομικισμού και συλλογικότητας: ενδεικτική της ελληνικής κουλτούρας και της μετάβασης στην ενηλικίωση

Κατακτημένα κριτήρια ενηλικίωσης

Κατά σειρά: Συμμόρφωση με κανόνες, Βιολογικές μεταβάσεις, Σχισιακή ωριμότητα, Οικονομική ανεξαρτησία, Μεταβάσεις ρόλων, Δυνατότητες για οικογένεια

Το έργο του αναδυόμενου ενηλίκου

Πολλαπλό κοπιώδες έργο:

- **Ισχυρός πολιτισμικός καθορισμός** (περισσότερο από τις άλλες αναπτυξιακές περιόδους)
- **Επεξεργασία και επίλυση δύο αναπτυξιακών κρίσεων ταυτόχρονα:**

Διαμόρφωση Ταυτότητας
έναντι
Σύγχυσης Ρόλων

Εφηβεία

+

Οικειότητα/Εγγύτητα
έναντι
Απομόνωσης

Νεανική ηλικία

Ψυχαναλυτική προσέγγιση της μετάβασης στην ενηλικίωση (1/2)

- Απαρτίωση του εγώ, οργάνωση αμυντικών μηχανισμών, ισχυροποίηση και υποχώρηση του ναρκισσισμού, αυτόνομη λειτουργία, ικανότητα να είναι κανείς μόνος
- Διαμόρφωση ταυτότητας (αίσθηση συνέχειας), εδραίωση σεξουαλικότητας, αναδιοργάνωση του ψυχικού οργάνου προς την ώριμη σεξουαλικότητα
- Αναδιαμόρφωση των αντικειμενοτρόπων σχέσεων: επίλυση οιδιπόδειας σύγκρουσης, διαπραγμάτευση και συμφιλίωση με τους γονείς, τρίτη διεργασία αποχωρισμού-εξατομίκευσης (έναντι παλινδρόμησης και καθήλωσης), (επαν)εύρεση αντικειμένου - μακράς διάρκειας φιλικόι και ερωτικοί δεσμοί, ταυτίσεις, σχετική ολοκλήρωση διεργασίας πένθους

Ψυχαναλυτική προσέγγιση της μετάβασης στην ενηλικίωση (2/2)

- Ενδυνάμωση του υπερεγώ και του ιδεώδους του εγώ
- Σχετική ολοκλήρωση της επεξεργασίας πρώιμων τραυμάτων
- Έγνοια για την ευημερία των άλλων, μετουσίωση (π.χ. κίνητρο για μάθηση): δίπτυχο «αγάπη και εργασία»
- Προβολή στο μέλλον, διαμόρφωση σχεδίου ζωής, αίσθηση σκοπού
- Ισχυροποίηση στη θέση του υποκειμένου της ιστορίας εντός του πολιτισμού, αναγνώριση του τραγικού της ύπαρξης

Η αναδυόμενη ενηλικίωση ως μεταβατική περίοδος

Μια νέα ψυχική οργάνωση αναδύεται.

Μεθοριακότητα:

Ρευστότητα που βιώνεται κατά τις διαβατήριες τελετές (τελετές μύησης στον ενήλικο κόσμο), κατά τη μετάβαση από την παλαιά στη νέα κατάσταση

Συνοδεύεται από άγχος, αγωνία, αταξία, ανομία, χάος, υπαρξιακός τρόμος ενώπιον του κενού

Διαβατήρια τελετή οι Πανελλήνιες εξετάσεις ?

Moratorium, Suspension

Παρατεταμένη κρίσιμη καμπή ανάμεσα στις πολλαπλές οδούς προς την ωριμότητα

Πιο έντονο ανάμεσα στους φοιτητές σε σύγκριση με μη-φοιτητές

Ψυχική υγεία στην αναδυόμενη ενηλικίωση

Συνέχεια ΚΑΙ ασυνέχεια της ανάπτυξης - μεγάλη ετερογένεια

- Βελτίωση ψυχικής υγείας μετά την καταιγίδα της εφηβείας – άνθηση
- Εμφάνιση σοβαρών ψυχικών διαταραχών: αγχώδεις και καταθλιπτικές διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας, διατροφικές διαταραχές, σχιζοφρένεια, χρήση ουσιών, σοβαρή αντικοινωνική συμπεριφορά, ριψοκίνδυνες συμπεριφορές/ατυχήματα, αυτοκτονία

Ψυχική υγεία στην αναδυόμενη ενηλικίωση

Υπάρχουν περιθώρια για δομικές αλλαγές και βελτίωση της ψυχικής υγείας

Ευνοούνται από:

- τη αναπτυξιακή ρευστότητα της αναδυόμενης ενηλικίωσης
- την αναβολή ανάληψης ενήλικων ρόλων

Δεν ευνοούνται από:

- την αμφιλεγόμενη αναπτυξιακή καταλληλότητα της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και των υπηρεσιών ψυχικής υγείας
- τις ευρύτερες συνθήκες ρευστότητας σε οικονομικό, πολιτικό, κοινωνικό και πολιτισμικό επίπεδο της μετανεωτερικής εποχής

Νεότητα σε κίνδυνο

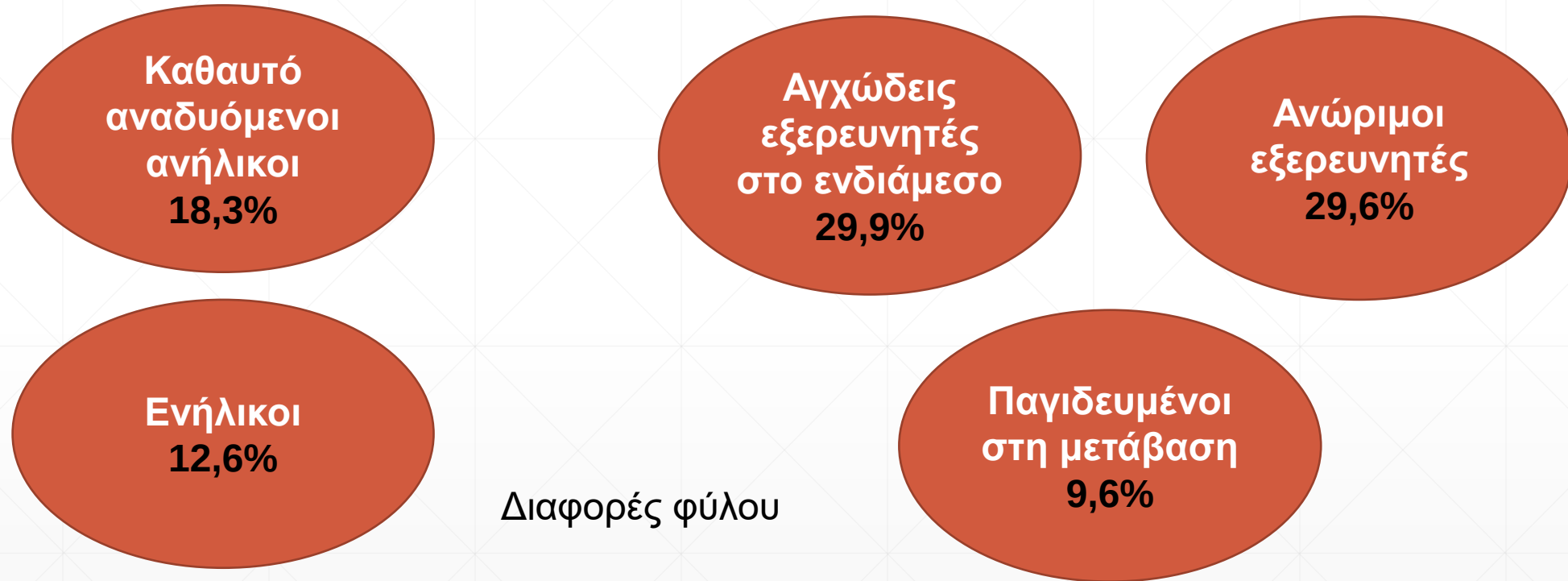
NEETs, νέοι με ταυτότητες διαφορετικές από τις ετεροκανονικές, από μειονοτικές ομάδες, με αναπηρία, μετακινούμενοι (πρόσφυγες), κοινωνικά αποκλεισμένοι, σε οικονομική δυσπραγία κ.ο.κ.

Ερευνητικό Πρόγραμμα για την Αναδυόμενη Ενηλικίωση και τη Μετάβαση στην Ενηλικίωση

Εργαστήριο Ψυχολογίας ΠΤΔΕ, ΕΚΠΑ

(3/4)

Προφίλ φοιτητών κατά τη μετάβαση στην ενηλικίωση (συστημική οπτική)



Αντιληπτά αναπτυξιακά γνωρίσματα, αντιληπτά κριτήρια ενηλικίωσης, διαστάσεις ταυτότητας, φύλο, ηλικία, εργασιακή κατάσταση, διαμονή με γονείς ή όχι, σταθερή ερωτική σχέση, οικονομικές δυσχέρειες, οικονομικές ανησυχίες

Ερευνητικό Πρόγραμμα για την Αναδυόμενη Ενηλικίωση και τη Μετάβαση στην Ενηλικίωση

Εργαστήριο Ψυχολογίας ΠΤΔΕ, ΕΚΠΑ

(4/4)

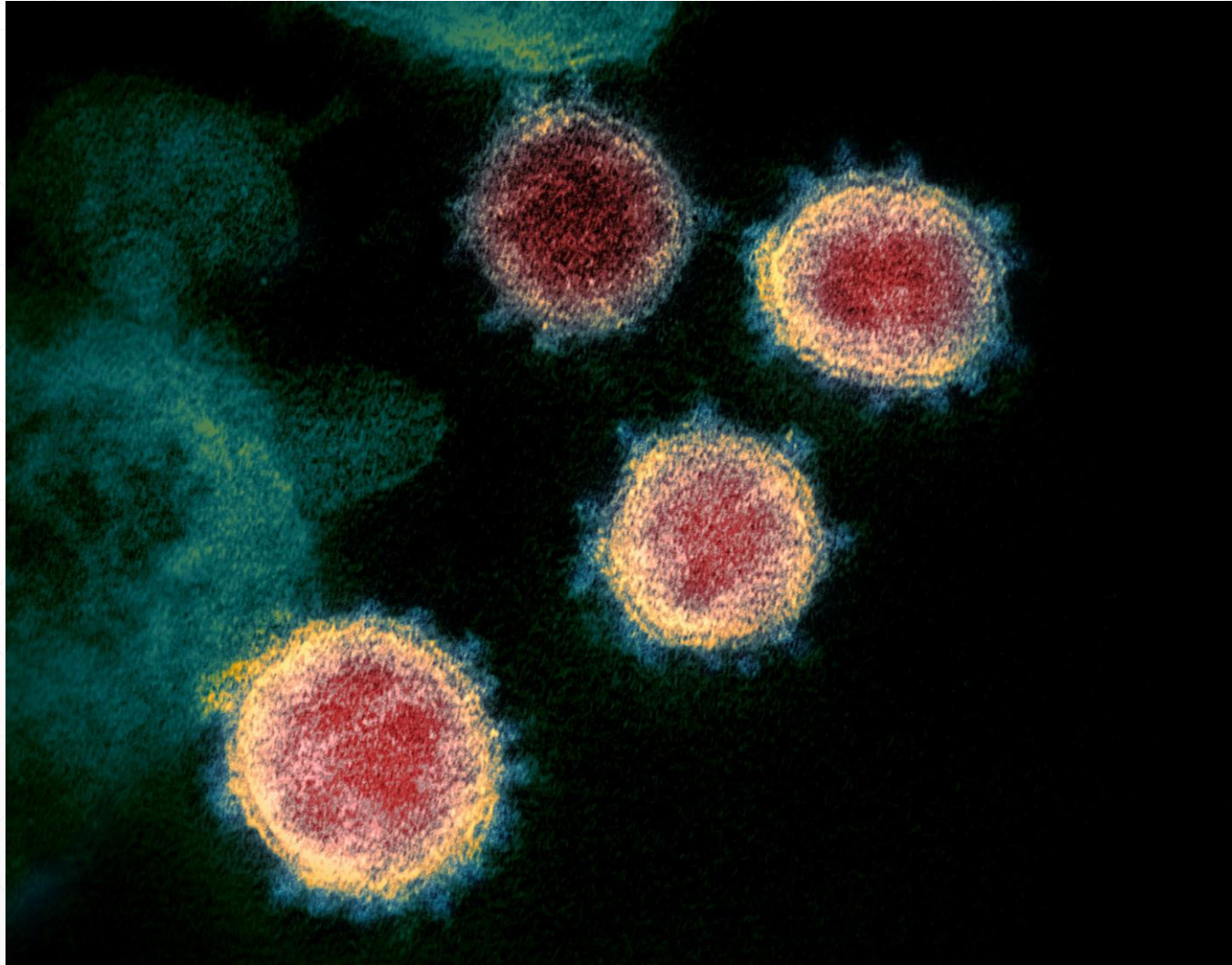
Κοινωνική απόσυρση / Μοναχικότητα και Υπαρξιακή ευημερία

- Υπαρξιακή ευημερία + Άφοβη προτίμηση για τη μοναχικότητα
 - Θετική μοναχικότητα («Διαφωτισμός», Εγγύτητα στη φαντασία)
- Υπαρξιακή δυσφορία + Αρνητική μοναχικότητα, Μοναξιά
- Άνδρες:
 - Αμφιθυμική μοναχικότητα-«Ελευθερία» (leave me alone): βιώνουν λιγότερο νόημα ζωής και λιγότερη αναζήτησή του, αλλά ταυτόχρονα νιώθουν πιο αυθεντικοί
 - Εγγύτητα στη φαντασία: λιγότερη υπαρξιακή μοναξιά

Πιθανώς, ταλάντευση ανάμεσα στην ελευθερία και την ασφάλεια της μετανεωτερικότητας (Bauman, 1997) ή/και τυπική ένδειξη της αστάθειας της αναδυόμενης ενηλικίωσης

Αποφυγή, ντροπαλότητα, απομόνωση, άφοβη προτίμηση για μοναχικότητα, ευεργετική και επώδυνη μοναχικότητα, αυθεντικότητα, νόημα ζωής, υπαρξιακό άγχος, υπαρξιακή μοναξιά

Και έρχεται η πανδημία...



NIAID
February 13, 2020

Η πανδημία COVID-19 Ιός SARS-CoV-2 ή κορωνοϊός (1/2)

Παγκόσμια υγειονομική κρίση

Γνωρίσματα:

- **Νεοφάνεια**: πρωτόγνωρη, άνευ προηγουμένου κατάσταση (για τις τωρινές γενεές) → μικρή εμπειρία διαχείρισης
- **Μεταβλητότητα/Αστάθεια**: συμβαίνουν διαρκώς αλλαγές – απρόβλεπτες, δραματικές, ταχείες
- **Αβεβαιότητα**: δυσκολία πρόβλεψης της συμπεριφοράς του ιού, της εξέλιξης και της έκβασης της πανδημίας, δυσκολία σχεδιασμού
- **Ασάφεια**: πλήθος διαφορετικών ερμηνειών και πολιτικών/στρατηγικών (ποια είναι η βέλτιστη?), λάθη, αντιφάσεις, παράδοξα
- **Πολυπλοκότητα**: επιπτώσεις σε όλα τα πεδία, πολλαπλές μίξεις, συγκεχυμένες σχέσεις και αιτιότητες

Μοντέλο
VKUA
(Bennis &
Nanus,
1985)

Μια ρευστή αναπτυξιακή περίοδος μέσα στο ρευστό πλαίσιο της πανδημίας

ΑΝΑΛΟΓΙΕΣ ή ΔΙΕΠΑΦΗ

ΠΑΝΔΗΜΙΑ

Νεοφάνεια

Μεταβλητότητα/Αστάθεια

Αβεβαιότητα

Ασάφεια

Πολυπλοκότητα

ΑΝΑΔΥΟΜΕΝΗ ΕΝΗΛΙΚΙΩΣΗ

Νέες σχέσεις, πλαίσια, εμπειρίες ζωής

Μεταβλητότητα/Αστάθεια

Αβεβαιότητα

Ασάφεια

Πολυπλοκότητα

ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΑΛΛΑΓΗ ΘΕΩΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Γραμμική,
ποσοτική, αυξητική



Μη γραμμική,
ποιοτική, προς νέες
μορφές, ικανότητες

Αναγκαιότητα για μια αναπτυξιακή δυναμική συστημική θεώρηση

- Σύστημα «πρόσωπο – περιβάλλον»
- Χαρακτηρίζεται από: οργάνωση, πολλαπλά αλληλεξαρτώμενα επίπεδα, πολυπλοκότητα, ποικιλομορφία, τάση για αλλαγή/ανάπτυξη
- Δυναμικές αλληλεπιδράσεις: αμοιβαίες, μη γραμμικές
- Εναλλαγή ανάμεσα σε: φάσεις απώλειας ισορροπίας/ομοιόστασης και φάσεις δομικής αναδιοργάνωσης
- Διαταράξεις ως απαρχή διαλεκτικού μετασχηματισμού
- Απαίτηση για πλαστικότητα έναντι κατάρρευσης ή καταστροφής → αλλόσταση
- Αυτο-οργάνωση
- Καινοτομία

Η ανάπτυξη ως κατάσταση διαρκούς, ρευστού, μη γραμμικού μετασχηματισμού, που είναι ασυνεχής στον χρόνο

Ολιστική θεώρηση, συναρμοσμένη με την κοινωνικο-πολιτισμική και τη διά βίου οπτική, απολύτως απαραίτητες για την αναδυόμενη ενηλικίωση

Ανθεκτικότητα: Μια συστημική έννοια

Τι είναι η ανθεκτικότητα;



Η ανθεκτικότητα δεν είναι ενός ατόμου ή ενός συστήματος, αλλά κατανέμεται στο ευρύτερο πεδίο των αλληλεξαρτώμενων συστημάτων.

Καταστροφές, όπως η πανδημία, εγείρουν πολυσυστημικές προκλήσεις.

Η πανδημία COVID-19

Ιός SARS-CoV-2 ή κορωνοϊός (1/2)

- **Παγκόσμιο ολικό κοινωνικό γεγονός:** επηρεάζει όλο το φάσμα της ανθρώπινης δράσης στις κοινωνίες παγκοσμίως
- **Μεγάλη επιβάρυνση της ψυχικής υγείας**
 - **Φόβος του θανάτου:** υπαρξιακός τρόμος
 - **Αίσθημα ανημπόριας**
 - **Παρατεταμένο στρες:** πραγματική ψυχοπιεστική κατάσταση, που συνιστά κίνδυνο ή απειλή για πολλά πεδία της ζωής (αλλοστατικό φορτίο → φθορά του οργανισμού)
 - **Πανδημική κόπωση:** δυσφορία και έλλειψη κινήτρου να ακολουθήσουμε τα μέτρα προστασίας
 - Εφησυχασμός απέναντι στον κίνδυνο
 - Περιορισμός ελευθερίας και αυτοπροσδιορισμού
 - Οικονομική επιβάρυνση
 - Αποξένωση
 - Απελπισία

Η πανδημία COVID-19 Ιός SARS-CoV-2 ή κορωνοϊός (1/2)

Τραύμα ?

Εισροή διεγέρσεων, η οποία υπερβαίνει τον βαθμό ανοχής του ανθρώπου και τις δυνατότητες που διαθέτει να τις ελέγξει και να τις υποβάλει σε ψυχική επεξεργασία.

Προκαλείται κλονισμός και ρήξη στον ψυχισμό.

Υπάρχουν πιθανότητες επούλωσης και θεραπείας (κυρίως μέσω της αναπαράστασης και της συμβολοποίησης).

Επιπτώσεις της πανδημίας στη φοιτητική ζωή στην Ελλάδα

- Μετατροπή της διά ζώσης εκπαίδευσης σε εξ αποστάσεως εκπαίδευση/τηλεεκπαίδευση, που έχει εγγενείς δυσκολίες και περιορισμούς
- Διατάραξη της φοιτητικής ζωής: έχει επηρεαστεί αρνητικά η αίσθηση του ανήκειν στην πανεπιστημιακή κοινότητα, η παραγωγικότητα και η απόδοση
- Περιορισμός της ελευθερίας, της κοινωνικής ζωής, της ψυχαγωγίας και της διασκέδασης
- Αναστολή της ανεξαρτητοποίησης και της ενηλικίωσης
- Οικονομικές δυσχέρειες και εργασιακή αβεβαιότητα
- Άγχος και φόβος για το μέλλον

Και η ψυχική υγεία των φοιτητών και φοιτητριών στην Ελλάδα ?

Κλινική κατάθλιψη, υψηλό άγχος, δυσφορία και αυτοκτονικότητας, πίστη σε «θεωρίες συνωμοσίας», χαμηλή ποιότητα ύπνου, σεξουαλικής ζωής και ζωής γενικά
(Kararounaki et al., 2020· Patsali et al., 2020)

Καταγραφή βιωμάτων μέσω γραπτών αφηγήσεων

54 εκτενείς αφηγήσεις φοιτητριών και φοιτητών ΠΤΔΕ, ΕΚΠΑ (6 άνδρες)

11 ερωτήσεις, απαντήσεις μέσω email

Καθημερινότητα, σκέψεις, συναισθήματα, δυσκολίες, αλλαγές, τι λείπει, μοναξιά, τρόποι αντιμετώπισης, τι βοηθά και τι όχι, αν βοηθούν άλλα πρόσωπα, πώς θα επιθυμούσαν τη βοήθεια, το πιο δυσάρεστο/το πιο ευχάριστο πράγμα, προτάσεις για τις σπουδές, δυσκολίες πρωτοετών

Α΄ φάση (Ιανουάριος 2021): συλλογή αφηγήσεων

Διαδικτυακή συνάντηση: παρουσίαση στοιχείων, συζήτηση

Β΄ φάση (Μάρτιος 2021): εκ νέου συλλογή αφηγήσεων

Οδηγός Αυτοβοήθειας

Όσοι/Όσες
δεν συμμετείχαν ?

Κρίση - Τραύμα

«Δεν μπορούσε να το φανταστεί κανείς!»

«Έρθε από το πουθενά»

«Εφιάλτης»

«Λησμονήσαμε την ίδια τη ζωή»

«Απομόνωση σε έναν μικρόκοσμο»

«Η ψυχική υγεία μου δεν είναι όπως πριν»

«Αλλάζω, όχι προς το καλύτερο»

Δεν το χωράει ο νους – κατακλυζόμαστε – τι μας περιμένει αύριο?

You Only Live Once (YOLO)

- «Δεν μπορούσαμε να φανταστούμε ότι θα ζούσαμε έτσι τα χρόνια της ενηλικίωσής μας, τα πρώτα μας φοιτητικά χρόνια»
 - «Περνάω τα καλύτερά μου χρόνια»
 - «Νιώθω ότι σπαταλάω έναν χρόνο που θα έπρεπε να ήταν από τους καλύτερους και τους πιο αξέχαστους της ζωής μου»
 - «Ένας χρόνος από τη ζωή μας δεν είναι αιώνια, ο χρόνος αυτός δεν θα γυρίσει πίσω και ούτε οι στιγμές που χάσαμε εξαιτίας του ιού»
 - «Όλα μεταφέρονται για... μετά την καραντίνα, μετά τον κορωνοϊό, μια υπόσχεση του εαυτού μου για μια περίοδο που δεν έχει εμφανή ημερομηνία λήξης»
 - «Στασιμότητα», «σε χειμερία νάρκη», «σε pause»
 - «Η ζωή δεν χωράει αναβολές»
 - «Χάνω στιγμές απ' τη ζωή μου»
 - «Θέλω να ζήσω»
-

Τι λείπει; Πανδημικές απώλειες (1/2)

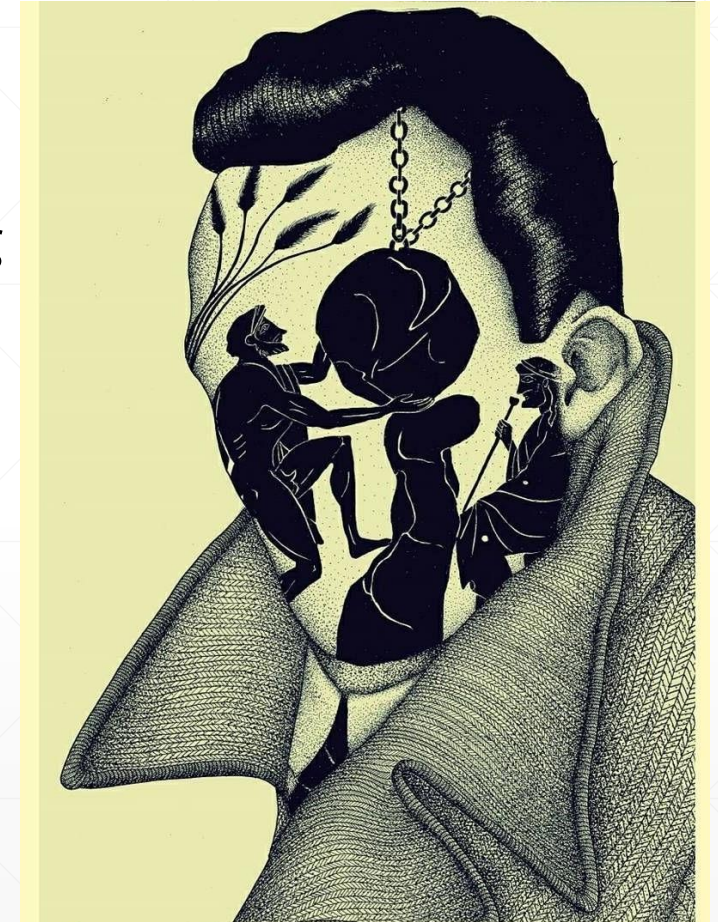
- **ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ !!!**
 - Αναστολή της δράσης, του ενθουσιασμού, των ονείρων
 - Ανεξαρτητοποίηση/αυτονόμηση από οικογένεια
 - Συγγενείς (π.χ. παππούδες/γιαγιάδες)
 - Παρέες («κοινωνικοποίηση»), στενοί φίλοι: παλιοί φίλοι, γνωριμία με νέους φίλους και πιθανούς ερωτικούς συντρόφους, διακοπή σχέσης λόγω αποστασιοποίησης, ψυχική απομάκρυνση
 - Αίσθημα του ανήκειν στην ομάδα των συμφοιτητών στη Σχολή
 - Αγκαλιά, άγγιγμα, χάδι, φιλή, αυθορμητισμός, διαχυτικότητα – μόνο με μάσκα!
-

Τι λείπει; Πανδημικές απώλειες (2/2)

- Ψυχαγωγία, διασκέδαση, απόλαυση, έκπληξη, «εμπειρίες» (βόλτες, ταξίδια, εκδρομές, τα «στέκια»)
 - Ανεμελιά, ξεγνοιασιά
 - Δραστηριότητες, χόμπι, οργανωμένος αθλητισμός
 - Χρόνος, αίσθηση του χρόνου, διαχωρισμός χρόνου εργασίας από ελεύθερο χρόνο
 - Συγκέντρωση της προσοχής → παραγωγικότητα, απόδοση
 - Γνωριμία με καθηγητές
 - Αγορές
 - Εργασία
 - Οικονομική άνεση – εμφάνιση οικονομικών δυσχερειών
-

Συναισθήματα, Σκέψεις, Συμπεριφορές (1/3)

- Φόβος, αγωνία, τρόμος (από τον ιό, για τις σχέσεις)
- Άγχος, πίεση, υπερένταση, δυσφορία, κρίσεις πανικού
- Αίσθημα εγκλωβισμού, παγίδευσης, αδιεξόδου, φαύλου κύκλου
- Αίσθημα αδυναμίας ελέγχου και ανημπόριας ενώπιον της απειλής
- Θλίψη, στενοχώρια (πένθος), ευσυγκινησία (κλάμα)
- Μοναξιά
- Ανία
- Απαισιοδοξία, ηττοπάθεια
- Απογοήτευση, ματαίωση
- Καταθλιπτική διάθεση, ανηδονία, έλλειψη ενέργειας, κόπωση, εξουθένωση
- Ενοχή
- Απελπισία, μελαγχολία
- Νοσταλγία



Συναισθήματα, Σκέψεις, Συμπεριφορές (2/3)

- Καχυποψία, δυσπιστία
 - Αίσθημα αδικίας, αγανάκτηση, θυμός, οργή
 - Συναισθηματικές μεταπτώσεις, εναλλαγές διάθεσης
 - Σύγχυση
 - Αίσθημα κενού
 - Αίσθημα ανοίκειου
 - Αποπραγματοποίηση («δεν είναι αληθινά όλα αυτά»)
 - Διαταραχές ύπνου
 - Καταφυγή στο φαγητό και το αλκοόλ
 - Σωματικές ενοχλήσεις
 - Ψυχαναγκασμοί – «μηρυκασμός»
 - Υποχονδριακή ενασχόληση με τον ιό
 - Παραμέληση της φυσικής κατάστασης
-

Συναισθήματα, Σκέψεις, Συμπεριφορές (3/3)

- Επίγνωση για αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία, αλλαγή χαρακτήρα, απώλεια κοινωνικών δεξιοτήτων
 - Δυσκολίες στις σχέσεις με τους γονείς εξαιτίας της συνεχούς εγγύτητας και της ψυχικής επιβάρυνσης και των ίδιων
 - Δυσφορία και οργή για τη στοχοποίηση των νέων (ατομική ευθύνη, χάσμα γενεών), τους πολιτικούς χειρισμούς για τις απαγορεύσεις που κλιμακώνονται, τον ρόλο τον ΜΜΕ-παραπληροφόρηση, την αστάθεια της δημοκρατίας, τα περιστατικά αστυνομικής βίας, την καταπάτηση των ανθρώπινων δικαιωμάτων, την κοινωνική αδικία, τον κοινωνικό αποκλεισμό, την ανεργία, τη φτώχεια, τις επιπτώσεις στην ψυχική υγεία και την οικονομία, τη γενικότερη βία στις ανθρώπινες σχέσεις
 - Ενδείξεις για πεπτοιθήσεις υπέρ των «θεωριών συνωμοσίας»
 - Αγχώδης ή ελπιδοφόρα ανυπομονησία για το μέλλον
-

Η καθημερινότητα

Μεγάλη αλλαγή

- Πολύωρη παρακολούθηση διαδικτυακών μαθημάτων σχολής ή και άλλων
- Συνήθειες δραστηριότητες: κινητό τηλέφωνο, τηλεόραση (ταινίες, σειρές), διάβασμα, περπάτημα, στενός/ή φίλος/η
- Καθιστική ζωή
- Μονοτονία

Λόγω κορονοϊού χθες έμεινα στο
σπίτι με την οικογένεια.
Καλοί άνθρωποι μου φάνηκαν



facebook.com/Kammena.com.gr

kammena.gr

Τι βοηθά; (1/2)

- Διατήρηση επαφής με και υποστήριξη από αγαπημένα πρόσωπα: οικογένεια (γονείς, αδέρφια), φίλοι / κατοικίδια ζώα

Δεν είμαι μόνος/η, είμαστε μαζί
Είναι ολόκληρος ο πλανήτης

- Εργασία με τον εαυτό: προσωπική βελτίωση, εκμάθηση νέων πραγμάτων, αναζήτηση βοήθειας από επαγγελματία ψυχικής υγείας (διαδικτυακές ομιλίες, βιβλία, επίσκεψη)
 - Ενασχόληση με δραστηριότητες, π.χ. social media (κυρίως), γυμναστική, χορός, μουσική, ζωγραφική, διαδικτυακό θέατρο, λογοτεχνία/ποίηση, γράψιμο, κατασκευές, τηλεόραση/ταινίες, επιτραπέζια, φαγητό, δουλειές του σπιτιού, ψώνια
 - Αρετές, όπως καλοσύνη, γενναιοδωρία, αλληλεγγύη, ομοθυμία – συλλογικότητα
 - Βοήθεια προς αγαπημένα πρόσωπα
-

Τι βοηθά; (2/2)

- Εργασία (π.χ. ιδιαίτερα μαθήματα)
 - Εθελοντική δράση
 - Διατήρηση ρουτίνας
 - Επαρκής ξεκούραση, ύπνος
 - Θρησκευτική πίστη
 - Υπομονή, θετική σκέψη
 - Αυτοέλεγχος
 - Μοναχικότητα για ηρεμία και γαλήνη
-

Τι δεν βοηθά;

- Οικειοθελής απομόνωση
- Μη επιθυμία των συμφοιτητών και των φίλων για επικοινωνία
- Δυσκολίες στις σχέσεις με συγγενείς και φίλους (ψυχικές δυσκολίες των τελευταίων, έλλειψη κατανόησης, διάθεση μη επικοινωνίας, όχι ψυχικό άνοιγμα, έλλειψη ιδιωτικότητας/συγχρωτισμός)
- Ειδήσεις/εικόνες για την πανδημία
- Πολύ μικρή οικογένεια, μοναχοπαίδι
- Έλλειψη τεχνικών μέσων λόγω οικονομικών δυσχερειών
- Δυσκολίες στις διαδικτυακές συνδέσεις – ανάγκη για ταυτόχρονες συνδέσεις σε οικογένειες, απώλεια μαθημάτων



Το πιο ευχάριστο πράγμα που έχει συμβεί κατά την πανδημία

- Επιτυχία στις Πανελλήνιες !
 - Καλοκαιρινές διακοπές
 - Υγεία των αγαπημένων προσώπων
 - Αναστοχασμός και αναθεώρηση εαυτού
 - Ενίσχυση αυτονομίας
 - Προσωπική βελτίωση μέσω διαδικτυακής επιμόρφωσης
-

Το πιο δυσάρεστο πράγμα που έχει συμβεί κατά την πανδημία

- Σοβαρά προσωπικά και οικογενειακά προβλήματα, π.χ. διάλυση ερωτικής ή φιλικής σχέσης, οικονομική δυσπραγία, ατυχήματα, ασθένειες, θάνατοι – έλλειψη διεξόδων από αυτά κατά την πανδημία
 - Ασυντρόφευτη κηδεία συγγενούς
 - Αναβολή ή διάψευση εκπλήρωσης ονείρων ή εκπλήρωσης προσδοκιών για διόρθωση δυσάρεστων εμπειριών του παρελθόντος μέσω της φοιτητικής ζωής
 - Αποχωρισμός από συμφοιτητές εξαιτίας επιστροφής τους στην οικογενειακή εστία
-

Οι πρωτοετείς (1/2)

- Πανελλήνιες εξετάσεις κατά την πρώτη φάση της πανδημίας
 - Ταυτότητα φοιτητή? Δομή? Πλαίσιο? («μη ολοκληρωμένη εμπειρία φοίτησης», «αισθανόμαστε χαμένοι»)
 - Μη γνωριμία με συμφοιτητές, μη γνωριμία με καθηγητές
 - Προβλήματα με τα μαθήματα, π.χ. απρόσωπα, απουσία διαλόγου, χαμηλό κίνητρο για παρακολούθηση, διάσπαση προσοχής, κούραση, δυσκολίες κατανόησης/μελέτης, μαθησιακά κενά, έλλειψη υποδομής/ακαταλληλότητα μέσου διδασκαλίας για το είδος του μαθήματος (π.χ. μαθηματικά)
 - Καθυστέρηση στη λήψη συγγραμμάτων
 - Αποξένωση (άγνωστο κτίριο, αίθουσες)
 - Μη τακτοποίηση σε φοιτητική εστία
-

Οι πρωτοετείς (2/2)

- Μη εκπλήρωση της υπόσχεσης, του ονείρου για φοιτητική ζωή, μη απόλαυση της επιτυχίας των Πανελληνίων, όχι ανταμοιβή για τους κόπους, συνεχίζεται η αγχώδης ζωή
 - Μη ικανοποίηση της επιθυμίας για νέες εμπειρίες
 - Αγχώδης ανυπομονησία
 - Οι δευτεροετείς θα είναι συναισθηματικά πρωτοετείς ?
-

Οι τεταρτοετείς και οι επί πτυχίω

- Εργαστήρια, πρακτικές, ή κλινικές: πότε και πώς θα διεξαχθούν ?
 - Πώς θα είναι η συνεργασία για την επίβλεψη των πτυχιακών ή άλλων εργασιών ?
 - Πώς θα είναι η ορκωμοσία ?
 - Πώς θα «κλείσει» ο κύκλος της φοιτητικής ζωής ?
 - Πώς θα γίνει ο αποχαιρετισμός των συμφοιτητών ?
 - Ποιες δυσκολίες θα υπάρχουν στην εύρεση εργασίας ή/και στην επιδίωξη μεταπτυχιακών σπουδών ?
-

Ειδικές ομάδες φοιτητών

- Φοιτητές με ειδικές ανάγκες και αναπηρίες
- Φοιτητές μεγαλύτερης ηλικίας: κατατακτήριες, Πανελλήνιες δεύτερη φορά, γονείς, εργαζόμενοι

Πολλαπλές και σοβαρές δυσκολίες την περίοδο της πανδημίας.

Προτάσεις (1/2)

- Συμπεριφορά καθηγητών: ευχάριστη διάθεση, κατανόηση, βοήθεια, υπομονή
 - Οπτική επαφή με τους καθηγητές, διαθεσιμότητα καθηγητών για επικοινωνία
 - Μεγαλύτερη διάδραση με τους καθηγητές την ώρα του μαθήματος
 - Έγκαιρη ανάρτηση υλικού στην η-τάξη, ενημέρωση για χρονοδιάγραμμα, προθεσμίες, απαιτήσεις μαθημάτων
 - Μείωση του όγκου των πληροφοριών σε κάθε παρουσίαση/μάθημα
 - Ολιγόλεπτα διαλείμματα, παύσεις με συζήτηση
 - Χωρισμός σε τμήματα
 - Μικρές εργασίες, ερωτήσεις με σύντομες απαντήσεις για κινητοποίηση
 - Καταγραφή μαθημάτων σε βίντεο
-

Προτάσεις (2/2)

- Εξορθολογισμός εξέτασης (π.χ. αναλογία θεμάτων – χρόνου, μείωση δυσκολίας θεμάτων, επιείκεια)
 - Ευελιξία ως προς τις παρουσίες στα Εργαστήρια
 - Περισσότερη τεχνική υποστήριξη
 - Επαναλειτουργία της Σχολής με σταδιακή προσέλευση και τεστ
 - Οργάνωση πολιτιστικών εκδηλώσεων από τη Σχολή
 - Αδυναμία ελέγχου της διαδικτυακής επικοινωνίας
-

Θετικές όψεις (1/2)

- Ενδοσκόπηση, αναστοχασμός, αυτογνωσία → διερεύνηση ταυτότητας
 - Αναθεώρηση, επαναπροσδιορισμός αξιών και στόχων
 - Αυτοκριτική, διόρθωση λαθών, προσωπική βελτίωση
 - Αποκάλυψη αλήθειας και γνησιότητας σχέσεων
 - Επεξεργασία ερωτικών επιθυμιών και προτιμήσεων
 - Αποδοχή της κατάστασης
 - Ενδυνάμωση μέσω δυσκολιών
-

Θετικές όψεις (2/2)

- Βελτίωση της ικανότητας να είναι κανείς μόνος – μακροπρόθεσμα οφέλη
 - Αύξηση υπευθυνότητας
 - Καλλιέργεια υπομονής
 - Αύξηση έγνοιας (ενσυναίσθησης, συμπάθειας, συμπόνιας) για τον συνάνθρωπο
 - Βοήθεια, γενναιοδωρία προς συγγενείς, φίλους, συμφοιτητές
 - Μεγαλύτερη εγγύτητα με την οικογένεια
 - Ευγνωμοσύνη για υγεία και άλλα αγαθά («τίποτα δεν είναι αυτονόητο»)
 - Ελπίδα, αισιοδοξία για το μέλλον
 - Εξοικονόμηση χρόνου από μετακινήσεις
 - Δημιουργική αξιοποίηση χρόνου
-

Προς την ωριμότητα: Στο βάθος του λόγου (1/2)

Σκέψη, στοχασμός, αναθεώρηση για

- ✓ Απρόβλεπτο, απροσδόκητο
 - ✓ Ανεξήγητο (με τη λογική, σε συνειδητό επίπεδο)
 - ✓ Πολυπλοκότητα, αντιφάσεις ανθρώπων και κόσμου
 - ✓ Πεπερασμένο ύπαρξης
 - ✓ Μείωση της παντοδυναμίας του ανθρώπου, της επιστήμης και της τεχνολογίας, αλλά και ενδυνάμωση της πίστης/εμπιστοσύνης στα παραπάνω
-

Προς την ωριμότητα: Στο βάθος του λόγου (2/2)

- ✓ Αξία των ανθρώπινων σχέσεων και των αρετών που τις προάγουν
- ✓ Αξία της συλλογικότητας – εξέταση της θέσης μέσα στον κόσμο
- ✓ Σχέδιο ζωής, με το βλέμμα στο μέλλον
- ✓ Τραύματα της προσωπικής μας ιστορίας, ανάληψη και διαμόρφωση προσωπικής μοίρας, πεπρωμένου
- ✓ Κοινωνική αδικία και ανθρώπινο πόνο
- ✓ Παγκόσμια κατάσταση ανθρωπότητας

Αναζήτηση νοήματος και αποδοχή του α-χώρητου και α-νόητου

ΦΟΙΤΗΤΙΚΗ ΖΩΗ ΚΑΙ ΠΑΝΔΗΜΙΑ: ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΦΟΙΤΗΤΡΙΕΣ

Οδηγός Αυτοβοήθειας για τον φοιτητικό πληθυσμό, με στόχο την υποστήριξη της φοίτησής τους κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19 και την αντιμετώπιση των ψυχικών επιπτώσεών της.

Βιώματα, ιδέες, προτάσεις των φοιτητών και των φοιτητριών

+

Επιστημονικά τεκμηριωμένοι τρόποι αντιμετώπισης των επιπτώσεων της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική υγεία από διάφορα πεδία:

- Ψυχανάλυση
- Γνωστικός Συμπεριφορισμός
- Ανθρωπιστική Προσέγγιση
- Θετική Ψυχολογία

Λαμβάνονται υπόψη ερευνητικά ευρήματα για τη νεανική ηλικία (αναδυόμενη ενηλικίωση) και για τις επιπτώσεις της πανδημίας στην ψυχική υγεία των νέων και ιδίως των φοιτητών.



ΦΟΙΤΗΤΙΚΗ ΖΩΗ ΚΑΙ ΠΑΝΔΗΜΙΑ

Οδηγός για φοιτήτριες και φοιτητές



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Συγγραφή - Επιμέλεια:

Ευαγγελία Γαλανάκη, Καθηγήτρια Ψυχολογίας
Διευθύντρια Εργαστηρίου Ψυχολογίας

ΦΟΙΤΗΤΙΚΗ ΖΩΗ ΚΑΙ ΠΑΝΔΗΜΙΑ: ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΦΟΙΤΗΤΡΙΕΣ

Περιεχόμενα

- Η πανδημία COVID-19
 - Αναγνώριση και αποδοχή των συναισθημάτων
 - Σύνδεση με τους άλλους ανθρώπους
 - Μαθήματα – Μελέτη
 - Αυτοφροντίδα – Ρουτίνα
 - Δραστηριότητες
 - Μέσα κοινωνικής δικτύωσης
 - Έκθεση στην πληροφόρηση
 - Χαλάρωση
 - Σύνδεση με τον εαυτό μας: Η ευεργετική μοναχικότητα
 - Πνευματικότητα
 - Ενσυνειδητότητα
 - Συμπόνια – Αυτο-συμπόνια
 - Ευγνωμοσύνη
 - Υπομονή
 - Ανοχή της αβεβαιότητας
 - Αυτοέλεγχος – Έλεγχος του θυμού
 - Επινοητικότητα – Χιούμορ
 - Ευθύνη – Βοήθεια – Γενναιοδωρία
 - Εργασία – Εθελοντική δράση
 - Συλλογικότητα
-

ΦΟΙΤΗΤΙΚΗ ΖΩΗ ΚΑΙ ΠΑΝΔΗΜΙΑ: ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΦΟΙΤΗΤΡΙΕΣ

Περιεχόμενα

- Ανθεκτικότητα
 - Ελπίδα
 - Η δοκιμασία της πανδημίας ως ευκαιρία
 - Αναζήτηση βοήθειας
 - Ατενίζοντας το μέλλον
 - Πρωτοετείς τις ημέρες της πανδημίας
 - Τηλεφωνικές γραμμές
 - Οδηγοί διαχείρισης των ψυχικών επιπτώσεων της πανδημίας (ενδεικτικά)
 - Χρήσιμες διευθύνσεις
 - Άλλοι Οδηγοί του Εργαστηρίου Ψυχολογίας για φοιτητές/φοιτήτριες
 - Ο λόγος μας... Ενδεικτικές εμπειρίες από την εξ αποστάσεως εκπαίδευση και προτάσεις
-

Εργαστήριο Ψυχολογίας ΠΤΔΕ

Άλλοι Οδηγοί για τον φοιτητικό πληθυσμό

- Αντιμετωπίζω τη μοναξιά: Οδηγός για φοιτητές και φοιτήτριες
- Δεξιότητες μελέτης – Επιτυχία στις εξετάσεις: Οδηγός για φοιτητές και φοιτήτριες

Ιστότοπος, Σελίδα στο Facebook, Κανάλι στο YouTube

Email: psychlab@primed.uoa.gr



Μάρκος Αυρήλιος
Θραύσμα από μπρούντζινη προτομή (μετά το 170 μ.Χ.)
(Μουσείο του Λούβρου)

**«Μέμνησο λοιπὸν ἐπὶ παντὸς τοῦ εἰς
λύπην σε προαγομένου τούτῳ χρῆσθαι
τῷ δόγματι ὅτι οὐχὶ τοῦτο ἀτύχημα, ἀλλὰ
τὸ φέρειν αὐτὸ γενναίως εὐτύχημα.»**

**«Να θυμάσαι συνεπῶς μπροστά σε καθετί
που σε οδηγεί στη λύπη να χρησιμοποιεῖς
την ἐξῆς ιδέα: Δεν εἶναι αὐτό κακοτυχία,
αντίθετα ἡ γενναία ἀντιμετώπισή του εἶναι
καλοτυχία.»**

Μάρκος Αυρήλιος (Στωικός φιλόσοφος, 121-
180 μ.Χ.), «Τὰ εἰς ἑαυτὸν»

