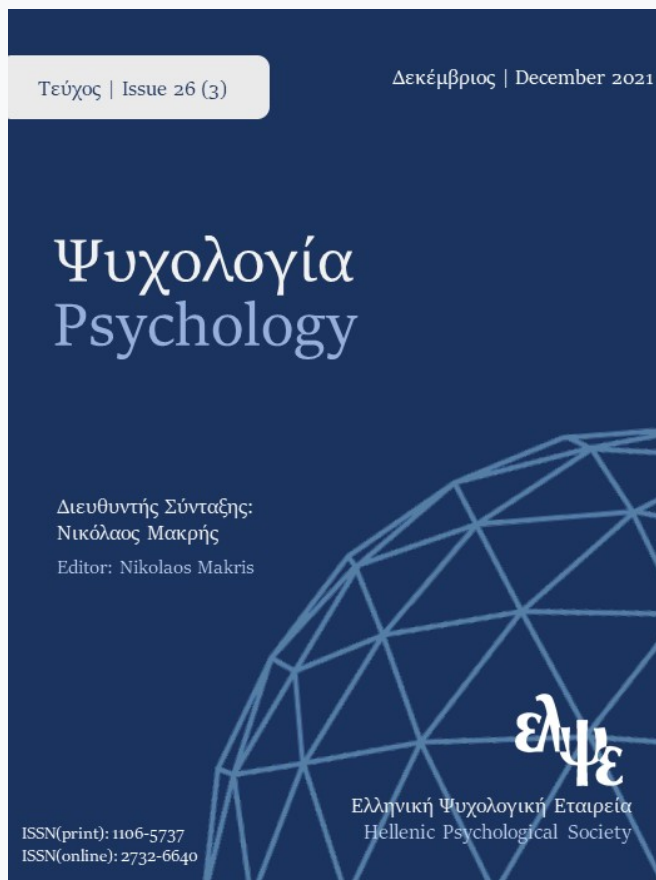


# Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society

Vol 26, No 3 (2021)

Special Section: Psychological consequences of the COVID-19 pandemic



**“Staying home without screens”: qualitative research on the abstention from digital devices of young adults during the Covid-19 lockdown**

*Anthi Sidiropoulou*

doi: [10.12681/psy\\_hps.29153](https://doi.org/10.12681/psy_hps.29153)

Copyright © 2022, Ανθή Σιδηροπούλου



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## To cite this article:

Sidiropoulou, A. (2022). “Staying home without screens”: qualitative research on the abstention from digital devices of young adults during the Covid-19 lockdown. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 26(3), 197–209. [https://doi.org/10.12681/psy\\_hps.29153](https://doi.org/10.12681/psy_hps.29153)

## ΕΜΠΕΙΡΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ | RESEARCH PAPER

**«Μένουμε σπίτι χωρίς οθόνες»: ποιοτική διερεύνηση των συναισθημάτων των νεαρών ενηλίκων κατά την ισχύ των περιοριστικών μέτρων κατά της πανδημίας Covid-19<sup>1</sup>**Ανθή ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΥ<sup>1</sup><sup>1</sup>Τμήμα Επικοινωνίας και Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα, Ελλάδα

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ	ΠΕΡΙΛΗΨΗ
Covid-19, νεαροί ενήλικες, περιορισμός κυκλοφορίας, συναισθήματα, ψηφιακά εργαλεία	<p>Στόχος της παρούσας μελέτης ήταν η ποιοτική διερεύνηση των συναισθημάτων των νεαρών ενηλίκων κατά τη διάρκεια ισχύος των περιοριστικών μέτρων αναχαίτισης της πανδημίας Covid-19. Επιπρόσθετα, διερευνάται η συναισθηματική σύνδεση με τα ψηφιακά εργαλεία επικοινωνίας, μέσω μιας δραστηριότητας «αποχής» από αυτά για μια ημέρα, κατά την περίοδο του αναγκαστικού περιορισμού της κυκλοφορίας λόγω Covid-19. Τριάντα δύο άτομα συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα, από τα οποία ζητήθηκε να διατηρήσουν ένα ημερολόγιο και να καταγράψουν σκέψεις και συναισθήματα στο πλαίσιο των συνθηκών της κοινωνικής αποστασιοποίησης και των σημαντικών μεταβολών της καθημερινότητας. Μερικά από τα βασικά ευρήματα της έρευνας ήταν η εκτενής αποτύπωση, μέσω ποιοτικών καταγραφών, των συναισθημάτων των νεαρών ενηλίκων. Η επιστροφή στην πατρική εστία, η απομάκρυνση από φίλους και η διακοπή δημιουργικών δραστηριοτήτων για τους νεαρούς ενήλικους κυριαρχούν στη σκέψη τους ενώ φόβος, ανασφάλεια και αγωνία για το μέλλον είναι ανάμεσα στα κυρίαρχα συναισθήματα που περιέγραψαν. Μέσω της δραστηριότητας «αποχής» επιτυγχάνεται ο εντοπισμός των ψυχολογικά «κρίσιμων» χρονικών στιγμών εντός της ημέρας, κατά την οποία η χρήση των ψηφιακών εργαλείων βιώνεται ως απαραίτητη. Η ανησυχία αλλά και το άγχος από την, έστω και για περιορισμένο χρόνο, απουσία από τα ψηφιακά κοινωνικά δίκτυα είναι εμφανείς στις αναφορές των συμμετεχόντων. Ωστόσο, η επιτυχής ολοκλήρωση της δραστηριότητας «αποχής» συνοδεύτηκε και από πρωτόγνωρα θετικά συναισθήματα. Τα ευρήματα της έρευνας αποκαλύπτουν τους λεπτούς ψυχολογικούς μηχανισμούς που υπογραμμίζουν τη σχέση των χρηστών με τα ψηφιακά εργαλεία, ειδικά σε περιόδους κρίσης και αποσταθεροποίησης, και μεταξύ άλλων μπορούν να αξιοποιηθούν στην ανάπτυξη προγραμμάτων κριτικής χρήσης των ψηφιακών μέσων.</p>
ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ	
<p>Ανθή Σιδηροπούλου, Τμήμα Επικοινωνίας και Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σοφοκλέους 1, 10559, email: <a href="mailto:asidirop@media.uoa.gr">asidirop@media.uoa.gr</a></p>	

**Εισαγωγή**

Οι συνθήκες περιορισμού της κυκλοφορίας εξαιτίας του πρωτόγνωρου γεγονότος της πανδημίας Covid-19 δημιούργησαν νέες αναγκαιότητες ως προς την κοινωνική αλληλεπίδραση. Καθώς ο συνάνθρωπος θεωρείται εν δυνάμει φορέας λόγω της υψηλής μεταδοτικότητας του ιού, τα άτομα κλήθηκαν να προσαρμοστούν άμεσα σε συνθήκες κοινωνικής αποστασιοποίησης και να υιοθετήσουν μέτρα προφύλαξης που περιλαμβάνουν την

<sup>1</sup> Η παρούσα έρευνα συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) μέσω του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση», στο πλαίσιο της Πράξης «Ενίσχυση Μεταδιδασκτών ερευνητών/ερευνητριών - Β' Κυκλος» (MIS-5033021), που υλοποιεί το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών (ΙΚΥ)

αποφυγή της σωματικής επαφής και των κοινωνικών συναναστροφών. Οι νεαροί ενήλικες, άτομα ηλικίας 18-29 ετών, φαίνεται να βίωσαν σημαντικές αλλαγές κατά την περίοδο αυτή, καθώς ανατράπηκε η καθημερινότητα τους, τόσο ως προς τις σπουδές και την εργασία τους, όσο και ως προς τις δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου και τις κοινωνικές συναναστροφές. Την ίδια στιγμή, οι νέοι καθίστανται υπόλογοι από τα ΜΜΕ για τη μεγάλη διασπορά του ιού και για απερισκεψία που θέτει σε κίνδυνο τους μεγαλύτερους σε ηλικία.

Ως «σημαντικό κοινωνικό τραύμα» χαρακτηρίζουν οι Χτούρης και Ζήση (2020) την πανδημία Covid-19 ειδικά για τους νέους. Το άγχος, η αβεβαιότητα, η ανασφάλεια και ο φόβος αποτελούν μερικά από τα συναισθήματα τα οποία καταγράφηκαν στην ποσοτική έρευνα που διεξήγαγαν οι συγγραφείς. Ανησυχία, θυμός, φόβος και άγχος ήταν τα κυρίαρχα συναισθήματα προπτυχιακών φοιτητών που καταγράφηκαν από μελέτη των Karasmanaki και Tsantopoulou (2021), τα οποία αποδόθηκαν στη διατάραξη της καθημερινής ζωής λόγω των περιοριστικών μέτρων. Η κοινωνική αποστασιοποίηση, αν και βιώνεται από αρκετούς νέους ως στάση ευθύνης, συνδέεται με αισθήματα θλίψης και απομόνωσης (Dunn et al. 2021).

Η μεγάλη εξοικείωση με την ψηφιακή αλληλεπίδραση στους νέους φαίνεται να τους έδωσε ένα πλεονέκτημα ως προς τη διαχείριση της επιβεβλημένης κοινωνικής αποστασιοποίησης. Όπως αναδεικνύεται από την έρευνα των Papouli, Chatzifotiou και Tsairidis (2020), οι φοιτητές ανταποκρίθηκαν άμεσα στον ψηφιακό μετασχηματισμό της εκπαιδευτικής διαδικασίας ενώ ανέπτυξαν και κοινωνικές δράσεις μέσω ψηφιακών πλατφορμών.

Κατά τη διάρκεια των πρώτων μηνών των περιοριστικών μέτρων φαίνεται πως η συχνότητα και η διάρκεια χρήσης των έξυπνων κινητών τηλεφώνων αυξήθηκε σημαντικά (Ohme, et al., 2020). Η αύξηση αυτή αφορούσε στην μεγαλύτερη πρόσβαση σε ειδησεογραφικές ιστοσελίδες αλλά και σε εφαρμογές άμεσης επικοινωνίας. Επιπρόσθετα στην ενημερωτική διάσταση της χρήσης, κατά την ίδια περίοδο, τα ψηφιακά κοινωνικά δίκτυα και οι εφαρμογές άμεσης επικοινωνίας λειτούργησαν ως δίαυλοι κοινωνικής υποστήριξης και διασύνδεσης με αγαπημένα πρόσωπα (Saud et al., 2020).

Τα κινητά τηλέφωνα ως αντικείμενα είναι άμεσα συνυφασμένα, γνωστικά και συναισθηματικά, με τη σημασία της επαφής και της σύνδεσης (Kardos et al., 2018) και συμβολικά υποκαθιστούν την απουσία των αγαπημένων προσώπων (Εκμεκτζιάν, 2011). Προηγούμενες μελέτες όμως καταδεικνύουν ότι οι νεαροί ενήλικες δεν λαμβάνουν πλήρη ικανοποίηση από τη διαμεσολαβημένη επικοινωνία (Σιδηροπούλου, 2019· Twenge, 2019). Η έρευνα των Sherman, Michikyan και Greenfield (2013) μελέτησε τις διαφοροποιήσεις στις ενδείξεις οικειότητας και στην αίσθηση του δεσμού ανάμεσα σε διαφορετικές μορφές επικοινωνίας -πρόσωπο με πρόσωπο επαφή, βιντεοκλήση, τηλεφωνική και γραπτή επικοινωνία- και διαπίστωσε ότι, αν και υπήρχε κάποιος βαθμός δεσμού σε όλες τις μορφές επικοινωνίας, η αίσθηση του δεσμού μειωνόταν όσο μειώνονταν (εξαιτίας των τεχνικών περιορισμών) οι ενδείξεις οικειότητας μεταξύ των συνομιλητών. Εν τούτοις, η ψηφιακή επαφή επιλέγεται αφενός ως πιο άμεση και εύκολη, αφετέρου λόγω της μεγάλης εξοικείωσης των νεαρών ενηλίκων με αυτήν.

Ωστόσο οι υψηλές συναισθηματικές επενδύσεις στα ψηφιακά εργαλεία για σύνδεση και κοινωνική συμμετοχή δημιουργούν νέες μορφές άγχους και ανησυχίας, που επιτείνουν έναν ατέρμονο κύκλο υψηλής προσκόλλησης στα τεχνολογικά εργαλεία και υψηλού άγχους εξαιτίας της συνεχούς συνδεσιμότητας (Σιδηροπούλου 2019· Sidirpoulou 2018). Επιπρόσθετα, η εκτεταμένη και προβληματική χρήση του διαδικτύου φαίνεται να συνδέεται με αυξημένα αισθήματα μοναξιάς, ενώ οι αλληλεπιδράσεις με ψηφιακούς «άλλους» δεν φαίνεται να απαλύνει αυτά τα αισθήματα (Yao & Zhong, 2014).

## Στόχος και ερευνητικά ερωτήματα

Η παρούσα έρευνα επιχειρεί να αποτυπώσει ορισμένες «λεπτομέρειες της καθημερινότητας» (Βαΐου, 2020), δηλαδή συνήθειες και σημεία αναφοράς, όπως καθημερινές κοινωνικές συναναστροφές, εργασία και εκπαίδευση, καθώς και τις επιβεβλημένες μεταβολές που επέφεραν τα περιοριστικά μέτρα για την αναχαίτιση της πανδημίας Covid-19. Πώς οι νεαροί ενήλικες βιώνουν την αναγκαστική απομάκρυνση από αγαπημένα πρόσωπα και δραστηριότητες; Τι νιώθουν ότι έχει αλλάξει στην καθημερινότητα τους; Ποιες είναι οι πιο συνηθισμένες σκέψεις που κάνουν; Πώς αξιολογούν τη διάθεση τους; Πώς περιγράφουν τα συναισθήματα τους; Πώς αντιλαμβάνονται τη διάθεση και τους τρόπους διαχείρισης του περιγύρου τους; Ταυτόχρονα η παρούσα έρευνα επιχειρεί να ανιχνεύσει πιθανές ενδείξεις άγχους και ανησυχίας που προέρχονται από τη συναισθηματική επένδυση στα ψηφιακά εργαλεία, αλλά και των στρατηγικών που υιοθέτησαν οι συμμετέχοντες, για να αντέξουν την «αποχή» από τη χρήση ψηφιακών εργαλείων. Ποιες είναι οι σκέψεις και τα συναισθήματα των νεαρών ενηλίκων όταν απέχουν από τον ψηφιακό κόσμο και τη διαμεσολαβημένη επικοινωνία εν μέσω κοινωνικής αποστασιοποίησης; Ποιες είναι οι εναλλακτικές δραστηριότητες που αντικαθιστούν τις οθόνες; Οι συνθήκες του περιορισμού στον προσωπικό χώρο των συμμετεχόντων έδωσαν ένα περαιτέρω ερευνητικό πλεονέκτημα, σε σχέση με έρευνες του παρελθόντος, καθώς οι νεαροί ενήλικες κλήθηκαν να διαχειριστούν την απομάκρυνση από τα τεχνολογικά μέσα με τα εφόδια που διαθέτουν μέσα στο σπίτι τους και με την αρωγή των οικείων ατόμων. Οι οθόνες συχνά χρησιμοποιούνται για τον κατευνασμό δυσφορικών συναισθημάτων, όπως η απογοήτευση, η ανησυχία, η μοναξιά και η ανία. Συνεπώς, στη θέση τους έπρεπε να αναζητηθούν άλλες δραστηριότητες, οι οποίες θα μπορούσαν να πραγματοποιηθούν μέσα στο σπίτι ή σε περιορισμένο χρονικό διάστημα έξω από αυτό εξαιτίας των υγειονομικών μέτρων.

Ο ερευνητικός στόχος της παρούσας εργασίας ήταν διττός. Αρχικά, επικεντρωθήκαμε στην ποιοτική καταγραφή μέσω ημερολογίου, των σκέψεων, συναισθημάτων και δραστηριοτήτων των νεαρών ενηλίκων κατά την περίοδο του υποχρεωτικού περιορισμού της κυκλοφορίας και της διακοπής δραστηριοτήτων εξαιτίας της πανδημίας του Covid-19. Στη συνέχεια, ζητήσαμε από τους συμμετέχοντες να πραγματοποιήσουν μία δραστηριότητα «αποχής» από κάθε οθόνη για μια ημέρα, από το πρωινό ξύπνημα μέχρι και το βραδινό ύπνο, εν μέσω της συγκεκριμένης περιόδου.

### Συμμετέχοντες

Τριάντα δύο, τριτοετείς και τεταρτοετείς προπτυχιακοί φοιτητές του Τμήματος ΕΜΜΕ, ΕΚΠΑ. Έξι άνδρες και 25 γυναίκες, ηλικίας 20 - 23 ετών.

### Υλικό

Η παρούσα εργασία βασίστηκε στην ποιοτική τεχνική του ημερολογίου (Bragg & Buckingham, 2008; Oatley & Duncan, 1994), κατά την οποία ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις δραστηριότητες τους στις κάτωθι ενότητες:

A. Μεταβολές στην καθημερινότητα: απομάκρυνση από αγαπημένα πρόσωπα, διακοπή δραστηριοτήτων, κυρίαρχες σκέψεις και συναισθήματα, περιγραφή και αξιολόγηση της διάθεσης, παρατήρηση του περιγύρου ως προς την διαχείριση της κατάστασης.

B. Δραστηριότητα «αποχής» από όλες τις οθόνες για μία ημέρα, κατά την οποία οι συμμετέχοντες κατέγραψαν τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις δραστηριότητες τους σε τρεις φάσεις (πρώι, μέση της ημέρας, πριν τον ύπνο).

## Διαδικασία

Αφού ανακοινώθηκε στους συμμετέχοντες η ερευνητική εργασία, τους δόθηκαν οι οδηγίες και η διασφάλιση ότι το υλικό θα χρησιμοποιηθεί μόνο για ερευνητικούς σκοπούς. Οι συμμετέχοντες ανταποκρίθηκαν άμεσα και δεν φάνηκε να αντιμετωπίζουν δυσκολίες κατά τη συμπλήρωση των ημερολογίων. Τους ζητήθηκε να συμπληρώσουν το ημερολόγιο μέσα στον μήνα Απρίλιο, όπου τα μέτρα ήταν σε πλήρη ισχύ. Οι οδηγίες για τη δραστηριότητα «αποχής» όριζαν ρητά την επιλογή μίας ημέρας κατά την οποία θα πραγματοποιούσαν τη δραστηριότητα. Δεν δόθηκαν περαιτέρω οδηγίες ως προς τον χρόνο συμπλήρωσης ή συγκεκριμένο χρονικό σημείο ή εύρος. Η παράδοση του υλικού ολοκληρώθηκε στις αρχές Μαΐου.

## Παρουσίαση αποτελεσμάτων και Συζήτηση

Η οργάνωση του υλικού πραγματοποιήθηκε σύμφωνα με τις θεματικές των ερευνητικών ενότητων, όπως αυτές έχουν περιγραφεί στο υλικό. Στην παρούσα ενότητα παρουσιάζονται και συζητούνται τα ευρήματα σε τρεις ενότητες. Στην πρώτη παρουσιάζονται οι σκέψεις και τα συναισθήματα από τη μεταβολή των λεπτομερειών της καθημερινότητας, δηλαδή των αλλαγών στις συνήθειες και πρακτικές των νεαρών ενηλίκων. Στη δεύτερη υποενότητα παρουσιάζονται τα κυρίαρχα συναισθήματα των συμμετεχόντων, τα οποία προκύπτουν από την παρατήρηση του εαυτού αλλά και του άμεσου περιγύρου. Στην τελευταία ενότητα παρουσιάζονται τα ευρήματα από τη δραστηριότητα της «αποχής» και η δομή της ακολουθεί την πορεία της ημέρας κατά την οποία τελέστηκε η δραστηριότητα.

### Το «ρήγμα» στην καθημερινότητα

*Ευπνάω αλλά δεν ξέρω γιατί. Μάλλον από συνήθεια. Περιστρέφω τα μάτια μου και προσπαθώ να δω αν το φως ανήκει στην ημέρα ή τη νύχτα. Είναι πρωί. Ένα ακόμα πρωί, όμως τα πράγματα έχουν αλλάξει. Ο μόνος τρόπος να δω τον κόσμο είναι το παράθυρό μου που τώρα που το βλέπω έχει γεμίσει δαχτυλιές. Ο κόσμος μέσα από το τζαμί φαίνεται πιο ασφαλής. Είναι; (Γ., 22 ετών)*

Με αυτά τα λόγια ξεκίνησε η νεαρή συμμετέχουσα την καταγραφή των σκέψεων και των συναισθημάτων της στην πρώτη ενότητα του ημερολογίου, σχετικά με τις μεταβολές που επέφερε η πανδημία Covid-19 στην καθημερινότητα. Αρκετοί από τους νεαρούς ενηλίκους, φοιτητές και φοιτήτριες, επέστρεψαν στις πατρικές τους εστίες, είτε από ανάγκη, είτε από επιλογή. Για κάποιους ήταν μια ευκαιρία να περάσουν ποιοτικό χρόνο με την οικογένεια τους, την οποία στερούνται όλο τον υπόλοιπο καιρό. Επίσης, νιώθουν ασφάλεια να είναι μαζί τους, την οποία ενδεχομένως δεν θα ένιωθαν αν ήταν μόνοι στην Αθήνα. Ενδεικτικά κάποιοι αναφέρουν:

*Αυτή τη στιγμή ζω με τους γονείς μου και την αδερφή μου στο πατρικό μου σπίτι και όπως είναι λογικό περνάμε πολύ περισσότερο χρόνο μαζί από ότι συνήθως. Τους προηγούμενους μήνες έλλειπα στο εξωτερικό για το πρόγραμμα Erasmus και μπορώ να πω ότι εκεί συνειδητοποίησα την πολύτιμη αξία των οικογενειακών στιγμών. Έτσι τώρα είμαι ευγνώμων που τις βιώνω σε τέτοιο βαθμό, έστω και υπό συνθήκες πανδημίας.(Α., 21 ετών)*

*Ευτυχώς για μένα, προτού ενταθούν τα μέτρα και τεθεί σε ισχύ η απαγόρευση κυκλοφορίας, πρόλαβα να φύγω από την Αθήνα και να γυρίσω πίσω στην περιοχή και την οικογένειά μου. Αυτό από μόνο του*

*δημιούργησε ένα κλίμα ασφάλειας, οπότε και βοηθήθηκα ως προς αυτό το κομμάτι. [...]Είναι κάπως σαν να αναπληρώνω το χρόνο που έχω χάσει αυτά τα 4 χρόνια. (Γ., 22 ετών)*

Η «επιστροφή» δεν ήταν όμως για όλους το ίδιο επιθυμητή. Αρκετοί απολαμβάνουν την ανεξάρτητη φοιτητική ζωή, έχουν πολλές υποχρεώσεις αλλά και δραστηριότητες στην πόλη των σπουδών τους, φίλους και συντρόφους που αναγκάστηκαν να αποχωριστούν. Ενδεικτικά μια συμμετέχουσα (22 ετών) αναφέρει πώς «Μου λείπουν πολύ [οι φίλοι μου και ο σύντροφος μου] και το ξέρουν, δεν το έχω δεδομένο, τους το υπενθυμίζω διαρκώς αλλά, όσο να 'ναι, όταν μένεις με τους γονείς σου στο σπίτι δεν μπορείς να εκφραστείς τόσο ελεύθερα όσο όταν είσαι μόνος/μόνη μαζί τους». Στο ίδιο συναισθηματικό κλίμα κινείται και ο επόμενος συμμετέχοντας (22 ετών) όταν αναφέρει ότι «δεν είναι ό,τι καλύτερο να βρίσκομαι στο ίδιο περιβάλλον με τα ίδια άτομα για μεγάλη περίοδο, ακόμα κι αν αυτοί είναι πολύ στενοί μου άνθρωποι» και συμπληρώνει πώς «μένοντας με την οικογένεια μου όλο αυτό το διάστημα, νιώθω ότι δεν έχω το χώρο και το χρόνο να ασχοληθώ με αυτά που επιθυμώ προσωπικά». Αρκετές προσωπικές και ενδιαφέρουσες ιστορίες ανεδείχθησαν από το υλικό, όπως η παρακάτω περιγραφή σχετικά με την επιστροφή μιας νεαρής κοπέλας στο σπίτι της μητέρας της, όπου ζει με τον πατριό και τα μικρότερα αδέρφια της.

*Η ανακοίνωση αναστολής της κυκλοφορίας με βρήκε [σε μια επαρχιακή πόλη], στο σπίτι της μητέρας μου, με τον πατριό μου και τα δύο κατά πολύ μικρότερα αδέρφια μου. Είχα έρθει να τους επισκεφτώ [...] με μόλις ένα σακίδιο με πράγματα που έφταναν ίσα για τρεις ημέρες [...] ήταν δύσκολο για μένα να καταφέρω να συμβιώσω αρχικά με την ιδέα ότι θα συγκατοικήσω μαζί τους, τόσο λόγω του παρελθόντος, όσο και της συνήθειας να μένω πια μόνη μου (Γ., 21 ετών).*

Η αναγκαστική παραμονή στο σπίτι της μητέρας της όμως φαίνεται να λειτούργησε ωφέλιμα ως προς τις σχέσεις της οικογένειας, καθώς ενδυναμώθηκαν οι δεσμοί μεταξύ των μελών της. Η συμμετέχουσα συμπληρώνει την καταγραφή της με τα εξής:

*Η συμβίωση με τα δύο μικρότερα αδέρφια μου μετά από τόσα χρόνια είναι κάτι για το οποίο νιώθω ευγνώμων και σίγουρα ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που έχω κερδίσει αυτή την περίοδο. Παίζω μαζί τους, τα γνωρίζω καλύτερα, μαθαίνω πως σκέφτονται, τα φροντίζω και σίγουρα κατάφερα να τα αγαπήσω και να με αγαπήσουν ακόμα περισσότερο.*

Όλοι οι συμμετέχοντες περιγράφουν ανθρώπους και αγαπημένες δραστηριότητες που αναγκάστηκαν να στερηθούν λόγω των περιοριστικών μέτρων. Ένας από τους συμμετέχοντες (23 ετών) ένιωσε ότι η έλλειψη της συντροφικότητας του δημιούργησε ένα «πρωτόγνωρο κενό που αποσταθεροποίησε την ψυχολογία του».

### **Ο εαυτός και ο περίγυρος**

Τα βασικότερα συναισθήματα που αναφέρθηκαν από τους συμμετέχοντες ήταν φόβος, άγχος, αβεβαιότητα, ανασφάλεια, θυμός, αγωνία για το μέλλον. Έντονη ήταν η ενόχληση από την διαδικασία ελέγχου της κυκλοφορίας μέσω μηνυμάτων (SMS), καθώς, όπως αναφέρει μια νεαρή συμμετέχουσα (22 ετών)

*αυτό που με ενοχλεί είναι ότι για να βγω έξω πρέπει να ενημερώσω τις Αρχές. Πιστεύω πάρα πολύ στην ιδιωτικότητα, ιδίως μετά την εμφάνιση των κοινωνικών δικτύων, και το ότι πρέπει να στείλω μήνυμα που να αναφέρει το γιατί πρέπει να βγω με ενοχλεί αφάνταστα.*

Κάποιοι βίωσαν τον περιορισμό της κυκλοφορίας ως στέρηση ελευθερίας και απώλεια.

*Σε ψυχολογικό επίπεδο ο εγκλεισμός λειτουργεί σαν έλλειψη αέρα-οξυγόνου. Μένουμε σίτι με όλη τη βοήθεια που μπορεί αυτό να προσφέρει στην υγεία μας, στην οικογένειά μας, στην κοινωνία μας, στη ζωή μας, αλλά βιώνουμε μια σειρά από απώλειες, από το αν θα αντέξουμε άλλη μία μέρα μέσα στο σπίτι μέχρι το πώς θα επιβιώσουμε οικονομικά. (Γ., 22 ετών)*

*Μοιάζει, θα έλεγα, με έναν σκληρό αποχωρισμό όλο αυτό. Σαν να αποχαιρετάς κάτι που είχες μάθει για δικό σου. Σαν να κόβεις τον ανθό πριν προλάβει να ανοίξει την ψυχή του στο φως. Ένας επαναπροσδιορισμός του εαυτού και του κόσμου. (Γ., 22 ετών)*

*Για μένα ο κοινωνικός περιορισμός βιώνεται ως απώλεια της ελευθερίας τις πρώτες ημέρες.[...] Ένωσα άρνηση της πραγματικότητας και άρνηση προς την αλλαγή. (Γ., 21 ετών)*

Αρκετοί, όμως, ήταν αυτοί που δεν έβρισκαν το κίνητρο να φέρουν εις πέρας καθημερινές δραστηριότητες ή εργασιακές και ακαδημαϊκές υποχρεώσεις.

*Ένωσα και νιώθω αρκετά ανενεργός χωρίς τη σχολή και με τα διαδικτυακά μαθήματα ή τις εργασίες δεν ισορροπείται αυτό. Έπειτα απογοητεύτηκα από το γεγονός ότι έπρεπε να εγκαταλείψω τις αθλητικές μου δραστηριότητες όπως το γυμναστήριο στο οποίο είχα ξεκινήσει να πηγαίνω για ένα διάστημα ή τους αγώνες ποδοσφαίρου με φίλους, πηγές σωματικής άσκησης αλλά και εκτόνωσης. (Α., 21 ετών)*

*Τις περισσότερες μέρες, με χαρακτηρίζει ένας πεσιμισμός και μια άρνηση να κάνω το οτιδήποτε και να μιλήσω στον οποιονδήποτε. Και εξαιτίας αυτού, δημιουργούνται εντάσεις και πολλές φορές χρειάζεται να δώσω εξηγήσεις γιατί δεν είμαι καλά, κάτι το οποίο με εκνευρίζει ακόμα περισσότερο. [...] Με αγχώνει σε μεγάλο βαθμό το μέλλον. Είναι αυτό που με κάνει να πιέζομαι όλο και πιο πολύ και να νιώθω όλο και πιο ευάλωτος. (Α., 22 ετών)*

*Στην αρχή δεν είχα όρεξη να ασχοληθώ με τις υποχρεώσεις μου. Περνούσαν οι ώρες και δεν έβρισκα το κίνητρο. Αναπολούσα τις όμορφες μέρες που μπορούσα να βγω να συναντηθώ με φίλους χωρίς να χρειάζεται να στείλω κάποιο μήνυμα ούτε να φοβάμαι μήπως κολλήσω τον ιό αν συναντήσω κάποιον στο δρόμο (Γ., 21 ετών)*

Ενδιαφέρουσα είναι και η επισήμανση ενός συμμετέχοντα (23 ετών) που αναφέρεται σε όλες τις συμβουλές αυτοβοήθειας που δόθηκαν από ψηφιακές και τηλεοπτικές πηγές κατά την περίοδο εκείνη. Συγκεκριμένα, αναφέρει ότι η πίεση για «[...] αυτοβελτίωση με το ζόρι, κρατάει τη σκέψη μου αρκετές φορές μες στη μέρα, με βάζει στο κρεβάτι εξαντλημένο και με νανουρίζει με τα μικρά, φιλόδοξα μου ψέματα».

Αρκετοί όμως βίωσαν την περίοδο ισχύος των περιοριστικών μέτρων, ως περίοδο φροντίδας του εαυτού και των αγαπημένων προσώπων, ανασυγκρότησης αλλά και με ένα αίσθημα συλλογικότητας. Χαρακτηριστικά, μια συμμετέχουσα (22 ετών) αναφέρει ότι «εν καιρώ εγκλεισμού» φαίνεται να «αισθανόμαστε πιο ενωμένοι από ποτέ», ενώ η εμπειρία του υποχρεωτικού περιορισμού της κυκλοφορίας βιώθηκε από κάποιους ως «περίοδος διακοπών».

*Οι γρήγοροι ρυθμοί της ζωής, προ καραντίνας, μου δημιουργούσαν ένα μόνιμο άγχος το οποίο με αδρανοποιούσε συνεχώς και με έκανε να νιώθω ένοχα όταν επρόκειτο για μια δραστηριότητα που θα με βοηθούσε ψυχικά και δεν αφορούσε κάποια υποχρέωση ακαδημαϊκή η τέτοιου τύπου. Για πρώτη φορά νιώθω σαν να «πάγωσε» για λίγο ο χρόνος και να μπορώ να ασχοληθώ και να αγαπήσω πραγματικά τον εαυτό μου χωρίς ενοχές και χωρίς να με κρίνω για το αν τηρώ τις λοιπές υποχρεώσεις μου (Γ., 21 ετών).*

Με τη φράση «Περπατούσα σε λεωφόρους δίχως αυτοκίνητα και περαστικούς» (Γ., 22 ετών), μια συμμετέχουσα περιγράφει τα οφέλη από τον περιορισμό της κυκλοφορίας, ενώ η μετάβαση στην ηλεκτρονική διδασκαλία των πανεπιστημιακών μαθημάτων ευνόησε αυτούς που δεν μπορούσαν να τα παρακολουθήσουν λόγω εργασιακού ωραρίου. «Ξεκινάω και τα ηλεκτρονικά μαθήματα, πράγμα που ειλικρινά με ωφέλησε πάρα πολύ στο να επιταχύνω τους ακαδημαϊκούς μου στόχους δεδομένου ότι μπορούσα πλέον να παρακολουθώ όλα μου τα μαθήματα μέχρι και τα χρωστούμενα μου» (Γ., 22 ετών).

Κάποιοι κατάφεραν να αντεπεξέλθουν πιο δημιουργικά, καθώς ήταν ήδη εξοικειωμένοι με τον μοναχικό χρόνο και απολάμβαναν τις στιγμές μακριά από άλλα πρόσωπα.

*Δεν θα έλεγα ότι με τρομοκράτησε τόσο πολύ η απαγόρευση κυκλοφορίας, καθώς περνάω αρκετό χρόνο με τον εαυτό μου τα τελευταία χρόνια και έχω μάθει να το διαχειρίζομαι ικανοποιητικά. Πολλές φορές το απολαμβάνω καθώς δεν μπορώ να περιβάλλομαι συνέχεια από ανθρώπους. (Γ., 21 ετών)*

*Το γεγονός πως τα τελευταία χρόνια ζω μόνος, αρκετά χιλιόμετρα μακριά από την οικογένειά μου και το πατρικό μου σπίτι, ίσως λειτούργησε θετικά στο να βιώσω τη μοναξιά του εγκλεισμού λίγο πιο ομαλά (Α., 22 ετών)*

*Νιώθω αρκετά άνετα στη φυσική μοναχικότητα. Σπάνια μέσα σε αυτό το διάστημα ένιωσα μοναξιά. Δεν νιώθω μόνη γιατί ξέρω ότι ακόμα είναι εδώ για εμένα, ίσως επειδή από μικρή είχα φίλους που έμεναν σε άλλες περιοχές της Ελλάδας και στο εξωτερικό. (Γ., 21 ετών)*

Αρκετοί από τους συμμετέχοντες ανέφεραν ότι οι γονείς τους ήταν αρκετά φοβισμένοι, καθώς ήταν επιφορτισμένοι με την φροντίδα της οικογένειας αλλά και ατόμων που άνηκαν σε ευπαθείς ομάδες. Για κάποιους ο φόβος και το άγχος των γονέων και των οικείων προσώπων λειτουργεί αποτρεπτικά από όποια σκέψη εξόδου από το σπίτι, ενώ για άλλους οδηγεί σε δυσκολία συμμόρφωσης στα μέτρα προφύλαξης. Ενδεικτικά είναι τα αποσπάσματα που ακολουθούν

*Οι γονείς μου είναι περισσότερο φοβισμένοι και μερικές φορές οι ανησυχίες τους μεταφέρονται σε εμένα. Μου υπερτονίζουν κάθε φορά την ευθύνη που έχω ο ίδιος για να μη συμβεί κάτι αναπόφευκτο. Για αυτό τον λόγο αν και δεν μου το απαγόρευσαν ποτέ, δεν θέλησα να βγω έξω καθόλου αυτό το διάστημα (Α., 21 ετών)*

*Βλέποντας και σε κάποιους κοντινούς ανθρώπους τον φόβο να συναντηθούμε, σε περίπτωση που κάποιος έχει κορωνοϊό και κολλήσει τον άλλο με απομακρύνει ακόμα περισσότερο από το ενδεχόμενο να προσαρμοστώ στα νέα δεδομένα και τις καταστάσεις (Α., 22 ετών)*



Έντονη ήταν και η γενικευμένη καχυποψία που παρατηρήθηκε από τους συμμετέχοντες είτε ως προσωπική στάση είτε από την στάση του περίγυρου. Μια από τις συμμετέχουσες μας έδωσε μια ενδεικτική περιγραφή της συμπεριφοράς ορισμένων σε εξωτερικούς χώρους

*[...] έτσι ένας άλλος κύριος φώναζε ότι ο κόσμος, οι πελάτες του φαρμακείου, τον πλησιάζουν πολύ. Φαινόταν θυμωμένος αλλά περισσότερο φοβόταν, γιατί όλη αυτή η κατάσταση έχει προκαλέσει ένα καθεστώς τρόμου ειδικότερα στις μεγαλύτερες ηλικίες που θεωρούνται ευπαθείς ομάδες. Ο φόβος και το άγχος, προκαλεί νευρική κατάσταση και αυτή με τη σειρά της επηρεάζει τη συμπεριφορά. (Γ., 21 ετών)*

### **«Μένουμε σπίτι χωρίς οθόνες»**

*Ένα σφίξιμο στα δόντια με εμποδίζει να νιώσω έτοιμη, αλλά ξέρω ότι κάπου εκεί στο βάθος γεννιέται ένας μικρός ενθουσιασμός για την ιδέα της αποχής. Δημιουργείται ένας στόχος αντιστασιακός και επιζητά να επιτευχθεί.[...]. Αντλώ ενέργεια κι ενώ αντιμετωπίζω δυσκολία να ανταποκριθώ στην στέρηση της συνήθειας προσπαθώ να πειστώ πως μπορώ. Άλλωστε αυτή η παρεμβολή της οθόνης δεν ήταν πάντα μέρος της ζωής μου. Δεν είναι φύσει παρούσα. Το θέμα είναι πως δεν θυμάμαι την ζωή χωρίς αυτό το γέμισμα, αυτήν την προσθήκη της τεχνολογικής προόδου στην ανθρώπινη κοινότητα. Κλείνοντας τις οθόνες εύχομαι να θυμηθώ. (Γ., 22 ετών)*

Το απόσπασμα με το οποίο ξεκινά η ενότητα της δραστηριότητας αποχής από τις οθόνες για μια ημέρα είναι ενδεικτικό των συναισθημάτων της πλειοψηφίας των συμμετεχόντων. Κάποιοι την περιέγραψαν ως *εφιάλτη*, οι περισσότεροι μίλησαν για μια *πρόκληση* την οποία δεν ήξεραν αν θα καταφέρουν να φέρουν εις πέρας. Ενδεικτικά ένας από τους συμμετέχοντες (Α., 22 ετών) ανέφερε *«μου φαίνεται σα θεόσταλη τιμωρία να είμαι σπίτι και να μη μπορώ να χρησιμοποιήσω την τεχνολογία»* και προσθέτει *«Το μισούσα. Το μισούσα ότι η πρώτη μου κίνηση έπρεπε να μην είναι να απλώσω το χέρι μου δίπλα από το κρεβάτι ώστε να δημιουργήσω τη μαγική κόλλα μεταξύ του κινητού και της παλάμης μου»*. Αρκετοί ήταν αυτοί που δήλωσαν ότι το πρωί αναζήτησαν το κινητό τους τη στιγμή που άνοιξαν τα μάτια τους. Η ψηφιακή ζωή δεν σταματά και η επικοινωνία δεν περιορίζεται μόνο στις ώρες της ημέρας. Συνεπώς, αρκετοί λαμβάνουν μηνύματα μέσα στη νύχτα, τα οποία διαβάζουν μόλις ξυπνήσουν το πρωί.

Ενδιαφέρον είναι ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες είχαν προετοιμαστεί από την προηγούμενη ημέρα ώστε να διεξαχθεί η δραστηριότητα απρόσκοπτα. Η προετοιμασία αυτή περιελάμβανε την ενημέρωση των οικείων προσώπων για την αποχή τους από την ψηφιακή επικοινωνία. *«Όταν καληνύχτισα τους φίλους μου για να πάω για ύπνο ένιωθα σαν να τους αποχαιρετώ πριν φύγω για ένα μονοήμερο ταξίδι»*, αναφέρει ο 21χρονος συμμετέχοντας, μια ενδεικτική περιγραφή των συναισθημάτων της σημαντικής αλλαγής που νιώθουν ότι εμπεριέχει η επόμενη ημέρα. Οι περισσότεροι απενεργοποίησαν τις συσκευές και τις έκρυψαν σε συρτάρια ενώ άλλοι τις έδωσαν σε οικεία πρόσωπα για να τα κρατήσουν μακριά τους. Ίσως αυτές οι κινήσεις να δείχνουν την επίγνωση της σαγηνευτικής παρουσίας των εργαλείων αυτών, όταν βρίσκονται σε πεδίο ορατότητας. Κάποιοι ανέφεραν ότι, ήδη από την προηγούμενη ημέρα, αναζήτησαν συνταγές μαγειρικής, τις οποίες αντέγραψαν ώστε να μαγειρέψουν κάτι ιδιαίτερο, ενώ άλλοι οργάνωσαν δραστηριότητες ώστε να μην νιώσουν *άπραγοι*.

Αρκετοί ήταν αυτοί που δήλωσαν ότι καθυστέρησαν να ξυπνήσουν το πρωί ενώ κάποιοι χρειάστηκαν την παρέμβαση των γονέων τους για να σηκωθούν από το κρεβάτι. Όσοι χρησιμοποίησαν ξυπνητήρι για το πρωινό ξύπνημα, εν απουσία του κινητού, ανέτρεξαν σε αναλογικά ξυπνητήρια που βρίσκονταν μέσα στο σπίτι. Η εμπειρία του παραδοσιακού ξυπνητηριού περιγράφεται ως αλλόκοτη από τους συμμετέχοντες καθώς ο ήχος του ήταν *αρκετά τρομακτικός ή άγνωστος, σαν να ερχόταν απ' έξω*. Επίσης μια συμμετέχουσα ανέφερε ότι *«ένιωσα*

σαν να βρίσκομαι μια δεκαετία πίσω όταν με ξυπνούσε το συγκεκριμένο ξυπνητήρι για να πάω στο γυμνάσιο» (Γ., 22 ετών).

Αίσθημα απώλειας, έντονη αμηχανία, ανεξήγητο άγχος, ανασφάλεια και έλλειψη επαφής με τον «έξω κόσμο» ήταν ορισμένα από τα πρώτα δυσφορικά συναισθήματα κατά το πρωινό ξύπνημα. Ένας από τους συμμετέχοντες (22 ετών) ανέφερε ότι ένιωσε «κάπως χαμένος και απροστάτευτος», ενώ μια κοπέλα (21 ετών) περιγράφει τις πρωινές ώρες ως περιέργες και κενές. Την ίδια στιγμή αναφέρθηκαν και αισθήματα ελευθερίας, ξεγνοιασιάς, όρεξης, ενέργειας και ενθουσιασμού. Τα συναισθήματα ελευθερίας και δυσφορίας συνυπάρχουν με την ίδια ένταση σε κάποιες από τις περιγραφές, δίνοντας μια αίσθηση σύγχυσης και πρωτόγνωρης εμπειρίας.

Μια από τις πιο αξιωματιμολογικές περιγραφές, στην οποία οι συμμετέχοντες αφιέρωσαν αρκετό χρόνο στα ημερολόγια τους, ήταν η εμπειρία του πρωινού καφέ μακριά από τις οθόνες. Αυτοί που διέμεναν με κάποιο οικείο πρόσωπο αφιέρωσαν το πρωινό τους πίνοντας καφέ μαζί του στις βεράντες και τις αυλές των σπιτιών τους. Ένας από τους συμμετέχοντες (21 ετών) ανέφερε πως δεν είχε ιδέα ότι είχαν τόσα φυτά στον κήπο τους. Ενώ, αντίστοιχα μια άλλη συμμετέχουσα αναφέρει ότι πέρασε το πρωινό με την μητέρα της

*Την έβαλα να μου αναλύσει την δουλειά που έχει ρίξει στα λουλούδια της [...], και να μου πει τα ονόματα τους. Την χαροποίησε που ασχολήθηκα με αυτό το θέμα τόσο πολύ, κι άρχισε να μου αναλύει για τα φυτά εδώ σε σύγκριση με τα φυτά στην χώρα της, που πέρασε αρκετή ώρα χωρίς να το καταλάβω (Γ., 22 ετών)*

Τακτοποίηση του προσωπικού χώρου, ξεκαθάρισμα αντικειμένων, διάβασμα βιβλίων και μαγειρική ήταν οι κύριες δραστηριότητες κατά τις πρωινές και μεσημεριανές ώρες. Ένας από τους συμμετέχοντες (21 ετών) ανέφερε ότι διάβασε ένα βιβλίο κόμικς 150 σελίδων μέσα σε λίγες ώρες, ενώ αρκετοί ήταν αυτοί που ξεκίνησαν την ανάγνωση πολυσέλιδων βιβλίων, τα οποία μέχρι τότε αμελούσαν. Τις δραστηριότητες αυτές συνόδευαν ήχοι από αναλογικά ραδιόφωνα τα οποία βρίσκονταν μέσα στο σπίτι και οι συμμετέχοντες δεν είχαν χρησιμοποιήσει στο παρελθόν.

Όσο κυλούσε η μέρα όμως ξεκίνησαν να αναδύονται έντονα δυσφορικά συναισθήματα. «Η ησυχία που επικρατεί, λόγω της απουσίας του κινητού τηλεφώνου, ήδη έχει αρχίσει να μου φαίνεται κάπως περίεργη και ασυνήθιστη» αναφέρει ένας συμμετέχοντας (22 ετών) ενώ, συμπληρωματικά, μια κοπέλα (21 ετών) συνειδητοποίησε ότι είχε τσακωθεί ήδη δύο φορές με τη μητέρα της και ένιωθε αδικαιολόγητη νευρικότητα. Οι συμμετέχοντες που βίωσαν αυτά τα συναισθήματα τα απέδωσαν σε σκέψεις που είχαν για τον ψηφιακό κόσμο, από τον οποίο απείχαν, αλλά και στη στέρηση δραστηριοτήτων που εξυπηρετούσαν την χαλάρωση τους, όπως η παρακολούθηση σειρών στο Netflix ή βίντεο στο YouTube. Επίσης, αρκετοί ήταν αυτοί που ένιωσαν ότι το ρολόι έμοιαζε σαν να είχε σταματήσει στο μέσο της ημέρας (Γ., 22 ετών) και, κατά γενική ομολογία, ο χρόνος κυλούσε πολύ πιο αργά από ότι τις υπόλοιπες μέρες.

Οι περισσότεροι κατάφεραν να ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα αποχής από τις οθόνες μέχρι και το επόμενο πρωί και βίωσαν πολύ έντονα συναισθήματα εξαιτίας αυτού του «επιτεύγματος». Περηφάνια, ηρεμία, ανακούφιση, ικανοποίηση, ευχαρίστηση, ενθουσιασμός ήταν μερικά από τα αισθήματα που αναφέρθηκαν. Επίσης, κάποιος δήλωσε ότι αυξήθηκε η αυτοπεποίθησή τους από τη στιγμή που έφεραν εις πέρας μια τόσο δύσκολη δραστηριότητα και ένιωθαν πιο συγκεντρωμένοι και σίγουροι για τον εαυτό τους. Κάποιοι βίωσαν και σωματικά οφέλη, όπως πιο ξεκούραστα μάτια και πιο ανάλαφρο σώμα «σαν να έφυγε μια μεγάλη υποχρέωση» (Γ., 21 ετών). Ο ποιοτικός χρόνος με τον εαυτό και τα οικεία πρόσωπα και η αίσθηση ηρεμίας ανέδειξε την ημέρα αποχής από τις οθόνες ως μια «απ' τις πιο όμορφες ημέρες της ζωής μου, και η καλύτερη ημέρα με διαφορά από όλες τις ημέρες του «εγκλεισμού» (Γ., 23 ετών) ενώ ένας άλλος αναφέρει ότι «σίγουρα θα είναι από τις μέρες της καραντίνας που θα θυμάμαι για πολύ καιρό» (Α., 22 ετών). Ένας από τους συμμετέχοντες (23 ετών) χρησιμοποίησε τη λέξη λύτρωση για να περιγράψει το κυρίαρχο αίσθημα που βίωσε και το απέδωσε στο γεγονός

ότι «ήμουν υποχρεωμένος να βρίσκομαι συνεχώς συνδεδεμένος», ενώ ένας άλλος (23 ετών) εστίασε στην ηρεμία εξαιτίας της «απουσίας της συνεχούς προσδοκίας κάποιας ειδοποίησης».

Υπήρξαν όμως και αυτοί που δεν κατάφεραν να ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα. Αυτό συνέβη είτε συνειδητά είτε ανεπίγνωστα. Κάποιοι ξεχάστηκαν και έπιασαν το κινητό τους τηλέφωνο ή παρακολούθησαν τηλεόραση με τα οικεία τους πρόσωπα ξεχνώντας εντελώς τη δραστηριότητα. Όσο πλησίαζε το τέλος της ημέρας άλλοι ένιωσαν απελπισία, έλλειψη αντοχών, έντονη ανησυχία για την υγεία αγαπημένων προσώπων με τα οποία δεν είχαν επαφή όλες αυτές τις ώρες, έντονο εκνευρισμό και αίσθημα στέρησης. Ακολουθούν μερικά ενδεικτικά αποσπάσματα των δυσφορικών συναισθημάτων των συμμετεχόντων.

*Έχει φτάσει η ώρα που νιώθω ότι δεν μπορώ άλλο να αντέξω χωρίς καμία οθόνη (Γ., 22 ετών)*

*Μετά τις δώδεκα το βράδυ, μπόρεσα και πήρα πίσω το κινητό και τον υπολογιστή και αφού πέρασα μισή ώρα ελέγχοντας μανιωδώς τις ειδοποιήσεις και τα μηνύματα που είχα κατά τη διάρκεια της ημέρας, συνειδητοποίησα ότι δεν είχα κανένα μήνυμα ή ειδοποίηση που δεν θα μπορούσα να κοιτάξω μετά από μια μέρα. Τα έλεγα πιο πολύ από την ενοχή που νιώθουμε όλοι όταν δεν μπαίνουμε στα κοινωνικά δίκτυα, ότι δηλαδή έχει γίνει κάτι σημαντικό και δεν είμαστε γνώστες αυτού (Γ., 22 ετών)*

*Στις 10 το βράδυ μετά την γυμναστική αποφάσισα ότι θα πάρω επιτέλους το κινητό μου καθώς μου φαινόταν αδιανόητο να πέσω για ύπνο χωρίς πρώτα να έχω δει τι συμβαίνει στον ψηφιακό κόσμο (Γ., 22 ετών)*

Η τελευταία συμμετέχουσα ανέφερε ότι ένιωθε έντονη μοναξιά από την ψηφιακή απουσία των φίλων της και μέσα στην ημέρα ένιωθε ανησυχία, κούραση και νευρικότητα ενώ σκεφτόταν τι μπορεί να συμβαίνει στα ψηφιακά κοινωνικά δίκτυα και αν την έχει αναζητήσει κάποιος. Παρόλο που σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες είχαν ενημερώσει συγγενείς και φίλους ότι θα απέχουν από τις ψηφιακές συνομιλίες για μια μέρα, αρκετοί ένιωθαν ανησυχία επειδή δεν μπορούσαν να ανταποκριθούν σε ψηφιακές ειδοποιήσεις ή ότι δεν θα ήταν σε θέση να ενημερωθούν για κάτι άσχημο που μπορεί να είχε συμβεί.

Κλείνοντας την ενότητα ενδιαφέρουσα είναι η επισήμανση ενός συμμετέχοντα (23 ετών) ο οποίος «επαινέθηκε» από τη συσκευή τηλεφώνου του, όταν την ενεργοποίησε μετά το πέρας της δραστηριότητας, για τη μείωση του μέσου χρόνου επί της οθόνης, ο οποίος αντιστοιχούσε σε μείωση 20%, δηλαδή 5 ώρες και 25 λεπτά.

### **Σύνοψη αποτελεσμάτων**

Η πρωτοφανής περίοδος του αναγκαστικού περιορισμού της κυκλοφορίας λόγω της πανδημίας Covid-19 προκάλεσε πληθώρα συναισθημάτων και μετέτρεψε ριζικά όλη την καθημερινότητα. Αν και επρόκειτο για μια έκτακτη συνθήκη, παρατηρούμε από τα πρόσφατα γεγονότα ότι παρατείνεται μια κατάσταση που ανατρέπει τους ρυθμούς και τις συνήθειες της καθημερινής ζωής. Το παρόν άρθρο επικεντρώθηκε στους νεαρούς ενηλίκους και επιχειρήσε να καταγράψει τα συναισθήματα και τις σκέψεις που γεννήθηκαν σε αυτές τις πρωτόγνωρες συνθήκες. Την ίδια στιγμή, το πλαίσιο του αναγκαστικού περιορισμού της κυκλοφορίας παρείχε τις κατάλληλες συνθήκες ώστε να μελετηθεί η σχέση των νεαρών ενηλίκων με τα τεχνολογικά μέσα.

Τα περιοριστικά μέτρα ανέτρεψαν την καθημερινότητα των νεαρών ενηλίκων, καθώς σχεδόν όλες οι δραστηριότητες που έδιναν νόημα σε αυτήν (π.χ. σπουδές, δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, συναντήσεις με

φίλους) ανακόπηκαν βίαια. Αρκετοί επέστρεψαν στα σπίτια των γονέων τους, γεγονός που σε κάποιους επέφερε συναισθήματα ασφάλειας και ενδυνάμωση των οικογενειακών δεσμών, ενώ σε άλλους έντονα αισθήματα σύγχυσης και περιορισμού. Στις περιγραφές των νεαρών ενηλίκων γίνεται αναφορά σε έλλειψη κινήτρου για καθημερινές δραστηριότητες, φόβο και άγχος, τα οποία αναδεικνύονται και από προηγούμενες έρευνες (Dunn et al. 2021· Karasmanaki & Tsantopoulou, 2021· Χτούρης & Ζήση, 2020). Σε μεγάλο βαθμό, το άγχος αυτό αφορά στην έγνοια για τα ευάλωτα αγαπημένα πρόσωπα, απορρέει και από τις γονεϊκές ανησυχίες, και φαίνεται να αποτελεί ρυθμιστικό παράγοντα της ατομικής συμπεριφοράς. Αναφέρθηκαν όμως και αισθήματα συλλογικότητας, ηρεμίας και ευκαιρίας για αναδιοργάνωση της καθημερινής ζωής στις περιοριστικές συνθήκες της πανδημίας.

Η «αποχή» από τις οθόνες για μια μέρα ανέδειξε σημαντικά στοιχεία της σχέσης μας με τα τεχνολογικά εργαλεία. Οι χρονικές στιγμές –κατά το πρωινό ξύπνημα και η χαλάρωση πριν τον βραδινό ύπνο- αναδεικνύονται ως οι πιο «κρίσιμες» ως προς τη χρήση των τεχνολογικών μέσων. Επίσης, η αίσθηση του «επείγοντος» και του «σημαντικού» το οποίο συμβαίνει και επικοινωνείται μέσω των ψηφιακών κοινωνικών δικτύων φαίνεται να κρατούν τους νεαρούς ενηλίκους «δεμένους» με τις οθόνες των κινητών τηλεφώνων τους.

Κατά τις βραδινές ώρες τα αισθήματα της πλήξης αλλά και ανησυχίας από την ψηφιακή απουσία εντείνουν τα δυσφορικά συναισθήματα της απομάκρυνσης από τις οθόνες. Οι νεαροί ενήλικες νιώθουν αποκομμένοι από τα αγαπημένα τους πρόσωπα και καμία εναλλακτική δραστηριότητα δεν φαίνεται να μπορεί να κατευνάσει αυτό το αίσθημα, επιβεβαιώνοντας την ανησυχία και το άγχος που επιφέρει η ψηφιακή απουσία από τα κοινωνικά δίκτυα (Sidiroπούλου, 2018· Σιδηροπούλου, 2019). Επίσης, οι πρακτικές χαλάρωσης πριν τον ύπνο φαίνεται να συνδέονται με κάποια οθόνη, καθώς αρκετοί ανέφεραν ότι παρακολουθούν κάτι για να κοιμηθούν. Ήταν μάλιστα η στιγμή που ορισμένοι διέκοψαν την δραστηριότητα της «αποχής», πριν αυτή ολοκληρωθεί.

Οι περιγραφές των δυσφορικών συναισθημάτων παραπέμπουν στην αίσθηση της μοναξιάς, δηλαδή μιας εξαιρετικά δυσάρεστης εμπειρίας, που συνδέεται με ανεπαρκή εκπλήρωση της ανάγκης για ανθρώπινη και διαπροσωπική οικειότητα (Sullivan, 1953). Μια αίσθηση μοναξιάς που είναι επιβαρυσμένη και από τη φυσική απόσταση που χωρίζει τους συμμετέχοντες από τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Προκύπτει λοιπόν, ένας φαύλος κύκλος κατά τον οποίο η πολύωρη χρήση των ψηφιακών μέσων αλληλεπίδρασης, όπως δείχνουν προηγούμενες έρευνες (Twenge, 2017), συνδέεται με έντονα δυσάρεστα συναισθήματα ενώ η απομάκρυνση από αυτά επιφέρει αίσθημα απομόνωσης και άγχους. Τα δυσάρεστα συναισθήματα φαίνεται να εντείνονται όταν στον περίγυρο δεν υπάρχει κάποιο αγαπημένο πρόσωπο, η επαφή με το οποίο θα μπορούσε να τα απαλύνει.

Ο ποιοτικός χρόνος με τους αγαπημένους, το μοίρασμα αναμνήσεων και ιστοριών φαίνεται να λειτουργούν καταπραϊντικά ως προς το άγχος και την ανησυχία από την απομάκρυνση από τον ψηφιακό κόσμο και, ταυτόχρονα, προκαλούν βαθιά συναισθηματική ικανοποίηση. Τέλος, τα αισθήματα απελευθέρωσης, ηρεμίας και περηφάνιας που περιγράφουν οι συμμετέχοντες σε διάφορα στάδια της δραστηριότητας, αλλά και η αναγνώριση της σωματικής ξεκούρασης που ένιωσαν, αποτελούν ενδείξεις της αναντιστοιχίας μεταξύ της ικανοποίησης που λαμβάνουν από τη χρήση των οθονών και των επενδύσεων που κάνουν σε αυτές.

Ως αντιστάθμισμα της σαγηνευτικής φύσης των ψηφιακών εργαλείων, λοιπόν, αντιτείνεται η ανθρώπινη φυσική παρουσία και η ενίσχυση των οικείων διαπροσωπικών δεσμών. Οι δραστηριότητες εκτός οθόνης όταν πλασιώνονται από αγαπημένα πρόσωπα μπορούν να νοηματοδοτηθούν από τα άτομα ως εμπειρίες βαθιά ικανοποιητικές. Οι συνθήκες κοινωνικής απόστασης φαίνεται να ενισχύουν συμπεριφορές προσήλωσης στα ψηφιακά κοινωνικά περιβάλλοντα, τα οποία όμως δεν παρέχουν συναισθηματική ικανοποίηση και την ίδια στιγμή απομακρύνουν από αγαπημένα πρόσωπα, που αποτελούν τους πιο ουσιαστικούς φορείς συναισθηματικής πλήρωσης.

## Βιβλιογραφία

- Βαΐου, Ντ. (2020). «Μένουμε σπίτι»: συρρίκνωση του χώρου και ψηφίδες μιας δύσκολης καθημερινότητας. Στο Π. Καπόλα, Γ. Κουζέλης & Ο. Κωνσταντάς (Επιμ.) *Αποτυπώσεις σε στιγμές κινδύνου*. Εταιρία Μελέτης των Επιστημών του Ανθρώπου.
- Bragg, S. & Buckingham, D. (2008). Scapbooks as a resource in media research with young people. In P. Thomson (Ed.) *Visual research with children and young people* (pp. 114-131). Routledge.
- Dunn, M.R., DeJonckheere, M., Schuiteman, S., Strome, A., Herbert, K., Waselweski, M. & Chang, T. (2021). “Stay home so this can be over”: A national study of youth perspectives on social distancing during the Covid-19 pandemic. *Preventive Medicine Reports*, 22, 1-4, <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101355>
- Εκμεκτζιάν, Ε. (2011). Κινητό τηλέφωνο: διαμεσολαβημένη επικοινωνία του εαυτού με τον Άλλο. Στο Κλ. Ναυρίδης & Ν. Χρηστάκης (Επιστ. Επιμ.), *Το υπερνεωτερικό υποκείμενο*. Εκδόσεις Πεδίο.
- Karasmanaki, E. & Tsantopoulos, G. (2021). Impacts of social distancing during Covid-19 pandemic on the daily life of forestry students. *Childrens and Youth Services Review*, 120, 105781. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105781>
- Kardos, P., Unoka, Z., Pleh, C. & Soltesz, P. (2018). Your mobile phone indeed means your social network: Priming mobile phone activates relationship related concepts. *Computers in Human Behavior*, 88, 84-88. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.027>
- Papouli, E., Chatzifotiou, S. & Tsairidis, Ch. (2020). The use of digital technology at home during the Covid-19 outbreaks: Views of social work students in Greece. *Social Work Education*, 39 (8), 1107-1115, <https://doi.org/10.1080/02615479.2020.1807496>
- Oatley, K. & Duncan, E. (1994). The experience of emotions in everyday life. *Cognition and Emotion*, 8 (4), 369-381.
- Ohme, J., Vanden Abeele, M.M.P., Gaeveren, K.V., Durnez, W. & De Marez, L. (2020). Staying informed and bridging “social distance”: Smartphone news use and mobile messaging behaviors of Flemish adults during the first week of the Covid-19 pandemic. *Socius: Sociological Research for a Dynamic World*, 6, 1-14. <https://doi.org/10.1177/2378023120950190>
- Saud, M., Mashud, M. & Ida R. (2020). Usage of social media during the pandemic: Seeking support and awareness about Covid-19 through social media platforms. *Journal of Public Affairs*, 20 (4), 1-9. <https://doi.org/10.1002/pa.2417>
- Sherman, L.E., Michikyan, M. & Greenfield, P.M. (2013). The effects of text, audio, video and in-person communication on bonding between friends. *Cyberpsychology*, 7(2), Article 3. <https://doi.org/10.5817/CP2013-2-3>
- Σιδηροπούλου, Α. (2019). *Ψυχολογικές διαδρομές στην ψηφιακή εποχή: Από το multitasking στην πολυδιεργασία της ύπαρξης*. Εκδόσεις Παπαζήσης.
- Sidiropoulou, A. (2018). Multitasking of existence: Technological mediation in the daily life of the new digital generation. *Psychology*, 23 (2), 20-36.
- Sullivan, H.S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. Norton
- Twenge, J.M. (2019). *iGen: Η γενιά του internet*. Εκδόσεις Κλειδάριθμος.
- Yao, M.Z. & Zhong, Z. (2014). Loneliness, social contacts and internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170, <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.08.007>
- Χτούρης, Σ. & Ζήση, Α. (2020). Ο κοινωνικός μας εαυτός, η οικογένεια και οι κοινωνικές στάσεις την περίοδο των περιορισμών της πανδημίας του Covid-19 το 2020. *Επιθεώρηση Κοινωνικών Ερευνών*, 154, 41-64, <https://doi.org/10.12681/grsr.23228>

## “Staying home without screens”: qualitative research on the abstention from digital devices of young adults during the Covid-19 lockdown

Anthi SIDIROPOULOU<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Department of Communication and Media Studies, National and Kapodistrian University of Athens, Athens, Greece

KEYWORDS	ABSTRACT
Covid-19, digital devices, emotions, lockdown, young adults	The aim of the present study was to qualitatively examine the emotions of young adults during the implementation period of the restrictive measures due to Covid-19 pandemic. In addition, participants took part in a task of abstention from digital devices for one day during the aforementioned period. Thirty-two participants kept a diary in which they would keep track of their feelings, thoughts, mood swings and activities during the period of social distancing and, furthermore, during the day of the abstention task. Among the most important findings, through the extensive qualitative records, was the return to the family home, moving away from friends and the sudden interruption of most of their creative activities and pastimes. Fear, stress, uncertainty and anger are some of the most dominant emotions expressed by young adults. During the abstention task, participants' descriptions are filled with emotional details and thoughts. They describe the alternative activities they came up with in order to handle being away from the digital devices. The task of abstention led to the emergence of positive feelings during and after the completion of the task and to the detection of psychological “breaking points” during the day at which the use of digital devices was described almost as a necessity. The research findings reveal fine psychological procedures that underline the relationship between users and their digital devices, especially in times of crisis and destabilization of daily life. These findings can be used in the development of media literacy programs.
CORRESPONDENCE	
Anthi Sidiropoulou, Department of Communication and Media Studies, National and Kapodistrian University of Athens, Sofokleous 1, 10559, email: <a href="mailto:asidirop@media.uoa.gr">asidirop@media.uoa.gr</a>	

<sup>1</sup>This research is co-financed by Greece and the European Union (European Social Fund- ESF) through the Operational Programme «Human Resources Development, Education and Lifelong Learning» in the context of the project “Reinforcement of Postdoctoral Researchers - 2nd Cycle” (MIS-5033021), implemented by the State Scholarships Foundation (IKY).

© 2021, Ανθή Σιδηροπούλου  
License CC-BY-SA 4.0