ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ «ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΉ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΉ ΑΓΩΓΉ, ΤΗΝ ΕΚΠΑΊΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΊΑ»

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«Εργαζόμενες μητέρες εν μέσω πανδημίας – το βίωμα της τηλεργασίας και η νοηματοδότηση της καλής μητρότητας: Μια ερμηνευτική φαινομενολογική ανάλυση»

Ονοματεπώνυμο μεταπτυχιακής φοιτήτριας:

Αντωνίου Χριστίνα

Μέλη τριμελούς:

1. **Αναστασία Ψάλτη, Καθηγήτρια Τμήματος Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας (επιβλέπουσα)**
2. **Αθανασιάδου Χριστίνα, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Τμήματος Ψυχολογίας, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης**
3. **Κουνενού Καλλιόπη, Καθηγήτρια Παιδαγωγικού Τμήματος ΑΣΠΑΙΤΕ**

Βόλος, 2023

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

Η *Αντωνίου Χριστίνα,* γνωρίζοντας τις συνέπειες της λογοκλοπής, δηλώνω υπεύθυνα ότι η παρούσα εργασία με τίτλο: *«Εργαζόμενες μητέρες εν μέσω πανδημίας – το βίωμα της τηλεργασίας και η νοηματοδότηση της καλής μητρότητας: Μια ερμηνευτική φαινομενολογική ανάλυση»* αποτελεί προϊόν αυστηρά προσωπικής εργασίας και όλες οι πηγές που έχω χρησιμοποιήσει έχουν δηλωθεί κατάλληλα στις βιβλιογραφικές παραπομπές και αναφορές. Τα σημεία όπου έχω χρησιμοποιήσει ιδέες, κείμενο ή / και πηγές άλλων συγγραφέων, αναφέρονται ευδιάκριτα στο κείμενο με την κατάλληλη παραπομπή και η σχετική αναφορά περιλαμβάνεται στο τμήμα των βιβλιογραφικών αναφορών με πλήρη περιγραφή.

Η ΔΗΛΟΥΣΑ

Αντωνίου Χριστίνα

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ευχαριστίες…… σελ. 6

Περίληψη……σελ. 7

Abstract……σελ.8

Εκτενής περίληψη……σελ. 9

Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

1.1. Πανδημία COVID19 - Μια νέα εποχή για όλους τους ανθρώπους …σελ. 12

1.2. Επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 στο σύστημα της οικογένειας..σελ. 13

1.3. Αλλαγές στη ζωή των παιδιών σε συνθήκη εγκλεισμού κατά την COVID-19…….σελ. 16

1.4. Από την γονεϊκότητα,στην μητρότητα εν μέσω πανδημίας COVID-19……...σελ.18

1.5. Η νοηματοδότηση της «καλής» μητέρας……..σελ.20

Μεθοδολογία

2.1. Επιλογή Ερευνητικής μεθοδολογίας……...σελ.24

2.2. Συμμετέχουσες……..σελ.27

2.3. Τρόπος Συλλογής Δεδομένων…… σελ.29

2.4. Διαδικασία Συλλογής Δεδομένων……..σελ.30

2.5. Κριτήρια Αξιολόγησης της Μελέτης……σελ.32

2.6. Ανάλυση των δεδομένων…… σελ.34

Αποτελέσματα

3.1. Τηλεργασία: μια νέα εργασιακή πραγματικότητα……...σελ.37

3.1.1. *Ανάγκη για προσαρμογή του προγράμματος*……**σελ.37**

3.1.2. *Multitasking*……**σελ.39**

3.1.3. *Οικονομική αβεβαιότητα*…… **σελ.41**

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

3.1.4. *Η δια ζώσης εργασία απαραίτητη για την ψυχική ευημερία*……**σελ.42**

3.2. Παιδιά: συναισθηματικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις……**σελ.45**

3.2.1. *Αντίδραση απέναντι στον ιό και τις συνέπειες του*…… **σελ.45**

3.2.2. *Ανάγκη παιδιών για κοινωνικοποίηση*……...**σελ.47**

3.2.3. *Αύξηση έκθεσης σε οθόνες*…… **σελ.49**

3.2.4. *Αποδιοργάνωση ρουτίνας και επαναδιαπραγμάτευση ορίων*……**σελ.50**

3.3. Μητρικός Ρόλος: Προκλήσεις και επαναπροσδιορισμός

3.3.1. *Ανακοίνωση του lockdown: φόβος αγνώστου αλλά και ευκαιρία*……**σελ.52**

3.3.2. *Αύξηση απαιτήσεων και ευθυνών*……..**σελ.56**

3.3.3. *Αύξηση οικογενειακών εντάσεων*……**σελ.58**

3.3.4. *Κλιμάκωση αρνητικών συναισθημάτων με το πέρασμα του χρόνου*……**σελ.60**

3.3.5. *Αίσθημα εγκλωβισμού και ανάγκη υποστήριξης*……**σελ.62**

3.3.6. *Ανάγκη για προσωπικό χρόνο και επιστροφή στην κανονικότητα*……...**σελ.65**

3.4 Η «καλή μητέρα»

3.4.1 *Είναι παρούσα*…….....**σελ.67**

3.4.2 *Οριοθετεί*…… **σελ.69**

3.4.3 *Είναι πρότυπο*……..….**σελ.70**

3.4.4 *Αγωνίζεται, αλλά δεν είναι τέλεια*……**σελ.72**

3.4.5 *Φροντίζει τον εαυτό της*……....**σελ.74**

Συζήτηση

4.1 Τηλεργασία: μια νέα εργασιακή πραγματικότητα……**σελ.77**

4.2 Παιδιά: συναισθηματικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις……**σελ. 79**

4.3 Μητρικός Ρόλος: Προκλήσεις και επαναπροσδιορισμός……...**σελ. 81**

4.4 Η «καλή μητέρα» ……**σελ. 83**

Συμπεράσματα……**σελ. 86**

Περιορισμοί……**σελ. 89**

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

Βιβλιογραφία…….σελ. 92

Παραρτήματα……σελ. 102

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Με το τέλος του παρόντος πονήματος, σημαίνει και το τέλος των μεταπτυχιακών μου σπουδών στο Τμήμα Ειδικής Αγωγής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στην Συμβουλευτική Ψυχολογία και Συμβουλευτική στην Ειδική Αγωγή, την Εκπαίδευση και την Υγεία. Τίτλος για άλλους τόσο στεγνός και χωρίς κανένα προσωπικό ενδιαφέρον, ωστόσο για εμένα, ο τίτλος αυτός αποτελεί την σφραγίδα της επαγγελματικής μου ταυτότητας η οποία δειλά δειλά κάνει τα πρώτα της βήματα. Κι έτσι, όπως κάθε παιδί χρειάζεται ενθάρρυνση, κατανόηση, υπομονή και αποδοχή από τους γύρω του για να μπορέσει να κάνει τα πρώτα του βήματα έτσι και εγώ στάθηκα τυχερή να έχω ανθρώπους – τόσο από τον ακαδημαϊκό χώρο όσο και έξω από αυτόν – οι οποίοι στήριζαν συνεχώς την απόφαση μου σχετικά με την ακαδημαϊκή – επαγγελματική μου πορεία, βοηθώντας με να σταθώ στα πόδια μου και να μπορώ να «φοράω» τον τίτλο της Συμβουλευτικής Ψυχολόγου με αυτοπεποίθηση.

Μέσα από τους ανθρώπους αυτούς δεν θα μπορούσε να λείπει η κ. Ψάλτη Αναστασία, επιβλέπουσα της παρούσας διπλωματικής εργασίας, η οποία πίστεψε περισσότερο από όλους στην επιθυμία μου να ασχοληθώ με την ποιοτική έρευνα και ήταν εκεί να ακούσει και να καθησυχάσει κάθε ανησυχία και αμφιβολία που είχα η ίδια για τον εαυτό μου. Επιπλέον, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τις καθηγήτριες κ. Αθανασιάδου Χριστίνα και κ. Κουνενού Καλλιόπη οι οποίες δέχτηκαν να είναι μέλη της τριμελούς επιτροπής και αξιολόγησης αυτής της μεταπτυχιακής διατριβής.

Αισθάνομαι ότι οφείλω ένα τεράστιο ευχαριστώ στην Αφροδίτη, την Ιφιγένεια, την Μελίνα, την Διδώ, την Ηλέκτρα, την Αθηνά, τη Σοφία και την Κλειώ, τις συμμετέχουσες της παρούσας μελέτης, οι οποίες ήταν περισσότερο από πρόθυμες να απαντήσουν στις ερωτήσεις μου και να μοιραστούν το βίωμα τους σε μια πρωτόγνωρη συνθήκη, για όλους και όλες μας, όπως αυτή της πανδημίας COVID-19. Η βοήθεια τους ήταν πολύτιμη, ιδιαίτερα γνωρίζοντας ότι τον ελάχιστο ελεύθερο χρόνο που είχαν τον διέθεσαν για την υλοποίηση της παρούσας έρευνας.

Τέλος, θα ήθελα να πω ένα τεράστιο ευχαριστώ στον σύντροφο μου, Αλέξανδρο, ο οποίος υπέμεινε την φυσική αλλά και την πνευματική μου απουσία από την καθημερινότητα μας για την επίτευξη των προσωπικών και ακαδημαϊκών μου στόχων με μια τεράστια αγκαλιά αποδοχής και κατανόησης.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα μελέτη, εστιάζει το ενδιαφέρον της στην κατανόηση της εμπειρίας των εργαζόμενων μητέρων στην Ελλάδα κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19, οι οποίες συνέχιζαν να εργάζονται εξ' αποστάσεως καθώς και τον τρόπο με τον οποίο οι ίδιες αντιλαμβάνονται την «καλή μητρότητα» κατά την διάρκεια αυτής της περιόδου. Συγκεκριμένα, οκτώ εργαζόμενες μητέρες παιδιών ηλικίας τριών έως δεκαοχτώ ετών από διάφορες περιοχές της Ελλάδας, ανταποκρίθηκαν σε δημόσια πρόσκληση, η οποία αναρτήθηκε σε δημοφιλή πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης. Στη συνέχεια, οι μητέρες αυτές κλήθηκαν να συμμετέχουν διαδικτυακά σε μια ημι-δομημένη συνέντευξη στην οποία μίλησαν για την εμπειρία της τηλεργασίας κατά την διάρκεια της κοινωνικής απομόνωσης που βίωναν, ως μέτρο πρόληψης και διασφάλισης της δημόσιας υγείας, σε σχέση με τον ρόλο τους ως μητέρες αλλά και τον τρόπο με τον οποίο οι ίδιες αντιλαμβάνονται την «καλή μητρότητα» την περίοδο αυτή. Τα δεδομένα της μελέτης αναλύθηκαν με την μέθοδο της Ερμηνευτικής Φαινομενολογικής Ανάλυσης (ΕΦΑ). Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης υπογραμμίζουν ότι η τηλεργασία αποτέλεσε μια νέα πραγματικότητα για τη ζωή των μητέρων στην οποία είχαν να αντιμετωπίσουν ποικίλες προκλήσεις στο οικογενειακό τους περιβάλλον και στους διαφορετικούς ρόλους – εργαζόμενης, μητέρας, συντρόφου, γυναίκας – τους οποίους καλούνταν να βιώνουν ταυτόχρονα. Επιπρόσθετα, ενδιαφέρον είναι το γεγονός ότι για τις συμμετέχουσες της συγκεκριμένης μελέτης η «καλή μητέρα» φαίνεται να έχει συγκεκριμένα και σταθερά χαρακτηριστικά και παραμένει «καλή» ανεξαρτήτως συνθηκών. Η καλύτερη κατανόηση των εμπειριών των μητέρων ανήλικων παιδιών εν μέσω πανδημίας στην Ελλάδα, θεωρείται ότι θα συμβάλει στην εφαρμογή στοχευμένων και εμπειρικά τεκμηριωμένων παρεμβάσεων σε πιθανές μελλοντικές κρίσεις δημόσιας υγείας.

Λέξεις κλειδιά: *Πανδημία COVID-19, εργαζόμενες μητέρες, τηλεργασία, καλή μητρότητα, ερμηνευτική φαινομενολογική ανάλυση*

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

Abstract

The onset of the COVID-19 pandemic in Greece in March 2020 undoubtedly brought great and significant changes to society. People were asked to cope with a new unprecedented reality as social isolation was imposed to safeguard public health. Especially mothers saw their duties increasing dramatically during this period, while all external sources of support and care for their children such as schools became unavailable. The present study aims not only at understanding the experience of working mothers in Greece during the COVID-19 pandemic while working remotely, but also at the way they conceptualize the "good mothering" under these circumstances. Eight working mothers of children aged three to eighteen from different regions of Greece responded to a public invitation posted on a popular social networking platform. These women participated in a semi- structured interview during which they were invited to talk about their experience during the lockdown as teleworking mothers and about the way they conceptualize the "good mother" during this period. The interviews were analyzed using a qualitive methodology; Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), which emphasizes participants' experience and perceptions. The findings of the present study highlight that teleworking created a new – working – reality for working mothers in which they had to cope with a variety of challenges in their family environment. The fact that mothers were called to experience their different roles of worker, mother, wife, and woman at the same time was a significant challenge for them during this period. Furthermore, the meaning of "good mother" for the participants of the present study seems to have specific and stable characteristics regardless the circumstances. It is believed that a better understanding of the experience of modern working mothers of minors in Greece during a pandemic will contribute to the design and implementation of targeted and evidence-based interventions during possible future health crisis.

Keywords: *COVID-19 pandemic, working mothers, teleworking, good mothering, Interpretative Phenomenological Analysis*

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

ΕΚΤΕΝΗΣ ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η έναρξη της πανδημίας COVID-19 στην Ελλάδα τον Μάρτιο του 2020, αναμφίβολα έφερε μεγάλες και σημαντικές αλλαγές στην κοινωνία, καθώς οι άνθρωποι κλήθηκαν να ανταπεξέλθουν σε μια νέα, πρωτόγνωρη, πραγματικότητα, η οποία επέβαλλε την κοινωνική απομόνωση με στόχο την διασφάλιση της δημόσιας υγείας. Σε αυτές τις αλλαγές κλήθηκαν να ανταποκριθούν και οι μητέρες, των οποίων τα καθήκοντα αυξήθηκαν σημαντικά κατά την περίοδο αυτή καθώς δεν υπήρχαν οι εξωτερικές πηγές υποστήριξης και φροντίδας των παιδιών. Στην παρούσα εργασία, γίνεται προσπάθεια ανάλυσης την εμπειρίας των εργαζόμενων μητέρων, με παιδιά ηλικίας τριών έως δεκαοχτώ ετών, οι οποίες συνέχιζαν να εργάζονται εξ' αποστάσεως κατά τη διάρκεια της καραντίνας στην Ελλάδα, καθώς και την διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο οι ίδιες νοηματοδοτούν την έννοια της καλής μητρότητας την περίοδο αυτή. Η εστίαση στο βίωμα των μητέρων αποκλειστικά δεν έγινε τυχαία, καθώς βασίζεται στην πεποίθηση ότι στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο, η ιδέα της καλής μητέρας, ως άτομο ανιδιοτελές, φαίνεται να υποστηρίζεται τόσο από τα ΜΜΕ, τη θρησκεία, το κράτος, αλλά και τα κείμενα ψυχολογίας, τα οποία τονίζουν τη σχέση μητέρας παιδιού, κάνοντας την «καλή» μητρότητα να μοιάζει σχεδόν φυσικός ρόλος για τις γυναίκες (Tsouroufli, 2020). Η συλλογή των δεδομένων της παρούσας έρευνας έγινε μέσω ημι-δομημένων συνεντεύξεων τον Απρίλιο του 2021, όταν η Ελλάδα διένυε το δεύτερο lockdown από την έναρξη της πανδημίας στην χώρα τον Μάρτιο του 2020.

Στο πρώτο μέρος, γίνεται εκτενής ανασκόπηση της σύγχρονης βιβλιογραφίας. Συγκεκριμένα, η διεθνής πρόσφατη βιβλιογραφία για τις επιδράσεις της COVID-19, παρόλο που φαίνεται να αναπτύσσεται ραγδαία, είναι ακόμα σε πολύ αρχικό στάδιο, με την έννοια ότι οι μακροχρόνιες ψυχολογικές επιπτώσεις της παρούσας πανδημίας είναι προς το παρόν άγνωστες. Παρολ' αυτά, φαίνεται από τις ήδη δημοσιευμένες έρευνες ότι η πανδημία έφερε δραστικές αλλαγές, ιδιαίτερα στον ρόλο που διαδραματίζουν οι γονείς, μέσα στο σύστημα της οικογένειας. (Brooks et al., 2020· Brown et al., 2020· Prime, Wade & Browne, 2020· Usher et al., 2020).

Στο δεύτερο μέρος, περιγράφεται η μεθοδολογία και το σκεπτικό της συγκεκριμένης μελέτης. Ειδικότερα, η μεθοδολογία η οποία εφαρμόστηκε στην παρούσα έρευνα ήταν ποιοτική, και συγκεκριμένα η Ερμηνευτική Φαινομενολογική

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

Ανάλυση (ΕΦΑ), η οποία δίνει ιδιαίτερη έμφαση στις εμπειρίες και τις αντιλήψεις των συμμετεχουσών (Smith&Osborn, 2003). Μέσα από την ανάλυση των δεδομένων της παρούσας έρευνας προέκυψαν τέσσερις κύριες κατηγορίες: α) η τηλεργασία: μια νέα εργασιακή πραγματικότητα, β) παιδιά: συναισθηματικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις, γ) μητρικός ρόλος: προκλήσεις και επαναπροσδιορισμός δ) η «καλή μητέρα».

Στο τρίτο μέρος, γίνεται εκτενής συζήτηση για τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας. Συγκεκριμένα, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης υπογραμμίζουν ότι η τηλεργασία αποτέλεσε μια νέα πραγματικότητα για τη ζωή των μητέρων στην οποία είχαν να αντιμετωπίσουν ποικίλες προκλήσεις στο οικογενειακό τους περιβάλλον. Οι προκλήσεις αυτές είχαν να κάνουν με την ανάγκη προσαρμογής του προγράμματος των μητέρων, την βίωση των διαφορετικών τους ρόλων – εργαζόμενης, μητέρας, συντρόφου και γυναίκας – την ίδια ακριβώς χρονική στιγμή, την οικονομική αβεβαιότητα που ήρθε ως αποτέλεσμα των άγνωστων μελλοντικών και μακροχρόνιων συνεπειών της πανδημίας καθώς και την ανάγκη των μητέρων για επιστροφή στη δια ζώσης εργασία, ως ένα μέσο διατήρησης της ψυχικής τους ευημερίας. Στη συνέχεια, αναλύονται οι αντιδράσεις των παιδιών όπως οι μητέρες της αφηγήθηκαν κατά την διάρκεια των συνεντεύξεων. Τα παιδιά φαίνεται να αντιδρούν απέναντι στον ιό και τις συνέπειες του, να έχουν την ανάγκη για επιστροφή στις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις και δραστηριότητες καθώς περιγράφεται και η αύξηση των ωρών που κλήθηκαν τα παιδιά να εκτεθούν στις οθόνες. Έπειτα, αναλύονται οι προκλήσεις που είχαν να αντιμετωπίσουν οι ίδιες οι συμμετέχουσες αναφορικά με τον μητρικό τους ρόλο την περίοδο αυτή. Ειδικότερα, αναφέρουν ότι η ανακοίνωση του lockdown στη χώρα μας τον Μάρτιο του 2020, εμπεριείχε τον φόβο του αγνώστου αλλά ταυτόχρονα και την ευκαιρία για ξεκούραση και παύση από τις υποχρεώσεις και τις ευθύνες τις πρότερης καθημερινότητας. Ωστόσο, αναφέρουν ότι με την πάροδο του χρόνου οι απαιτήσεις, οι ευθύνες και οικογενειακές εντάσεις αυξήθηκαν με αποτέλεσμα την κλιμάκωση των αρνητικών συναισθημάτων των μητέρων και την αίσθηση εγκλωβισμού στο σπίτι. Οι μητέρες εξέφρασαν επίσης την ανάγκη τους για υποστήριξης καθώς και την ανάγκη για προσωπικό χρόνο και επιστροφή στην κανονικότητα πριν την πανδημία. Κατά την διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο οι μητέρες της συγκεκριμένης μελέτης νοηματοδοτούν την έννοια της καλής μητρότητας την περίοδο αυτή φάνηκε ότι η «καλή μητέρα» έχει συγκεκριμένα

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

και σταθερά χαρακτηριστικά και παραμένει «καλή» ανεξαρτήτως συνθηκών. Τα χαρακτηριστικά της «καλής μητέρας» που αναδύθηκαν από τις αφηγήσεις των μητέρων είναι ότι μια «καλή μητέρα» είναι παρούσα, θέτει όρια στα παιδιά, αποτελεί πρότυπο, αγωνίζεται χωρίς να είναι τέλεια ενώ ταυτόχρονα φροντίζει τον εαυτό της.

Θεωρείται, λοιπόν, ότι η καλύτερη κατανόηση της εμπειρίας των σύγχρονων εργαζόμενων μητέρων ανήλικων παιδιών στην Ελλάδα εν μέσω πανδημίας και η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο οι ίδιες νοηματοδοτούν την καλή μητρότητα, δύναται να συμβάλει αφενός στην ορατότητα των εργαζόμενων μητέρων και των αναγκών τους κι αφετέρου στον σχεδιασμό και την εφαρμογή στοχευμένων και τεκμηριωμένων παρεμβάσεων σε πιθανές μελλοντικές κρίσεις υγείας και άλλες κρίσεις.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

1.1 Πανδημία COVID-19 – Μια νέα εποχή για όλους τους ανθρώπους.

Τον Μάρτιο του 2020 ανακοινώθηκε για πρώτη φορά στην χώρα μας το πρώτο κρούσμα κορονοϊού SARS-COVID19, ενώ η εξάπλωση του ιού παγκοσμίως ξεκίνησε τον Δεκέμβριο του 2019. Αναμφίβολα, η ανακοίνωση αυτή είχε προκαλέσει αισθήματα απόγνωσης, φόβου, άγχους σε όλους τους ανθρώπους, ενώ παράλληλα έφερε άμεσα δραστικές αλλαγές στην ποιότητα της ζωής και στην ψυχική υγεία των ανθρώπων τόσο σε παγκόσμιο όσο και σε εθνικό επίπεδο. Η αρκετά πρόσφατη βιβλιογραφία μας λέει ότι η εφαρμογή μέτρων όπως η καραντίνα και η κοινωνική απομόνωση για τη διασφάλιση της δημόσιας υγείας για αρκετό χρονικό διάστημα δύναται να επηρεάσουν σημαντικά την καθημερινότητα των ανθρώπων φέρνοντας τόσο βραχυπρόθεσμες αλλά και μακροπρόθεσμες συνέπειες στην ψυχική ευημερία των πολιτών (Brooks et al.,2020· Inchausti et al., 2020· Polizzi et al., 2020). Επιπρόσθετα, η ανασκόπηση των πρόσφατων μελετών σχετικά με την καραντίνα δείχνει ότι η μοναξιά, η κατάθλιψη και άλλες ψυχολογικές επιπτώσεις στην υγεία, όπως το άγχος, ο αυτοκτονικός ιδεασμός, η χαμηλή αντίληψη της κοινωνικής υποστήριξης και η αδυναμία συναισθηματικής σύνδεσης με τους άλλους, αποτελούν κοινό αποτέλεσμα της απομόνωσης και των περιοριστικών μέτρων για φυσική απόσταση, στοιχεία τα οποία σχετίζονται με χαμηλά επίπεδα ευζωίας και κοινωνικής σύνδεσης (Brooks et al., 2020· Emerson et al., 2020· Garcia et al., 2020). Φαίνεται, δηλαδή, ότι εκτός από τις προσωπικές συνέπειες που μπορεί να υφίστανται τα άτομα, ο εγκλεισμός στο σπίτι και η κοινωνική απομόνωση είναι πιθανόν να αποτελέσει εμπόδιο στην ανάπτυξη και διατήρηση των σχέσεων με τους άλλους γενικότερα. Με βάση την πρόσφατη βιβλιογραφία, φαίνεται ακόμη ότι οι πανδημίες είναι δυνατόν να επηρεάσουν την σωματική και ψυχική υγεία τόσο των ίδιων των ασθενών αλλά όσο και των ατόμων που δεν έχουν προσβληθεί από τον ιό (Xiao et al., 2020). Σε μια πρόσφατη έρευνα που διενεργήθηκε στην Γερμανία και την Δανία και η οποία διερευνούσε την κόπωση προερχόμενη από την κοινωνική απομόνωση που επέβαλε η πανδημία COVID-19, φάνηκε ότι μεγαλύτερα ποσοστά κόπωσης από την πανδημία βίωναν τα άτομα νεαρής ηλικίας, οι γυναίκες και τα άτομα τα οποία εργάζονταν (Lilleholt et al., 2020).

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

Πέραν από τις αρνητικές συνέπειες και δυσκολίες που φαίνεται να αναδύθηκαν κατά την συνθήκη της COVID-19, είναι σημαντικό να αναφερθεί το γεγονός ότι αναδύθηκαν και δυνάμεις μέσα από τις οποίες οι άνθρωποι αντλούσαν θετικά συναισθήματα όπως αισιοδοξία, ελπίδα και ενότητα. Ειδικότερα, σε προηγούμενες πανδημίες όπως για παράδειγμα ο SARS το 2003, αναφέρθηκε ότι πολλοί άνθρωποι φάνηκε να βιώνουν ένα αίσθημα ενσωμάτωσης στην κοινότητα, καλύτερες κοινωνικές συμπεριφορές στους φίλους και την οικογένεια τους και καλύτερες ρουτίνες αυτό-φροντίδας (Lau et al., 2006). Πιο συγκεκριμένα, αναφορικά με την πανδημία COVID-19, οι πηγές μέσα από τις οποίες φαίνεται να αντλούσαν δύναμη τα άτομα είναι η προσευχή, η υποστήριξη και η βοήθεια από τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας, η ευγνωμοσύνη, η ενασχόληση με την υγιεινή διατροφή και την φυσική άσκηση και η ενασχόληση με οικιακές δραστηριότητες (Rizvi & Naqi, 2020).

1.2 Επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 στο σύστημα της οικογένειας.

Η πανδημία COVID-19 στο σύνολο της όπως έχει ήδη αναφερθεί, είχε τεράστιο αντίκτυπο στην παγκόσμια υγεία και ευημερία (Kira, 2021). Λαμβάνοντας υπόψη ότι οι οικογένειες αποτελούν μικρότερα συστήματα του ευρύτερου κοινωνικού συνόλου, είναι βέβαιο το γεγονός ότι τα μέλη των οικογενειών βίωσαν αλλαγές στην καθημερινή τους ζωή, επηρεάστηκαν αρνητικά οι οικογενειακές τους ρουτίνες αλλά και η λειτουργικότητα τους σε κάποιες περιπτώσεις (Brown et al., 2020· Panagiotopoulou & Papadopoulou, 2021· Prime et al., 2020· Usher et al., 2020· Zhou, 2020). Φαίνεται ότι η συμπεριφορά των γονέων και των παιδιών αλλά και γενικότερα οι οικογενειακές αλληλεπιδράσεις δύνανται να επηρεαστούν από την νέα κοινωνική πραγματικότητα της πανδημίας COVID-19. Η διεθνής βιβλιογραφία για τις επιδράσεις του COVID-19 αναπτύσσεται ραγδαία. Ωστόσο, βρίσκεται ακόμη σε αρχικό στάδιο, με την έννοια ότι οι μακροχρόνιες ψυχολογικές επιπτώσεις της παρούσας πανδημίας είναι προς το παρόν άγνωστες. Παρόλ' αυτά, από τις ήδη δημοσιευμένες έρευνες φαίνεται ότι η πανδημία επηρέασε ιδιαίτερα τον ρόλο που διαδραματίζουν οι γονείς μέσα στο σύστημα της οικογένειας. Συγκεκριμένα, οι έρευνες δείχνουν ότι οι γονείς, παρουσιάζουν αυξημένο άγχος λόγω της συνεχούς στενής επαφής των μελών της οικογένειας κάτω από τον κατ' οίκον περιορισμό. Το γεγονός αυτό, δύναται να αποτελέσει παράγοντα κινδύνου για επιθετικές συμπεριφορές και εκδηλώσεις βίας εντός του οικογενειακού συστήματος, οι οποίες,

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

απειλούν άμεσα την ευημερία (wellbeing) τόσο των παιδιών όσο και των μελών – θυμάτων βίας στην οικογένεια. (Brooks et al., 2020). Υπάρχει επίσης η υπόθεση ότι η πανδημία COVID-19, είναι πολύ πιθανόν να προκαλέσει μακροχρόνιες αρνητικές συνέπειες στα σημερινά παιδιά και τις οικογένειες τους. Συγκεκριμένα, η συνθήκη της πανδημίας ως μια πρωτόγνωρη και αβέβαιη κατάσταση, είναι πιθανόν να εκληφθεί ως σημαντικός στρεσογόνος παράγοντας από πολλά παιδιά και τους γονείς τους (Brown et al., 2020). Μάλιστα, άλλες έρευνες αναφέρουν ότι ακόμη και οι οικογένειες οι οποίες δεν προσβλήθηκαν άμεσα από τον COVID-19, βιώνουν τις έμμεσες συνέπειες της πανδημίας. Ως έμμεσες συνέπειες, μπορεί να θεωρηθούν οι μακροπρόθεσμες συνέπειες στην σωματική υγεία, όπως για παράδειγμα τα μυοσκελετικά προβλήματα από τον περιορισμό στο σπίτι και την μείωση της φυσικής άσκησης καθώς και την έκπτωση του ανοσοποιητικού συστήματος από την κακή ψυχολογική διάθεση λόγω του εγκλεισμού (Van Bavel et al., 2020). Μια άλλη έρευνα, η οποία, διεξήχθη στο Πακιστάν και αναφέρεται, επίσης, στις έμμεσες συνέπειες της πανδημίας είναι των Rizvi & Naqi (2020), οι οποίοι έδειξαν ότι το στίγμα(stigma) και οι δυσκολίες (struggles) ήταν οι κύριες προκλήσεις που αντιμετώπιζαν οι σημαντικοί άλλοι των όσων είχαν νοσήσει από τον ιό. Πιο συγκεκριμένα, ο στιγματισμός προερχόταν, μεταξύ άλλων, από την κακομεταχείριση από τη διοίκηση του νοσοκομείου και από τους επαγγελματίες υγείας, την παραποίηση των αποτελεσμάτων των διαγνωστικών τεστ, τις εργασιακές διακρίσεις και την απόρριψη από πρόσωπα του περιβάλλοντος εξ αιτίας της διάγνωσης. Ενώ οι δυσκολίες στις οποίες αναφέρθηκαν οι συμμετέχοντες και οι συμμετέχουσες της συγκεκριμένης μελέτης, αναφέρονταν στην αδυναμία αυστηρής τήρησης της κοινωνικής απομόνωσης και φυσικής απόστασης, τις ανεπαρκείς γνώσεις και πληροφόρηση για τον ιό, τα συμπτώματα κατάθλιψης και αποδιοργάνωσης του ύπνου, την ανησυχία για την φροντίδα των παιδιών και τη δυσκολία προσαρμογής στις νέες συνθήκες (Rizvi & Naqi, 2020).

Γίνεται αντιληπτό, λοιπόν, ότι αρκετές είναι έρευνες οι οποίες εστίασαν στις επιπτώσεις που πιθανόν να έχει η συνθήκη της πανδημίας COVID-19 σε σχέση με τη σχέση γονέων και παιδιών. Ειδικότερα, στην έρευνα των Brown και συνεργατών/τριών (2020) έγινε μια προσπάθεια διερεύνησης των κινδύνων και των προστατευτικών παραγόντων οι οποίοι εμπλέκονται στο γονεϊκό άγχος και το ενδεχόμενο της κακοποίησης των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

19. Τα ευρήματα της μελέτης αυτής δείχνουν ότι οι γονείς παρουσίασαν αθροιστικούς στρεσογόνους παράγοντες όπως αλλαγές στην υγεία και την μάθηση των παιδιών, συμπτώματα άγχους, κατάθλιψης και διαταραχές ύπνου των γονιών (Brown et al., 2020), αποτελέσματα τα οποία είναι σύμφωνα με το οικογενειακό μοντέλο του στρες των Conger και Elder (1994), οι οποίοι αναφέρουν ότι όταν τα άτομα που φροντίζουν τα παιδιά αντιμετωπίζουν υψηλά επίπεδα άγχους, φαίνεται ότι εξαντλούνται οι ψυχικοί και συναισθηματικοί τους πόροι, καθιστώντας δύσκολο το έργο της γονεϊκότητας στην οικογένεια (Conger&Elder, 1994). Με άλλα λόγια, το αίσθημα ψυχολογικής δυσφορίας μπορεί να επηρεάσει την αυτό-αποτελεσματικότητα των γονέων.

Φαίνεται ότι ακόμα και πριν την έναρξη της πανδημίας COVID-19, η διερεύνηση του άγχους των γονέων αποτελούσε θέμα ερευνητικού ενδιαφέροντος καθώς μελετήθηκε εκτενώς. Εξαιρετικά ενδιαφέρον είναι το γεγονός ότι οι αθροιστικοί στρεσογόνοι παράγοντες που αναφέρθηκαν πιο πάνω (αλλαγές στην υγεία και την μάθηση των παιδιών, συμπτώματα άγχους, κατάθλιψης και διαταραχές ύπνου των γονέων) φαίνεται να συμφωνούν με τα δεδομένα αντίστοιχων ερευνών που διεξήχθησαν το 2008 για την διερεύνηση των επιπτώσεων των κρίσεων δημόσιας υγείας στην υγεία και την ευζωία των ανθρώπων (Earls, Raviola & Carlson, 2008· Lau et al., 2008). Σε μια ακόμη έρευνα η οποία διεξήχθη κατά την παγκόσμια ύφεση του 2008, αναφέρεται η μείωση της μητρικής ζεστασιάς, δηλαδή, η απουσία αισθημάτων στοργής και έλλειψη επιβράβευσης του παιδιού με φιλιά και αγκαλιές από την μητέρα αλλά και αύξηση της σκληρής γονεϊκότητας – συμπεριλαμβανομένου του ξυλοδαρμού – η οποία ήταν αποτέλεσμα της οικονομικής αβεβαιότητας (Brooks-Gunn et al., 2013· Davidov & Grusec, 2016). Επιπλέον, η έκθεση των γονέων σε στρεσογόνους παράγοντες είναι πιθανόν να οδηγήσει σε γνωστική, συναισθηματική και σωματική κόπωση, η οποία μπορεί με τη σειρά της να προκαλέσει υπερβολική πίεση στις σχέσεις γονέα-παιδιού (Deater-Deckard, 2004).

Διαβάζοντας κανείς όλα τα παραπάνω δεδομένα που αναφέρθηκαν, διακρίνει την δυσκολία την οποία μπορεί να αντιμετωπίζει μια οικογένεια σήμερα, εν καιρώ πανδημίας COVID-19. Είναι υψίστης σημασίας, ωστόσο, να αναφερθεί ότι τα χαρακτηριστικά της κάθε οικογένειας, τα ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά των μελών της ξεχωριστά και το είδος των προϋπάρχοντων σχέσεων μέσα στην οικογένεια, μπορεί να αποτελέσουν κάποιους από τους παράγοντες οι οποίοι

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

επηρεάζουν τις αντιδράσεις τους στα καινούργια δεδομένα. Γνωρίζουμε, εξάλλου, ότι η προσαρμογή των παιδιών και των υπόλοιπων μελών της οικογένειες σε νέες συνθήκες, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το γενικό κλίμα και τις σχέσεις της οικογένειας (Browne et al., 2015). Αντίστοιχα, η υιοθέτηση προσαρμοστικών στρατηγικών αντιμετώπισης και τα υποστηρικτικά οικογενειακά περιβάλλοντα, φαίνεται να λειτουργούν ως προστατευτικοί παράγοντες για τις οικογένειες οι οποίες βιώνουν στρεσογόνα γεγονότα. Όπως αναφέρουν χαρακτηριστικά οι Dijkstra και Homan (2016) *«ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος μπορεί να αποτελέσει το κλειδί στον τρόπο που τα άτομα κατασκευάζουν και κατανοούν το στρες και τη διαχείρισή του»*.(σ.2)

Συνεπώς, οι οικογένειες αντιμετωπίζουν απειλές για τις σχέσεις, τους κανόνες και τις ρουτίνες τους λόγω της COVID-19, οι οποίες μπορεί να επηρεάσουν δραστικά τον τρόπο με τον οποίο οι γονείς αντιμετωπίζουν τα παιδιά την περίοδο αυτή. Είναι βέβαιο ότι δεν θα επηρεαστούν όλες οι οικογένειες το ίδιο, ωστόσο τα ερευνητικά δεδομένα μέχρι στιγμής δείχνουν μεγάλες αλλαγές στον τρόπο αλληλεπίδρασης των μελών εντός των οικογενειών.

1.3 Αλλαγές στη ζωή των παιδιών σε συνθήκη εγκλεισμού κατά την COVID-19

Μετά την έναρξη της πανδημίας στη χώρα μας, οι αρμόδιες αρχές πρότειναν μεταξύ άλλων μέτρων προστασίας και το κλείσιμο των σχολείων με στόχο την μείωση της μετάδοσης του ιού. Στην αρχή, τα παιδιά δεν είχαν την δυνατότητα τηλεκπαίδευσης καθώς η έναρξη της τηλεκπαίδευσης στην Ελλάδα έγινε δύο εβδομάδες μετά την επιβολή των μέτρων για την διασφάλιση της δημόσιας υγείας. Αναμφίβολα, τόσο η κοινωνική απομόνωση και η έλλειψη κοινωνικών δραστηριοτήτων όσο και η απουσία της εκπαίδευσης είχαν σημαντικές συνέπειες στις ζωές και των παιδιών. Πιο συγκεκριμένα, στην βιβλιογραφία αναφέρεται ότι τα παιδιά όταν δεν πάνε στο σχολείο τείνουν να είναι λιγότερο ενεργητικά σωματικά, αντιμετωπίζουν διαταραχές ύπνου και ξοδεύουν περισσότερο χρόνο μπροστά στις οθόνες (Brazendale et al., 2017). Η διαταραχή στις ρουτίνες μπορεί να είναι επιζήμια για τα παιδιά, ειδικά για αυτά που έχουν διαγνώσεις για συμπεριφορικές ή αναπτυξιακές διαταραχές. (Lee, 2020).

Ο Zhou (2020) σε μια πρόσφατη μελέτη προτείνει το συνεργατικό μοντέλο με την συνεργασία μεταξύ του κοινωνικού, σχολικού και οικογενειακού συστήματος

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

όταν πρόκειται για έκθεση των παιδιών σε κρίσιμες καταστάσεις όπως αυτή της πανδημίας COVID-19. Ο ίδιος στηρίχθηκε στην άποψη ότι η πανδημία αποτελεί μια πρωτόγνωρη κατάσταση για όλους με συνέπεια οι ενήλικες – σε όλα τα συστήματα – να βιώνουν ψυχολογική δυσφορία, η οποία επηρεάζει με την σειρά της τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούν και αντιδρούν τα παιδιά. Το μοντέλο αυτό ουσιαστικά έχει στόχο την ψυχολογική υποστήριξη όλων των ατόμων που έχουν επηρεαστεί από τις συνέπειες της πανδημίας COVID-19. Η ψυχολογική υποστήριξη θεωρείται ότι χρειάζεται να γίνεται από τρία συνεργατικά συστήματα: το κοινωνικό, το σχολικό και το οικογενειακό σύστημα δίνοντας συγκεκριμένες πρακτικές και παρεμβάσεις. Κατά την περίοδο της πανδημίας, ωστόσο, υπήρχε μόνο το οικογενειακό σύστημα. Πιο συγκεκριμένα, οι γονείς ξαφνικά έγιναν το μόνο σημείο αναφοράς για τα παιδιά τους, καθώς τα παιδιά δεν είχαν άμεση, δια ζώσης επαφή με άλλα σημαντικά πρόσωπα στη ζωή τους από το κοινωνικό ή σχολικό σύστημα.

Λαμβάνοντας υπόψη το συνεργατικό μοντέλο που αναφέρθηκε, είναι αδύνατον να παραλειφθεί η επίδραση του τρόπου με τον οποίο οι γονείς αντιμετωπίζουν την νέα συνθήκη στις συναισθηματικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις των παιδιών. Χωρίς αμφιβολία, οι γονείς αποτελούν πρότυπο συμπεριφοράς για τα παιδιά γενικότερα, πόσο μάλλον σε μια πρωτόγνωρη συνθήκη όπως αυτή της πανδημίας COVID-19. Ο τρόπος με τον οποίο οι γονείς προσπαθούν να διαχειριστούν την συμπεριφορά των παιδιών τους σε αντίξοες καταστάσεις φαίνεται να επηρεάζει και την ευζωία (wellbeing) των παιδιών. Για παράδειγμα, σε έρευνες φάνηκε ότι τα καταναγκαστικά πρότυπα και η σκληρότητα των γονέων είναι παράγοντες οι οποίοι φέρουν δυσμενή αποτελέσματα στις ζωές των παιδιών όταν αυτά βιώνουν αγχωτικές καταστάσεις (Gewirtz et al., 2008: Kelley et al., 2010). Η ποιότητα της αλληλεπίδρασης των μελών της οικογένειας μπορεί να εντείνει την αρνητική ατμόσφαιρα, με κίνδυνο την έκθεση των παιδιών σε δευτερογενές τραύμα, το οποίο ίσως να οδηγήσει σε επίμονα ή και καθυστερημένης έναρξης συμπτώματα δυσφορίας (Zhou, 2020). Επιπλέον το αγχωτικό και υπερπροστατευτικό στυλ που μπορεί να υιοθετούν οι γονείς προβλέπει υψηλότερα επίπεδα κακής προσαρμογής των παιδιών σε πλαίσια φυσικών καταστροφών (Cobham et al., 2016). Αντίθετα, η ανάπτυξη ανθεκτικότητας στα παιδιά που υπόκειντο σε τραυματικές καταστάσεις φαίνεται να σχετίζεται με στοιχεία όπως η ικανότητα αποδοχής και παρατήρησης του παιδιού, η ενεργή εμπλοκή με το παιδί κατά τη διάρκεια της αλληλεπίδρασης καθώς

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

και η ενθάρρυνση του παιδιού για επίλυση προβλημάτων από πλευράς του ενήλικα γονέα (Gewirtz et al., 2008).

Η ανασκόπηση της πρόσφατης βιβλιογραφίας δείχνει, πράγματι, ότι τα παιδιά δεν έμειναν ανεπηρέαστα από τις νέες συνθήκες που βιώνουμε όλοι ανεξαιρέτως, καθώς τα παιδιά σε κατάσταση εγκλεισμού φαίνεται να βιώνουν αισθήματα θυμού, φόβου, μοναξιάς, βαρεμάρας (Idoiaga et al., 2020), άγχος, συναισθηματικές και συμπεριφορικές διαταραχές (Spinelli et al., 2020). Μάλιστα, σε άλλη πρόσφατη έρευνα καταδεικνύεται ότι οι πανδημίες επιφέρουν υψηλά επίπεδα στρες στα παιδιά αλλά και στους γονείς τους (Araujo et al., 2020). Συνεπώς, τα άτομα τα οποία φροντίζουν τα παιδιά αυτήν την περίοδο χρειάζεται να δίνουν ιδιαίτερη προσοχή στις συμπεριφορές και τα συναισθήματα των παιδιών.

1.4 Από την γονεϊκότητα στην μητρότητα εν μέσω πανδημίας COVID-19

Όπως έχει ήδη παρουσιαστεί πιο πάνω, φαίνεται σύμφωνα με την πρόσφατη βιβλιογραφία ότι αρκετές έρευνες ασχολήθηκαν με τις συνέπειες της πανδημίας στο σύστημα της οικογένειας με μεγαλύτερη εστίαση στον τρόπο με τον οποίο ο γονεϊκός ρόλος – συμπεριλαμβανομένων μητέρας και πατέρα – έχει επηρεαστεί από αυτές(σ.σ. τις συνέπειες), χωρίς βέβαια να μένουν ανεπηρέαστα και τα παιδιά. Παρόλ' αυτά οι περισσότερες έρευνες εστιάζουν στην γονεϊκότητα γενικότερα και όχι στις συνέπειες της πανδημίας στην μητρότητα ειδικότερα. Πολλά ερωτήματα μπορούν να τεθούν στον σημείο αυτό, καθώς με αυτόν τον τρόπο τίθεται ο κίνδυνος οι εμπειρίες των μητέρων να μείνουν αόρατες. Λαμβάνοντας υπόψη την ήδη υπάρχουσα βιβλιογραφία διαπιστώνεται ότι, πράγματι, υπάρχουν διαφορές μεταξύ των αλληλεπιδράσεων μητέρας-παιδιού συγκριτικά με τις αλληλεπιδράσεις πατέρα-παιδιού. Συγκεκριμένα, οι διαφορές αυτές αφορούν στον χρόνο που αφιερώνουν στα παιδιά τους και τους ρόλους που αναλαμβάνουν όταν αλληλεπιδρούν με τα παιδιά τους (Mangiavacci et al., 2020· Russell et al., 2020). Γι' αυτό, είναι σημαντικό να διερευνηθεί ξεχωριστά ο μητρικός από τον πατρικό ρόλο και όχι η γονεϊκότητα ως ευρύτερη έννοια. Πιο κάτω παρατίθενται οι έρευνες οι οποίες μελέτησαν τον μητρικό ρόλο των γυναικών εν μέσω πανδημίας.

Η μητρότητα κατά τη διάρκεια της πανδημίας έχει δείξει το ήδη υπάρχον χάσμα ανάμεσα στα δύο φύλα, καθώς μελέτες δείχνουν λιγότερη παραγωγικότητα

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

κατά τη διάρκεια της πανδημίας από τις μητέρες, οι οποίες είχαν να διαχειριστούν πολλούς ρόλους ταυτόχρονα, όπως για παράδειγμα την φροντίδα και την τηλεκπαίδευση των παιδιών και τα επαγγελματικά τους καθήκοντα εξ' αποστάσεως (Ségeral, 2020). Μάλιστα ένα άρθρο από το Rutgers Today αναφέρει ότι «*Το 2020, οι μητέρες παιδιών σχολικής ηλικίας αντιμετώπισαν «τιμωρία μητρότητας (motherhood penalty)»* (Intrabartola, 2022, παρ. 3), με την έννοια ότι είχαν να ανταποκριθούν σε όλους τους ρόλους τους την ίδια ακριβώς στιγμή, ελλείψει εξωτερικών πηγών υποστήριξης. Μια άλλη έρευνα των Liu και συνεργατών (2020), έδειξαν μεγαλύτερα ποσοστά προβλημάτων ψυχικής υγείας στις γυναίκες παρά τους άνδρες κατά τη διάρκεια της Covid-19. Τα αποτελέσματα έρευνας του 2020 με μητέρες στο Ιράν έδειξαν ότι οι μητέρες ήταν αυτές που ανησυχούσαν περισσότερο για θέματα υγείας και φυσικής κατάστασης των παιδιών, για την ποιότητα της εκπαίδευσης και την απώλεια ευκαιριών μάθησης, για τις ενδεχόμενες οικονομικές οικογενειακές συνέπειες, ενώ παράλληλα ανέφεραν και την δυσκολία που αντιμετώπιζαν στον μητρικό τους ρόλο κατά τη διάρκεια της καραντίνας (Khodabakhshi-Koolaee & Aghaei Malekabadi, 2020).

Πέρα από την μειωμένη εστίαση της βιβλιογραφίας στην μητρότητα συγκριτικά με την εστίαση στην γονεϊκότητα ως ευρεία έννοια, ένας ακόμη λόγος ο οποίος αποτέλεσε κίνητρο στην εστίαση του μητρικού ρόλου κατά την περίοδο αυτή, ήταν οι κοινωνικές κατασκευές αναφορικά με τον μητρικό ρόλο στη χώρα μας. Συγκεκριμένα, υπάρχει πολιτισμική προσδοκία από τις γυναίκες να φέρουν στους ώμους τους, το μεγαλύτερο μέρος της φροντίδας του σπιτιού και των παιδιών, ανεξάρτητα από την επαγγελματική τους κατάσταση. Με άλλα λόγια, παρόλο που οι γυναίκες είναι πλέον ενεργές στην αγορά εργασίας σε σχέση με παλιότερα, το βάρος της ευθύνης για το μοίρασμα των ευθυνών και των υποχρεώσεων του σπιτιού φαίνεται να παραμένει στις ίδιες (Μουσούρου, 2013). Άλλωστε, ο έμφυλος καταμερισμός της εργασίας είναι ένα καλά τεκμηριωμένο κοινωνιολογικό φαινόμενο που αναφέρεται μεταξύ άλλων στον άνισο καταμερισμού της άμισθης εργασίας μεταξύ ανδρών και γυναικών που σχετίζεται με τις υποχρεώσεις και τη φροντίδα εντός του σπιτιού (Ervin et al., 2022). Φαίνεται μάλιστα από έρευνες ότι ενώ υπάρχει συμμετοχή – κυρίως μορφωμένων ανδρών της μεσαίας τάξης που ζουν σε αστικές περιοχές στην Ελλάδα, στις οικογενειακές δραστηριότητες, τις ευθύνες του σπιτιού και την απασχόληση των παιδιών, συνεχίζεται να θεωρείται από τους ίδιους

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

ως μια πράξη καλής θέλησης προς τις συντρόφους τους (Maridaki-Kasotaki et al., 2017). Αυτό φυσικά σημαίνει ότι ακόμη υπάρχουν έμφυλα στερεότυπα στη χώρα μας, αναφορικά με τις οικιακές υποχρεώσεις και την ανατροφή των παιδιών. Παρόλο όμως που συμβαίνει αυτό, όσον αφορά την πανδημία COVID-19, η μόνη έρευνα η οποία διερεύνησε τις αρνητικές επιπτώσεις της κοινωνικής απομόνωσης κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 στις ζωές των εργαζόμενων μητέρων σε Κύπρο και Ελλάδα – μέχρι στιγμής – είναι αυτή των Χατζηχαραλάμπους και συνεργατών (2021). Συγκεκριμένα, στην εν λόγω μελέτη εφαρμόστηκε η ποσοτική ανάλυση δεδομένων και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι πράγματι οι εργαζόμενες μητέρες επηρεάστηκαν αρνητικά από την κοινωνική απομόνωση και τις επιπρόσθετες ευθύνες που είχαν την περίοδο αυτή (Hadjicharalambous et al., 2021).

1.5 Η νοηματοδότηση της «καλής» μητέρας εν καιρώ πανδημίας COVID-19.

Η πανδημία COVID-19 δημιούργησε μια κατάσταση στην οποία οι εργαζόμενες μητέρες ανήλικων παιδιών ήταν ταυτόχρονα υπεύθυνες για τη φροντίδα των παιδιών, του σπιτιού και της εργασίας τους την ίδια ακριβώς στιγμή στον ίδιο χώρο, το σπίτι τους (O' Sullivan et al., 2022). Έτσι, γεννήθηκε το ερώτημα πως οι εργαζόμενες μητέρες στην Ελλάδα ανταπεξέρχονται στο ρόλο τόσο της εργαζόμενης όσο και της μητέρας ταυτόχρονα και με ποιον τρόπο οι ίδιες δίνουν νόημα στην έννοια της «καλής μητέρας».

Η μελέτη της «καλής» μητρότητας ως έννοια φαίνεται να αποτελεί ζήτημα ερευνητικού ενδιαφέροντος για πολλά χρόνια. Συγκεκριμένα, η έννοια αυτή εισήχθη αρχικά από τον Winnicott (1964), ο οποίος μίλησε για τον όρο «αρκετά καλή μητέρα» (μτφ. good enough mother) στην προσπάθεια του να προωθήσει την ιδέα ότι η τελειότητα είναι ανέφικτη και μη ρεαλιστική και δεν πρέπει να είναι η βάση στην οποία κρίνεται μια μητέρα. Μάλιστα, γνωρίζουμε ότι όσο οι μητέρες εισέρχονται στον εργασιακό χώρο τόσο η έννοια της «καλής» μητρότητας θα παίρνει άλλη μορφή (Hays, 1996). Κατ' επέκταση εφόσον οι μητέρες την περίοδο αυτή κλήθηκαν να ενταχθούν σε μια νέα εργασιακή πραγματικότητα, την τηλεργασία, γεννήθηκε το ερώτημα εάν οι ίδιες νοηματοδοτούν διαφορετικά την έννοια της καλής μητρότητας κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Γι' αυτόν τον λόγο, λοιπόν, κρίθηκε

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

σημαντική η μελέτη του τρόπου με τον οποίο οι μητέρες νοηματοδοτούν την «καλή μητρότητα» σε μια περίοδο με πολλές επιπρόσθετες προκλήσεις, όπως η σύγχρονη πανδημία COVID-19. Η Hays (1996) χρησιμοποίησε τον όρο «εντατική μητρότητα» (μτφ. intensive mothering) θέλοντας να υποστηρίξει ότι οι μητέρες θα έπρεπε να θεωρούνται οι πρωταρχικές φροντίστριες των παιδιών και ότι η ιδανική ανατροφή των παιδιών είναι μια διαδικασία που απαιτεί χρόνο, υποστήριξη από ειδικούς και συναισθηματική εμπλοκή. Ωστόσο, σε μια πιο πρόσφατη μελέτη, η οποία διερεύνησε τις κατασκευές που κάνουν οι εργαζόμενες μητέρες για την έννοια της καλής μητρότητας, αναφέρεται ότι οι σύγχρονες μητέρες φαίνεται να χαρακτηρίζονται καλύτερα από τον όρο «εκτεταμένη μητρότητα» (μτφ extensive mothering). Πιο αναλυτικά, αναφέρεται ότι *«οι σύγχρονες μητέρες ανήλικων παιδιών φαίνεται να έχουν ανακατασκευάσει την «καλή» μητρότητα ως εκτεταμένη (και όχι εντατική) με την έννοια ότι οι εργαζόμενες μητέρες αναθέτουν καθήκοντα φροντίδας των παιδιών τους σε εξωτερικές πηγές υποστήριξης, όμως οι ίδιες αισθάνονται ότι αυτές είναι που παραμένουν τελικά οι υπεύθυνες για τα παιδιά τους, ενώ παράλληλα με την εργασία εκτός σπιτιού ικανοποιούν και τις δικές τους προσωπικές ανάγκες»*(Christopher, 2012, σ.91).

Αναφορικά με την πανδημία COVID-19, οι εργαζόμενες μητέρες είχαν να αντιμετωπίσουν το αυξανόμενο βάρος των ευθυνών της φροντίδας των παιδιών και των επαγγελματικών και οικιακών υποχρεώσεων, ενώ ταυτόχρονα δεν είχαν εξωτερικές πηγές υποστήριξης. Αυτό, συνέβαλε στην ανάπτυξη αισθημάτων ενοχής των μητέρων λόγω της δυσκολίας τους να ανταπεξέλθουν στο ιδανικό της «καλής μητέρας» (Cummins & Brannon, 2022), συνθήκη η οποία μοιάζει στον ορισμό της έννοιας της «εντατικής μητρότητας» που δόθηκε πιο πάνω.

Γίνεται αντιληπτό, λοιπόν, ότι ενώ οι σύγχρονες μητέρες φαίνεται να δίνουν άλλο νόημα στην έννοια της «καλής» μητρότητας σε σχέση με το παρελθόν, οι προκλήσεις της πανδημίας COVID-19 μπορεί να αποτελέσουν συνθήκες μέσα στις οποίες οι σύγχρονες μητέρες προβληματίζονται σχετικά με τον μητρικό τους ρόλο. Αυτό δεν προκαλεί έκπληξη, καθώς αρκετές είναι οι έρευνες οι οποίες αναφέρουν ότι το πολιτισμικό πλαίσιο – όπως για παράδειγμα η συνθήκη της σύγχρονης πανδημίας – παίζει σημαντικό ρόλο στο νόημα που δίνουν οι ίδιες οι μητέρες στον μητρικό τους

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

ρόλο. Συγκεκριμένα, αναφέρεται ότι οι κατασκευές της «καλής» μητρότητας δείχνουν να εξαρτώνται από το πλαίσιο, τον πολιτισμό και την κοινωνική τάξη (Lareau, 2003). Σε άλλη μελέτη, η οποία διερευνούσε οικογένειες από διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια, φάνηκε ότι κάποιες πεποιθήσεις σχετικά με την ανατροφή των παιδιών θεωρούνται καθολικές. Για παράδειγμα, η πεποίθηση ότι όλα τα παιδιά χρειάζονται φροντίδα και προστασία αντικατοπτρίζει όλα τα πολιτισμικά πλαίσια (Wodcock, 2003).

Κάποιες άλλες πεποιθήσεις, ωστόσο, διαφέρουν μεταξύ των κοινωνιών, λόγω των διαφορετικών πολιτισμικών επιρροών (Senese et al., 2012). Συγκεκριμένες αρχές γονεϊκότητας θεωρούνται σημαντικές από κάποιες κοινωνίες, ενώ από διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια οι ίδιες αρχές θεωρούνται μη αποδεκτές (Choate & Engstrom, 2014). Ο τρόπος με τον οποίο συμπεριφέρονται οι γονείς στα παιδιά τους θεωρείται καλός ή όχι καλός σύμφωνα με τις ανάγκες, τις πεποιθήσεις και τις αξίες που τονίζονται σε κάθε κουλτούρα, κάτι το οποίο φανερώνει την σημαντική επίδραση που έχει το πολιτισμικό πλαίσιο στο οποίο υπάρχουν οι οικογένειες (Miller & Harwood, 2002).

Έτσι, φαίνεται να υπάρχει μεγάλο ενδιαφέρον στην βιβλιογραφία η οποία μελετά τον τρόπο που οι πολιτισμικές ιδεολογίες διαμορφώνουν το πώς σκέφτονται οι γονείς – και άρα και οι μητέρες – γύρω από τον γονεϊκό τους ρόλο (Bacchini, Miranda, & Affuso, 2011). Οι πολιτισμικές διαφορές όσον αφορά τον τρόπο ανατροφής των παιδιών φάνηκαν και στην σύγχρονη βιβλιογραφία. Συγκεκριμένα, οι Ιταλοί γονείς δίνουν έμφαση στις κοινωνικές δεξιότητες των παιδιών, ευνοώντας τις δυαδικές ανταλλαγές στις οποίες οι γονείς και τα παιδιά μπορούν να βιώσουν ζεστασιά και ασφάλεια (Senese, Poderico & Venuti, 2003). Επομένως για τους Ιταλούς καλός γονέας θεωρείται γενικά ως κάποιος που ξοδεύει χρόνο με τα παιδιά του και προωθεί την κοινωνικότητα τους και δίνει χρόνο και προσοχή στο παιδί (Bombi et al., 2015). Ενώ υπάρχει κάποια συμφωνία στη βιβλιογραφία σχετικά με τις πτυχές της «καλής γονεϊκότητας» (Azar & Cote, 2002· DeVore & Ginsburg, 2005), φαίνεται ότι παράγοντες όπως οι δυναμικές, οι αμφίδρομες διεργασίες των γονικών χαρακτηριστικών, τα χαρακτηριστικά του παιδιού και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον έχουν επηρεάσει τις προσπάθειες ορισμού της «καλής» ή «αρκετά καλής» γονεϊκότητας με ακριβείς όρους (Farnfield, 2008· Taylor et al., 2009). Ωστόσο, υπάρχει μια γενική συμφωνία σχετικά με τη γονεϊκότητα ότι ως καθήκον της

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

έχει την κάλυψη των σωματικών, συναισθηματικών και γνωστικών αναγκών του παιδιού σε καθημερινή βάση (Wodcock, 2003). Η συνέπεια (Woodcock, 2003) και η ρύθμιση ορίων (Taylor et al., 2009) από τους γονείς, έχουν προσδιοριστεί από τους επαγγελματίες υγείας ως βασικές διαστάσεις της «αρκετά καλής» γονεϊκότητας. Ο Azar και ο Cote(2002), επίσης, υποστηρίζουν ότι η ευελιξία(flexibility) ενός γονέα πρέπει να αποτελεί βασική διάσταση κατά την αξιολόγηση πολιτισμικά διαφορετικών ατόμων.

Συνοψίζοντας όλα τα ερευνητικά δεδομένα που έχουν αναφερθεί μέχρι στιγμής, φαίνεται ότι η πανδημία COVID-19 αποτελεί μια δύσκολη περίοδο για τις εργαζόμενες μητέρες ανήλικων παιδιών στην Ελλάδα. Συγκεκριμένα, οι έρευνες δείχνουν ότι οι μητέρες, παρουσιάζουν αυξημένο άγχος λόγω της συνεχούς στενής επαφής των μελών της οικογένειας κάτω από τον κατ' οίκον περιορισμό. Ενώ παράλληλα, η πανδημία COVID-19 δημιούργησε μια κατάσταση στην οποία οι εργαζόμενες μητέρες ανήλικων παιδιών ήταν ταυτόχρονα υπεύθυνες για τη φροντίδα των παιδιών, του σπιτιού και της εργασίας τους την ίδια ακριβώς στιγμή (O' Sullivan et al., 2022), κάτι το οποίο φαίνεται να επιδρά στον ρόλο τους ως μητέρες. Με βάση τα προαναφερθέντα διατυπώνονται δύο ερευνητικά ερωτήματα, τα οποία ουσιαστικά αποτελούν τη βάση της συγκεκριμένης μελέτης. Το πρώτο αφορά το πώς βιώνουν οι εργαζόμενες μητέρες στην Ελλάδα τους διπλούς τους ρόλους ως μητέρες και ως εργαζόμενες την περίοδο της πανδημίας COVID-19. Το δεύτερο αφορά το πώς οι ίδιες νοηματοδοτούν την εμπειρία τους ως μητέρες σε σχέση με τις εννοιολογικές ιδεολογίες σχετικά με την καλή μητρότητα.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

2.1 Σκεπτικό Έρευνας και Επιλογή Ερευνητικής μεθοδολογίας

Τα μέχρι στιγμής ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι οι μητέρες κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19, είχαν να αντιμετωπίσουν πολλές προκλήσεις. Συγκεκριμένα, φαίνεται ότι οι εργαζόμενες μητέρες βίωσαν αρνητικά συναισθήματα στην αρχή της πανδημίας COVID-19, γεγονός το οποίο τις οδήγησε σε σημαντική ψυχολογική δυσφορία (Clark et al.,2021). Παράλληλα, οι εργαζόμενες μητέρες φαίνεται να είναι ταυτόχρονα υπεύθυνες για την φροντίδα των παιδιών, του σπιτιού και της εργασίας τους την ίδια ακριβώς στιγμή, την περίοδο της πανδημίας COVID-19 (O' Sullivan et al., 2022). Με βάση όσα έχουν προκύψει από την πρόσφατη βιβλιογραφία και έχουν αναφερθεί μέχρι στιγμής γεννήθηκε το ερώτημα πώς οι εργαζόμενες μητέρες της χώρας μας ανταπεξέρχονται στους ρόλους τους σε μια περίοδο παγκόσμιας υγειονομικής κρίσης και πώς οι ίδιες δίνουν νόημα στην έννοια της «καλής μητρότητας;» Γι' αυτό, η παρούσα έρευνα έχει ως στόχο τη διερεύνηση της εμπειρίας των εργαζόμενων μητέρων ανήλικων παιδιών στην Ελλάδα που βρίσκονταν σε κατ' οίκον περιορισμό ως μέτρο προστασίας κατά της COVID-19 και του τρόπου με τον οποίο οι ίδιες κατασκευάζουν την έννοια της «καλής μητέρας» την περίοδο αυτή.

Η εστίαση στο βίωμα των μητέρων αποκλειστικά δεν έγινε τυχαία αφού βασίζεται στην πεποίθηση ότι στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο, η ιδέα της καλής μητέρας ως άτομο ανιδιοτελές φαίνεται να υποστηρίζεται τόσο από τα ΜΜΕ, τη θρησκεία, το κράτος, αλλά και τα κείμενα ψυχολογίας, τα οποία τονίζουν τη σχέση μητέρας παιδιού κάνοντας την «καλή» μητρότητα να μοιάζει σχεδόν φυσικός ρόλος για τις γυναίκες (Tsouroufli, 2020). Η πεποίθηση αυτή ενισχύεται με την προσεκτική μελέτη σχετικής βιβλιογραφίας αναφορικά με τον ρόλο της μητέρας, αλλά και τις έμφυλες διακρίσεις που αντιμετωπίζουν ακόμη και σήμερα οι γυναίκες στη χώρα μας. Συγκεκριμένα, η Μουσούρου (2013) αναφέρεται στο γεγονός ότι παρόλο που οι γυναίκες είναι πλέον ενεργές στην αγορά εργασίας στην Ελλάδα, το μοίρασμα των υποχρεώσεων του σπιτιού, φαίνεται να μην έχει αλλάξει, με την έννοια ότι η ευθύνη παραμένει στις γυναίκες. Φαίνεται, λοιπόν, ότι οι σύγχρονες γυναίκες καλούνται να ανταποκριθούν σε κοινωνικές προσδοκίες σχετικά με το πώς πρέπει να είναι τόσο ως εργαζόμενες όσο και ως μητέρες.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

Η παραπάνω άποψη μάλλον επιβεβαιώνεται από το γεγονός ότι ελάχιστη είναι η βιβλιογραφία που υπάρχει μέχρι σήμερα όσον αφορά τη διερεύνηση των εμπειριών των μητέρων σε σχέση με τις παγκόσμιες πανδημίες σε ψυχολογικό επίπεδο. Μέσω της προσεκτικής ανασκόπησης της βιβλιογραφίας αναφορικά με την πανδημία COVID-19, φάνηκε ότι οι περισσότερες έρευνες που έχουν διεξαχθεί χρησιμοποίησαν την ποσοτική μεθοδολογία, και διερευνούσαν περισσότερο τις αρνητικές ψυχολογικές επιπτώσεις στο οικογενειακό σύστημα γενικότερα (Brown et al, 2020· Prime et al., 2020· Usher et al., 2020· Zhou, 2020). Μάλιστα, όσον αφορά έρευνες που διεξήχθησαν με εργαζόμενες μητέρες σε καραντίνα κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 στην Ελλάδα, την παρούσα χρονική στιγμή στην βιβλιογραφία φαίνεται να υπάρχει μόνο η έρευνα των Χατζηχαραλάμπους και συνεργατών (2021), η οποία επίσης είναι ποσοτικής μεθοδολογίας.

Η παρούσα έρευνα, ωστόσο, είχε ως στόχο να εστιάσει στην παραγωγή επιστημονικής γνώσης μέσα από τον τρόπο με τον οποίο οι ίδιες οι συμμετέχουσες της έρευνας αντιλαμβάνονται και βιώνουν την εμπειρία τους ως εργαζόμενες μητέρες εν μέσω καραντίνας, κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 αλλά και τον τρόπο που οι ίδιες νοηματοδοτούν την έννοια της «καλής μητρότητας» την περίοδο αυτή. Έτσι, κρίθηκε σημαντική η εφαρμογή ποιοτικής μεθοδολογίας διότι οι ποιοτικές έρευνες προσφέρουν το πλεονέκτημα της καλύτερης κατανόησης της εμπειρίας των συμμετεχόντων και συμμετεχουσών κάθε έρευνας, δεδομένου ότι παρέχουν μια πιο εις βάθος κατανόηση και εξερεύνηση των ιδεών και των εμπειριών τους (Ισαρη&Πουρκός, 2015). Στόχος των ερευνητών και ερευνητριών που ακολουθούν την ποιοτική μεθοδολογία είναι να κατανοήσουν την ποιότητα της εμπειρίας των συμμετεχόντων και συμμετεχουσών παρά τις αιτιώδεις σχέσεις (Willig, 2014). Στην βιβλιογραφία εντοπίζονται ποικίλες μέθοδοι ποιοτικής ανάλυσης δεδομένων. Ενδεικτικά, αναφέρονται η θεματική και η αφηγηματική ανάλυση, η ανάλυση συνομιλίας, λόγου, περιεχομένου, η εμπειρικά θεμελιωμένη θεωρία και η ερμηνευτική φαινομενολογική ανάλυση. Όλες οι παραπάνω μέθοδοι εστιάζουν στην κατανόηση νοημάτων, την ερμηνευτική προσέγγιση των αφηγήσεων, τους τρόπους δόμησης της συνομιλίας, την συχνότητα εμφάνισης ενός θέματος, την ανάλυση εμπειρίας των συμμετεχόντων και την απόδοση νοήματος στην εμπειρία του ατόμου (Τσιώλης, 2015).

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

Στην παρούσα μελέτη, πιο συγκεκριμένα, ακολουθούνται οι οδηγίες της ερμηνευτικής –φαινομενολογική ανάλυσης (Interpretive Phenomenological Analysis – IPA), η οποία αποτελεί μέθοδο ανάλυσης δεδομένων σε ποιοτικές έρευνες. Ο λόγος που θεωρήθηκε ως η καταλληλότερη μέθοδος ανάλυσης για την συγκεκριμένη μελέτη είναι γιατί η ερμηνευτική φαινομενολογική ανάλυση έχει ως στόχο να ερευνήσει με λεπτομέρεια το πώς οι συμμετέχουσες δίνουν νόημα στον προσωπικό και κοινωνικό κόσμο και το πώς νοηματοδοτούν συγκεκριμένες εμπειρίες και γεγονότα και με δεδομένο ότι η γνώση γίνεται κατανοητή ως ερμηνεία και όχι ως παραδεδεγμένη αλήθεια. (Smith & Osborn, 2003). Σε αυτό το σημείο, θεωρείται σημαντικό να αναφερθούν οι θεμελιώδεις αρχές πάνω στις οποίες στηρίζεται η Ερμηνευτική Φαινομενολογική Ανάλυση. Συγκεκριμένα, τα βασικά θεμέλια της συγκεκριμένης μεθοδολογίας είναι η φαινομενολογική, η ερμηνευτική και η ιδιογραφική προσέγγιση των δεδομένων. Είναι φαινομενολογική όσον αφορά τον τρόπο με τον οποίο βλέπει η συμμετέχουσα τον κόσμο και ερμηνευτική όσον αφορά τον τρόπο με τον οποίο η ερευνήτρια εντοπίζει νοήματα και τα ερμηνεύει «μεταφράζοντας» τα μέσα από τους δικούς της φακούς (Pietkiewicz & Smith, 2014). Κρίνεται σημαντικό να αναφερθούν αναλυτικότερα οι θεωρητικές βάσεις στις οποίες στηρίζεται η Ερμηνευτική Φαινομενολογική Ανάλυση για την καλύτερη κατανόηση της.

Το πρώτο θεωρητικό θεμέλιο της Ερμηνευτική Φαινομενολογικής Ανάλυσης είναι η φαινομενολογία. Η φαινομενολογία, αποτελεί μια φιλοσοφική προσέγγισης τις υποκειμενικής αντίληψης (perceived) της βιωμένης εμπειρίας των συμμετεχουσών. Ως ερευνητική μέθοδος, η ΕΦΑ, στον επιστημονικό χώρο της Ψυχολογίας, προτάθηκε αρχικά από τον Jonathan Smith στα τέλη της δεκαετίας του ’90 με σκοπό την αποκάλυψη των διαφορετικών τρόπων κατανόησης του κόσμου από διαφορετικά άτομα (Smith&Osborn, 2003). Η φαινομενολογία ενδιαφέρεται, δηλαδή, για το πως η ίδια η συμμετέχουσα αντιλαμβάνεται την εμπειρία της και τι είναι από που έχει για την ίδια σημασία.

Η δεύτερη επιστημολογική βάση της συγκεκριμένης μεθοδολογίας, η οποία είναι στενά συνδεδεμένη με την φαινομενολογία είναι η ερμηνευτική, η θεωρία δηλαδή της ερμηνείας. Η ερμηνευτική αναφέρει ότι είναι αδύνατον η προσέγγιση της βιωμένης εμπειρίας των συμμετεχουσών να γίνει ανεπηρέαστη από τις προσωπικές αντιλήψεις και ερμηνείες του ατόμου που παρατηρεί και αναλύει. Παρομοίως, οι

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

Larkin & Thompson (2011) αναφέρουν ότι η φαινομενολογία αποτελεί θεωρητικά περιγραφική έννοια, ωστόσο στην εφαρμογή της ερευνητικής μεθόδου μπορεί να υπάρξει μόνο μέσα από την ερμηνευτική σκοπιά της ερευνήτριας.

Τέλος, η ιδιογραφική προσέγγιση της Ερμηνευτικής Φαινομενολογικής Ανάλυσης (ΕΦΑ), αποτελεί το τρίτο θεωρητικό θεμέλιο της συγκεκριμένης προσέγγισης. Η ιδιογραφία εστιάζει στην λεπτομερή και προσεκτική ενασχόληση και ανάλυση των δεδομένων δίνοντας έμφαση στον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχουσες αντιλαμβάνονται και κατανοούν συγκεκριμένες εμπειρίες και περιβάλλοντα. Με άλλα λόγια, η ιδιογραφία αφορά την επικέντρωση στο «ειδικό» και δεν ενδιαφέρεται για εξαγωγή γενικών συμπερασμάτων (Larkin & Thompson, 2011).

2.2 Συμμετέχουσες

Το σημείο στο οποίο εστιάζει η συγκεκριμένη έρευνα είναι η κατανόηση του βιώματος των εργαζόμενων μητέρων ανήλικων παιδιών στην Ελλάδα κατά την διάρκεια του κατ' οίκον περιορισμού ως μέτρο προστασίας κατά της COVID-19, καθώς και το πώς οι ίδιες κατασκευάζουν εννοιολογικά την έννοια της «καλής μητρότητας» κατά την περίοδο αυτή. Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Ερμηνευτικής Φαινομενολογικής Ανάλυσης (ΕΦΑ), χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της σκόπιμης δειγματοληψίας (purposeful sampling) κατά την οποία ο/η ερευνητής/ερευνήτρια επιλέγει ενεργητικά και σκόπιμα τους/τις συμμετέχοντες/ συμμετέχουσες με στόχο την εις βάθος ανάλυση της εμπειρίας τους μέσα από την εξυπηρέτηση των ερωτημάτων της έρευνας του/της με τον καλύτερο δυνατό τρόπο (Ιωσηφίδης, 2008). Αυτό επιτυγχάνεται με τα κριτήρια που θέτει ο ερευνητής/ η ερευνήτρια όσον αφορά την επιλογή των συμμετεχουσών. Τα κριτήρια, λοιπόν, του δείγματος στην παρούσα έρευνα ήταν οι συμμετέχουσες:

α) να είναι μητέρες οι οποίες έχουν παιδιά ηλικίας από τριών έως δεκαοκτώ ετών

και

β) οι ίδιες να εργάζονται εξ' αποστάσεως κατά την περίοδο της καραντίνας.

Στην έρευνα πήραν μέρος οκτώ εργαζόμενες μητέρες παιδιών ηλικίας τριών έως δεκαοχτώ ετών από όλη την Ελλάδα. Ο συγκεκριμένος αριθμός των μητέρων που θα συμμετείχαν στην έρευνα δεν είχε τεθεί εξ αρχής, ωστόσο υπήρχε η

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

προϋπόθεση ότι ο αριθμός του δείγματος θα κυμαίνεται από έξι έως οχτώ μητέρες, καθώς στην βιβλιογραφία αναφέρεται ως το καταλληλότερο μέγεθος δείγματος για τέτοιου τύπου έρευνες (Turpin et al., 1997).

Τα ονόματα των συμμετεχουσών έχουν αλλάξει για σκοπούς προστασίας της ανωνυμίας τους. Οι ηλικίες τους κυμαίνονταν από τριάντα τριών ετών έως σαράντα πέντε ετών. Οι συμμετέχουσες ήταν όλες ελληνικής εθνικότητας, πανεπιστημιακής εκπαίδευσης και με εξαίρεση μία από τις οκτώ – η οποία ήταν διαζευγμένη – όλες ζούσαν με το σύζυγο και τα παιδιά τους. Οι περισσότερες από τις συμμετέχουσες – πέντε από τις οκτώ - κατοικούν σε αστικά κέντρα, ενώ οι τρεις από τις οκτώ σε ημι-αστική περιοχή. Η διάρκεια της κάθε συνέντευξης κυμαινόταν από τριάντα ένα έως εβδομήντα ένα λεπτά, ενώ παράλληλα βιντεοσκοπούνταν μετά από συναίνεση των συμμετεχουσών. Πιο κάτω, παρατίθεται ο πίνακας με τα στοιχεία των συμμετεχουσών συνοπτικά καθώς και τα στοιχεία των παιδιών τους (αριθμός, φύλο, ηλικία) (**βλ. πίνακα 1.1**)

Πίνακας 1.1

Όνομα	Ηλικία	Εκπαίδευση	Οικογενειακή κατάσταση	Περιοχή Κατοικίας	Παιδιά	Ηλικία παιδιών	Εργασιακή κατάσταση
Αφροδίτη	37	Παν/μιακή	Παντρεμένη	Ημι-αστική	1 κόρη 1 γιο	5 χρν 2 χρν	Ελεύθερη επαγγελματίας
Ιφιγένεια	45	Παν/μιακή	Παντρεμένη	Ημι-αστική	1 γιο	14 χρν	Ιδιωτική υπάλληλος
Μελίνα	42	Παν/μιακή	Παντρεμένη	Αστική	2 κόρες	4 χρν 2 χρν	Ιδιωτική υπάλληλος
Διδώ	34	Παν/μιακή	Παντρεμένη	Ημι-αστική	1 κόρη 1 γιο	8 χρν 5 χρν	Ελεύθερη επαγγελματίας
Ηλέκτρα	38	Παν/μιακή	Παντρεμένη	Αστική	1 γιο 1 κόρη	10 χρν 4 χρν	Ιδιωτική υπάλληλος

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

Αθηνά	40	Παν/μιακή	Παντρεμένη	Αστική	1 γιο 1 κόρη	10 χρν 10 χρν	Ιδιωτική υπάλληλος
Σοφία	33	Παν/μιακή	Διαζευγμένη	Αστική	1 γιο	10 χρν	Ιδιωτική υπάλληλος
Κλειώ	45	Παν/μιακή	Παντρεμένη	Αστική	1 γιο	11 χρν	Δημόσιος υπάλληλος

2.3 Τρόπος συλλογής των δεδομένων

Όταν πρόκειται για έρευνες ποιοτικής μεθοδολογίας, σύμφωνα με την βιβλιογραφία, η συνέντευξη θεωρείται το καταλληλότερο εργαλείο συλλογής των δεδομένων, καθώς μπορεί να αποτελέσει μια πλούσια πηγή πληροφοριών για την εις βάθος διερεύνηση των ερωτημάτων (Σταλίκας, 2005). Υπάρχουν πολλά και διαφορετικά είδη συνέντευξης τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν όπως για παράδειγμα, οι βιογραφικές, οι δομημένες και οι ημι-δομημένες συνεντεύξεις (Ίσαρη&Πουρκός, 2015). Στην παρούσα μελέτη, η συλλογή των δεδομένων έγινε με τη χρήση ημι-δομημένων συνεντεύξεων. Συγκεκριμένα, η ημι-δομημένη συνέντευξη παρέχει την δυνατότητα στην ερωτώμενη να μιλήσει ελεύθερα για ό,τι έχει κεντρική σημασία για εκείνη και ταυτόχρονα δίνεται η δυνατότητα στην ερευνήτρια να εξασφαλίσει ότι θα καλυφθούν τα θέματα που θεωρούνται σημαντικά στη μελέτη (Bell, 2001). Επίσης, η μέθοδος αυτή θεωρείται ότι επικεντρώνεται στο βάθος και την πολυπλοκότητα των δεδομένων (Mason, 2002), ενώ παράλληλα κατανοεί τον κόσμο με βάση την υποκειμενική αντίληψη της πραγματικότητας των συμμετεχουσών (Kvale & Brinkmann, 2009).

Αρχικά, δημιουργήθηκε ένας οδηγός συνέντευξης, ο οποίος περιλάμβανε ανοιχτές ερωτήσεις σχετικά με την εμπειρία των εργαζόμενων μητέρων εν μέσω πανδημίας, καθώς και τον τρόπο που νοηματοδοτούν οι ίδιες την «καλή μητέρα». Στόχος των ανοιχτών ερωτήσεων είναι να ενθαρρύνουν τις συμμετέχουσες να μιλήσουν ελεύθερα για την εμπειρία τους. Όπως αναφέρεται, μάλιστα στην βιβλιογραφία, «*η ημι-δομημένη συνέντευξη αποτελείται από ένα σύνολο προκαθορισμένων, κατά κάποιον τρόπο, ερωτήσεων… Ο συγκεκριμένος τύπος συνέντευξης παρουσιάζει ευελιξία ως προς την τροποποίηση του περιεχομένου των ερωτήσεων ανάλογα με την ερωτώμενη…ως προς τη σειρά με την οποία τίθενται οι ερωτήσεις και ως προς την πρόσθεση ή αφαίρεση ερωτήσεων ή θεμάτων για συζήτηση»* (Ίσαρη & Πουρκός, 2016, σ.97)

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

Ο οδηγός συνέντευξης περιλάμβανε τέσσερις θεματικές ενότητες: α) δημογραφικά στοιχεία, β) εμπειρία κατ' οίκον περιορισμού (ως μέτρο πρόληψης κατά της COVID-19) γ) μητρότητα εν μέσω πανδημίας και δ) νοηματοδότηση της καλής μητέρας **(βλ. παράρτημα Ι).** Αξίζει να σημειωθεί στο σημείο αυτό ότι οι ερωτήσεις του οδηγού χρησιμοποιήθηκαν με ευελιξία από την ερευνήτρια, με την έννοια ότι ακολουθούσαν την ροή των αφηγήσεων των συμμετεχουσών, με στόχο τόσο την ενθάρρυνση τους να μιλήσουν ανοιχτά για την εμπειρία τους όσο και την αποφυγή καθοδήγησης/κατευθυντικότητας της συζήτησης από πλευράς της ερευνήτριας, όπως ακριβώς προτείνεται στην σχετική βιβλιογραφία (Smith & Osborn, 2003).

2.4 Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Για λόγους προστασίας της υγείας όλων μας, και λαμβάνοντας υπόψη τις συνέπειες που συνεχίζουν να εμφανίζονται λόγω της πανδημίας και της μετάδοσης του ιού, πραγματοποιήθηκαν συνεντεύξεις μέσω τηλεδιασκέψεων σε γνωστή ηλεκτρονική πλατφόρμα τηλεδιασκέψεων. Η ενημέρωση και πρόσκληση των συμμετεχουσών για την διεξαγωγή της έρευνας έγινε μέσω ανακοίνωσης σε δημοφιλή πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης, καθώς και από προσωπικές γνωριμίες της ερευνήτριας και της επιβλέπουσας της έρευνας. Στην ανακοίνωση, αναφέρονταν τόσο ο στόχος της μελέτης όσο και ο τρόπος διεξαγωγής των συνεντεύξεων **(βλ. Παράρτημα IV)**. Στη συνέχεια, οι ενδιαφερόμενες έρχονταν σε επαφή με την γράφουσα, όπου γινόταν μια πρώτη γνωριμία και μια πιο λεπτομερής ενημέρωση όσον αφορά τη διαδικασία. Ακολούθως, στην περίπτωση που παρέμενε το ενδιαφέρον για συμμετοχή στην έρευνα, οριζόταν συγκεκριμένη ημερομηνία διεξαγωγής της συνέντευξης και δίνονταν οδηγίες χρήσης της πλατφόρμας τηλεδιασκέψεων που χρησιμοποιήθηκε για την πραγματοποίηση των συνεντεύξεων. Μετά την πρόσκληση ενδιαφέροντος, ο αριθμός των συμμετεχουσών έφτασε σε πληρότητα σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα. Γι' αυτό, το δείγμα της έρευνας ήταν σκόπιμο, με την έννοια ότι το ερευνητικό ερώτημα είχε νόημα και ήταν σημαντικό για τις συμμετέχουσες (Smith & Osborn, 2003).

Οι συνεντεύξεις διεξήχθησαν τον Μάρτιο με Απρίλιο 2021, περίοδος στην οποία η Ελλάδα είχε σε εφαρμογή τα περιοριστικά μέτρα κατά της πανδημίας COVID-19. Συγκεκριμένα τον Νοέμβριο του 2020 ανακοινώθηκε το δεύτερο

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

lockdown στην χώρα μας, το οποίο διαρκούσε ακόμη όταν έγιναν οι συνεντεύξεις για την έρευνα.

Δεοντολογικά ζητήματα

Τα ζητήματα δεοντολογίας είναι πολύ σημαντικά στην έρευνα κάθε είδους. Ιδιαίτερα, στην ποιοτική έρευνα κατά την οποία συνήθως οι άνθρωποι καλούνται να μιλήσουν εις βάθος για προσωπικά θέματα, οι ερευνήτριες θα πρέπει να είναι πολύ προσεκτικές. Στην παρούσα έρευνα, για την διασφάλιση της δεοντολογίας η ερευνήτρια ακολούθησε οδηγίες οι οποίες αναφέρονται σε σχετική βιβλιογραφία (Willig, 2015).

Πρώτον, διασφαλίστηκε η πληροφόρηση των συμμετεχουσών μέσω του έντυπου ενημέρωσης και στη συνέχεια η συναίνεση τους για τη συμμετοχή τους στην έρευνα και την μαγνητοσκόπηση των συνεντεύξεων, πριν την έναρξη των συνεντεύξεων. Στο έντυπο ενημέρωσης αναφέρονται αναλυτικά ο στόχος της έρευνας, η διασφάλιση της ανωνυμίας και της εμπιστευτικότητας, καθώς και η ενδεχόμενη ψυχολογική αναστάτωση και φόρτιση, η οποία είναι πιθανόν να προκύψει. Έτσι, η εμπιστευτικότητα διασφαλίστηκε με την χρήση ψευδώνυμων για τις συμμετέχουσες, καθώς και την αφαίρεση κάθε αναγνωρίσιμου στοιχείου κατά την παρουσίαση των αποσπασμάτων των συνεντεύξεων.

Δεύτερον, η διασφάλιση της ενδεχόμενης ψυχολογικής αναστάτωσης και φόρτισης έγινε με την εφαρμογή των οδηγιών που αναφέρονται στη βιβλιογραφία. Συγκεκριμένα, προτείνεται στο τέλος των συνεντεύξεων να γίνονται ερωτήσεις, οι οποίες βοηθούν στη διάλυση της πιθανής συναισθηματικής φόρτισης που προκλήθηκε στις συμμετέχουσες (Ισαρη & Πουρκός, 2016). Για αυτό τον λόγο, στον οδηγό συνέντευξης, προστέθηκε στο τέλος μια «ουδέτερη» ερώτηση με στόχο το «χαλάρωμα» των συμμετεχουσών κατά την οποία οι συμμετέχουσες καλούνταν να εκφράσουν οι ίδιες το πώς αισθάνονταν με το κλείσιμο της συνέντευξης, ενώ παράλληλα τους δινόταν χώρος να προσθέσουν ό,τι εκείνες θεωρούσαν σημαντικό το οποίο δεν είχε αναφερθεί καθ' όλη την προηγούμενη διάρκεια της συνέντευξης.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

2.5 Κριτήρια αξιολόγησης της μελέτης

Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία είναι υψίστης σημασίας για κάθε είδους έρευνα, η οποία επιθυμεί να προσθέσει νέα δεδομένα στην ήδη υπάρχουσα βιβλιογραφία. Στην βιβλιογραφία προτείνονται ποικίλες ποιοτικές ερευνητικές πρακτικές από διάφορους ερευνητές και ερευνήτριες με στόχο την αξιοπιστία (credibility) και την εγκυρότητα (validity) στην ποιοτική έρευνα. Έτσι, σε αυτό το σημείο, περιγράφονται εκτενώς τα βήματα τα οποία ακολούθησε η ερευνήτρια με στόχο την ενίσχυση της αξιοπιστίας και εγκυρότητας της παρούσας έρευνας.

Ειδικότερα, πριν την πρόσκληση εργαζόμενων μητέρων για συμμετοχή στην έρευνα, πραγματοποιήθηκαν δύο πιλοτικές συνεντεύξεις. Η πρώτη έγινε με μία άλλη ερευνήτρια, η οποία είχε εμπειρία στην διεξαγωγή ερευνών ποιοτικής μεθοδολογίας και η δεύτερη με μια εργαζόμενη μητέρα από το οικείο περιβάλλον της ερευνήτριας, η οποία πληρούσε τα κριτήρια συμμετοχής. Και οι δύο πιλοτικές συνεντεύξεις, πραγματοποιηθήκαν διαδικτυακά έτσι ώστε το πλαίσιο διεξαγωγής τους να είναι ίδιο με αυτό που επιλέχθηκε για την διεξαγωγή της έρευνας. Μετά από ανατροφοδότηση και των δύο – πιλοτικών – συμμετεχουσών και μετά από συζήτηση με την επιβλέπουσα καθηγήτρια της παρούσας μελέτης, έγιναν τροποποιήσεις σχετικά με την σειρά των ερωτήσεων αλλά και τον τρόπο διατύπωσης τους. Ενδεικτικά, θεωρήθηκε δόκιμο η θεματική ενότητα της «νοηματοδότησης της καλής μητρότητας» να μπει στο τέλος των συνεντεύξεων, καθώς σύμφωνα και με την σχετική βιβλιογραφία, συνίσταται οι ερωτήσεις που εστιάζουν σε μια πιο ευρεία έννοια – στην προκειμένη περίπτωση η έννοια της «καλής μητρότητας» – να γίνονται στο τέλος των συνεντεύξεων

Ένας ακόμη τρόπος ο οποίος προτείνεται στη βιβλιογραφία για την ενίσχυση της αξιοπιστίας και εγκυρότητας, είναι η τριγωνοποίηση μέσω πολλαπλών ερευνητών/τριών, η οποία έχει στόχο την εξάλειψη των πιθανών προκαταλήψεων στην ερμηνεία των αποτελεσμάτων. Πιο ειδικά, κατά την τριγωνοποίηση μέσω πολλαπλών ερευνητών/τριών τα δεδομένα (ή μέρος αυτών) που προκύπτουν από τις συνεντεύξεις αναλύονται ανεξάρτητα από δύο (ή περισσότερους/ες) ερευνητές/τριες και στη συνέχεια συγκρίνουν τα ευρήματα τους με στόχο την αξιοπιστία και την εγκυρότητα των αποτελεσμάτων (Patton, 1999). Έτσι, στην παρούσα έρευνα εφαρμόστηκε η τριγωνοποίηση των δεδομένων, μέσω πολλαπλών ερευνητριών, για

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

την ενίσχυση της αξιοπιστίας και εγκυρότητας της. Συγκεκριμένα, για να επιτευχθεί αυτό, δόθηκαν συνολικά πέντε από τις οκτώ συνεντεύξεις σε μια άλλη – ουδέτερη με το θέμα – ερευνήτρια, και εξοικειωμένη με την ανάλυση δεδομένων ποιοτικής μεθοδολογίας – Ερμηνευτικής Φαινομενολογικής Ανάλυσης (ΕΦΑ). Στο σημείο αυτό είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι είχε γίνει επεξεργασία των συνεντεύξεων από την ερευνήτρια με τέτοιον τρόπο έτσι ώστε να μην αποκαλύπτεται η ταυτότητα των συμμετεχουσών για την συνέχιση της διασφάλισης της ανωνυμίας τους. Στη συνέχεια, έγινε σύγκριση των αποτελεσμάτων που είχε βρει η ίδια με τα αποτελέσματα της ερευνήτριας της παρούσας μελέτης, κατά την οποία σύγκριση, δεν προέκυψαν αποκλίσεις στο περιεχόμενο των δύο αναλύσεων. Με αυτόν τον τρόπο αντιμετωπίζεται η μεροληψία η οποία πιθανόν να προκύπτει όταν μόνο μια ερευνήτρια αναλύει τα δεδομένα που προκύπτουν από τις συνεντεύξεις.

Ένα άλλο βήμα προς την ενίσχυση της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας το οποίο προτείνεται στην βιβλιογραφία – και εφαρμόστηκε από την ερευνήτρια της παρούσας μελέτης – είναι η συστηματική ανασκόπηση των δεδομένων – ιδιαίτερα όταν πρόκειται για Ερμηνευτική Φαινομενολογική Ανάλυση. Συγκεκριμένα, κρίθηκε απαραίτητη η κυκλική διαδικασία ανάλυσης κατά την διάρκεια εξαγωγής αποτελεσμάτων κατά την οποία ο/η ερευνητής/ερευνήτρια ασχολείται εκτενώς και εντατικά με τα δεδομένα και σε όλα τα στάδια της ανάλυσης και ανατρέχει όχι μόνο στο απομαγνητοφωνημένο υλικό αλλά και στις συνεντεύξεις (Smith & Osborn, 2003).

Απαραίτητη καθ’ όλη τη διάρκεια της ερευνητικής διαδικασίας θεωρείται, επίσης, η αναστοχαστικότητα από πλευράς της ερευνήτριας, στο πλαίσιο της οποίας λαμβάνονται υπόψη οι αξίες, οι πράξεις, οι προσδοκίες, καθώς και οι επιλογές της κατά τον σχεδιασμό και την διεξαγωγή της έρευνας. Στην βιβλιογραφία αναφέρεται ότι έχει ιδιαίτερη σημασία η αναστοχαστικότητα της ερευνήτριας όσον αφορά τις σκέψεις, τα συναισθήματα, του συνειρμούς αλλά και τις προσωπικές προκαταλήψεις που πιθανόν να έχει σχετικά με το υπό μελέτη φαινόμενο (Willig, 2014). Έτσι, λαμβάνοντας υπόψιν τις προτάσεις της βιβλιογραφίας αλλά και την ερμηνευτική φύση της παρούσας μελέτης, η ερευνήτρια, κρατούσε σημειώσεις σε ένα «ερευνητικό ημερολόγιο» στο οποίο κατέγραφε, σκέψεις, συναισθήματα, ερμηνείες αλλά και δυσκολίες τις οποίες αντιμετώπισε καθ’ όλη τη διάρκεια της διεξαγωγής της έρευνας. Σκοπός του συγκεκριμένου ημερολογίου είναι να γίνει ξεκάθαρη και συνειδητή η

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

επίδραση της ερευνήτριας στην πορεία της έρευνας. Όταν στην ποιοτική έρευνα υπάρχει ενημερότητα της υποκειμενικότητας εκ μέρους των ερευνητών και ερευνητριών, τότε η υποκειμενικότητα δεν λαμβάνεται ως εμπόδιο. (Ίσαρη & Πουρκός, 2015).

2.6 Ανάλυση των δεδομένων

Για την ανάλυση των δεδομένων η σχετική βιβλιογραφία προτείνει συγκεκριμένα βήματα τα οποία πρέπει να εφαρμοστούν με στόχο την διεξαγωγή μιας έρευνας Ερμηνευτικής Φαινομενολογικής Ανάλυσης (ΕΦΑ) (Smith&Osborn 2003·Willig, 2015). Παρακάτω αναφέρονται αναλυτικά τα βήματα τα οποία ακολούθησε η ερευνήτρια κατά την ανάλυση των δεδομένων.

Μετά τη συλλογή των δεδομένων – μέσω των ημι-δομημένων συνεντεύξεων – οι συνεντεύξεις απομαγνητοφωνήθηκαν από την ερευνήτρια. Τα απομαγνητοφωνημένα κείμενα που προέκυψαν αποτελούν τον αυτούσιο λόγο των συμμετεχουσών. Χρησιμοποιήθηκαν, επίσης, συγκεκριμένα σύμβολα απόδοσης των κειμένων με στόχο την πιστή απόδοση τους, δίνοντας την δυνατότητα να καταλαβαίνει όσο είναι δυνατόν κανείς τον τρόπο με τον οποίο ειπώθηκαν τα όσα ειπώθηκαν (**βλ. παράρτημα V**). Στη συνέχεια ακολούθησε η προσεκτική ανάγνωση του απομαγνητοφωνημένου υλικού. Αρχικός στόχος ήταν η εξοικείωση της ερευνήτριας με τα δεδομένα που προέκυψαν από τις συνεντεύξεις. Έπειτα, έγινε η αρχική καταγραφή εκ μέρους της ερευνήτριας των αρχικών σκέψεων, σχολίων και συναισθημάτων που προέκυπταν κατά τη διάρκεια της ανάγνωσης, κάτι το οποίο θεωρήθηκε ότι θα φανεί χρήσιμο κατά τη διάρκεια της κωδικοποίησης.

Σε δεύτερο στάδιο και μετά την αρχική, διερευνητική επαφή με το κείμενο, η ερευνήτρια προχώρησε σε συστηματική και επανειλημμένη ανάγνωση των απομαγνητοφωνήσεων. Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, ακολούθησε γραμμή-γραμμή κωδικοποίηση των δεδομένων της κάθε συνέντευξης ξεχωριστά όπου κατονομάστηκαν τα αρχικά θέματα – τα οποία αποτελούσαν ουσιαστικά την αναπαράσταση των αφηγήσεων σε θεματικούς τίτλους. Στη συνέχεια, τα θέματα επανεξετάστηκαν προσεκτικά και έγινε μια ενδεικτική οργάνωση εκ νέου των θεμάτων αυτών έτσι ώστε να διασφαλιστεί η ακριβής απόδοση των αφηγήσεων σε τίτλους.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

Στη συνέχεια, το τρίτο βήμα της ανάλυσης ήταν η προσπάθεια απόδοσης δομής στην ανάλυση. Στο σημείο αυτό εξετάστηκε η σχέση κάθε θέματος με τα υπόλοιπα και έτσι διαμορφώθηκαν οι μεταξύ τους συσχετίσεις. Η ομαδοποίηση των θεμάτων που προέκυψαν είχε στόχο την δημιουργία κάποιων κύριων κοινών μονάδων νοήματος, τα υπερ-θέματα. Σε αυτό το στάδιο προέκυψαν περιληπτικοί πίνακες οι οποίοι περιλάμβαναν τα θέματα και υπερ-θέματα που αναδύθηκαν από την κάθε συνέντευξη ξεχωριστά, αλλά και τον αριθμών των γραμμών στις οποίες εντοπίζονταν τα θέματα αυτά. Με αυτόν τον τρόπο η ερευνήτρια απέκτησε μια ξεκάθαρη και συστηματική εικόνα των θεμάτων και υπερ-θεμάτων.

Το τέταρτο στάδιο της ανάλυσης είχε στόχο την δημιουργία ενός ενιαίου περιληπτικού πίνακα. Συγκεκριμένα, μετά από προσεκτική και συστηματική μελέτη των περιληπτικών πινάκων που προέκυψε από την κάθε συνέντευξη ξεχωριστά, έγινε προσπάθεια συγκερασμού τους με στόχο την δημιουργία ενός ενιαίου πίνακα, ο οποίος ουσιαστικά αποτελεί μια συνολική λίστα των θεμάτων και υπερ-θεμάτων αντανακλώντας τις εμπειρίες συνολικά των συμμετεχουσών. Η λίστα θεμάτων και υπερθεμάτων είχε στόχο τη συνολική περιγραφή του υπό μελέτη αντικειμένου.

Η προσεκτική ανάλυση των συνεντεύξεων οδήγησε στην δημιουργία ενός πίνακα **(βλ. πίνακα)** στον οποίο αποτυπώνεται η ανάδυση τεσσάρων κύριων υπερ-θεμάτων, τα οποία ουσιαστικά αποτελούν κατηγορίες νοήματος με στόχο την συγκέντρωση των βασικών σημείων της εμπειρίας των συμμετεχουσών. Συνοπτικά, τα τέσσερα υπερ-θέματα είναι:

α) *Τηλεργασία: μια νέα εργασιακή πραγματικότητα*

β) Παιδιά: Συναισθηματικές και συμπεριφορικές ανριδράσεις

γ) Μητρικός Ρόλος: Προκλήσεις και επαναπροσδιορισμός

δ) Η «καλή μητέρα»

Κάθε υπέρ-θεμα, αποτελείται από μια σειρά θεμάτων. Στη συνέχεια, ακολουθεί η αναλυτική περιγραφή του κάθε θέματος και υπερ-θέματος **(βλ. αποτελέσματα).** Τα υπερ-θέματα και τα θέματα τους συζητιούνται στο πλαίσιο μιας ερμηνευτικής αφήγησης με αυτούσια αποσπάσματα από τις συνεντεύξεις των συμμετεχουσών.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Όπως έχει ήδη αναφερθεί, μέσα από την προσεκτική ανάλυση των δεδομένων της παρούσας έρευνας αναδύθηκαν τέσσερα κύρια υπερ-θέματα **(βλ. πίνακα)**, τα οποία ουσιαστικά αποτελούν κατηγορίες νοήματος με στόχο την συγκέντρωση των βασικών σημείων της εμπειρίας των συμμετεχουσών.

ΥΠΕΡ-ΘΕΜΑΤΑ			
Τηλεργασία: μια νέα εργασιακή πραγματικότητα	*Παιδιά: Συναισθηματικές και Συμπεριφορικές Αντιδράσεις*	*Μητρικός Ρόλος: Προκλήσεις και επαναπροσδιορισμός*	*Η «καλή μητέρα»*
ΘΕΜΑΤΑ			
Ανάγκη για προσαρμογή προγράμματος	Αντίδραση απέναντι στον ιό και τις συνέπειες του	Ανακοίνωση του lockdown: φόβος και ευκαιρία	Είναι παρούσα
Multitasking	Ανάγκη παιδιών για κοινωνικοποίηση	Αύξηση απαιτήσεων και ευθυνών	Οριοθετεί
Οικονομική αβεβαιότητα	Αύξηση έκθεσης σε οθόνες	Αύξηση οικογενειακών εντάσεων	Είναι πρότυπο
Η δια ζώσης εργασία απαραίτητη για την ψυχική ευημερία	Αποδιοργάνωση ρουτίνας και επαναδιαπραγμάτευση ορίων	Κλιμάκωση αρνητικών συναισθημάτων με το πέρασμα του χρόνου	Αγωνίζεται αλλά δεν είναι τέλεια
		Αίσθημα εγκλωβισμού και ανάγκη υποστήριξης	Φροντίζει τον εαυτό της
		Ανάγκη για προσωπικό χρόνο και επιστροφή στην κανονικότητα	

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

1. Τηλεργασία: Μια νέα εργασιακή πραγματικότητα

Το συγκεκριμένο υπερ-θέμα αναφέρεται στην εμπειρία των γυναικών όσον αφορά την αλλαγή της εργασιακής τους κατάστασης – από δια ζώσης σε τηλεργασία – στο πλαίσιο εφαρμογής των μέτρων προστασίας από την πανδημία COVID-19. Παρουσιάζονται τα συναισθήματα και οι σκέψεις των μητέρων απέναντι στον τρόπο που κλήθηκαν να δουλεύουν κατά την περίοδο αυτή, αλλά και στον τρόπο που διαμορφώθηκε η ταυτότητα τους ως «εργαζόμενες μητέρες». Συνοπτικά, μέσα από τις αφηγήσεις των συμμετεχουσών διαφαίνεται η ανάγκη τους να επαναπροσαρμόσουν το πρόγραμμα της καθημερινότητας τους, το «multitasking», η οικονομική αβεβαιότητα η οποία αναδύθηκε αλλά και η ανάγκη επιστροφής στην δια ζώσης εργασία για την διατήρηση της καλής τους ψυχολογικής κατάστασης. Πιο κάτω, ακολουθεί η παράθεση αποσπασμάτων από τις αυτούσιες αφηγήσεις των συμμετεχουσών καθώς και τα εκτενή σχόλια της ερευνήτριας για κάθε θέμα ξεχωριστά.

1.1 Ανάγκη για προσαρμογή του προγράμματος

Το πρώτο θέμα το οποίο αναδύθηκε σχετικά με την καινούργια συνθήκη εργασίας που κλήθηκαν οι συμμετέχουσες να εφαρμόσουν – αυτήν της τηλεργασίας – είναι η ανάγκη που εξέφρασαν να προσαρμόσουν το πρόγραμμα της καθημερινότητας τους έτσι ώστε να είναι λειτουργικό τόσο για τις ίδιες όσο και την οικογένεια τους.

> «…εγώ έπρεπε ταυτόχρονα να προσαρμόσω πάλι όλη την καθημερινότητα μου συν με όλο το πρόγραμμα μου σε μια νέα πραγματικότητα…Δηλαδή από εκεί που είχα από το μεσημέρι μέχρι το απόγευμα κάποιες ώρες, έπρεπε να προσαρμόσω το πρόγραμμα μου το πρωί..» (Αφροδίτη)

> «…κατά τ' άλλα, προσπαθώ, προσπαθώ να δουλεύω, στο μέτρο του δυνατού γιατί τώρα που είναι κλειστά τα σχολεία, αυτό με δυσκολεύει, δεν είναι εύκολο. …δηλαδή εάν εγώ θέλω να κάτσω να κάνω δυο ώρες, τρεις δουλειά αυτά κάπως έπρεπε να απασχοληθούνε και καλώς ή κακώς, η εύκολη [λύση] είναι να κάτσουν στην τηλεόραση να δουν ένα παιδικό, για να μπορώ με ησυχία να δουλέψω… Γιατί έχω ένα άγχος, μια έγνοια και αχ, δεν τελείωσα αυτό που έπρεπε και μεταφέρω τον εκνευρισμό μου και μέσα στο σπίτι». (Διδώ)

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

Η Ηλέκτρα μάλιστα, θέτει το θέμα της μη ευελιξίας από πλευράς εργασιακού περιβάλλοντος όσον αφορά τις απαιτήσεις και το ωράριο εργασίας όπου χρειάστηκε η ίδια να βάλει κάποια όρια έτσι ώστε να τηρεί τις ώρες τηλερασίας της.

> «Οι απαιτήσεις της δουλειάς είναι ακριβώς αυτές που ήτανε, δεν έχουν αλλάξει, ελάχιστη κατανόηση θεωρώ ότι υπάρχει … Υπάρχει η αίσθηση γενικώς ότι επειδή είσαι στο σπίτι και δεν μπορείς να πας κάπου, δίνεται λανθασμένα η αίσθηση ότι είσαι διαθέσιμος 24 ώρες το 24ωρο…Τον πρώτο καιρό για να συμβεί αυτό, δούλευα το βράδυ, δηλαδή περίμενα να κοιμηθούνε και να δουλέψω το βράδυ, για να βγάλω αυτό που έπρεπε να βγάλω…τώρα και λόγω κούρασης μετά από τόσο καιρό, δεν το κάνω πια αυτό…Βάζω και πιο πολύ όρια και λέω παιδιά, μέχρι εκεί γίνεται, μετά, δεν γίνεται…» (Ηλέκτρα)

Η Μελίνα, παρόλο που νιώθει ότι βρίσκεται σε ευνοϊκότερη θέση από άλλες μητέρες λόγω της ευελιξίας του ωραρίου εργασίας, συνεχίζει να αισθάνεται ψυχολογική πίεση για την διεκπεραίωση των εργασιακών της υποχρεώσεων.

> «…είμαι με τηλεργασία στη δουλειά, αλλά…η σύνδεση δεν είναι συγχρονισμένη... στο δικό μας χρόνο ετοιμάζουμε κάποιο υλικό και το στέλνουμε μέσα στην εβδομάδα…επομένως, είναι λίγο απ' ότι ζούνε οι υπόλοιποι… λίγο αισθάνομαι ότι βρίσκομαι σε μια ευνοϊκή θέση από άλλες εργαζόμενες μαμάδες... παρ' όλ' αυτά είναι όντως λίγο πιεστικό…αισθάνομαι ότι έχω μια εκκρεμότητα, επομένως με αγχώνει αυτό το πράγμα. Ακόμα και αυτό το μηδαμινό δηλαδή, με πιέζει στην παρούσα φάση». (Μελίνα)

Η Αθηνά από την άλλη αναφέρει ότι η ευελιξία που προσφέρει η εργασία από το σπίτι είναι για την ίδια ανακουφιστική, καθώς μπορεί να προσαρμόσει τον χρόνο της όπως η ίδια επιθυμεί.

> «…όλη μέρα ο υπολογιστής είναι κατειλημμένος είτε με τα αγγλικά είτε με το σχολείο, άρα ο δικός μου ο χρόνος για να ασχοληθώ με τη δουλειά είναι πάρα πολύ περιορισμένος, δηλαδή θα πρέπει να μπω και να, να δουλέψω ας πούμε το βράδυ…. Και το ότι δούλευα από το σπίτι λειτούργησε ανακουφιστικά

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

γιατί μπορούσα να προσαρμόσω το χρόνο, να κάνω ό,τι δουλειά ήθελα, το απόγευμα, το βράδυ, όποτε μπορούσα εγώ…» (Αθηνά)

Σε ευνοϊκή θέση και ανακούφιση νιώθει επίσης και η Κλειώ η οποία αναφέρει ότι δεν δυσκολεύτηκε ιδιαίτερα με την μετάβαση από την δια ζώσης στην εξ αποστάσεως εργασίας. Μάλιστα, εδώ αναδύεται και το «προνόμιο» των εργαζομένων που είχαν τον εξοπλισμό και τις γνώσεις οι οποίες ήταν απαραίτητες για την τηλεργασία.

«Θεωρώ ότι είμαι προνομιούχα που έχω ακόμα την δουλειά μου και μπορώ να την κάνω πολύ εύκολα από το σπίτι, ενώ άλλοι έχουν μπει σε καθεστώς ταλαιπωρίας, δεν ξέρω πως να το χαρακτηρίσω… σίγουρα από δική μου εντύπωση έχει να κάνει και με το πόσο εξοικειωμένος είσαι και με την τεχνολογία για να μπορέσεις να ακολουθήσεις αυτόν τον τρόπο ζωής και φυσικά και την οικονομική κατάσταση για να μπορέσεις να έχεις τον εξοπλισμό που χρειάζεται… γενικά την βρήκα πολύ εύκολη τη μετάβαση, ενώ συζητούσα με συναδέλφους και μου λέγανε πω πω, δεν ξέρω πως να το χειριστώ να το κάνω, εγώ δεν είχα κανένα πρόβλημα, από την αρχή το βρήκα όλο πως λειτουργεί» (Κλειώ)

1.2 Multitasking

Μια κύρια πρόκληση την οποία είχαν να αντιμετωπίσουν οι εργαζόμενες μητέρες κατά την διάρκεια της καραντίνας ως μέτρο προστασίας ενάντια στην COVID-19 υπήρξε η ανταπόκρισης στις ανάγκες των διαφορετικών ρόλων της γυναίκας την ίδια ακριβώς χρονική στιγμή. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχουσες ανέφεραν την δυσκολία που βίωναν κατά την διάρκεια της παραμονής τους στο σπίτι, όταν οι ίδιες έπρεπε να εκτελούν διαφορετικά καθήκοντα την ίδια ακριβώς χρονική στιγμή. Τα καθήκοντα αυτά αφορούσαν την τηλεργασία, τις δουλειές τους σπιτιού, την εποπτεία των παιδιών τους κατά την διάρκεια της τηλεκπαίδευσης τους.

«…και ταυτόχρονα να ψυχαγωγώ την Ε., ταυτόχρονα να έχω τον Χ… γιατί φαντάσου ότι δεν είμαι μόνο μαμά. Πρέπει να είμαι ψυχολόγος, πρέπει να είμαι παιδαγωγός το μεσημέρι γιατί πρέπει να τη βοηθάω στο σχολείο της.» (Αφροδίτη)

«…θεωρώ ότι ο ρόλος μου είναι …. να την παρηγορήσω, αυτό που θα έκανε η δασκάλα της στην τάξη, … να έχω μαρκαδόρους, να έχω, να έχω τα ψαλίδια,

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

να έχω την κόλλα, να κρατάω μέχρι να στεγνώσει, ό,τι ζητάει η δασκάλα που θα έκανε στην τάξη. Ταυτόχρονα να έχω το μωρό κοιμισμένο, ταϊσμένο ξύπνιο και ήσυχο καθ' όλη αυτήν την διάρκεια. Δηλαδή τί άλλο να πω, να πω κι άλλα;» (Μελίνα)

Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι οι ίδιες οι συμμετέχουσες μέσα από τις αφηγήσεις τους, αναφέρουν τους πολλαπλούς ρόλους στους όποιους βιώνουν, και τονίζουν ότι οι γυναίκες είναι αυτές που καλούνται να το κάνουν αυτό. Βέβαια, αυτό, όπως οι ίδιες αναφέρουν τους δημιουργεί ψυχολογική ένταση με αποτέλεσμα να αυξάνονται και οι προκλήσεις που έχουν να αντιμετωπίσουν.

«φαντάσου τώρα να είσαι κλεισμένη μέσα στο σπίτι, με δύο παιδιά, ο σύζυγος να δουλεύει και να πρέπει εσύ ταυτόχρονα να συνδυάσεις όλη την καθημερινότητα της οικογένειας και τη δική σου ψυχολογική κατάσταση…Έχει αρκετούς ρόλους η γυναίκα και η γυναίκα θα πρέπει αυτή τη στιγμή να αποδείξει ότι κοινώς δεν είναι ελέφαντας.» Αφοδίτη

«…είχα το φαγητό στην κουζίνα …και ταυτόχρονα έπρεπε να διαβάσω δύο παιδιά … και κάποια στιγμή έχασα την ψυχραιμία μου… δεν γινόταν να τα κάνω όλα ρε παιδί μου αυτά ταυτόχρονα… Έχω πολλαπλούς ρόλους ταυτόχρονα και με πιέζει πάρα πολύ, με αποτέλεσμα να έχω και πολλά νεύρα… Εκεί κάπου στο διάβασμα και στις απορίες… εγώ ανοίγω και τον υπολογιστή και προσπαθώ να βγάλω όση δουλειά μπορώ από το ιατρείο, ταυτόχρονα χτυπάνε και τα τηλέφωνα, έχω και το φαγητό στην κουζίνα…» (Αθηνά)

Δύο από τις συμμετέχουσες, η Ηλέκτρα και η Σοφία αναφέρουν την αίσθηση παντοδυναμίας που ένιωθαν ότι έχουν κατά την έναρξη της πανδημίας, η οποία ωστόσο με την πάροδο του χρόνου εξασθένησε.

«Στην αρχή, προσπαθούσα να τους κάνω εγώ παραπάνω και έξτρα ό,τι θα έκαναν κανονικά στο σχολείο και παράλληλα να κάνω και τη δουλειά μου, δηλαδή, είχα τη δουλειά μου και δίπλα είχα τον γιο μου ας πούμε και προσπαθούσα να κάνω αυτά που θα έκανε το σχολείο εάν ήταν ανοιχτό, κάτι το οποίο βέβαια με κούρασε όπως καταλαβαίνεις … νομίζαμε ότι θα γίνουν όλα ταυτόχρονα, μετά στην πράξη είδαμε ότι δεν γίνονται όλα ταυτόχρονα.» (Ηλέκτρα)

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

«…όταν ξεκίνησε η δουλειά στην αρχή, αισθανόμουνα σούπερ ήρωας, ότι μπορώ να συνδυάζω τα πάντα. Μαγείρευα ενώ ταυτόχρονα δούλευα, έβαζα mute τον πελάτη και μπορούσα να απαντάω στον Κ., αν κάτι με ρωτούσε και όλα ήταν οκέι.» (Σοφία)

1.3 Οικονομική αβεβαιότητα

Μέσα στις ανησυχίες των μητέρων σχετικά με την εργασία τους, υπήρξε και η οικονομική αβεβαιότητα η οποία προερχόταν κυρίως από την γενικότερη κοινωνική ανησυχία για την έκβαση της COVID-19 και τις επικείμενες συνέπειες της. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι το σενάριο μη συνέχισης της προσωπικής τους εργασιακής απασχόλησης φαίνεται να της ανησυχεί ιδιαίτερα τις συμμετέχουσες της παρούσας έρευνας. Αυτό, υποδεικνύει πιθανότατα την σημαντικότητα που έχει η εργασιακή τους απασχόληση για τις ίδιες.

« …Μου μειώθηκαν πάρα πολύ δηλαδή οι πελάτες…Φαντάσου δηλαδή να έχω την ψυχολογική πίεση της δουλειάς, ότι αυτή τη στιγμή έχει μειωθεί η δουλειά μου, στο πενήντα τοις εκατό, δηλαδή, μιλάμε για τρομερή ζημιά... Δεν ξέρω από που να πιαστώ, δεν ξέρω αν θα έχω δουλειά του χρόνου, με αυτήν την κατάσταση που επικρατεί…Μετά σκέφτεσαι, σκέφτεσαι και λες ας πούμε οκέι εγώ φέτος έχω δουλειά, του χρόνου θα έχω δουλειά; Εάν δεν έχω δουλειά, θα μπορώ να καθίσω σπίτι μόνο…;» (Αφροδίτη)

«[Υπήρχε]…αβεβαιότητα ως προς τη δουλειά, αν θα συνεχίσω να εργάζομαι, αν θα είμαι σε αναστολή και για πόσο χρονικό διάστημα, αν θα αντέξει η επιχείρηση στην οποία εργάζομαι και δεν θα χάσουμε την δουλειά μας…» (Ιφιγένεια)

Άλλες αναφέρθηκαν στην ανακούφιση που τους προσέφερε - όσον αφορά την αγωνία για την οικονομική έκβαση των πραγμάτων - το γεγονός ότι ο σύζυγος τους δεν σταμάτησε να δουλεύει.

«…[ο σύζυγος] συνέχισε να εργάζεται κανονικά, ευτυχώς...δεν ξέρω πόσοι επαγγελματίες θα μπορέσουνε να τα βγάλουνε πέρα, έτσι όπως είναι τα πράγματα… Οκτώβρη που μας ξανά κλείσανε ήταν το ότι δεν μπορεί να συμβαίνει αυτό το πράγμα, δεν θα μείνει τίποτα όρθιο οικονομικά, θα πεθάνουμε απ’ την πείνα και όχι απ’ τον Covid…Υπάρχει το άγχος και το

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

ζόρι και το τι θα γίνει, που θα πάει όλο αυτό και τι προβλήματα θα βγουν μετά;… Φυσικά και παίζει ρόλο και το οικονομικό…» (Διδώ)

«…από τον Οκτώβριο, δηλαδή και μετά τα πράγματα δεν ήταν ίδια. Γιατί ο Γ., συνέχισε δούλευε, δεν έκλεισε την επιχείρηση, που βέβαια εντάξει, οικονομικά θα ήτανε δύσκολα αν έκλεινε…» (Αθηνά)

1.4. Η δια ζώσης εργασία απαραίτητη για την ψυχική ευημερία

Κάποιες από τις συμμετέχουσες της συγκεκριμένης έρευνας δούλευαν αποκλειστικά εξ αποστάσεως, άλλες δούλευαν κάποιες μέρες από το σπίτι, ενώ κάποιες άλλες πήγαιναν δια ζώσης, γιατί το απαιτούσε η φύση της δουλειάς τους. Το κοινό σημείο που αναδύθηκε, σε κάθε περίπτωση, είναι ότι εξέφρασαν όλες την προτίμηση για τη δια ζώσης εργασία με στόχο τη διατήρηση της καλής τους ψυχικής κατάστασης. Πιο ειδικά, οι συμμετέχουσες ανέφεραν ότι ο χρόνος που είχαν εκτός σπιτιού πριν την πανδημία για την εργασία τους, βιωνόταν ως προσωπικός χρόνος και ως μια προσωπική διέξοδος από την καθημερινότητα του σπιτιού. Η εργασία εκτός σπιτιού, αποτελεί για τις ίδιες απαραίτητο στοιχείο για την διατήρηση της καλής τους ψυχικής κατάστασης.

«Τις μέρες που είναι να βγω από το σπίτι και να πάω στην κλινική και να έρθω σε επαφή με ανθρώπους, ομολογώ ότι η διάθεση μου είναι πολύ καλύτερη, δεν με ενοχλεί αν θα μείνω και παραπάνω στη δουλειά … το έχω δει σαν διέξοδο. Θα, θα ντυθώ, θα φτιαχτώ, θα αλλάξει η διάθεση μου, είναι εντελώς διαφορετικά, εκεί που δηλαδή, στην αρχή ας πούμε με πίεζε το ότι πω, πω πάλι δουλειά και δεν θα προλάβω και τα λοιπά, τώρα το βλέπω σαν βόλτα, είναι ανακουφιστικές αυτές οι δύο μέρες της εβδομάδας. Οπότε, το νιώθω σαν προσωπικό χρόνο. Είναι η έξοδος μου». (Αθηνά)

«Ενώ στο τώρα, δεν το νιώθεις αυτό…έβλεπες ανθρώπους στη δουλειά … έχεις επαφή με συναδέλφους σου, … βλέπεις ότι κάνουν τα ίδια πράγματα με σένα, βλέπεις εκφράσεις στο πρόσωπο τους, θυμού ή έντασης ή χαράς ή ευγένειας και ταυτίζεσαι και μπαίνεις σε μια διαδικασία να νιώθεις ότι δεν είσαι μόνος σου…και μπαίνεις με άλλη ενέργεια στο να αξιοποιήσεις το χρόνο σου μαζί με το παιδί σου όταν ξέρεις ότι έχεις κάνει εσύ αυτά, στον έξω κόσμο, έχει κάνει εκείνος αυτά, στον έξω κόσμο και μπαίνετε στο σπίτι

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

τελείως διαφορετικοί και με άλλη διάθεση για αλληλεπίδραση γιατί έχετε γεμίσει και οι δύο … από τις ζωές σας, είναι πολύ σημαντικό». (Σοφία)

Η Ιφιγένεια, κάνει συγκεκριμένη αναφορά στην μακροχρόνια τηλεργασία. Συγκεκριμένα, αναφέρει ότι η μακροχρόνια παραμονή σε καθεστώς τηλεργασίας αποτελεί ένα επιπρόσθετο επιβαρυντικό παράγοντα για την ψυχική της ευημερία.

«Είναι πολύ σημαντικό το ότι καθημερινά εγώ έβγαινα από το σπίτι μου και έλειπα εννιά ώρες και ήμουνα στη δουλειά μου…. Το κάθε μέρα μέσα στο σπίτι, νομίζω σε ρίχνει πάρα πολύ ψυχολογικά, αν είναι για λίγο οκέι, λες οκέι είναι για δύο τρεις εβδομάδες, το αντιμετωπίζω, αν είναι κάτι το οποίο κρατάει μήνες, νομίζω ότι είναι πολύ επιβαρυντικό.» (Ιφιγένεια)

Η Μελίνα, μητέρα δύο κοριτσιών, αναφέρεται στο γεγονός ότι παρόλο που η ίδια δούλευε αποκλειστικά εξ' αποστάσεως, το γεγονός ότι ο σύζυγος της εργαζόταν εκτός σπιτιού, για την ίδια λειτουργούσε ανακουφιστικά. Η ίδια αισθάνεται ότι με αυτόν τον τρόπο, επέρχεται στο οικογενειακό της σύστημα η ισορροπία, κάτι το οποίο φαίνεται να είναι σημαντικό για την εκτόνωση τους – τουλάχιστον του ενός από τους δύο.

«Το γεγονός ότι εκείνος είναι έξω, [σ.σ. ο σύζυγος της δουλεύει εκτός σπιτιού] νομίζω ότι φέρνει μια ισορροπία. Αν ήμασταν συνέχεια εδώ πέρα, νομίζω ότι και εκείνος θα είχε αυτή την κούραση της κλεισούρας που έχω εγώ και θα ήταν ίσως πολύ χειρότερο…το ότι δεν είμαστε στην ίδια κατάσταση ότι όντως επιφέρει τελικά μια ισορροπία». (Μελίνα)

Άλλες μητέρες αναφέρθηκαν στην δυσκολία που έχει η εργασία εξ αποστάσεως με την ταυτόχρονη παρουσία των παιδιών στο σπίτι. Μάλιστα, οι ίδιες επιλέγουν την δια ζώσης εργασία, ακόμα και στην παρούσα συνθήκη, γνωρίζοντας τον κίνδυνο που υπάρχει για την πιθανή μετάδοση του ιού, καθώς θεωρείται ένας τρόπος διαφυγής από την καθημερινότητα και επιστροφής στην οικογενειακή σφαίρα με καλύτερη διάθεση.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

«….εμένα αν με ρωτάς που ήταν πολύ δύσκολο γιατί έπρεπε να συνδυάσω, δουλειά μαζί με δύο παιδιά στο σπίτι…Να μην ξέρω αν μπορώ να βγω μέσα έξω από το σπίτι για να μπορώ να έρθω στο γραφείο να κάνω τη δουλειά μου online σωστά…εγώ προτιμάω το δια ζώσης, όσο επικίνδυνο και να είναι αυτό, είναι τελείως διαφορετική η επικοινωνία…η δουλειά ίσως, για μένα είναι ένας τρόπος διαφυγής λίγο». (Αφροδίτη)

«βασικά αν είμαι συνέχεια στο σπίτι με τα παιδιά, δουλειά, δεν μπορώ να κάνω τελικά. Θα πρέπει να πάω στο γραφείο, για μπορέσω να δουλέψω με ησυχία, αλλιώς δεν υπάρχει περίπτωση…εγώ συνέχισα παρολ' αυτά τη δουλειά μου κανονικά, δεν σταμάτησα καθόλου να σου πω την αλήθεια… αν δεν πηγαίναμε και στη δουλειά δεν ξέρω τι θα είχαμε κάνει.. τη χρειάζομαι τη δουλειά μου, με ευχαριστεί, με ηρεμεί και είμαι καλύτερα και στο σπίτι μετά». (Διδώ)

Η Ηλέκτρα τονίζει την ανάγκη που αναδύθηκε για διαχωρισμό των ρόλων της – ως μητέρα και ως εργαζόμενη. Αισθάνεται ότι χρειάζεται να επιστρέψει – έστω και εν μέρει – στην δια ζώσης εργασία για να καταφέρει αφενός να διαχωρίσει τον ρόλο της μαμάς από τον ρόλο της εργαζόμενης μέσα στο σπίτι και αφετέρου να έχει ένα συγκεκριμένο ωράριο εργασίας. Ιδιαίτερη σημασία έχει η χρήση της λέξης εσώκλειστη στην αφήγηση της, καθώς έτσι διαφαίνεται η μεγάλη δυσκολία που βιώνει με την παρατεταμένη παραμονή της στο σπίτι.

«…ξέρω ας πούμε άλλους και στον κλάδο μου, που έκαναν Rotation, δηλαδή πήγαιναν δύο εβδομάδες, δύο βδομάδες δεν πήγαιναν, ή πήγαιναν δύο βδομάδες, ένα μήνα δεν πήγαιναν, εγώ δεν το έχω κάνει καθόλου αυτό, εγώ είμαι εσώκλειστη… θα το δοκίμαζα [σ.σ. το rotation] για δύο λόγους. Ο πρώτος είναι ότι όταν θα πηγαίνω στη δουλειά, κάποια ώρα ακόμα και πιο μετά από το ωράριο μου, θα φεύγω, τελείωσε, δεν μπορείς να με βρεις μετά… και ο άλλος είναι να διαχωρίσουμε λίγο τη μαμά από τη δουλειά, την μαμά που δουλεύει και την μαμά που είναι μαμά». (Ηλέκτρα)

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

2) Παιδιά: Συναισθηματικές και Συμπεριφορικές αντιδράσεις

Η πανδημία δεν άφησε ανεπηρέαστα και τα παιδιά, τα οποία αντιδρούσαν απέναντι στον ιό τονίζοντας το φόβο τους για τη νόσηση αγαπημένων προσώπων και κυρίως τη στέρηση των κοινωνικών επαφών. Έτσι, αυτό το σημείο εστιάζει στα παιδιά και πώς τα ίδια αντέδρασαν συναισθηματικά και συμπεριφορικά μέσα από τις αφηγήσεις των μητέρων. Μέσα από τις αφηγήσεις τους, φάνηκε ότι τα παιδιά εξέφραζαν έντονα την ανάγκη τους για κοινωνικές επαφές. Το αποτέλεσμα, ήταν – αναγκαστικά – με την ανοχή ή και την προτροπή των μητέρων τους, να στραφούν στις οθόνες ως μια εναλλακτική απασχόλησης τους στον ελεύθερο τους χρόνο.

2.1. Αντίδραση απέναντι στον ιό και τις συνέπειες του

Τα παιδιά βιώνουν με αντίστοιχη δυσκολία την νέα συνθήκη της πανδημίας COVID-19. Φαίνεται ότι στέκονται απορημένα απέναντι στην νέα συνθήκη, κάνοντας αρκετές ερωτήσεις σχετικά με τον ιό και τις συνέπειες του.

> «Στην μεγάλη μπορώ να πω ότι ήταν τρομερά δύσκολο στην αρχή, ειδικά τις πρώτες μέρες, να καταλάβει για ποιο λόγο φοράμε τη μάσκα». (Αφροδίτη)

Ανησυχούν ιδιαίτερα για το ενδεχόμενο νόσησης οικείων προσώπων και για το εάν θα καταφέρουν να επιστρέψουν στην ρουτίνα που είχαν συνηθίσει πριν την πανδημία και εάν θα είναι όλα όπως τα ήξεραν μετά την λήξη της πανδημίας και την επιστροφή στην κανονικότητα.

> «…έχει ένα άγχος για το τι θα γίνει γενικότερα. Για το πώς πάνε τα κρούσματα, για το πότε θα ανοίξουμε, για το τί θα γίνει το καλοκαίρι. Έχει και ένα άγχος για τους φίλους, τους οικείους, τους συγγενείς μας μην τυχόν και κολλήσουνε… Με ρωτάει ας πούμε η γιαγιά κατεβαίνει στο μαγαζί; Κι άμα κολλήσει κορονοιό τί θα πάθει; Τί θα γίνει; Και ποιος θα τη φροντίσει αν πάθει κάτι;… Τί θα γίνει το καλοκαίρι; Θα μπορούμε να πάμε διακοπές;» (Ιφιγένεια)

Φαίνεται, επίσης, ότι τα παιδιά κλήθηκαν να αναρωτηθούν γύρω από την έννοια της απώλειας και του θανάτου καθώς τα παιδιά γνώριζαν ότι ο ιός μπορεί να επιφέρει τραγικές συνέπειες στους/στις νοσούντες/σες. Αυτό, προσθέτει μια επιπλέον ευθύνη στον μητρικό ρόλο των συμμετεχουσών καθώς καλούνται να συζητήσουν και να καθησυχάσουν τα παιδιά τους για την έννοια του θανάτου, σε μια περίοδο κατά την

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

οποία καθημερινά υπήρχαν πολλά περιστατικά θανάτων από τον ιό, τα οποία ανακοινώνονταν στα ΜΜΕ.

> «Μια μέρα μου λέει, νιώθω στα μάτια μου να βγαίνουνε σταγόνες, λέω τί εννοείς δάκρυα; Μου λέει ναι… μετά σταμάτησε και μετά μου κάνει, δεν νιώθω καλά εδώ μέσα μου (σ.σ πιάνοντας το στήθος)… Η μεγάλη μου η κόρη, που καταλαβαίνει πολλά πράγματα, έχει ακούσει ότι ο κορωνοιός δεν είναι κάτι εύκολο, που έχει τύχει να ακούσει ότι κάποιοι μπορεί να πεθάνουν από αυτό, ή γνωστοί μας που νόσησαν και πήγε ο μπαμπάς τους στο νοσοκομείο. Έχει αυτήν την αγωνία, αν αρρωστήσουμε τί θα γίνει; (Μελίνα)

> «…φαντάσου όταν όταν βγήκε θετικός ο άντρας μου, η μεγάλη μου, λόγω του ότι είχε δει ειδήσεις, έπαθε κρίση πανικού ότι μαμά πεθαίνουμε όλοι τώρα. Ε, και αυτό δεν είναι νορμάλ. Δηλαδή τώρα ένα παιδί οχτώ χρονών, πώς το βίωσε και το έβγαλε με πανικό ότι πεθαίνουμε». (Διδώ)

Αναφέρεται ακόμη ο θυμός που εκφράζουν τα παιδιά απέναντι στον ιό και τις συνέπειες τους, καθώς φαίνεται να στέρησε και στα ίδια πολλές από τις ελευθερίες τους.

> «…γενικά είναι και αυτά πολύ στρεσαρισμένα, έχουν αυτό το άντε μάμα… και πότε θα σταματήσει… Είναι και αυτά πολύ κουρασμένα… ο δε Γ., με πολλά νεύρα, η Κ., είναι πιο συναισθηματική, στεναχωριέται πιο πολύ, το βιώνει έτσι δηλαδή…. Είναι θυμωμένα γιατί στερούνται πάρα πολλά πράγματα από τις πιο μικρές ελευθερίες μέχρι τα πάρτι… θυμό απέναντι στον ιό.. Και αίσθηση αβοηθησίας; Ότι, δεν μπορεί κάποιος να μας βοηθήσει, ότι εκείνος είναι πάνω από όλα ας πούμε». (Αθηνά)

Η Σοφία προσθέτει ότι εκτός από τον συναίσθημα του θυμού που διακρίνει στο παιδί της, διακρίνει επίσης την ανάγκη του να παραβεί τα μέτρα προστασίας κατά την COVID-19 που θέτει η πολιτεία και αφορούν την κοινωνική απομόνωση.

> «…αυτό που εκφράζει και εκδηλώνει είναι βαρεμάρα, εννοείται ότι υπάρχει φόβος και άγχος και υπάρχει και πολλή αντίδραση, απέναντι σε όλα αυτά που γίνονται…. Υπάρχει μια αντίδραση ως προς την απαγόρευση κυκλοφορίας, που προσπαθεί πάρα πολύ να το σπάσει το όριο…μου λέει ότι πάμε να βγούμε το βράδυ, και τι θα μας κάνουν και ποιος το απαγορεύει και γιατί να μας το

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

απαγορεύουν και δεν με νοιάζει ας πληρώσουμε πρόστιμο και πάμε να βγούμε και πάμε να κάνουμε αυτό και δεν έχω όρεξη να μείνω άλλο σπίτι… Το παιδάκι μου πήγε με τέτοια αγωνία στο σχολείο την πρώτη φορά…ήτανε αγχωμένο, μην τυχόν γυρίσει από το σχολείο και κολλήσει κάποιον, κάποιο μικρόβιο ή το μεταφέρει στους παππούδες… Μου έλεγε, έβγαλα για λίγο τη μάσκα σήμερα, μου είπε η δασκάλα να τη βγάλω για λίγο και την έβγαλα, φοβάμαι μην έχω κολλήσει κορονοιό». (Σοφία)

«…δεν θα πω ότι το έχει πάρει αρκετά καλά, αλλά δεν έχει και τρομερές εξάρσεις. Σίγουρα, μια φορά το τρίμηνο θα εκνευριστεί, θα φωνάξει, θα πει κουράστηκα, βαρέθηκα, αλλά δεν είναι το παιδί που θα γκρινιάξει εύκολα. Προσπαθεί να το περάσει μόνο του νομίζω». (Κλειώ)

Στο σημείο αυτό, κρίνεται σημαντικό να αναφερθεί ότι κατά την αφήγηση όλων των συμμετεχουσών αναφορικά στα συναισθήματα και τις αντιδράσεις των παιδιών τους, φαίνεται ότι οι ίδιες αντιλαμβάνονται τους εαυτούς τους ως αποδέκτριες των συναισθημάτων των παιδιών στα οποία καλούνται να ανταποκριθούν και να ανακουφίσουν.

2.2. Ανάγκη παιδιών για κοινωνικοποίηση

Οι συμμετέχουσες αναφέρθηκαν στην έντονη ανάγκη των παιδιών για κοινωνικοποίηση και αλληλεπίδραση με τους συνομήλικους τους μέσα από παραδείγματα και συζητήσεις της καθημερινότητας της οικογένειας τους. Τα παιδιά επιθυμούν να επιστρέψουν στις δραστηριότητες που είχαν πριν την πανδημία – τις παιδικές χαρές, το σχολείο, τις εξωσχολικές συναντήσεις.

«…η Ε. παράδειγμα που θέλει να δει τους φίλους της, πρέπει να πάει [σ.σ. στην παιδική χαρά] γιατί εδώ έρχεται η ανάγκη της κοινωνικοποίησης σε αυτήν την ηλικία» (Αφροδίτη)

«…είναι πολύ επιβαρυντικό για τον ίδιο, γιατί δεν έχει επαφή με συνομηλίκους του, γίνονται όλα μέσα από μια οθόνη και δεν υπάρχει αυτή η επαφή η καθημερινή που είχανε στο σχολείο με όλους τους υπόλοιπους φίλους και συμμαθητές» (Ιφιγένεια)

«…έρχονται και με ρωτάνε πότε, πότε θα φύγει αυτός ο κορονοϊός, δεν μπορώ άλλο, μου λέει η μικρή, θέλω να πάω στον παιδότοπο. Ο άλλος μου λέει θέλω

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

να πάω έξω με τους φίλους μου χωρίς μάσκες. Μέχρι που ο μεγάλος μου είπε ότι θέλω να ξανά πάω σχολείο, ας πούμε, δηλαδή τόσο πολύ…βαρέθηκα και την τηλεκπαίδευση μου λέει και όλα, μου λέει δεν μου αρέσει να κάνω μάθημα… έτσι και να βλέπω παραθυράκια… Το άκουσα και αυτό λέω, εντάξει». (Ηλέκτρα)

Η Μελίνα μάλιστα, παρατηρεί ότι η κόρη της προσάρμοσε την επικοινωνία του μαζί της, σαν μια ανάγκη της να μιλήσεις όπως θα μιλούσε με τους φίλους της.

«…της λείπει πάρα πολύ το να έχουμε φίλους στο σπίτι, να πηγαίνει στο σχολείο, να παίζει. Έχω παρατηρήσει, πολλές φορές ξαφνικά μου μιλάει σαν να μιλάει σε μια φίλη της, δηλαδή, από τις εκφράσεις που χρησιμοποιεί… Και βλέπω, δηλαδή εκείνη την ώρα την εξετάζω, περιεργάζομαι όλο το σκηνικό, τη φάση, γιατί το λέει έτσι και καταλαβαίνω ότι έχει ανάγκη να μιλήσει σε συνομήλικο εκείνη τη στιγμή…. καταλαβαίνω ότι έχει ανάγκη να μιλήσει με παιδάκι εκείνη τη στιγμή». (Μελίνα)

Η Διδώ εκφράζει την επιθυμία της για επιστροφή των παιδιών στο σχολείο – παρά την επικινδυνότητα που μπορεί να έχει αυτό για μετάδοση του ιού – καθώς θεωρεί σημαντικότερη την φυσική και κοινωνική αλληλεπίδραση των παιδιών με τους συνομήλικους τους.

«Θα ήθελα να πάνε σχολείο γιατί αυτά πρέπει να είναι με τους φίλους τους. Δηλαδή, όταν κλείσανε τώρα τα σχολεία, η μεγάλη μου έκλαιγε και μου έλεγε ότι πάρε το δήμο να τους πεις να ανοίξουν τα σχολεία γιατί εμείς θέλουμε τους φίλους μας. Και το θεωρώ πολύ λογικό». (Διδώ)

Στο ίδιο μήκος κύματος βρίσκεται και η Αθηνά η οποία, επιτρέπει στα παιδιά να παίζουν στην παιδική χαρά της γειτονιάς καθώς θεωρεί σημαντική την εκτόνωση της ενέργειας τους.

«Έχω και τις γκρίνιες των παιδιών, δεν βλέπουμε τους φίλους μας, δεν κάνουμε δεν ράνουμε…εγώ είμαι λίγο πιο χαλαρή, προσπαθώ να τα αφήνω έστω να παίξουν λίγο στο πάρκο για να ξεδώσουνε, να βγάλουν την ενέργεια τους». (Αθηνά)

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

Η Κλειώ παρόλο που το παιδί της δεν εκφράζει λεκτικά την ανάγκη του για κοινωνική αλληλεπίδραση, η ίδια αντιλαμβάνεται ότι το παιδί της έχει αυτήν την ανάγκη. Αυτό μας δείχνει, ότι οι μητέρες, είναι σε εγρήγορση και παρατηρούν ακόμα και μη λεκτικά τις αντιδράσεις και τις ανάγκες των παιδιών τους.

> «…βλέπω ότι το παιδί μου μαραζώνει μέσα στο σπίτι και μπορεί να μην το δείχνει γιατί να είναι καλά η τεχνολογία αλλά του λείπει η επαφή με τους φίλους του και επειδή είναι και μοναχοπαίδι ένας λόγος περισσότερο. Θέλει πιο πολύ να μιλάει με τους φίλους του, ίσως του λείπουν πιο πολύ οι φίλοι του, μας χόρτασε εμάς». (Κλειώ)

2.3. Αύξηση έκθεσης σε οθόνες

Ένα άλλο κοινό σημείο στην εμπειρία των μητέρων εν μέσω πανδημίας ήταν το γεγονός ότι αυξήθηκαν κατά πολύ οι ώρες στις οποίες υπήρχε έκθεση των παιδιών σε οθόνες. Κάνουν λόγο, ουσιαστικά για την αναγκαστική επιλογή των ψηφιακών μεσών, η οποία ξεκίνησε και από τις ίδιες τις μητέρες στην προσπάθεια τους να διαχειριστούν τη νέα κατάσταση και τις πολλαπλές απαιτήσεις της καινούργιας καθημερινότητας τους.

> «Το παιδί βρίσκεται σε μια οθόνη πάρα πολλές ώρες, βαριέται να κάνει οτιδήποτε άλλο γιατί δεν μπορεί να βγει και εκτός να κάνει κάποια άλλη δραστηριότητα…και η ενασχόληση του με κάποια άλλα πράγματα γίνεται πάντα μέσω υπολογιστή». (Ιφιγένεια)

> «Το μόνο που θεωρώ ότι άλλαξε ίσως προς τα παιδιά ήταν ότι βλέπουν πιο πολύ τηλεόραση, δηλαδή εάν εγώ θέλω να κάτσω να κάνω δυο ώρες, τρεις δουλειά, αυτά κάπως έπρεπε να απασχοληθούνε». (Διδώ)

Η Ηλέκτρα, η Αθηνά και η Σοφία αναφέρουν ότι τα παιδιά τους πριν την πανδημία δεν είχαν καμία επαφή με ηλεκτρονικά παιχνίδια, ενώ στην παρούσα συνθήκη η μόνη ενασχόληση που θα έχουν στον ελεύθερο τους χρόνο είναι αυτή.

> «Ο γιος μου ας πούμε δεν έπαιζε παιχνίδια ηλεκτρονικά καθόλου και τώρα έχει γίνει gamer. Η κόρη μου δεν έβλεπε τηλεόραση, δηλαδή, την αφήναμε ελάχιστα το Σαββατοκύριακο και τώρα προκειμένου να δουλέψω, προκείμενου να γίνουν κάποια πράγματα, η τηλεόραση είναι ανοιχτή». (Ηλέκτρα)

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

«…καταρχάς ο Κ., είναι ένα παιδί ο οποίος που δεν ασχολούταν καθόλου με ηλεκτρονικά… και ένα tablet που του είχα πέρυσι,το είχε στο φτύσιμο, τελείως, δηλαδή απλά υπήρχε μέσα στο σπίτι… τώρα είναι πάρα πολλές ώρες μπροστά σε μια οθόνη». (Σοφία)

Η Κλειώ ανησυχεί για την υγεία του παιδιού λόγω της πολύωρης έκθεσης του στην οθόνη.

«Είναι πάρα πολύ κουραστικό, εγώ ανησυχώ πάρα πολύ ότι θα ανεβάσει μυωπία κάποια στιγμή με αυτό το πράγμα, τόσες ώρες μπροστά στην οθόνη, εγώ πλέον που βλέπω και δεν βλέπω καλά άμα πάω έξω, γιατί έχουμε μάθει να βλέπουμε στο ένα μέτρο απόσταση, έχουμε ξεχάσει να βλέπουμε μακριά, πόσο μάλλον ένα παιδί». (Κλειώ)

2.4. Αποδιοργάνωση ρουτίνας και επαναδιαπραγμάτευση ορίων

Οι μητέρες στο συγκεκριμένο θέμα έκαναν λόγο για την αλλαγή στις ρουτίνες των παιδιών – όπως για παράδειγμα τα ωράρια ύπνου, τις διατροφικές συνήθειες και την αποκοπή από δραστηριότητες εκτός σπιτιού.

«…βλέπω ότι έχει πέσει ενεργειακά, δεν έχει την ενέργεια να πει ότι τώρα θα βγω ας πούμε και θα κάνω μια βόλτα στο πάρκο. Εάν δεν ασχολείται με τον υπολογιστή ή την τηλεόραση, δείχνει ότι βαριέται αφόρητα». (Ιφιγένεια)

Η Μελίνα και η Διδώ όταν αφηγούνται την αλλαγή στο πρόγραμμα της καθημερινότητας των παιδιών τους χρησιμοποιούν α’ πληθυντικό.

«…είχαμε ξεφύγει τελείως από τα προγράμματα μας γιατί…έγιναν πολλές αλλαγές και δεν λειτούργησε το πρόγραμμα μας το οποίο προσπαθούμε να κρατάμε αλλά δεν λειτουργεί». (Μελίνα)

«…Κάπου λίγο ξεφύγαμε κιόλας μπορώ να σου πω, όπως και στο πρόγραμμα του ύπνου, κάπου χάθηκε η μπάλα». (Διδώ)

Η Ηλέκτρα, η Αθηνά και η Σοφία εκφράζουν την δυσκολία τους σχετικά με τα όρια τα οποία προσπαθούν να θέσουν στα παιδιά αναφορικά στις ρουτίνες τους, ωστόσο η ψυχική εξάντληση που αισθάνονται δεν τους επιτρέπει να το κάνουν με επιτυχία.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

«Υπάρχουν στιγμές που αφήνομαι τελείως, αφήνομαι στο να γίνω μια κακή μαμά ας πούμε, που αφήνει το παιδί της να τρώει πατατάκια και να βλέπει τηλεόραση γιατί απλά δεν μπορώ να κάνω κάτι εκείνη τη στιγμή… Τώρα είμαι στη φάση ότι ότι θα αλλάξουν όλα, θα διαβάσουμε βιβλία, θα κλείσουμε την τηλεόραση, θα βάλουμε ώρες στα παιχνίδια, θα βλέπω όλα τα μαθήματα, γιατί, τον είχα αφήσει αδιάβαστο κάποιες φορές και αισθάνομαι άσχημα, τόσο πολύ που δεν προλάβαινα, παρότι είμαι σπίτι, δεν προλάβαινα και τον άφηνα αδιάβαστο». (Ηλέκτρα)

Ένα ακόμη σημείο στο οποίο αναφέρονται οι ισορροπίες στην οικογενειακή σφαίρα αφορά τις ρουτίνες ύπνου των παιδιών. Φαίνεται για ακόμη μια φορά πόσο σημαντική είναι η διατήρηση της ισορροπίας στην οικογένεια για τις μητέρες.

«Καταρχήν έχουμε χάσει την μπάλα με τον ύπνο έτσι; Γιατί δεδομένου ότι τα μαθήματα ξεκινάνε μεσημέρι… που σημαίνει ότι μπορούν να ξυπνήσουν το πρωί και στις 9… κι ενώ μέχρι πέρυσι, μέχρι τον Οκτώβρη ας πούμε κοιμόντουσαν 9μιση η ώρα το βράδυ, τώρα θα μας πιάσει και έντεκα και εντεκάμιση… γενικά έχουν αλλάξει οι ρουτίνες των παιδιών και μαζί και οι ισορροπίες…Εγώ πλέον έχω ΚΟΥΡΑΣΤΕΙ να διαπραγματεύομαι όχι θα πάει δέκα και τέταρτο… και οι διατροφικές τους συνήθειες έχουν αλλάξει πάρα πολύ». (Αθηνά)

Η Σοφία τονίζει την αδυναμία της να επιβάλει όρια στο παιδί της – σαν να είναι πέραν από την δικό της έλεγχο πια – κυρίως λόγω της ψυχικής εξάντλησης την οποία βιώνει λόγω της καινούργιας πραγματικότητας.

«Έχει αλλάξει το ωράριο του ύπνου ξυπνάει αργότερα, γύρω στις 10 και μισή 11 και κοιμάται 1, ενώ κοιμότανε το πολύ στις 11 και ξύπναγε οχτώ, οχτώ παρά. Κλείνει το σχολείο, γεια σας το πρόγραμμα, γεια σας η ροή, παραίτηση, βούλιαγμα πάλι, δηλαδή, αυτό…Τα όρια ήταν αρκετά ευέλικτα θα έλεγα, αλλά υπήρχαν όρια. Τα οποία είχανε το ωράριο του διαβάσματος, το ωράριο του παιχνιδιού, το ωράριο του ύπνου το ωράριο των γευμάτων, που μπορεί να μην ήταν αυστηρό, δηλαδή δεν είμαι ψυχαναγκαστική δύο η ώρα θα φας, αλλά εννοώ ότι υπήρχε συγκεκριμένο πρόγραμμα…τώρα όλα αυτά δεν υπάρχουν… Νιώθω ότι είμαι τόσο εξαντλημένη που δεν μπορώ να βάλω όρια.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

Δεν είναι ότι τα βάζω και τα αρνείται ή δεν μπορώ να τα υπερασπιστώ, δεν τα βάζω καν, δεν έχω το κουράγιο να βάλω όρια». (Σοφία)

Η Κλειώ, από την άλλη, αναφέρει ότι παραμένει αυστηρή με το ωράριο ύπνου του παιδιού· ωστόσο, αναφέρεται παράλληλα στο γεγονός ότι το ωράριο διδασκαλίας του γιου της δεν έχει αλλάξει καθώς φοιτά στην ιδιωτική εκπαίδευση. [σ.σ στην Ελλάδα η δημόσια εκπαίδευση γινόταν το μεσημέρι]

«…ο γιος μου επειδή πάει σε ιδιωτικό έχει το πρωί μάθημα, τα ιδιωτικά έχουν δικαίωμα να κάνουν πρωί και όχι μεσημέρι. Θεωρώ ότι γίνεται πολύ καλύτερη δουλειά από ότι στα δημόσια σχολεία…Εκεί μπαίνουν όλα τα παιδιά…ΔΕΝ υπάρχει παιδάκι που να λείπει…Προσπαθώ να τηρώ το πρόγραμμα του ύπνου, ειδικά στον Η,… σε αυτό είμαι κάθετη, δεν, δεν υπάρχει κανένας λόγος να συμβεί αυτό». (Κλειώ)

3) Μητρικός ρόλος: Προκλήσεις και επαναπροσδιορισμός

Σε αυτό το υπέρ-θέμα γίνεται αναφορά στα συναισθήματα και τις αντιδράσεις που είχαν οι συμμετέχουσες από την έναρξη της πανδημίας μέχρι και την στιγμή της συνέντευξης – όπου η χώρα διένυε το δεύτερο lockdown – εστιάζοντας στον μητρικό τους ρόλο. Οι μητέρες κλήθηκαν να αντιμετωπίσουν ποικίλες προκλήσεις. Συγκεκριμένα, οι μητέρες ανέφεραν ότι κατά την έναρξη της πανδημίας υπήρχε η έντονα ο φόβος αλλά παράλληλα δόθηκε η ευκαιρία για μια παύση στους γρήγορους ρυθμούς της καθημερινότητας που είχαν. Εάν παρατηρήσει κανείς τις αφηγήσεις τους με πιο σφαιρικό τρόπο, προκαλεί ενδιαφέρον το γεγονός ότι τα συναισθήματα τους φαίνεται να πολώνονται αρνητικά με το πέρασμα του χρόνου. Ενώ λοιπόν, η πανδημία για τις συμμετέχουσες ξεκίνησε σαν ευκαιρία στο παρόν – μετά από ένα χρόνο από την έναρξη της πανδημίας – αναφέρουν ότι αισθάνονται εγκλωβισμένες και ανυπομονούν για την επιστροφή τους στην κανονικότητα.

3.1. Ανακοίνωση του lockdown: φόβος αγνώστου αλλά και ευκαιρία.

Η πρώτη ανακοίνωση του lockdown δημιούργησε στις μητέρες δύσκολες συναισθηματικές αντιδράσεις όπως το άγχος, ο φόβος, σοκ και μούδιασμα ενώ ταυτόχρονα υπήρξε για κάποιες ευκαιρία να συνδεθούν ξανά με τα μέλη της οικογένειας τους και να ξεκουραστούν από τους γρήγορους ρυθμούς που απαιτούσε η καθημερινότητα τους.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

Η Αφροδίτη αισθάνθηκε πολύ μεγάλη ψυχολογική πίεση με την ανακοίνωση του πρώτου Lockdown καθώς ένιωθε ότι της στερείται η ελευθερία, κάτι το οποίο ξυπνούσε δυσάρεστες αναμνήσεις από τις κρίσεις άγχους που βίωνε παλαιότερα. Επισημαίνονται στο σημείο αυτό ότι η υπάρχουσα εμπειρία και βιώματα παίζει σημαντικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο θα νοηματοδοτηθεί μια νέα συνθήκη, όπως αυτή της πανδημίας COVID-19.

> «Την πρώτη φορά που ανακοινώθηκε το lockdown ήταν τρομερά πιεστικό και φαντάσου για έναν άνθρωπο ο οποίος βίωνε συχνά κρίσεις άγχους, … εκεί μου ήρθαν στο μυαλό σκηνές, ότι πάλι κάποιος μου στερεί την ελευθερία… και είχα απίστευτο φόβο για το άγνωστο….ήμασταν όλοι πιο μουδιασμένοι, κυριαρχούσε συναίσθημα φόβου, αβεβαιότητας, δεν ξέραμε τίποτε για όλο αυτό το πράγμα…δεν ήξερα πώς ακριβώς έπρεπε να κινηθώ, δεν ήξερα πώς ακριβώς έπρεπε να φορέσω τη μάσκα… δεν ξέραμε πού πρέπει να κινηθούμε, πώς πρέπει να συμπεριφερθούμε, πόσο κοντά πρέπει να είμαστε στον άλλον…και παθαίναμε αμόκ με τον σύζυγο, ότι ξέρεις κάτι, βάλε απολυμαντικό, αντισηπτικό γιατί μπορεί να κολλήσεις κάτι, ενώ στην ουσία δεν είναι έτσι…Κοιμόμασταν και ξυπνάγαμε με ένα άγχος του τί θα γίνει».(Αφροδίτη)

Η Ιφιγένεια, η Διδώ και η Αθηνά και η Κλειώ πέραν από το άγχος και το φόβο που αισθάνονταν αρχικά, είχαν βιώσει το πρώτο Lockdown και ως μια ευκαιρία ξεκούρασης και ενότητας της οικογένειας τους. Αναφέρουν ότι η ανακοίνωση του Lockdown προκάλεσε συναισθήματα φόβου, σοκ και αγωνίας αλλά παράλληλα τους δόθηκε η ευκαιρία – ή και το δικαίωμα – να βάλουν μια παύση στους γρήγορους ρυθμούς που απαιτούσε η καθημερινότητα τους πριν από την πανδημία.

> «[Η ανακοίνωση του πρώτου lockdown], ήταν πολύ αγχωτική για όλους μας, ήμασταν νομίζω και όλοι πιο τρομοκρατημένοι και πιο φοβισμένοι με όλη την κατάσταση, τηρούσαμε τα μέτρα, δεν βγαίναμε έξω παρά μόνο για τα τελείως απαραίτητα… επειδή όμως ήτανε και η κατάσταση τέτοια που είχαμε μπει σε αναστολή και ήμουνα στο σπίτι αρκετό καιρό ήτανε και μια ευκαιρία ίσως ξεκούρασης και επανασύνδεσης της οικογένειας γιατί ήμασταν περισσότερες ώρες στο σπίτι και κάναμε περισσότερα πράγματα μαζί… Αλλά μετά από τόσο καιρό, ένα χρόνο μετά έχει επηρεαστεί αυτό το κομμάτι». (Ιφιγένεια)

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

«…θυμάμαι την μέρα που κλείσανε τα σχολεία, ήμουνα έξω για δουλειά και έλεγα δεν μπορεί, δεν, δεν έχει λογική αυτό… να σου πω την αλήθεια, δεν έβλεπα πολύ ειδήσεις και δεν άφησα τον εαυτό μου να πανικοβληθεί γιατί στην αρχή ήτανε κάτι που δεν είχαμε ιδέα τι ήταν, υπήρχε κατά κάποιο τρόπο και λίγο ο φόβος, αλλά θεωρώ ότι δεν το άφησα να με καταβάλει αυτό το πράγμα… Εντάξει ο πρώτος μήνας ήταν πολύ ωραία γιατί είχαμε την ευκαιρία να ξεκουραστούμε το συνεχή τρέξιμο, αλλά μετά τον πρώτο μήνα ήτανε ότι εντάξει παιδιά δεν γίνεται πρέπει να ενεργοποιηθούμε πάλι.» (Διδώ)

«…στην πρώτη καραντίνα το ευχαριστήθηκα πάρα πολύ. Επειδή κάνω τώρα ένα μεταπτυχιακό και είχα ξεκινήσει την πρακτική του μεταπτυχιακού, ταυτόχρονα δούλευα, ταυτόχρονα είχαμε και τα μαθήματα, παράλληλα και τα μαθήματα του μεταπτυχιακού Παρασκευή, Σάββατο και Κυριακή, όλο αυτό της πρώτης καραντίνας, λειτούργησε πάρα πολύ ανακουφιστικά… το βρήκα σαν ευκαιρία να ξεκουραστώ, το βρήκα ως ευκαιρία να δούμε λίγο τον μπαμπά μας, ο οποίος δουλεύει όλη την μέρα και τον βλέπαμε μόνο τα Σαββατοκύριακα, που Σαββατοκύριακα είχα τα μαθήματα, οπότε ούτε και τότε τον έβλεπα… ήτανε μια ευκαιρία να κάνουμε πράγματα όλοι μαζί, να ξεκουραστούμε και γενικότερα απόλαυσα πάρα πολύ ποιοτικό χρόνο… δεδομένου ότι δεν ήξερα χρονικά πόσο θα διαρκέσει και ξέρεις, είχα στο μυαλό μου ότι αυτόν τον ενάμιση μήνα που είχε ανακοινωθεί στην αρχή, είπα ότι ωραία, μια χαρά, ενάμιση μήνα θα κάτσουμε, θα το ευχαριστηθούμε, θα ξεκουραστώ οπότε [ένιωθα] πολύ μεγάλη ανακούφιση που θα είχα ποιοτικό χρόνο [με την οικογένεια μου]». (Αθηνά)

«…την πρώτη [σ.σ καραντίνα] του Μαρτίου που υπήρχε μια άγνοια, μια τρομοκρατία σίγουρα στην αρχή ήταν κάτι το καινούργιο, δεν ξέραμε πώς να το αντιμετωπίσουμε, υπήρχε ένας ενδόμυχος φόβος…Στην πρώτη φάση ήμασταν πιο δεμένοι να το πω έτσι, ο μικρός περνούσε πιο πολλές ώρες μαζί μας, είδαμε πάρα πολλές ταινίες μαζί, [ήμασταν] πιο οικογενειακά...» (Κλειώ)

Η Μελίνα αναφέρεται στο διαφορετικό βίωμα του πρώτου lockdown με το lockdown το οποίο ήταν σε ισχύ την περίοδο των συνεντεύξεων. Και σε αυτό το σημείο

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

φαίνεται πόσο σημαντική είναι η κατάσταση στην οποία βρισκόταν η οικογένεια πριν και κατά την έναρξη της πανδημίας.

> «Εκείνο το lockdown με το τωρινό για μένα είναι διαμετρικά αντίθετα, τότε, δεν κατάλαβα εγκλεισμό…απλά παρατάθηκε η περίοδος της αποστείρωσης [σ.σ λόγω του βρέφους στο σπίτι]…είχαμε μαζεμένοι όλοι στο σπίτι, αλλά σε ένα σπίτι με τεράστια αυλή, βγαίναμε, κόβαμε ξύλα με τις κόρες μου για το τζάκι, μαζεύαμε λουλούδια, κάναμε, εξοχικές δραστηριότητες…Αυτό το πράγμα που ζούμε τώρα με τα τέσσερα ντουβάρια και το μπαλκόνι μας που είναι απ' αυτά τα διακοσμητικά, ίσα ίσα για να πεις ότι έχεις μπαλκόνι, είναι πολύ πιεστικό».(Μελίνα)

Η Ηλέκτρα και η Σοφία εστιάζουν στο γεγονός ότι η παραμονή τους στο σπίτι τους έδωσε την ευκαιρία να βιώσουν περισσότερες στιγμές με τα παιδιά τους ως μητέρες, καθώς η προηγούμενη πολύωρη απουσία τους από το σπίτι λόγω εργασίας δεν τους το επέτρεπε.

> «Στην αρχή νομίζω ήμασταν όλοι χαμένοι… μου φαινόταν πρωτόγνωρο… ήταν λίγο σοκαριστικό να είμαστε μέσα στο σπίτι και να μην μπορούμε να πάμε πουθενά, εντάξει τώρα το έχουμε διαχειριστεί… Με τα παιδιά μπορώ να αναφέρω ένα καλό το οποίο μέσα σε όλο αυτό το άσχημο που περιγράφω… επειδή εγώ έφευγα το πρωί και ερχόμουνα στις εφτά περίπου είναι κάποιες φάσεις της καθημερινότητας με τα παιδιά που δεν τις είχα δει ποτέ... με αυτήν την περίσταση ας πούμε, τα είδα να ξυπνάνε, τα είδα να τρώνε πρωινό... διάβασα το γιό μου σε μια ώρα νορμάλ και όχι οχτώ η ώρα το βράδυ που κουτούλαγε. Δηλαδή, κάναμε κάποια πραγματάκια που δεν υπήρχε περίπτωση εγώ να έβρισκα τέτοια ευκαιρία να τα κάνουμε…υπήρξανε τέτοιες μικρές ευκαιρίες». (Ηλέκτρα)

> «…θυμάμαι χαρακτηριστικά πέρυσι το Μάρτη που υπήρχε ένας ενθουσιασμός ότι θα μείνουμε σπίτι, θα έχουμε την ευκαιρία να κάνουμε περισσότερα πράγματα μαζί με το παιδί μέσα στο σπίτι, να έχουμε πιο πολύ χρόνο, πιο πολλές δημιουργικές δραστηριότητες μέσα στο, μέσα στο σπίτι και θα συνδεθούμε και περισσότερο, κάπως έτσι το είχα πάρει αρχικά σίγουρα υπήρχε και ο φόβος έτσι; Εξυπακούεται αυτό… Δηλαδή, αρχικά, υπήρχε πολύ έντονα ο φόβος του να μην κολλήσω, μην κολλήσει κάποιος οικείος,

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

κυρίως οι γονείς μου… όλο αυτό ήταν όντως ένα σοκ…Στην αρχή αυτό που επίσης το βίωσα σαν ευκαιρία, ότι γλιτώνω δύο ώρες πήγαινε έλα, ότι … τα διαλείμματα μου θα τα εκμεταλλεύομαι στο να κάνω κάποια πράγματα μαζί με τον Κ., όπως του να του ετοιμάζω εγώ το πρωινό που δεν συνέβαινε αυτό πιο πριν ή το να τρώμε μαζί το μεσημέρι στο εικοσάλεπτο που θα έχω το μεσημέρι που επίσης δεν συνέβαινε πιο πριν γιατί γύρναγα έξι η ώρα από τη δουλειά». (Σοφία)

3.2. Αύξηση απαιτήσεων και ευθυνών

Οι μητέρες κατά τις αφηγήσεις τους σχετικά με τον μητρικό τους ρόλο καθ' όλη τη διάρκεια της πανδημίας αναφέρουν ότι έχουν αυξηθεί οι απαιτήσεις και οι ευθύνες της καθημερινότητας τους. Συγκεκριμένα, αναφέρουν ότι το επίπεδο δυσκολίας της ανταπόκρισης τους στις απαιτήσεις του μητρικού ρόλου αυξήθηκε σημαντικά. Αυτό που επισημαίνουν ιδιαίτερα, είναι ότι ο ρόλος τους ως μητέρες, ήταν ούτως ή άλλως δύσκολος και πριν την πανδημία, ωστόσο, στην παρούσα συνθήκη, καλούνται ταυτόχρονα να διατηρήσουν όχι μόνο την δική τους ψυχραιμία, αλλά και των υπόλοιπων μελών της οικογένειας, αντιμετωπίζοντας ταυτόχρονα τις προκλήσεις που έτσι κι αλλιώς φέρνει η πανδημία (διατήρηση φυσικής απόστασης, κοινωνική απομόνωση και διασφάλιση της υγείας όλων των μελών).

Η Αφροδίτη επισημαίνει ότι η μητρότητα έχει πολλές ευθύνες στις οποίες καλούνται να ανταποκριθούν. Μάλιστα, παρομοιάζει την μητρότητα σαν ένα παιχνίδι, το οποίο άλλαξε επίπεδο δυσκολίας κατά την διάρκεια της πανδημίας. Ιδιαίτερα, με την χρήση της φράσης «οι μαμάδες πρέπει να αποδείξουμε» επισημαίνει την πιθανή κοινωνική απαίτηση που αισθάνεται ότι υπάρχει γύρω από τον ρόλο της μητρότητας.

«Δεν είναι δηλαδή εύκολο, αυτό που νομίζουν οι περισσότεροι ότι έλα παιδιά κάντε μια δραστηριότητα και όλα είναι μια χαρά. Πρέπει να υπολογίσεις τα ξεσπάσματα του παιδιού, πρέπει να διευθετήσεις και να διοχετεύσεις σωστά όλη την ένταση που συμβαίνει σε μια οικογένεια. Έχουμε τρομερό άγχος, μαμάδες ειδικά… καλούμαστε αυτή τη στιγμή να αντιμετωπίσουμε μια πάρα πολύ δύσκολη κατάσταση, για εμάς πρώτα απ' όλα τις μαμάδες, όπου πρέπει πρώτα να αποδείξουμε ότι ξέρεις κάτι, κάνω τα πάντα και έχω κι άλλη δύναμη…Γιατί στην ουσία άμα σκεφτείς, οι μητέρες είναι αυτή την περίοδο που καλούνται να σηκώσουν ένα τεράστιο βάρος. Γιατί δεν είναι ότι έχουν να

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

σηκώσουν μόνο το ρόλο τους σαν εργαζόμενη, ή μόνο το ρόλο τους σαν μαμά, έχουν πάρα πολλούς ρόλους…. Δεν είναι εύκολα όλα, δεν είναι όλα καρδούλες, ας πούμε, που νομίζουν όλοι, ότι ξέρεις κάτι; Είναι εύκολο, ή εσείς μπορείτε να κάνετε τα πάντα. Όχι δεν μπορούμε να κάνουμε τα πάντα, όχι ζοριζόμαστε… ο COVID τώρα είναι ένα παραπάνω σκαλοπάτι, δεν ξέρω αν παίζεις online παιχνίδια στον υπολογιστή,… είναι ένα σκαλοπάτι περισσότερο, ένα μεγαλύτερο level, σε ένα δύσκολο παιχνίδι να στο πω έτσι, της μητρότητας». (Αφροδίτη)

Την ίδια επισήμανση για αύξηση των απαιτήσεων του μητρικού ρόλου κατά την περίοδο αυτή κάνει και η Μελίνα, η οποία επισημαίνει παράλληλα την σημαντικότητα της διατήρησης της ψυχραιμίας τόσο της ίδιας όσο και των υπόλοιπων μελών.

«…Δηλαδή όλες οι μαμάδες εννοείται θα παρηγορήσουν τα παιδιά τους, θα τα κοιμίσουνε θα απαντήσουνε στις ερωτήσεις τους, στους φόβους τους και όλα αυτά, αλλά, νομίζω ότι στην παρούσα συνθήκη είναι 24 ώρες το 24ωρο αυτή η ανησυχία, δεν είναι περιστασιακή…Έχουν αυξηθεί οι απαιτήσεις…είναι πολύ αυξημένες οι ανάγκες… της ψυχολογικής υποστήριξης, του πως απασχολείς ας πούμε ένα παιδί που νιώθει ότι το έχουνε πλακώσει οι τοίχοι… Πρέπει να είσαι πολύ πιο ψύχραιμη μαμά αυτή τη στιγμή… πρέπει να είσαι πολύ πιο σχολαστική με την καθαριότητα… ούτως ή άλλως θα διατηρούσες μια υγιεινή και ούτως ή άλλως θα φρόντιζες το παιδί σου. Απλά η συνθήκη της πανδημίας είναι να τα κάνεις όλα αυτά ψύχραιμα, σε πολύ μεγαλύτερη ένταση». (Μελίνα)

Η Αθηνά αναφέρει ότι παρόλο που και πριν την πανδημία είχε όλες τις ευθύνες των παιδιών, τώρα καλείται να ανταποκριθεί σε αυτά με ψυχραιμία και ούσα περιορισμένη στο σπίτι, κάτι το οποίο της δημιουργεί ψυχολογική ένταση κάτι το οποίο επηρεάζει την διάθεση της να αλληλεπιδράσει με τα παιδιά της, με τον τρόπο που το έκανε πριν την πανδημία.

«Όλες οι δραστηριότητες έχουν πέσει ξανά πάνω μου και αυτήν την φορά είμαι εγκλωβισμένη σε ένα σπίτι και πρέπει να τα κάνω όλα… Αυτό που παρατηρώ και οφείλεται ας πούμε σε όλη αυτήν την κατάσταση, είναι τα νεύρα, δεν είχα νεύρα… Είχα υπομονή πολλή με τα παιδιά…θα καθόμουνα, θα μιλούσαμε, θα

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

τα λέγαμε, θα κουβεντιάζαμε, τώρα δεν έχω αυτήν την υπομονή…. και λέω δεν μπορώ άλλο να προσπαθήσω, δεν έχω άλλη δύναμη, δεν έχω άλλο κουράγιο, δεν έχω άλλη ψυχραιμία ας πούμε. (Αθηνά)

Η Σοφία εκφράζει την δυσκολία που βιώνει να ανταπεξέλθει σε καινούργιους ρόλους τους οποίους κλήθηκε να αναλάβει την περίοδο αυτή (πχ παιδαγωγός). Μέσα από την αφήγηση της φαίνεται να αναδύεται η έννοια της απώλειας με την έννοια ότι καλείται να επαναδιαπραγματευτεί με το παιδί της, τις υποχρεώσεις του – κάτι το οποίο είχε κατακτηθεί ήδη. Περιγράφει μια κατάσταση, δηλαδή, στην οποία ενώ είχε αγωνιστεί για να καταφέρει να την παγιώσει, η νέα συνθήκη της επέβαλε την ανάγκη «να επανακτήσει τα κεκτημένα».

«Δηλαδή νιώθω ότι μου ανατίθενται ρόλοι στους οποίους δεν μπορώ να ανταπεξέλθω, όπως είναι του εκπαιδευτικού… του φίλου…του παιδιού που θα παίξει και δεν έχω πάντα την διάθεση να το κάνω όλο αυτό…Νομίζω ότι και εκεί έχουμε παλινδρόμηση[σ.σ στο σχολείο]…γιατί αυτό που βιώνω τώρα με τον Κ., το βίωνα στην πρώτη δημοτικού. Που δεν είχε καταλάβει ότι υπάρχει μια υποχρέωση και η υποχρέωση σου είναι αυτή [σ.σ. το σχολείο]...μέχρι να μπούμε στη διαδικασία να το κατανοήσει αυτό… και να το νιώθει δική του ευθύνη…στο σήμερα δεν ισχύει αυτό πάλι. Δηλαδή εκεί που τα πράγματα ήταν όντως σε μία ροή, δεν ήταν από μόνα τους, τα είχα βάλει σε μια ροή, τα είχα φτιάξει, τα είχα χτίσει, ξαφνικά καλούμαι να τα ξανά χτίσω από την αρχή. Και να συγκρούομαι ως προς το τι θα πρέπει να κάνει, ενώ αυτό ήταν κεκτημένο». (Σοφία)

3.3. Αύξηση οικογενειακών εντάσεων

Μέσα από τις αφηγήσεις των συμμετεχουσών αναδύθηκαν οι εντάσεις που προκλήθηκαν στην οικογένεια λόγω τόσο της ψυχολογικής πίεσης από τον εγκλεισμό όσο και την διαφωνία σχετικά με τις αντιλήψεις και συμπεριφορές που υιοθετούσαν απέναντι στον ιό και την πανδημία γενικότερα.

Για την Αφροδίτη οι ενδοοικογενειακές συγκρούσεις και εντάσεις είναι κάτι που μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο η ίδια βλέπει τον εαυτό της ως μητέρα. Αναφέρει συγκεκριμένα ότι όταν υπάρχουν εντάσεις δεν αισθάνεται καλή μητέρα. Είναι επίσης σημαντικό για την ίδια να φροντίζει η ένταση να μην έχει διάρκεια για την καλύτερη λειτουργικότητα του οικογενειακού συστήματος.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

> «…κι εγώ θα φωνάξω και νιώθω η χειρότερη μαμά του κόσμου... Όταν ας πούμε υπάρχει ένταση μεταξύ μας, φροντίζω εκείνη την ώρα όταν θα υπάρχει η ένταση να σταματήσει εκεί, δηλαδή, να μην διαιωνιστεί μέσα στο σπίτι, να μην έχουμε αυτό το πράγμα, την γκρίνια μέσα στο σπίτι». (Αφροδίτη)

Υπήρξαν και οι περιπτώσεις, όπως αυτή της Διδούς και της Αθηνάς, στις οποίες οι διαφωνίες σχετικά με την στάση που επέλεγαν να κρατήσουν απέναντι στον ιό – αυστηρή ή όχι τήρηση των μέτρων – αποτέλεσε την αφορμή για ενδοοικογενειακές διαφωνίες και συγκρούσεις.

> «…έτσι το βλέπω εγώ, με την πεθερά μου, μαλώνουμε να σου πω την αλήθεια, έχει εντελώς διαφορετική άποψη». (Διδώ)

Η Αθηνά, συγκεκριμένα, προτάσσει τις συναισθηματικές ανάγκες των παιδιών της, οι οποίες αφορούν στην επαφή με πρόσωπα του οικογενειακού περιβάλλοντος, έναντι της σωματικής υγείας και της μετάδοσης του ιού. Με άλλα λόγια για την Αθηνά είναι σημαντικό τα παιδιά να ικανοποιούν τις συναισθηματικές τους ανάγκες την παρούσα περίοδο, ακόμα και εάν αυτό αποτελεί κίνδυνο για την πιθανή νόσηση των παιδιών και των οικείων προσώπων. Επίσης, η ίδια, χρειάστηκε να επαναπραδιαπραγματευτεί τα όρια αναφορικά με τις ώρες απασχόλησης του παιδιού στα ηλεκτρονικά μέσα, κάτι το οποίο πυροδοτούσε επίσης συγκρούσεις.

> «…εγώ είμαι λίγο πιο χαλαρή….ο Γ., αντιδρά σε αυτό, οπότε έχουμε και καβγάδες…ότι δεν θέλω επαφές και είναι επιπλέον επιβαρυντικό. Αυτή η διαφορά, δηλαδή, στην επικοινωνία μας και στο πώς αντιλαμβανόμαστε. Έχει τύχει ας πούμε και έχουμε τσακωθεί με τον Γ., επειδή θέλανε να πάνε να δούνε τη γιαγιά τους και ο Γ., φοβόταν μην κολλήσει κάτι η γιαγιά…Και έχει τύχει να τσακωθούμε επειδή, εγώ έλεγα ότι όχι, για μένα, είναι πιο σημαντικές οι συναισθηματικές ανάγκες των παιδιών, αφού έχουν ανάγκη να δουν την γιαγιά, θα πρέπει να πάνε να δουν την γιαγιά, ΕΣΤΩ και από μακριά και με μάσκα….Αναγκαστικά του επέτρεψα να παίξει playstation, και οκέι βάλε με όριο μια ώρα την μέρα, αλλά σιγά σιγά η μία ώρα τη μέρα, έγινε δύο ώρες τη μέρα και τώρα μου διεκδικεί και ακόμα περισσότερο και τσακωνόμαστε για αυτό». (Αθηνά)

Η Κλειώ εστιάζει στο γεγονός ότι ο εγκλεισμός βοήθησε την οικογένεια της να φτάνει σε λύση των συγκρούσεων και των εντάσεων μεταξύ των μελών συγκριτικά

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

με τις εντάσεις που πιθανόν να υπήρχαν στην οικογένεια πριν την πανδημία. Αναδύεται ξανά η έννοια της ισορροπίας στο οικογενειακό σύστημα, κάτι το οποίο μας κάνει να σκεφτόμαστε ότι αποτελεί σημαντικό στοιχείο για τις οικογένειας την περίοδο αυτή.

> «…έχουμε βρει κάποιες ισορροπίες ηρεμίας πιο πολύ, δεν μαλώνουμε τόσο εύκολα γιατί ξέρουμε ότι δεν είναι τόσο εύκολο να σηκωθούμε να φύγουμε…Έχουμε πιο πολλές μικροεντάσεις, οι οποίες όμως λύνονται πιο γρήγορα. Γιατί αναγκαστικά αν είσαι όλη την μέρα μαζί, θα βρεις και κάτι να αρπαχτείς. Αλλά, το λύνουμε πολύ πιο γρήγορα, από ότι ας πούμε μπορεί παλιά να μαλώναμε…»(Κλειώ)

3.4 Κλιμάκωση αρνητικών συναισθημάτων με το πέρασμα του χρόνου

Στο σημείο αυτό όλες οι συμμετέχουσες ανέφεραν ότι αυτό που ενέτεινε την δύσκολη τους ψυχολογική κατάσταση ήταν η μακροχρόνια διάρκεια τόσο των Lockdown όσο και της γενικότερης κατάστασης λόγω της πανδημίας COVID-19.

> «…έχω φτάσει ας πούμε σε σημείο να με πιάνουν τα κλάματα γιατί ζορίστηκα ρε παιδάκι μου πάρα πολύ…πλέον έχουμε κουραστεί πάρα πολύ, τον πρώτο μήνα το πήρα ελαφρά την καρδία, την δεύτερη φορά, λίγο πιο χαλαρά, εντάξει κάτι είναι που θα τελειώσει, μόλις ανακοίνωσαν την τρίτη φορά, κατέρρευσα, δεν άντεχα δηλαδή γιατί δεν αντέχω όλη αυτήν την κούραση, την πίεση…Είναι ένα χρόνο αυτή η κατάσταση, πόσο; Έχει συσσωρευτεί [σ.σ το άγχος] …και φοβάμαι ότι αν δεν διοχετευτεί σωστά, θα μου δώσει ψυχοσωματικά». (Αφροδίτη)

> «…αυτό που αισθάνομαι ότι αυτή τη στιγμή είναι που ξεχειλίζει το ποτήρι είναι ότι έχουμε κουραστεί όλοι πάρα πολύ…Έχουμε και πάρα πολλή αγωνία για όλο αυτό που γίνεται, δεν είναι μόνο η απαίτηση της δουλειάς ή η κούραση των παιδιών. Είναι ο συνδυασμός με την αγωνία με αυτό που συμβαίνει σε όλον τον κόσμο (σ.σ. πανδημία)… Για εμάς τις μαμάδες που έχουμε την ευθύνη να μην πιάσει το μωρό κάτι που είναι βρώμικο ή ενδεχομένως μολυσμένο. Κουράστηκα να αγχώνομαι, κουράστηκα να έχω την αγωνία, καθάρισα; Σκούπισα; Ψέκασα; …και θεωρώ ότι είμαστε πραγματικά δέσμιοι αυτής της αγωνίας αυτή τη στιγμή. Μέχρι να τελειώσει τέλος πάντων». (Μελίνα)

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

«Το δυσφορικό ήρθε πιο μετά, ήρθε κυρίως όταν κατάλαβα ότι α, δεν είναι δύο βδομάδες, τελικά είναι τέσσερις, τελικά δεν είναι τέσσερις, είναι δεκατέσσερις, εκεί ήρθε το συναίσθημα αυτό…ενεργειακά έχω πέσει φαντάσου μετά τη δουλειά μου, το βράδυ πολύ αργά, έκανα γυμναστική που τώρα δεν κάνω, έτρεχα τα παιδιά το απόγευμα σε δραστηριότητες, ήμουνα σε μια ένταση…Δηλαδή, τώρα αν μου πεις να κάνω κάτι μου φαίνεται πολύ,… λέω τώρα που να τρέχουμε που να κάνουμε, γιατί ήμουνα πολύ δραστήρια και τώρα, έχω πέσει, η ενέργεια έχει πέσει όλη». (Ηλέκτρα)

Η Αθηνά, η Σοφία και η Κλειώ λένε ότι χρειάζονται να ξέρουν ότι αυτό έχει ημερομηνία λήξης έτσι ώστε να έχουν κίνητρο να συνεχίσουν.

«στη δεύτερη φάση της καραντίνας, από τον Οκτώβριο, δηλαδή και μετά τα πράγματα δεν ήταν ίδια…το βιώνω εντελώς διαφορετικά… η ανακούφιση μάλλον άρχισε να γίνεται άγχος, να γίνεται σίγουρα νεύρα, βέβαια, με την πάροδο των μηνών, όχι από την αρχή…[νιώθω] κουρασμένη πολύ, συναισθηματικά και σωματικά. Νομίζω την αισιοδοξία την την διαδέχτηκε η κούραση και αυτό το δεν αντέχω άλλο, δεν μπορώ άλλο… Άρχισα να μπαίνω στη διαδικασία να μετράω, ξέρεις, τις εβδομάδες, ότι άντε μια εβδομάδα ακόμα… και έχω βάλει ένα deadline γιατί έχω ανάγκη να το βάλω, να έχω στο μυαλό μου ότι κάποια στιγμή θα τελειώσει… Πραγματικά το βιώνω με πολύ στρες όλο αυτό». (Αθηνά)

«..το κομβικό σημείο ήταν κάπου στην μέση της καραντίνας, εκεί που άλλαξε λίγο η διάθεση και ο τρόπος νοηματοδότησης της όλης εμπειρίας. Νομίζω ότι έχει να κάνει με την κούραση η οποία προέρχεται από κάτι το, το αβέβαιο, που δεν ξέρεις πότε είναι το deadline του…ενώ στην αρχή ξεκίνησε και ένιωθες ότι αυτό θα κρατήσει κάποιο διάστημα, αλλά είχε ημερομηνία λήξης, ε, πλέον δεν ξέρεις καν αν έχει ημερομηνία λήξης…η αγωνία και η αβεβαιότητα νομίζω ότι είναι αυτό που συμβάλει στην, στην αλλαγή του συναισθήματος…αν μπορούμε να πούμε ότι ε έχουμε ένα κουβά και ήταν ήδη γεμάτος και σιγά σιγά άδειαζε και φτάσαμε κάποια στιγμή στο πλήρες άδειασμα». (Σοφία)

«Νομίζω ότι είναι αυτό που λέμε έχουμε φάει το γάιδαρο και μας έχει μείνει η ούρα και έχουμε σκάσει, δεν μπορούμε άλλο πια. Δηλαδή θέλουμε πίσω την

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

κανονικότητα… Θεωρώ ότι σίγουρα έχουμε κουραστεί πολύ περισσότερο γιατί είναι και πολύ πιο μεγάλο το διάστημα αυτή τη φορά». (Κλειώ)

Ενώ η Ιφιγένεια φαίνεται να εκφράζει ιδιαίτερα την ανησυχία της για το μέλλον και συγκεκριμένα για το αν το παιδί της θα προσαρμοστεί εύκολα στην επιστροφή στην κανονικότητα.

«Τώρα, έχω ένα άγχος περισσότερο, για το πώς θα ξανά μπει το παιδί στην καθημερινότητα μετά τον κορονοιό, πώς θα ξανά προσαρμοστεί, για το μέλλον ανησυχώ περισσότερο. Για το όταν αρθούν όλα αυτά τα μέτρα και θα επανέλθουμε στην προ κορονοιού κανονικότητα». (Ιφιγένεια)

3.5. Αίσθημα εγκλωβισμού και ανάγκη υποστήριξης

Η μακροχρόνια διάρκεια της παραμονής στο σπίτι δημιούργησε στις μητέρες την αίσθηση εγκλωβισμού και αβοηθησίας. Μάλιστα, το γεγονός ότι κάποιες από αυτές δεν είχαν εξωτερικές πηγές υποστήριξης για τα παιδιά τους δημιουργούσε περισσότερο άγχος και ανησυχία. Το ζήτημα των εξωτερικών πηγών υποστήριξης φαίνεται να απασχολεί ιδιαίτερα τις συμμετέχουσες την περίοδο αυτή. Επίσης, οι επιλογές των οικογενειών για διεξόδους που αφορούσαν δραστηριότητες εκτός σπιτιού έχουν περιοριστεί σημαντικά, κάνοντας ακόμα μεγαλύτερη την πρόκληση για διατήρηση καλής ψυχικής τους κατάστασης.

Η Αφροδίτη παρομοιάζει την καθημερινότητα της ως την «μέρα της μαρμότας» το οποίο την κάνει να αισθάνεται εγκλωβισμένη. Το γεγονός ότι οι εναλλακτικές της οικογένειας για διέξοδο από την καθημερινότητα – μια οικογενειακή εκδρομή για παράδειγμα – έχουν απαγορευτεί, είναι κάτι που την δυσκολεύει ακόμη περισσότερο.

«Ζεις την μέρα της μαρμότας που λέμε, το ξανά και το ξανά και το ξανά και το ξανά και λες δεν γίνεται θα περάσει και αυτό, θα περάσει και απλά κάνεις κύκλους….θεωρώ ότι είναι σαν είμαστε να σ' το πω έτσι, φυλακισμένοι και να προαυλιζόμαστε σε μια τεράστια αυλή… Πριν την καραντίνα με το που ερχόταν ας πούμε τέτοιος καιρός, ξέραμε όλοι ότι βγαίναμε, πηγαίναμε εκδρομές…Έχουμε κουραστεί γιατί μας τελειώνουν τα αποθέματα της αντοχής… Είναι πάρα πολύ δύσκολο περιοριστήκαμε πάρα πολύ». (Αφροδίτη)

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

Η Μελίνα αναφέρεται, επίσης, στην σημαντικότητα των δραστηριοτήτων εκτός σπιτιού για την εκτόνωση της ενέργειας των παιδιών αλλά παράλληλα μοιράζεται την αγωνία της σχετικά με την απουσία υποστηρικτικού συστήματος από το ευρύτερο οικογενειακό περιβάλλον για την φροντίδα των παιδιών στο ενδεχόμενο απουσίας της ίδιας από το σπίτι.

> «Θεωρώ ότι είμαστε πραγματικά δέσμιοι αυτής της αγωνίας αυτή τη στιγμή…Αυτό το πράγμα που ζούμε τώρα με τα τέσσερα ντουβάρια…θεωρώ ότι οποιοσδήποτε έχει τουλάχιστον εξωτερικό χώρο που έχει εύκολη πρόσβαση, μειώνει κατά πολύ το στρες του διαμερίσματος…. γιατί εμείς δεν έχουμε ένα οικογενειακό περιβάλλον ευρύ που να πούμε ότι εντάξει δεν θα λείψω και πολύ, αν ω μη γένοιτο, μου συμβεί κάτι, δεν ξέρω πραγματικά ποιος θα φροντίσει τα παιδιά μου, δεν υπάρχει, άνθρωπος πίσω, δεν έχω κανέναν που να πω ότι θα λείψω εγώ αλλά θα τους φέρει ένα πιάτο φαϊ...» (Μελίνα)

Η Αθηνά θυμάται πόσο χρήσιμοι ήταν οι διέξοδοι που είχε η ίδια πριν την πανδημία και τον κατ' οίκον περιορισμό. Φαίνεται αυτοί οι διέξοδοι να ήταν για την ίδια εξαιρετικά βοηθητικοί όσον αφορά τις ευθύνες της καθημερινότητας. Συγκεκριμένα αναφέρει ότι με αυτόν τον τρόπο μπορούσε να γεμίσει ενέργεια και να επιστρέψει στην οικογενειακή εστία και έτσι να μπορεί να σηκώσει το βάρος των ευθυνών και των ρόλων που έχει στην καθημερινότητα της.

> «…είμαι εγκλωβισμένη σε ένα σπίτι και πρέπει να τα κάνω όλα, δεν είχα ούτε πριν βοήθεια και γενικότερα δεν έχω βοήθεια…τίποτα, μηδέν. Η μόνη βοήθεια είναι ο Γ., το Σαββατοκύριακο αν τύχει η Κ., και έχει κάποια αναπλήρωση στο τένις που θα την πάει εκείνος, αυτό. Τίποτε άλλο, ούτε στο σπίτι, ούτε στο διάβασμα, στις δουλειές, πουθενά, κι αυτό, επίσης είναι ένα μεγάλο κομμάτι που με πιέζει…στην αίσθηση ότι θα σηκωθώ και είμαι μόνη μου… θα έχω την γκρίνια, την ρουτίνα, πως το λένε, την μέρα της μαρμότας, με ζορίζει… Όλα περνάνε από τα χέρια μου και όλο αυτό με το στρες και τους πολλαπλούς ρόλους το βίωνα και πριν την καραντίνα. Απλά είχα την εναλλακτική ότι θα μπορούσα να πάω με μια φίλη μου για έναν καφέ ή τελειώνοντας από το ιατρείο ένα βράδυ θα μπορούσα να πάω για ένα πότο με μια φίλη μου μέχρι τις έντεκα… Τώρα που δεν μπορώ να πάω κάπου, με

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

εγκλωβίζει… Αυτή η ευκαιρία που είχα πριν, και η αίσθηση που είχα ότι μπορώ να βγω… ήταν ανακουφιστική από όλο αυτό το βάρος των ευθυνών και των ρόλων…» (Αθηνά)

Η Διδώ και η Ηλέκτρα είναι από τις μητέρες που μπορούσαν να έχουν βοήθεια είτε από το άμεσο οικογενειακό της περιβάλλον είτε επαγγελματική βοήθεια από ένα τρίτο πρόσωπο, κάτι το οποίο το βίωσαν και οι δύο αρκετά ανακουφιστικά.

«Κοίταξε να δεις, κάποιες μέρες κάθομαι απ' το σπίτι, κάποιες άλλες φεύγω και έρχεται και τους κρατάει ο μπαμπάς μου, αναγκαστικά…Δεν μπορούμε να είμαστε στο σπίτι κλεισμένοι, και που και πάλι εμείς το περάσαμε πολύ πιο εύκολα γιατί έχουμε κήπο…είμαστε ένα συγκρότημα που έχουμε παιδάκια και ήμασταν έξω… Οι άνθρωποι που ήταν μέσα στις πολυκατοικίες δεν ξέρω τι ακριβώς έκαναν και πως τα βγάλανε πέρα». (Διδώ)

«Έφερα να σου πω την αλήθεια μια κοπέλα εδώ η οποία βοηθάει… κάποιες ώρες που θεωρώ εγώ πιο κρίσιμες…ο άντρας μου φεύγει το πρωί γυρνάει το βράδυ δεν υπάρχει βοήθεια από εκεί, μόνο σε εξαιρετικές περιπτώσεις… Αισθάνομαι πολύ ωραία, σε σχέση με την αρχή που δεν ερχότανε. Δεν το συζητάω, είναι ανάσα να ξέρω ότι ξέρεις κάτι, αν εγώ έχω ένα meeting το οποίο μπορεί να κρατήσει τρεις ώρες, δεν θα μείνουν τα παιδιά νηστικά, είναι κάποιος να τα ταΐσει ρε παιδί μου». (Ηλέκτρα)

Η Σοφία από την άλλη, παρόλο που έχει βοήθεια από το άμεσο οικογενειακό περιβάλλον, αισθάνεται ανάμεικτα συναισθήματα με αυτό. Αισθάνεται εγκλωβισμένη όχι μόνο φυσικά, αλλά και ψυχικά καθώς πολλά πράγματα δεν είναι από τον δικό της έλεγχο. Ο αναγκαστικός ορισμός της καθημερινότητας της με συγκεκριμένο τρόπο για να μπορεί να συνεχίζει να ανταπεξέρχεται στην εργασία της, είναι που τους δημιουργεί την αίσθηση απώλειας ελέγχου.

«…όταν σταματούσε το σχολείο με τις ανακοινώσεις αυτές, τον έπαιρνε η μητέρα μου... υπάρχουν στιγμές που αισθάνομαι καλά [σ.σ με την βοήθεια της μητέρας της] γιατί νιώθω ότι γεμίζει εκείνον παραπάνω [σ.σ. τον γιο της], προσωπικά όμως το νιώθω παρεμβατικό… Αισθάνομαι ότι έχω εγκλωβιστεί στην κουζίνα μου, σε ένα χώρο δύο επί δύο κυριολεκτικά… Όλα παίρνουν άλλη μορφή πια. Όλα είναι διαδικτυακά, οπότε και εσύ το σκέφτεσαι

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

διαφορετικά το να βγεις. Λες να βγω και να πάω που;…Οπότε, εγκλωβίζεσαι κι άλλο, ΕΓΩ, εγκλωβίζομαι κι άλλο. Μιλάω προσωπικά.» (Σοφία)

3.6. Ανάγκη για προσωπικό χρόνο και επιστροφή στην κανονικότητα

Οι μητέρες στο σημείο αυτό εκφράζουν την ανάγκη τους για επιστροφή στην κανονικότητα, η οποία περιλάμβανε χρόνο για κοινωνικοποίηση, προσωπικό χρόνο και ενασχόληση με δραστηριότητες προσωπικού ενδιαφέροντος, πράγμα το οποίο τις βοηθούσε να είναι ευδιάθετες και να αισθάνονται ότι αντλούν ικανοποίηση από τη ζωή τους.

Η Αφροδίτη επισημαίνει το πόσο σημαντικό είναι για την ίδια να έχει προσωπικό χρόνο, εστιάζοντας μάλιστα στην ανάγκη της να αισθανθεί ξανά ότι δεν είναι μόνο μητέρα, αλλά και σύντροφος.

«…γιατί είναι πολύ σημαντικό να έχεις ελεύθερο χρόνο και για τον εαυτό σου. …να βγεις σαν άνθρωπος. Δηλαδή, εμένα μου λείπει πάρα πολύ το να έχω κοινωνική ζωή… προσπαθούμε με το σύζυγο να βρούμε διεξόδους οι δυο μας, μου λείπει αυτό το πράγμα που είμαστε ζευγάρι…»(Αφροδίτη)

Η Ιφιγένεια και η Κλειώ αισθάνονται την ανάγκη για επιστροφή στη δια ζώσης κοινωνική επαφή καθώς οι διαδικτυακές συναντήσεις δεν εμπεριέχουν την σωματική επαφή με τους ανθρώπους από το κοινωνικό περιβάλλον, στοιχείο σημαντικό για τις σχέσεις τους.

«…μετά από τόσο καιρό… θέλω να βγω πλέον έξω, θέλω να δω τους φίλους μου, θέλω να έρθω σε σωματική με τους φίλους μου, να τους αγκαλιάσω, να τους φιλήσω, να ‘ρθούμε κοντά, να μιλήσουμε, γιατί το ιντερνετικό όπως και να το κάνεις δεν μπορεί να έρθει σε ισορροπία με το εξ επαφής αυτό που έχουμε όταν είμαστε όλοι από κοντά». (Ιφιγένεια)

«…Μου λείπει το έξω, από την άποψη…μου λείπει το να βγω το Σάββατο με κάποιο φιλικό ζευγάρι, να πάμε έξω, να τρέξουν τα παιδιά, να κάνουν ποδήλατο, να παίξουνε μπάλα, να, να νομίζω, νομίζω μου λείπει το κοινωνικό μέρος… Είναι αυτή η αναμονή να γυρίσουμε στο κανονικό». (Κλειώ)

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

Για την Διδώ επίσης είναι πολύ σημαντική η συναναστροφή με φιλικά πρόσωπα και εκφράζει την ανάγκη της για δια ζώσης κοινωνική επαφή. Αναφέρει επίσης, ότι προσπαθεί να εστιάζει στα θετικά της κατάστασης και να απολαμβάνει τις στιγμές της καθημερινότητας της ακόμα και κάτω από τις συνθήκες του κατ' οίκον περιορισμού.

> «Μα αυτή είναι η ζωή μας, οι φίλοι μας, οι άνθρωποι που συναναστρεφόμαστε, ξαφνικά, εδώ και ένα χρόνο δεν τα έχουμε αυτά. Δεν λέω, καλό και το σπίτι, αλλά φτάνει…και θεωρώ ότι δεν πάει άλλο όλο αυτό…Η λογική μου είναι ότι, οκέι, ζούμε μια δύσκολη κατάσταση είναι η αλήθεια, αλλά πάντοτε προσπαθούμε να κοιτάμε τα θετικά και να περνάμε καλά την κάθε μας μέρα…Δηλαδή ακόμα και το κρασί μου που θα βγω να πιω στον κήπο το μεσημέρι, μετά το φαγητό και θα παίξουν αυτά, είναι κάτι που μου δίνει χαρά.» (Διδώ)

Η Μελίνα, η Ηλέκτρα η Αθηνά και η Σοφία, φέρνουν έντονα το ζήτημα της έλλειψης χρόνου που βιώνουν το διάστημα αυτό. Συγκεκριμένα, αναφέρουν ότι δεν υπάρχει καθόλου προσωπικός χρόνος για τον εαυτό τους, κάτι το οποίο φαίνεται ότι χρειάζονται και η απουσία του αποτελεί μια παραπάνω πρόκληση κατά την περίοδο αυτή.

> «…δεν μου μένει χρόνος να κάνω και κάτι για τον εαυτό μου, επομένως αυτό αθροίζεται, το πιο απλό το να κάνω ένα μπάνιο για να χαλαρώσω, δεν μένει χρόνος. Δηλαδή, θα κάνω μπάνιο και θα ανοίξει η πόρτα τουλάχιστον, τρεις με τέσσερις φορές, δεν έχω χρόνο να κάτσω να δω μια ταινία, να ξεχαστώ, να διαβάσω ένα βιβλίο, κάτι να κάνω». (Μελίνα)

> «Κοινωνικά, σίγουρα, έχουμε απομακρυνθεί…Κάποια στιγμή πρέπει να επανέλθουμε φαντάσου μετά τη δουλειά μου, το βράδυ πολύ αργά, έκανα γυμναστική που τώρα δεν κάνω…γιατί εμένα μου λείπει πολύ ο χρόνος και το έχω παράπονο και το λέω και το ξανά λέω για το χρόνο…»(Ηλέκτρα)

> «…δεν προλαβαίνω να κάνω τίποτα για τον εαυτό μου, δεν έχω καθόλου χρόνο για μένα, αν έχω την ανάγκη να βγω έξω και να βγω και να πάω για ένα περπάτημα, ούτε αυτό μπορώ να κάνω μόνη μου…δεν υπάρχει περίπτωση να σηκωθώ και να έχω μισή ώρα και να πιω έναν καφέ μόνη μου… Δεν έχω χρόνο να διαβάσω, δεν έχω ησυχία να διαβάσω ένα βιβλίο μόνη μου…Με

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

ζορίζει αυτή η αίσθηση ότι δεν έχεις μια ώρα τη μέρα να αφιερώσεις στον εαυτό σου» (Αθηνά)

Η Σοφία, αναφέρεται τόσο στον προσωπικό χρόνο που δεν έχει αυτήν την περίοδο – ενώ πριν υπήρχε – όσο και στην σωματική επαφή την οποία έχει ανάγκη να αισθανθεί με τα πρόσωπα του οικείου περιβάλλοντος της. Αναδύεται ξανά το ζήτημα της απώλειας ελέγχου της ζωής της.

«Σε κάνει να νιώθεις ότι δεν έχεις καθόλου χρόνο για σένα όλο αυτό. Ακόμα και η διαδρομή [σ.σ για τη δουλειά] που είναι μια ώρα δρόμος…που ήταν ότι χειρότερο όταν το βίωνα… ακόμα και αυτό όμως είχε προσωπικό χρόνο. Δηλαδή, μπορούσες να βάλεις τα ακουστικά σου αυτή τη μια ώρα και να ακούσεις την αγαπημένη σου μουσική, να είσαι εσύ και ο εαυτός σου, ενώ τώρα οι στιγμές που είμαι μόνη μου είναι ελάχιστες ή μηδαμινές, με εξαίρεση τη νύχτα…μου έχει λείψει να αγκαλιάζω ανθρώπους, να τους ακουμπάω…και η ελευθερία…. Δηλαδή, το να νιώσεις ότι εσύ ορίζεις τα πράγματα της ζωής σου». (Σοφία)

4) Η «Καλή μητέρα»

Στο σημείο αυτό οι συμμετέχουσες ερωτήθηκαν για τα χαρακτηριστικά και τις συμπεριφορές που υιοθετεί μια καλή μητέρα κατά την περίοδο αυτήν της πανδημίας COVID-19. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι μέσα από τις αφηγήσεις των μητέρων δεν φαίνεται να θεωρούν ότι διαφοροποιείται ο τρόπος με τον οποίο νοηματοδοτούν την καλή μητέρα, την περίοδο αυτή. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχουσες αναφέρουν κάποια σταθερά χαρακτηριστικά τα οποία έχει μια «καλή μητέρα». Έτσι, μέσα από τις αφηγήσεις των μητέρων σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο νοηματοδοτούν οι ίδιες μια «καλή μητέρα» αναδύθηκαν θέματα νοημάτων σχετικά με την παρουσία, τα όρια, τα πρότυπα, την «μη τελειότητα» και την φροντίδα των δικών της προσωπικών αναγκών. Όλες οι συμμετέχουσες θεωρούν ότι τα χαρακτηριστικά αυτά, χρειάζεται να τα έχει μια «καλή μητέρα» ανεξάρτητα από τις συνθήκες που βιώνει η ίδια.

4.1. Είναι παρούσα

Σχεδόν όλες οι μητέρες της έρευνας – έξι από τις οκτώ – αναφέρθηκαν στην σημαντικότητα της παρουσίας της μητέρας στη ζωή των παιδιών τους. Συγκεκριμένα

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

μίλησαν όχι μόνο για την φυσική παρουσία, αλλά την ενεργητική ακρόαση, την κάλυψη των βασικών αναγκών – πρακτικών και συναισθηματικών – των παιδιών καθώς και την διάθεση για επικοινωνία και συζήτηση.

Η Ιφιγένεια αναφέρεται στην σημαντικότητα της παρουσίας και της υποστήριξης του παιδιού. Μάλιστα, λέει ότι αυτό χρειάζεται να γίνεται χωρίς όρους και προϋποθέσεις.

> «…Το να βρίσκεσαι δίπλα στο παιδί, να είσαι εκεί για να το ακούσεις και να είναι τα αυτιά σου ανοιχτά… ό,τι επιλογές και να κάνει, να είσαι εκεί και να το στηρίξεις, απλά και να ξέρει ότι πάντα θα είσαι δίπλα του, ό,τι και να συμβεί, ότι και να κάνει, ό,τι και να σου πει… Να είσαι εκεί και να δώσεις στο παιδί να καταλάβει ότι πάντα η αγκαλιά σου θα είναι ανοιχτή και ότι πάντα θα το αγαπάς, ότι και να συμβεί». (Ιφιγένεια)

Η Μελίνα, αναφέρει ότι μια γυναίκα από τη στιγμή που γίνεται μητέρα, έχει πάντα αυτόν τον ρόλο, ακόμη και όταν η ίδια κοιμάται. Αυτό, θα έλεγε κανείς ότι υποδεικνύει την αφοσίωση που αισθάνεται η Μελίνα ότι χρειάζεται να έχει μια μητέρα.

> «…μια καλή μητέρα είναι μια μαμά η οποία προσπαθεί, χμ να είναι παρούσα… η μαμά είναι 24 ώρες την ημέρα μαμά. Ακόμα και στον ύπνο της είναι μαμά». (Μελίνα)

Η Διδώ επισημαίνει ότι μια καλή μητέρα χρειάζεται να χαρακτηρίζεται από ενεργητική ακρόαση και να είναι διαθέσιμη προς συζήτηση με τα παιδιά της ανεξαρτήτως κατάστασης.

> «…μια καλή μητέρα ακούει αυτό που της λένε τα παιδιά της, θα συζητήσει… τί είναι μια καλή μητέρα ε; Χμ, απλά πράγματα, να τους αγκαλιάσεις Να είσαι εκεί για αυτά, δηλαδή να ξέρουν ότι είσαι δίπλα τους, είτε σε κάτι καλό είτε σε κάτι κακό, νομίζω αυτό είναι η μαμά είναι να είναι, να είσαι δίπλα στο παιδί, για ό,τι χρειαστεί». (Διδώ)

Η Ηλέκτρα, κάνει αναφορά στο γεγονός ότι μια καλή μητέρα, έχει ως προτεραιότητα στη ζωή της τα παιδιά της, δίνοντας τους χρόνο και αποδοχή. Ο χρόνος, είναι ιδιαίτερα σημαντικός για την Ηλέκτρα καθώς αποτελεί στοιχείο το οποίο είναι απαραίτητο για να μπορεί μια μητέρα να έχει ως προτεραιότητα τα παιδιά.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

«…καλή μητέρα είναι αυτή που έχει προτεραιότητα τα παιδιά της. Δηλαδή, ό,τι άλλο και να συμβαίνει φροντίζει πρώτα για τα παιδιά… Τους δίνει χώρο και χρόνο και τα αποδέχεται κιόλας… Ο χρόνος εμένα μου λείπει και το έχω παράπονο για αυτό το λέω και το ξανά λέω». (Ηλέκτρα)

Παρομοίως, η Αθηνά και η Σοφία θεωρούν την παρουσία της μητέρας και την διαθεσιμότητα για ενεργητική ακρόαση και συζήτηση με τα παιδιά τους για τις ανάγκες τους – συναισθηματικές και φυσικές – στοιχείο απαραίτητο για μια «καλή μητέρα».

«…μια καλή μητέρα νομίζω είναι εκεί να ακούσει… και από μικρά κιόλας, είναι εκεί. Είναι εκεί για να ακούσει, είναι εκεί για να κουβεντιάζει, για να συζητήσει, για να χτίσει σχέση με τα παιδιά, είναι εκεί για να αφουγκραστεί τις ανάγκες τους, είναι διαθέσιμη να τα ακούσει το Α και το Ω είναι η διαθεσιμότητα που δείχνει στο να κουβεντιάσουνε πράγματα και να μπορέσει να χτίσει μια σχέση μεγαλώνοντας. (Αθηνά)

«Ακρόαση των συναισθημάτων και των αναγκών του παιδιού, κατανόηση, κάλυψη των βασικών αναγκών φυσικά και πρακτικών και συναισθηματικών». (Σοφία)

4.2. Οριοθετεί

Η Ιφιγένεια, η Διδώ και η Σοφία θεωρούν σημαντικό να τίθενται όρια στα παιδιά για διαφορετικούς λόγους η κάθε μια.

Συγκεκριμένα, η Ιφιγένεια αισθάνεται απαραίτητα τα όρια στο παιδί με στόχο την δημιουργία αίσθησης ασφάλειας του παιδιού.

«…η μητέρα δεν μπορεί να είναι και φίλη παράλληλα… κάποια στιγμή θα χρειαστείς και να μαλώσεις και να βάλεις και τιμωρίες για να καταλάβουνε και θα χρειαστεί να βάλεις και όρια. Είναι πολύ σημαντικά τα όρια… χωρίς τα όρια νομίζω ότι τα παιδιά δεν νιώθουν ασφάλεια, και γι' αυτό βρίσκονται οι γονείς εκεί για να βάζουνε όρια και μέσα σε αυτά τα όρια τα παιδιά θα νιώσουν μια ασφάλεια…»(Ιφιγένεια)

Η Διδώ αισθάνεται ότι η οριοθέτηση των παιδιών είναι απαραίτητη γιατί χρειάζεται να υπάρχει έλεγχος. Αναγνωρίζει επίσης ότι είναι αδύνατον να είναι συνεχώς με τα

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

παιδιά της, επισημαίνοντας έτσι τις δικές της ανάγκες για προσωπικό χρόνο, οι οποίες εκφράζονται στα παιδιά όταν η ίδια το χρειάζεται. Παράλληλα με αυτόν τον τρόπο δίνεται το παράδειγμα στα παιδιά να εκφράσουν την δική τους επιθυμία για χώρο και χρόνο όταν χρειαστεί.

> «Να βάζει όρια… να μην είναι ανεξέλεγκτα. Σίγουρα θα υπάρχουν φορές που θα διαφωνείς με τις επιλογές του, που θα μαλώσεις μαζί του, που δεν θα παίξεις μαζί του, που θα το βάλεις τιμωρία. Ναι, χρειάζεται και το όριο, και η τιμωρία και το ότι δεν μπορούμε να τα έχουμε όλα ανεξέλεγκτα, ούτε μπορώ να κάθομαι όλη μέρα να παίζω μαζί σας». (Διδώ)

Η Σοφία, αναφέρεται στα όρια με στόχο τον προγραμματισμό της καθημερινότητας τους και την αξιοποίηση του χρόνου τους.

> «…[χρειάζεται] οριοθέτηση από το πιο απλό, από το ωράριο του ύπνου, μέχρι τον προγραμματισμό της μέρα, το τι θα κάνουμε σήμερα, το πως θα αξιοποιήσουμε το χρόνο… Ποτέ δεν είχα πολύ αυστηρά όρια, η αλήθεια είναι αυτή…Τα όρια ήταν αρκετά ευέλικτα θα έλεγα, αλλά υπήρχαν όρια». (Σοφία)

4.3 Είναι πρότυπο

Σημαντικό από τις συμμετέχουσες για να είναι μια μητέρα, «καλή» μητέρα θεωρείται το να αποτελεί πρότυπο για τα παιδιά της και να δίνει εφόδια για το μέλλον, όπως συναισθηματική ωριμότητα, αυτονομία και αυτοπεποίθηση. Ιδιαίτερη έμφαση δίνουν στην παρούσα συνθήκη, καθώς θεωρούν ότι είναι πολύ σημαντικό οι ίδιες να αντιδρούν με ψυχραιμία και αισιοδοξία ώστε τα παιδιά να παίρνουν τα κατάλληλα εφόδια για τη διαμόρφωση της προσωπικότητας τους.

Η Αφροδίτη, εστιάζει στο γεγονός ότι ιδιαίτερα αυτήν την περίοδο της πανδημίας, καλείται να αποτελεί πρότυπο για τα παιδιά της, διδάσκοντας τους την ενσυναίσθηση και την συναισθηματική ωριμότητα μέσα από το παράδειγμα της.

> «…πρέπει να αποδείξουμε στα παιδιά ότι, ξέρεις κάτι; Αυτό συμβαίνει τώρα… ο θυμός, η αγανάκτηση...συμπεριλαμβάνονται στην καθημερινότητα μας. Για μένα είμαι καλή μαμά όταν θα με δει το παιδί μου και θα καταλάβει… θα προσπαθήσει να μπει στη θέση μου… Και πρέπει ταυτόχρονα [μια μαμά] … να είναι σωστή σαν άνθρωπος και…να περνάει τα σωστά

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

μηνύματα έτσι ώστε το παιδί…να εξελιχθεί σε ώριμο συναισθηματικά άνθρωπο». (Αφροδίτη).

Η Ιφιγένεια, τονίζει την σημασία του ελέγχου και των κοινωνικών κανόνων που θα κληθεί το παιδί αργότερα να ακολουθήσει στη ζωή του. Εστιάζει, δηλαδή, στην «εκπαίδευση» του παιδιού όσον αφορά την συμμόρφωση του με τους κανόνες.

«…να συμβουλεύσεις το παιδί σου, όπως νομίζεις εσύ ότι θα ήτανε το καλύτερο για το παιδί σου, αλλά να μην περιμένεις όμως ότι θα ακολουθήσει πάντα τη συμβουλή σου…Δεν μπορούμε να έχουμε τα παιδιά μας να κάνουν ελεύθερα ότι θέλουνε γιατί αργότερα όταν θα βγουν στην κοινωνία δεν θα κάνουν ελεύθερα ό,τι θέλουνε, υπάρχουνε όρια και κανόνες παντού σε οποιαδήποτε στιγμή της ζωής τους, είτε αυτό είναι σχολείο, είτε είναι η δουλειά τους αργότερα, είτε είναι οι σπουδές τους, είτε είναι η κοινωνία έξω, δεν μπορούμε να κάνουμε ό,τι θέλουμε». (Ιφιγένεια)

Η Αθηνά, αναφέρεται στο άγχος το οποίο είχε ακόμη και πριν αποκτήσει παιδιά, όσον αφορά το πως θα διαμορφωθούν ως άνθρωποι στην κοινωνία. Η μητέρα, φαίνεται να έχει αίσθηση ευθύνης όσον αφορά την ανατροφή των παιδιών της.

«…από πριν κάνω παιδιά ένιωθα πάρα πολύ έντονα την ευθύνη που έχει ένας γονέας στο πως θα εξελιχθούν τα παιδιά και στο τι άνθρωποι θα γίνουνε. Ήταν δηλαδή ένα άγχος που το είχα, από τη στιγμή που γέννησα σκεφτόμουνα τί θα γίνει με τα παιδιά στην εφηβεία»; (Αθηνά)

Ο έλεγχος αναδύεται και μέσα από την αφήγηση της Σοφίας η οποία αναφέρει ότι η καλή μητέρα είναι εκείνη η οποία δεν θέλει να αφήνει τίποτα στην τύχη του και έχει την διάθεση να αγωνίζεται σε κάθε συνθήκη. Επισημαίνει επίσης, την δυσκολία της να αποτελεί πρότυπο για το παιδί της κατά την συγκεκριμένη περίοδο της πανδημίας COVID-19.

«…και βασικά νομίζω ότι το κυριότερο είναι να αποτελεί πρότυπο η ίδια για το παιδί της….Στο δικό μου το μυαλό το πρότυπο σημαίνει ότι νοηματοδοτούμε την κάθε κατάσταση και δεν αφήνουμε τίποτα στην τύχη του, έχουμε διάθεση, συνεχίζουμε και παλεύουμε ό,τι και αν γίνει… και νομίζω ότι το πιο δύσκολο σε αυτή την φάση είναι ότι δεν νιώθω πρότυπο». (Σοφία)

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

Η Κλειώ θεωρεί την «καλή μητέρα», την μητέρα εκείνη που εφοδιάζει τα παιδιά της με τα στοιχεία αυτά που χρειάζονται για να είναι ανεξάρτητα στην ενήλικη τους ζωή.

> «Καλή μάνα πρέπει να είσαι και για το μέλλον. Να μπορεί να σταθεί μόνο του κάποια στιγμή αργότερα…Για μένα ας πούμε είναι πολύ σημαντικό όταν πάει να σπουδάσει ένα παιδί, δεκαοχτώ χρόνων, να ξέρει να βράζει ένα αυγό και να φτιάχνει μακαρόνια… Να του δώσεις τα εφόδια να μπορεί να σταθεί μόνο του. Να μη σε χρειάζεται πάντα από πίσω, να σε χρειάζεται όταν αυτό θα επιλέξει ότι θα σε χρειαστεί για κάτι, όχι γιατί δεν έχει μάθει χωρίς εσένα. (Κλειώ)

4.4. Αγωνίζεται, αλλά δεν είναι τέλεια

Ένα άλλο σημείο στο οποίο έγινε εκτενής αναφορά από τις συμμετέχουσες αναφορικά στην έννοια της καλής μητρότητας, ήταν η «μη τελειότητα». Ειδικότερα, αναφέρθηκαν στο γεγονός ότι από τη στιγμή που γίνεται μια γυναίκα μητέρα, κάνει το καλύτερο που θεωρεί η ίδια για τα παιδιά της, χωρίς να υπάρχει ένας και μοναδικός αλάνθαστος οδηγός μητρότητας. Γενικά, όλες αναφέρουν ότι η «καλή μητέρα» κάνει το καλύτερο που μπορεί και αυτό διαφέρει για την κάθε μια ξεχωριστά.

Η Αφροδίτη αναφέρεται συγκεκριμένα στην ρευστότητα που χαρακτηρίζει την έννοια της («καλής») μητρότητας, καθώς το εάν μια μητέρα καταφέρνει να είναι καλή στην καθημερινότητα της εξαρτάται από καθημερινούς εξωτερικούς παράγοντες. Επισημαίνει, επίσης, ότι δεν υπάρχει μαγικό φίλτρο για την καλή μητρότητα, παρά το γεγονός ότι «κάνει το καλύτερο που μπορεί».

> «..για μένα δεν υπάρχει καλή μητέρα. Για μένα δεν υπάρχει κανένας οδηγός καλής μητρότητας. Γονιός γίνεσαι κατά τη διάρκεια του μεγαλώματος του παιδιού, δηλαδή πιστεύω ότι όσο μεγαλώνουν τα παιδιά, μεγαλώνουμε και εμείς και ωριμάζουμε μαζί με τα παιδιά… Η μητρότητα είναι ένα πράγμα το οποίο, καθημερινά μπορεί να σε αλλάξει και από μια καλή μέρα να ξυπνήσεις σε μια κακή μέρα, από μια κακή μέρα να ξυπνήσεις σε μια καλή μέρα. Κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ, δεν υπάρχει μαγικό φίλτρο». (Αφροδίτη)

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

Την ίδια ακριβώς φράση με την προηγούμενη συμμετέχουσα, χρησιμοποιεί και η Ιφιγένεια καθώς και η ίδια αισθάνεται ότι η καλή μητέρα είναι εκείνη η οποία κάνει ό,τι καλύτερο μπορεί με βάση τις εμπειρικές της γνώσεις. Ενδιαφέρον, μάλιστα, είναι το γεγονός ότι δίνει έμφαση στην παρούσα – πρωτόγνωρη συνθήκη, έχοντας μια αγωνία για τα μελλοντικά αποτελέσματα της τωρινής διαχείρισης της κατάστασης ως μητέρα.

> «…είναι ηλίου φαεινότερο ότι ζούμε σε μια εποχή η οποία είναι πρωτόγνωρη για όλους μας και ο καθένας προσπαθεί να τα αντιμετωπίσει τα πράγματα, όσο καλύτερα μπορεί με βάση τη δική του άποψη…οπότε, πραγματικά σε βάθος χρόνου θα φανεί αν το πώς χειριζόμαστε την κατάσταση με τα παιδιά μας, είναι τα σωστά βήματα ή είναι λάθος αυτά που κάνουμε τώρα.» (Ιφιγένεια)

Η Μελίνα, αναφέρεται στην ανθρώπινη φύση της μητέρας, θέλοντας να δείξει ότι θα υπάρξουν λάθη και δεν υπάρχει η ιδανική, τέλεια μητέρα.

> «Σίγουρα δεν υπάρχει το ιδανικό. Είναι μια μαμά που το παλεύει… μια καλή μαμά προσπαθεί να είναι ψύχραιμη κι αν τη χάσει [σ.σ την ψυχραιμία της] να φροντίσει ώστε να μην είναι τραυματική εμπειρία επειδή έχασε τη ψυχραιμία της ή κουράστηκε… Ξέρω ότι δεν υπάρχει τέλεια μαμά, το ξέρω πως το λένε, αυτό πιστεύω εγώ, δεν υπάρχει καμία τέλεια, δεν είναι κανένας μας ρομπότ, όλοι θα κάνουμε την πατάτα μας, λιγότερο ή περισσότερο… άνθρωπος είναι η μαμά». (Μελίνα)

Την απουσία τελειότητας επισημαίνει επίσης, η Διδώ, δεχόμενη ότι η ζωή η ίδια δεν είναι τέλεια και γι' αυτό είναι αδύνατον να υπάρξει η τέλεια μητέρα. Ιδιαίτερη σημασία δείχνει να έχει για την ίδια η ποικιλομορφία που χαρακτηρίζει την μητρότητα. Με άλλα λόγια, η κάθε μητέρα, μεγαλώνει τα παιδιά της με βάση το τι είναι σημαντικό για την ίδια, χωρίς να υπάρχει λάθος και σωστό σε αυτό.

> «[Καλή μαμά είναι] αυτή που πραγματικά αγαπάει τα παιδιά της και το αγαπάω δεν σημαίνει απαραίτητα το ότι κάθομαι κάτω μαζί τους να παίξω τρεις ώρες ή τους διαβάζω κάθε βράδυ παραμύθι. Η κάθε μία μας είναι εντελώς διαφορετική και η κάθε μια μας θέλει να κάνει διαφορετικά πράγματα, οπότε δεν θεωρώ ότι υπάρχει σωστό και λάθος σε αυτό. Προφανώς δεν είμαι τέλεια, ούτε τέλεια μαμά, ούτε τέλεια επαγγελματίας, ούτε έχω ένα

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

τέλειο σπίτι, εντάξει, τί να κάνουμε; Έτσι είναι η ζωή. Δεν μπορούμε να τα έχουμε όλα τέλεια». (Διδώ)

Στην ίδια ποικιλομορφία αναφέρεται και η Κλειώ η οποία επισημαίνει ότι η «καλή» μητέρα είναι η μητέρα εκείνη που προσπαθεί να προσφέρει στο παιδί της ό,τι η ίδια στερήθηκε. Αυτό, μας υποδηλώνει μια ανάγκη της μητέρας να προφυλάξει το παιδί της από συναισθηματικές ή υλικές αποστερήσεις, τις οποίες πιθανόν να βίωσε η ίδια. Όπως και η Αφροδίτη, έτσι και η Κλειώ κάνει λόγο για την ρευστότητα που χαρακτηρίζει την μητρότητα, δεν είναι μια στατική διαδικασία και κατάσταση.

«…μια καλή μητέρα, κάνει ότι καλύτερο μπορεί για τα παιδιά της αλλά αυτό είναι πολύ γενικό. Δηλαδή, μια θεωρεί ότι το καλύτερο που μπορεί να κάνει για τα παιδιά της είναι να τους προσφέρει κάθε μέρα ένα πλούσιο φαγητό γιατί μπορεί να το στερήθηκε μικρή…για μια άλλη μπορεί να είναι να προσφέρει το χρόνο στο παιδί, γιατί μπορεί η ίδια να το στερήθηκε όταν ήταν μικρή, για κάποια άλλη μπορεί να είναι να δώσει τα περισσότερα ερεθίσματα. Θεωρώ ότι είναι λίγο από όλα αυτά. Υπάρχουνε μέρες που θα κάνουν και την έξτρα προσπάθεια, και θα κάτσουμε να δούμε και ένα ντοκιμαντέρ για τη ζωή του Τσαικόφσκι λέμε τώρα, υπάρχουνε και μέρες ντάξει που θα του πω λιώσε και τρεις ώρες στο playstation, δεν με πειράζει». (Κλειώ)

Η Αθηνά, αναφέρεται στην ενοχή που μπορεί να αισθανθεί ως μητέρα και η οποία ως συναίσθημα είναι τόσο δυνατό το οποίο είναι ικανό να ανατρέψει κάθε προσπάθεια που κατέβαλε για να νιώσει ότι έχει κάνει το καλύτερο δυνατό που μπορούσε τη δεδομένη στιγμή.

«…προσπαθώ λίγο να το δουλέψω αυτό μέσα μου, ότι οκέι εσύ κάνεις ότι μπορείς, κάνεις το καλύτερο δυνατό, είσαι ψύχραιμη, έχεις μια καλή σχέση με τα παιδιά, σου μιλάνε και τα λοιπά, αλλά ξέρεις, ξεπετιέται και η ενοχή…» (Αθηνά)

4.5. Φροντίζει τον εαυτό της

Η αναφορά στην φροντίδα των προσωπικών αναγκών των μητέρων έτσι ώστε μια μητέρα να μπορεί να είναι καλή μητέρα έγινε από τρεις συμμετέχουσες. Ο τρόπος με τον οποίο η κάθε μια φροντίζει τις προσωπικές της ανάγκες, φυσικά, διαφέρει.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

Για παράδειγμα η Αφροδίτη αναφέρει ότι διάφοροι εξωτερικοί παράγοντες μπορεί να συμβάλουν στο να είναι μια γυναίκα «καλή μητέρα». Συγκεκριμένα, εστιάζει στην σημαντικότητα που έχει για την ίδια να λαμβάνει την άμεση υποστήριξη από το σύζυγο της, να φροντίζει για την διατήρηση της κοινωνικής της ζωής, και να φροντίζει να βρίσκεται σε μια καλή ψυχική κατάσταση, στοιχεία τα οποία αποτελούν για την ίδια μέρος της αυτοφροντίδας της.

> «…όταν βοηθάει ο σύζυγος, αυτομάτως η γυναίκα γίνεται πολύ καλύτερη σε όλα … γιατί είναι πολύ σημαντικό να έχεις ελεύθερο χρόνο και για τον εαυτό σου... η γυναίκα γίνεται καλή μαμά σε πολλά πράγματα. Από πολλές καταστάσεις, από το αν είναι καλά στη δουλειά της, αν είναι καλά ψυχολογικά…αν έχει κοινωνική ζωή. Πιστεύω για να γίνει μια μαμά…καλή μαμά, θα πρέπει να έχει την άμεση υποστήριξη από το σύζυγο. Άμα ο σύζυγος, δεν σε στηρίζει, δεν μπορείς να είσαι καλή μαμά σε τίποτε». (Αφροδίτη)

Η Διδώ αισθάνεται ότι εάν δεν φροντίζει τις προσωπικές της ανάγκες για κοινωνικοποίηση και εργασιακή ικανοποίηση, τότε της προκαλείται ψυχολογική ένταση η οποία μεταφέρεται και στο σπίτι με τα παιδιά. Έτσι, τίθενται οι εξωτερικοί παράγοντες και οι υπόλοιποι ρόλοι της μητέρας (εργαζόμενη, φίλη) οι οποίοι συμβάλλουν στην διατήρηση της καλής διάθεσης της έτσι ώστε να μπορεί να είναι «καλή» μητέρα.

> «Βασικά νομίζω εμένα, για εμένα μιλάω, ότι με επηρεάζει, δηλαδή αν δεν έχω καλή διάθεση, αν δεν είμαι εγώ καλά, να πω ότι έχω τη δουλειά μου σε σειρά, ότι θα βγω έξω, θα δω κόσμο και θα νιώθω καλά και τα λοιπά, μετά έχω νεύρα και μέσα στο σπίτι. Γιατί έχω ένα άγχος, μια έγνοια και αχ, δεν τελείωσα αυτό που έπρεπε» (Διδώ)

Τέλος, παρότι η καθημερινότητα της Αθηνάς δεν της επιτρέπει να αφιερώσει προσωπικό χρόνο στον εαυτό της αναγνωρίζει ότι χρειάζεται να το κάνει μια καλή μητέρα έτσι ώστε να είναι η ίδια καλά και κατ' επέκταση και τα παιδιά της. Φαίνεται, λοιπόν, ότι η καλή ψυχική κατάσταση της ίδιας, έχει άμεση σχέση με την επιτέλεση της «καλής» μητρότητας.

> «...[μια καλή μαμά] αφιερώνει χρόνο στον εαυτό της, ανεξάρτητα αν δεν το κάνω εγώ. Ωστόσο νομίζω ότι για να είναι καλά τα παιδιά πρέπει να είναι

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

καλά και η μαμά, και είναι εκεί για να ικανοποιήσει και δικές της ανάγκες, τις προσωπικές…Το να αφιερώνουμε λίγο χρόνο στον εαυτό μας δεν είναι και τόσο τραγικό απεναντίας είναι, νομίζω απαραίτητο». (Αθηνά)

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η παρούσα μελέτη διερεύνησε την εμπειρία των εργαζόμενων μητέρων ανήλικων παιδιών στην Ελλάδα που βρίσκονταν σε κατ' οίκον περιορισμό, ως μέτρο προστασίας κατά της COVID-19 και τον τρόπο με τον οποίο οι ίδιες νοηματοδοτούν την έννοια της «καλής μητέρας» την περίοδο αυτή. Στην συγκεκριμένη έρευνα χρησιμοποιήθηκε η Ερμηνευτική Φαινομενολογική Ανάλυση, η οποία χρησιμοποιείται σε ποιοτικές μελέτες και στοχεύει στην βιωμένη εμπειρία των συμμετεχουσών. Συγκεκριμένα, στην έρευνα συμμετείχαν οκτώ εργαζόμενες μητέρες ανήλικων παιδιών ηλικίας από τριών έως δεκαοχτώ ετών. Όλες οι συμμετέχουσες ήταν παντρεμένες και ζούσαν κάτω από την ίδια στέγη με το σύζυγο τους, με εξαίρεση μια συμμετέχουσα η οποία ήταν διαζευγμένη και είχε την επιμέλεια του παιδιού της. Όλες οι συμμετέχουσες, επίσης, είχαν Πανεπιστημιακή Εκπαίδευση και οι ηλικίες τους κυμαίνονταν από τριάντα τριών ετών έως σαράντα πέντε ετών. Οι συμμετέχουσες κλήθηκαν σε συνέντευξη τον Απρίλιο του 2021, περίοδο στην οποία η Ελλάδα διένυε το δεύτερο lockdown από την έναρξη της πανδημίας στην χώρα τον Μάρτιο του 2020.

Στο παρόν κεφάλαιο ακολουθεί η συζήτηση των αποτελεσμάτων της έρευνας. Πιο συγκεκριμένα, γίνεται προσπάθεια εστίασης στα κεντρικά σημεία της εμπειρίας των συμμετεχουσών όπως αυτά αναδείχθηκαν από τις αφηγήσεις των συνεντεύξεων. Οι αφηγήσεις των συμμετεχουσών, όπως διαφαίνεται στην παράθεση αποσπασμάτων (**βλ. αποτελέσματα**), αφορούσαν τον τρόπο με τον οποίο οι ίδιες βίωναν και αντιλαμβάνονταν τον εαυτό τους στην δεδομένη χρονική στιγμή, ούσες σε καραντίνα λόγω της πανδημίας COVID-19. Τα κεντρικά σημεία των αφηγήσεων τους περιλαμβάνουν την νέα εργασιακή πραγματικότητα στην οποία κλήθηκαν να ανταπεξέλθουν – την τηλεργασία, τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις τόσο των παιδιών τους όσων και των ίδιων απέναντι στις αλλαγές που προέκυψαν από την πανδημία COVID-19, τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν όσον αφορά τον μητρικό τους ρόλο, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο οι ίδιες νοηματοδοτούν «την καλή μητέρα» την περίοδο αυτή.

Τηλεργασία: μια νέα εργασιακή πραγματικότητα

Κατά την διάρκεια των συνεντεύξεων οι συμμετέχουσες ερωτήθηκαν για το πώς οι ίδιες βιώνουν – ως εργαζόμενες μητέρες – την τηλεργασία λόγω του κατ'

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

οίκον περιορισμού που είχε εφαρμοστεί στη χώρα ως μέτρο πρόληψης και προστασίας απέναντι στην πανδημία COVID-19. Μέσα από τις αφηγήσεις τους οι συμμετέχουσες ανέφεραν αυξημένο άγχος το οποίο ήταν αποτέλεσμα της ανάγκης τους για προσαρμογή του προγράμματος τους. Ειδικότερα, αναδύθηκε η αναγκαιότητα να προσαρμόσουν εκ νέου την καθημερινότητα τους έτσι ώστε να είναι λειτουργική τόσο για τις ίδιες όσο και για την οικογένεια τους. Πράγματι, την περίοδο της πανδημίας COVID-19, παρατηρείται αυξημένο άγχος το οποίο σχετίζεται άμεσα με τον κατ' οίκον περιορισμό και την ανάγκη για αλλαγές στην δομή της καθημερινότητας και της ρουτίνας των οικογενειών, στοιχείο το οποίο απειλεί σημαντικά την ευημερία των μελών τους (Clark et al., 2021· Hadjicharalambous et al., 2021· O' Sullivan et al., 2022·Prime et al., 2020).

Ένα άλλο κεντρικό σημείο το οποίο αναδύθηκε κατά την διάρκεια των συνεντεύξεων – και αργότερα την ανάλυση των δεδομένων – είναι το γεγονός ότι οι εργαζόμενες μητέρες κλήθηκαν να έχουν πολλούς και διαφορετικούς ρόλους την ίδια χρονική στιγμή. Η κατάσταση αυτή στην παρούσα μελέτη αποφασίστηκε από την ερευνήτρια να αποδοθεί με τον αγγλικό όρο «multitasking». Το «multitasking» αφορά την γνωστική ικανότητα του ατόμου να εκτελεί διαφορετικούς στόχους εργασιών την ίδια χρονική στιγμή με συχνές εναλλαγές μεταξύ των επιμέρους εργασιών (Delbridge, 2000). Οι συμμετέχουσες ανέφεραν ότι χρειάστηκε να εκτελούν τις εργασιακές τους υποχρεώσεις, ενώ ταυτόχρονα είχαν την εποπτεία της τηλεκπαίδευσης των παιδιών τους και την διεκπεραίωση των λοιπών οικιακών τους υποχρεώσεων. Έτσι, η εξισορρόπηση όλων των υποχρεώσεων μπορεί να διαρκέσει τελικά περισσότερο καθ 'όλη τη διάρκεια της ημέρας και είναι πιθανόν να απαιτήσει από τις μητέρες να ασχοληθούν με τις εργασιακές τους δραστηριότητες εκτός των τυπικών ωρών εργασίας τους, όταν η τηλεκπαίδευση των παιδιών τελειώσει ή όταν τα παιδιά κοιμηθούν. Το παραπάνω εύρημα εντοπίζεται και στην σύγχρονη βιβλιογραφία, η οποία αναφέρεται ότι αυτό που δυσκολεύει περισσότερο τις εργαζόμενες μητέρες είναι το γεγονός ότι έχουν να διαχειριστούν όλους τους διαφορετικούς ρόλους και ταυτότητες τους την ίδια στιγμή, ενώ πριν τον κατ' οίκον περιορισμό οι ρόλοι βιώνονταν ξεχωριστά (Guy & Arthur, 2020). Συνεπώς, η προσαρμογή στη νέα εργασιακή πραγματικότητα και η ανάγκη να βιώνουν τον εργασιακό τους ρόλο ξεχωριστά, φαίνεται να αποτελεί νέα πρόκληση για τις εργαζόμενες μητέρες καθώς κλήθηκαν να θέσουν νέες προτεραιότητες στους

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

διαφορετικούς ρόλους τους (Clark et al.,2021). Επίσης, αυτό που φάνηκε να ανησυχεί τις εργαζόμενες μητέρες της συγκεκριμένης μελέτης, είναι η ενδεχόμενη οικονομική αβεβαιότητα που προκύπτει λόγω της πρωτόγνωρης συνθήκης την οποία βιώνουν. Φαίνεται να ανησυχούν, ιδιαίτερα, για την πιθανότητα απώλειας της δικής τους εργασίας τους και πώς οι ίδιες θα ανταπεξέλθουν στο ενδεχόμενο αυτό, κάτι το οποίο αναδεικνύει την σημαντικότητα της διατήρησης της εργασιακής ταυτότητας των σύγχρονων εργαζόμενων μητέρων (Μουσούρου, 2003).

Επιπρόσθετα, οι συμμετέχουσες της παρούσας έρευνας στάθηκαν στο γεγονός ότι η δια ζώσης εργασία – και όχι η συνθήκη της τηλεργασίας – είναι απαραίτητη για την διατήρηση της ψυχικής τους ευημερίας. Οι εργαζόμενες μητέρες, ακόμα και εάν παραμένουν τελικά οι ίδιες υπεύθυνες για τα παιδιά και τις οικιακές τους υποχρεώσεις – έχοντας παράλληλα αυξημένες εργασιακές υποχρεώσεις – φαίνεται με την εργασία εκτός σπιτιού να ικανοποιούν παράλληλα τις δικές τους προσωπικές ανάγκες (Christopher, 2012). Είναι πολύ σημαντικό, λοιπόν, για τις εργαζόμενες μητέρες της σύγχρονης ελληνικής κοινωνίας να εργάζονται εκτός σπιτιού, καθώς θεωρείται από τις ίδιες ως ένας παράγοντας ικανοποίησης των προσωπικών τους αναγκών και ένας τρόπος αυτό-φροντίδας.

Παιδιά – συναισθηματικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις

Οι μητέρες δεν θα μπορούσαν να μην αναφερθούν στον τρόπο με τον οποίο επηρέασε η πανδημία COVID-19 τα παιδιά τους. Όπως φαίνεται, τα παιδιά δεν έμειναν ανεπηρέαστα από τις νέες συνθήκες, καθώς μέσα από τις αφηγήσεις των μητέρων τους προέκυψε ότι τα παιδιά ήρθαν επίσης αντιμέτωπα με πλήθος προκλήσεων. Τα μέτρα πρόληψης κατά της πανδημίας COVID-19 που εφαρμόστηκαν στην Ελλάδα, απομάκρυναν τα παιδιά – μεταξύ άλλων – από το σχολείο, τα αθλήματα και τις εξωσχολικές τους δραστηριότητες, προκαλώντας τους δυσφορικά συναισθήματα. Μια έρευνα η οποία διεξήχθη το 2020, με την έναρξη της πανδημίας, δείχνει ότι τα παιδιά όντως επηρεάστηκαν από τις νέες συνθήκες που βιώνουμε όλοι οι άνθρωποι ανεξαιρέτως, καθώς τα παιδιά τα οποία βρίσκονται σε κατάσταση εγκλεισμού φαίνεται να βιώνουν αισθήματα θυμού, φόβου, μοναξιάς και βαρεμάρας (Idoiaga et al., 2020). Παρομοίως, στην συγκεκριμένη έρευνα – μέσα από τις αφηγήσεις των μητέρων – φάνηκε ότι τα παιδιά παρουσίασαν αίσθημα θυμού

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

απέναντι στον ιό και τις ενδεχόμενες συνέπειες του – όπως για παράδειγμα, την πιθανότητα νόσησης ενός οικείου προσώπου.

Ένα άλλο κεντρικό σημείο το οποίο αναδύθηκε μέσα από τις αφηγήσεις των μητέρων είναι η ανάγκη των παιδιών για κοινωνική αλληλεπίδραση με τους συνομηλίκους τους καθώς τα παιδιά έχασαν τις ήδη υπάρχουσες σχέσεις τους με συνομήλικους τους οι οποίες φυσικά είναι σημαντικό μέρος της ζωής που έχουν ήδη χτίσει. Η έκφραση της ανάγκης τους για κοινωνικοποίηση αναδύεται μέσα από την επιθυμία τους για επιστροφή στο σχολείο και τις παιδικές χαρές. Γίνεται φανερό ότι το σχολείο διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή των παιδιών όσον αφορά την κοινωνική τους αλληλεπίδραση, την εκτόνωση της ενέργειας τους και την διατήρηση της καλής τους ψυχικής κατάστασης. Όταν δεν υπάρχει το σχολείο στη ζωή τους, φαίνεται να είναι λιγότερο ενεργητικά σωματικά, αντιμετωπίζουν διαταραχές ύπνου και ξοδεύουν περισσότερο χρόνο μπροστά στις οθόνες (Brazendale et al., 2017). Η μόνη κοινωνική αλληλεπίδραση την οποία επιτρεπόταν να έχουν τα παιδιά κατά την περίοδο αυτή ήταν διαδικτυακή και παράλληλα με την τηλεκπαίδευση, τα παιδιά αναγκάστηκαν να είναι εκτεθειμένα πολύ περισσότερες ώρες συγκριτικά με πριν στα ηλεκτρονικά μέσα, στοιχείο το οποίο αναδύθηκε από τις αφηγήσεις των συμμετεχουσών της έρευνας.

Τα παιδιά βίωναν, επίσης, δυσκολίες σχετικά με την αποδιοργάνωση της ρουτίνας τους, η οποία οδήγησε σε ανθυγιεινές διατροφικές επιλογές και αλλαγή στο πρόγραμμα του ύπνου που ακολουθούσαν. Οι μητέρες κατά την περίοδο αυτή, φαίνεται να ενδίδουν στις ανθυγιεινές προτιμήσεις των παιδιών στην προσπάθεια τους να ευχαριστήσουν τα παιδιά τους, τα οποία βιώνουν επίσης δυσφορικά συναισθήματα εξαιτίας των νέων συνθηκών (Jansen et al., 2021). Στο σημείο αυτό, κρίνεται σημαντικό να αναφερθεί ότι οι μητέρες βρίσκονται σε επαφή με τα συναισθήματα τις αντιδράσεις των παιδιών τους. Ειδικότερα, την περίοδο αυτή της πανδημίας COVID- 19, οι ίδιες φαίνεται να βρίσκονταν σε επαγρύπνηση όσον αφορά την απορρόφηση των κραδασμών της ψυχικής δυσφορίας των παιδιών τους, η οποία ήταν αποτέλεσμα του κατ' οίκον περιορισμού, ενώ παράλληλα είχαν να διαχειριστούν και την προσωπική τους δυσφορία.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

Μητρικός ρόλος: Προκλήσεις και επαναπροσδιορισμός

Οι αφηγήσεις των συμμετεχουσών σχετικά με την συνολική εμπειρία τους ως εργαζόμενες μητέρες εν μέσω πανδημίας, φαίνεται να ακολούθησαν μια γραμμική πορεία. Συγκεκριμένα, αναφέρθηκαν στα αρχικά συναισθήματα τα οποία βίωσαν κατά την πρώτη ανακοίνωση καραντίνας στην χώρα μας ως μέτρο πρόληψης κατά της πανδημίας COVID-19 τον Μάρτιο του 2020, φτάνοντας μέχρι την μέρα διεξαγωγής των συνεντεύξεων, περίοδο κατά την οποία η Ελλάδα διένυε το δεύτερο lockdown από την αρχική ανακοίνωση.

Όσον αφορά στην έναρξη της πανδημίας στην χώρα μας, οι μητέρες της παρούσας μελέτης αναφέρθηκαν σε συναισθηματικές αντιδράσεις όπως το άγχος, ο φόβος, σοκ και μούδιασμα. Ο φόβος αφορούσε κυρίως το ενδεχόμενο νόσησης των ίδιων ή των υπόλοιπων μελών και τις επικείμενες συνέπειες της νόσησης. Η πανδημία COVID-19 αποτελεί μια πρωτόγνωρη συνθήκη για όλους μας, η οποία προκαλεί ανησυχία, φόβο και αβεβαιότητα για την έκβαση της πανδημίας και της συνέπειες που θα έχει για τις κοινωνίες γενικότερα, και τις οικογένειες ειδικότερα (Fitzpatrick et al., 2020). Παράλληλα με το φόβο που επικρατούσε αρχικά, ωστόσο, αποτελεί ενδιαφέρον το γεγονός ότι η έναρξη του κατ' οίκον περιορισμού ως μέτρο πρόληψης κατά της πανδημίας COVID-19, φάνηκε να είναι η έναρξη μιας περιόδου ευφορίας για κάποιες από τις συμμετέχουσες. Συγκεκριμένα, αποτέλεσε ευκαιρία για επανασύνδεση με τα μέλη της οικογένειας τους και ξεκούρασης από τους γρήγορους ρυθμούς που απαιτούσε η καθημερινότητα τους προ-πανδημίας. Θεωρείται σημαντικό από την ερευνήτρια, να αναφερθεί ότι οι περισσότερες έρευνες είχαν διεξαχθεί αμέσως μετά την έναρξη της πανδημίας και φαίνεται να εστιάζουν κυρίως στις αρνητικές συνέπειες της πανδημίας COVID-19.

Τα αποτελέσματα έδειξαν, ακόμη, ότι τα καθήκοντα των εργαζόμενων μητέρων κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19 είχαν αυξηθεί σημαντικά, καθώς ο κατ' οίκον περιορισμός είχε μειώσει τις εξωτερικές πηγές υποστήριξης για τη φροντίδα των παιδιών, με το βάρος να φαίνεται να πέφτει περισσότερο στις εργαζόμενες μητέρες, εύρημα το οποίο συμφωνεί με την ήδη υπάρχουσα βιβλιογραφία. Πιο συγκεκριμένα, σε μελέτη που διεξήχθη το 2020 φάνηκε ότι οι εργαζόμενες μητέρες, οι οποίες συνέχισαν να εργάζονται από το σπίτι, έχουν να διαχειριστούν επιπρόσθετες ευθύνες, όπως για παράδειγμα την προσαρμογή τους

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

στις νέες συνθήκες εργασίας, αλλά και την υποστήριξη των παιδιών στην τηλεκπαίδευση (Malkawi et al., 2020). Στη βιβλιογραφία φαίνεται ότι όταν οι μητέρες αντιλαμβάνονται το οικογενειακό και ευρύτερο περιβάλλον τους ως υποστηρικτικό, αυτό έχει ως αποτέλεσμα να αισθάνονται λιγότερο άγχος κι έτσι οι μητέρες που λαμβάνουν περισσότερη υποστήριξη μπορούν ευκολότερα και καλύτερα να ανταπεξέλθουν στον μητρικό τους ρόλο (Deater-Deckard, 1998· Sanders et al., 2014). Αντίθετα, οι γυναίκες οι οποίες, αναλαμβάνουν σταθερά περισσότερους ρόλους από τους άνδρες όσον αφορά το οικογενειακό και εργασιακό πλαίσιο στο οποίο βρίσκονται, είναι κι εκείνες που φαίνεται να βιώνουν περισσότερο συναισθήματα άγχους και πίεσης. (Betz, 2006· Stewart&Newton, 2010). Το ίδιο φάνηκε και στην παρούσα έρευνα, καθώς οι συμμετέχουσες ανέφεραν ότι το βάρος των ευθυνών των παιδιών και των οικιακών υποχρεώσεων έπεφτε πάνω τους ακόμα και πριν την πανδημία, με την παρούσα συνθήκη να αυξάνει ακόμη περισσότερο το άγχος αναφορικά με τις ευθύνες που είχαν. Στο σημείο αυτό, κρίνεται σημαντική αναφορά της παρατήρησης ότι ενώ μια από τις συμμετέχουσες είναι διαζευγμένη και δεν ζει με το σύντροφο της, φάνηκε να εκφράζει την ίδια δυσκολία με τις συμμετέχουσες οι οποίες ζούσαν κάτω από την ίδια στέγη με το σύντροφο τους. Η ήδη υπάρχουσα βιβλιογραφία αναφέρει ότι όλο και περισσότερες γυναίκες στη σύγχρονη κοινωνία βρίσκονται στην αγορά εργασίας σε σχέση με παλαιότερα. Ωστόσο, οι γυναίκες εξακολουθούν να έχουν επιπρόσθετες ευθύνες όσον αφορά την φροντίδα των παιδιών και των οικιακών υποχρεώσεων ακόμα και αν αυτές ζουν με το σύντροφο τους (Μουσούρου, 2003· Bianchi et al., 2005). Σε πρόσφατη ανασκόπηση, μάλιστα, σημειώθηκε ότι κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, οι γυναίκες συνέχισαν να φέρουν το βάρος της άμισθης εργασίας, η οποία είχε ως αποτέλεσμα την μεγαλύτερη αίσθηση ψυχικής δυσφορίας, συγκριτικά με τους άνδρες (Ervin et al., 2022).

Με το πέρασμα του χρόνου, όμως οι εργαζόμενες μητέρες και συμμετέχουσες της συγκεκριμένης έρευνας, ανέφεραν ότι βίωναν όλο και περισσότερο αρνητικά συναισθήματα. Γνωρίζαμε ήδη ότι η εκτεταμένη κοινωνική απομόνωση είναι πιθανόν να αυξήσει την ευαισθησία των μητέρων στο στρες και να οδηγήσει σε αρνητικές συνέπειες τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο (Hawkley & Cacioppo, 2010). Συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης δείχνουν ότι οι συμμετέχουσες βίωναν αίσθημα εγκλωβισμού και απομόνωσης, λιγότερη

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

σωματική ενέργεια και ψυχική εξάντληση όσο η λήξη της καραντίνας δεν φαινόταν να συνέβαινε στο άμεσο μέλλον. Το γεγονός ότι οι μητέρες αναγκάστηκαν να βρίσκονται όλη μέρα με τα παιδιά τους χωρίς κανένα διάλειμμα είχε ως αποτέλεσμα το έντονο αίσθημα μοναξιάς, το οποίο προκαλούνταν από τον εγκλεισμό με τα παιδιά (Segeral, 2020).

Ως αποτέλεσμα της αύξησης των απαιτήσεων στις οποίες κλήθηκαν να αντεπεξέλθουν στην παρούσα συνθήκη, οι μητέρες της παρούσας έρευνας ανέφεραν την δυσκολία τους όσον αφορά την απουσία πηγών υποστήριξης από το οικογενειακό ή και ευρύτερο περιβάλλον. Για πολλές μητέρες οι εξωτερικές πηγές υποστήριξης και φροντίδας των παιδιών, καθώς και οι εξωσχολικές δραστηριότητες που διατηρούσαν τα παιδιά χαρούμενα και κατ' επέκταση ξεκούραζαν τις μητέρες από το βάρος των ευθυνών, χάθηκαν με την έναρξη της πανδημίας (Kusin &Choo, 2021). Έτσι, καθώς η διαθεσιμότητα των εξωτερικών πηγών υποστήριξης έχει μειωθεί για τις συμμετέχουσες και λαμβάνοντας υπόψη την μακροχρόνια διάρκεια του κατ' οίκον περιορισμού ως μέτρο πρόληψης και προστασίας κατά της πανδημίας COVID-19 στη χώρα μας, δεν προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι οι εργαζόμενες μητέρες της συγκεκριμένης μελέτης βιώνουν έλλειψη προσωπικού χρόνου, τον οποίο αναζητούν ενώ παράλληλα αναδύθηκε η ανάγκη τους για εξωτερικές πηγές υποστήριξης.

Η «Καλή μητέρα»

Στο σημείο αυτό οι συμμετέχουσες ερωτήθηκαν για τα χαρακτηριστικά και τις συμπεριφορές που υιοθετεί μια καλή μητέρα κατά την περίοδο αυτήν της πανδημίας COVID-19. Τα περιοριστικά μέτρα που τέθηκαν στη χώρα, ως μέτρο προστασίας απέναντι στον ιό, ανάγκασαν τις μητέρες να επιστρέψουν στο σπίτι, μέρος στο οποίο πρέπει να υπάρχει μόνο φροντίδα, σύμφωνα με την ιδεολογία της «εντατικής μητρότητας» (Hays, 1996). Γι' αυτό, στόχος ήταν η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο οι ίδιες νοηματοδοτούν την έννοια της «καλής μητρότητας» και εάν αυτό έχει διαφοροποιηθεί με τα νέα δεδομένα τα οποία προέκυψαν στην καθημερινότητα τους ως εργαζόμενες μητέρες την περίοδο των συνεντεύξεων. Μέσα από τις αφηγήσεις των συμμετεχουσών δεν φαίνεται να διαφοροποιούν την «καλή μητέρα» στην παρούσα περίοδο. Φαίνεται ότι οι συμμετέχουσες αναφέρονται στην έννοια της

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

«καλής μητέρας» ως κάτι σταθερό με την έννοια ότι μια μητέρα για να είναι «καλή» χρειάζεται να έχει κάποια σταθερά χαρακτηριστικά, ανεξαρτήτως συνθηκών.

Οι συμμετέχουσες κατά τις αφηγήσεις τους για το ποιες συμπεριφορές υιοθετεί μια «καλή μητέρα» μίλησαν για την αναγκαιότητα της φυσικής αλλά και συναισθηματικής παρουσίας της μητέρας στη ζωή των παιδιών της. Σε έρευνα των Johnston & Swanson (2006), διερευνήθηκε η κατασκευή της «καλής» μητρότητας από εργαζόμενες και μη εργαζόμενες μητέρες. Στην συγκεκριμένη μελέτη, φάνηκε πράγματι ότι οι εργαζόμενες μητέρες πλήρους απασχόλησης λόγω του ότι δεν ήταν πάντα φυσικά προσβάσιμες στα παιδιά τους, έθεταν την φυσική και ψυχική παρουσία ως ένα σημαντικό στοιχείο το οποίο χρειάζεται να έχει μια «καλή» μητέρα. Είναι, δηλαδή, πιθανόν οι γυναίκες εσωτερικεύουν την κοινωνική προσδοκία ότι μπορούν (και πρέπει να μπορούν) να κάνουν τα πάντα. Φαίνεται ότι, ειδικά οι εργαζόμενες μητέρες, χρειάζεται να καταβάλλουν περισσότερη προσπάθεια από τις μη εργαζόμενες για να θεωρούνται «καλές μητέρες» και να ανταπεξέρχονται στο ρόλο της εργαζόμενης και της μητέρας το ίδιο «καλά» (Christopher, 2012· Hays, 1996).

Επιπρόσθετα, οι συμμετέχουσες τις παρούσας μελέτης κατά την διάρκεια των αφηγήσεων τους αναφορικά με την «καλή μητρότητα» αναφέρθηκαν στην εφαρμογή αλλά και διατήρηση των ορίων που χρειάζεται να θέτει μια «καλή» μητέρα στα παιδιά της. Τα όρια θεωρείται ότι ενισχύουν την αίσθηση ασφάλειας των παιδιών από τους γονείς τους και ενθαρρύνεται η ανάπτυξη της πειθαρχίας αργότερα στη ζωή των παιδιών (Pedersen, 2012).

Κεντρικό σημείο στις αφηγήσεις τους ήταν η αναφορά στην «μη τελειότητα». Αναφέρουν συγκεκριμένα ότι μια «καλή μητέρα» κάνει το καλύτερο που μπορεί η ίδια, υποδηλώνοντας έτσι την υποκειμενικότητα και την ποικιλομορφία την οποία υιοθετεί στις συμπεριφορές της «η καλή μητέρα». Αυτό εξηγείται και ερευνητικά, καθώς διαφορετικά μοτίβα συμπεριφοράς μητέρων θεωρούνται καλά σύμφωνα με τις διαφορετικές ανάγκες, πεποιθήσεις και αξίες της κάθε μητέρας, στοιχεία τα οποία έχουν άμεση σχέση με τα δικά τους βιώματα και εμπειρίες (Miller & Harwood, 2002). Οι εργαζόμενες μητέρες, φαίνεται να χρειάζονται να έχουν την ελευθερία να επιλέξουν τον τρόπο με τον όποιο οι ίδιες θα εκφράσουν τον ρόλο της «καλής» μητέρας, σύμφωνα με τις δικές τους επιθυμίες και αντιλήψεις.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

Τέλος, επισήμαναν το γεγονός ότι μια «καλή μητέρα» είναι η μητέρα οι οποία αναγνωρίζει την ανάγκη της για φροντίδα των δικών της προσωπικών αναγκών κάτι το οποίο πράγματι, φάνηκε να αναφέρουν κι άλλες μητέρες από άλλα πλαίσια. Συγκεκριμένα, σε μελέτη που έγινε στην Αυστραλία το 1989 και διερευνούσαν το τι συνιστά «καλή» μητέρα για τις μητέρες παιδιών ηλικίας 0 έως 2 φάνηκε ότι ήταν σημαντικό οι ίδιες να βρίσκουν τρόπους να ισορροπούν τις ανάγκες των παιδιών τους με τις δικές τους προσωπικές ανάγκες (Brown et a., 1997). Στις συμμετέχουσες της ίδιας έρευνας των Brown και συνεργατών (1997) ανέφεραν ότι είναι σημαντικό η «καλή» μητέρα να αποτελεί πρότυπο για τα παιδιά της μέσα από το δικό της προσωπικό παράδειγμα, εύρημα το οποίο εντοπίστηκε και στην παρούσα μελέτη.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η κατανόηση της εμπειρίας των εργαζόμενων μητέρων ανήλικων παιδιών στην Ελλάδα που βρίσκονταν σε κατ' οίκον περιορισμό ως μέτρο προστασίας κατά της COVID-19 και η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι ίδιες αντιλαμβάνονται την έννοια της «καλής μητρότητας» την περίοδο αυτή. Η επιλογή της ερευνήτριας να διερευνήσει το βίωμα αποκλειστικά των μητέρων δεν έγινε τυχαία, καθώς σύμφωνα με την πρόσφατη βιβλιογραφία σχετικά με τις συνέπειες της πανδημίας COVID-19, οι περισσότερες μελέτες φαίνεται να εστιάζουν στις αλλαγές που προέκυψαν στα οικογενειακά συστήματα και πώς οι γονείς επηρεάστηκαν από τις αλλαγές αυτές (Brown et al., 2020·Chung et al., 2020·Cluver et al., 2020· Romero et al., 2020) αφήνοντας έτσι αόρατη την εμπειρία της μητρότητας κατά την περίοδο αυτή. Ειδικότερα, εάν λάβουμε υπόψιν το πολιτισμικό υπόβαθρο της Ελληνικής κοινωνίας, στο οποίο παρόλο που οι γυναίκες είναι πλέον ενεργές στην αγορά εργασίας στην Ελλάδα, το μοίρασμα των υποχρεώσεων του σπιτιού φαίνεται να μην έχει αλλάξει, με την έννοια ότι η ευθύνη παραμένει στις γυναίκες (Μούσουρου, 2013) ακόμα και εάν αυτές δεν είναι διαζευγμένες ή μόνες μητέρες και ζουν με τον σύντροφο τους (Μούσουρου 2003).

Οι συμμετέχουσες, μετά από την εκδήλωση ενδιαφέροντος τους για συμμετοχή στην συγκεκριμένη μελέτη, κλήθηκαν σε ημι-δομημένη συνέντευξη κατά τη διάρκεια της οποίας δόθηκε ο χώρος και ο χρόνος να μιλήσουν ελεύθερα για την δική τους προσωπική εμπειρία σχετικά με τον ρόλο τους ως εργαζόμενες μητέρες ανήλικων παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 στην Ελλάδα. Κατά την διάρκεια των συνεντεύξεων ερωτήθηκαν, επίσης, για τον τρόπο με τον οποίο οι ίδιες νοηματοδοτούν την έννοια της «καλής» μητέρας την συγκεκριμένη περίοδο.

Διερευνώντας την εμπειρία των εργαζόμενων μητέρων στην Ελλάδα κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19, φάνηκε ότι η πανδημία επέβαλε στις συμμετέχουσες – μεταξύ άλλων μια νέα εργασιακή πραγματικότητα, την τηλε-εργασία. Μέσα σε αυτήν την νέα συνθήκη, οι μητέρες κλήθηκαν να κάνουν προσαρμογές στο πρόγραμμα τους για να μπορούν αν ανταπεξέλθουν στις νέες απαιτήσεις που τους επέβαλε η καθημερινότητα τους. Μέσα από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, θα έλεγε κανείς ότι οι εργαζόμενες μητέρες ανήλικων παιδιών

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

εν μέσω πανδημίας COVID-19 στην Ελλάδα είχαν να αντιμετωπίσουν επιπρόσθετες προκλήσεις.

Συγκεκριμένα, η νέα τους εργασιακή πραγματικότητα – η τηλεργασία – αποτέλεσε μια νέα πραγματικότητα για τη ζωή των μητέρων στην οποία είχαν να αντιμετωπίσουν ποικίλες προκλήσεις στο οικογενειακό τους περιβάλλον. Οι προκλήσεις αυτές είχαν να κάνουν με την ανάγκη προσαρμογής του προγράμματος των μητέρων έτσι ώστε αυτό να είναι λειτουργικό στην νέα καθημερινότητα που τους επιβλήθηκε. Ενισχύθηκε επίσης το "multitasking", η βίωση, δηλαδή, των διαφορετικών τους ρόλων – εργαζόμενης, μητέρας, συντρόφου και γυναίκας – την ίδια ακριβώς χρονική στιγμή. Προστέθηκε το άγχος της οικονομικής αβεβαιότητας που ήρθε ως αποτέλεσμα την εξέλιξης και των άγνωστων μακροχρόνιων συνεπειών της πανδημίας COVID-19, καθώς και σημαντική είναι η αναφορά των μητέρων στην ανάγκη τους για επιστροφή στη δια ζώσης εργασία ως το μόνο μέσο διατήρησης της ψυχικής τους ευημερίας την παρούσα περίοδο.

Στην συνέχεια, αναλύθηκαν και οι αντιδράσεις των παιδιών όπως οι μητέρες τις αφηγήθηκαν κατά την διάρκεια των συνεντεύξεων. Η πανδημία δεν άφησε ανεπηρέαστα και τα παιδιά τα οποία αντιδρούσαν απέναντι στον ιό τονίζοντας το φόβο τους για τη νόσηση αγαπημένων προσώπων και κυρίως τη στέρηση των κοινωνικών επαφών. Οι κοινωνικές επαφές ήταν αυτό που έλειψε ιδιαίτερα στα παιδιά, τα οποία αναγκαστικά - και με την ανοχή ή και την προτροπή των μητέρων τους - στράφηκαν στις οθόνες. Η όλη κατάσταση οδήγησε σε αποδιοργάνωση της καθημερινής ρουτίνας και ανάγκασε τις συμμετέχουσες να επαναδιαπραγματευτούν τα όρια με τα παιδιά τους.

Όπως είναι αναμενόμενο, όλες αυτές οι αλλαγές που κλήθηκαν οι μητέρες να αντιμετωπίσουν στο σύνολο τους την συγκεκριμένη περίοδο επέδρασαν και στον ρόλο τους ως μητέρες. Η ανακοίνωση του πρώτου lockdown στην χώρα μας, τον Μάρτιο του 2020, αντιμετωπίστηκε με φόβο από τις συμμετέχουσες, αλλά ταυτόχρονα και ως μια ευκαιρία για ξεκούραση από τις υποχρεώσεις και τις ευθύνες της καθημερινότητας και δυνατότητα για περισσότερο χρόνο με τα παιδιά και την οικογένεια τους. Ωστόσο, οι συμμετέχουσες ανέφεραν ότι με την πάροδο του χρόνου οι απαιτήσεις του μητρικού ρόλου, οι ευθύνες του σπιτιού και οι οικογενειακές εντάσεις αυξήθηκαν με αποτέλεσμα την κλιμάκωση των αρνητικών συναισθημάτων

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

των μητέρων και την αίσθηση εγκλωβισμού στο σπίτι. Οι μητέρες, τελικά, ένιωθαν εγκλωβισμένες στο σπίτι και είχαν πλέον την ανάγκη για εξωτερικές πηγές υποστήριξης, προσωπικό χρόνο και επιστροφή στην κανονικότητα.

Τέλος, κατά την διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο οι μητέρες της συγκεκριμένης μελέτης νοηματοδοτούν την έννοια της καλής μητρότητας την περίοδο αυτή φάνηκε ότι η «καλή μητέρα» έχει συγκεκριμένα και σταθερά χαρακτηριστικά και παραμένει «καλή» ανεξαρτήτως συνθηκών. Τα χαρακτηριστικά της «καλής μητέρας» που αναδύθηκαν από τις αφηγήσεις των μητέρων είναι ότι μια «καλή μητέρα» είναι παρούσα, θέτει όρια στα παιδιά, αποτελεί πρότυπο, αγωνίζεται για να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις του ρόλου της, χωρίς όμως να είναι τέλεια κι ενώ ταυτόχρονα φροντίζει τον εαυτό της.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

Η παρούσα έρευνα, όπως κάθε έρευνα, παρουσιάζει κάποιους περιορισμούς. Ειδικότερα, το γεγονός ότι όλες οι συμμετέχουσες ήταν Πανεπιστημιακής Εκπαίδευσης πιστεύεται ότι είναι ο μεγαλύτερος περιορισμός αυτής της μελέτης, με την έννοια ότι δεν διερευνήθηκε η εμπειρία εργαζόμενων μητέρων από χαμηλότερες κοινωνικό-οικονομικές τάξεις. Η πεποίθηση αυτή ενισχύεται από το γεγονός ότι οι μητέρες είχαν εύκολη πρόσβαση σε έξυπνες συσκευές και στο διαδίκτυο. Γνωρίζουμε, ήδη, ότι διάφοροι παράγοντες όπως το επίπεδο εκπαίδευσης αλλά και η κοινωνική και οικονομική κατάσταση μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο που τα άτομα – γενικότερα – αντιλαμβάνονται στρεσογόνες καταστάσεις, όπως για παράδειγμα η συνθήκη της πανδημίας COVID-19.

Ένας ακόμη περιορισμός της παρούσας μελέτης αφορά τον τρόπο διεξαγωγής των συνεντεύξεων. Πιο συγκεκριμένα, η εξ αποστάσεως συλλογή των δεδομένων θεωρείται ότι αποτέλεσε εμπόδιο στην αναγνώριση όλων των μη λεκτικών μηνυμάτων των συμμετεχουσών. Η μη λεκτική επικοινωνία αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της επικοινωνίας των ανθρώπων καθώς η σύνδεση της με τα λεκτικά μηνύματα μπορεί να οδηγήσει στην καλύτερη – πιο ολοκληρωμένη - κατανόηση των αφηγήσεων. Έτσι, η δυσκολία αναγνώρισης όλων των μη λεκτικών μηνυμάτων λόγω των διαδικτυακών συνεντεύξεων θεωρείται ότι ίσως αποτελεί περιορισμό, ειδικότερα όταν πρόκειται για ποιοτικής μεθοδολογίας έρευνες.

Επιπρόσθετα, η αντιμετώπιση τεχνικών προβλημάτων, όπως για παράδειγμα η διακοπή της σύνδεσης ή η διακοπή της ροής της συνέντευξης από την παρουσία άλλων στον χώρο – λόγω συνθηκών – πιθανόν να αποτέλεσε εμπόδιο στην ελεύθερη έκφραση των συμμετεχουσών. Επίσης, τα τεχνικά προβλήματα επηρέασαν την διαδικασία της συνέντευξης, καθώς χρειάστηκε η επανάληψη ερωτήσεων από την ερευνήτρια ή μέρη των αφηγήσεων των συμμετεχουσών. Στο παρόν σημείο, θεωρείται σημαντική η αναφορά στην εμπειρία της υποκειμενικότητας της ερευνήτριας τόσο κατά την διάρκεια των συνεντεύξεων όσο κατά την ανάλυση των δεδομένων. Συγκεκριμένα, η ερευνήτρια, ως εκπαιδευόμενη συμβουλευτική ψυχολόγος, χρησιμοποίησε συμβουλευτικές δεξιότητες, όπως την ενεργητική ακρόαση και την μη επικριτική στάση με στόχο να ενθαρρύνει τις μητέρες να μοιραστούν ανοιχτά την εμπειρία και τα συναισθήματα τους. Ωστόσο, υπήρχε η

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

αίσθηση από την ίδια την ερευνήτρια ότι ο ρόλος της κάποιες φορές κατά τις συνεντεύξεις ήταν περισσότερο συμβουλευτικός παρά ερευνητικός, στοιχείο το οποίο ενδεχομένως παρέμβαινε στην ερμηνεία των δεδομένων. Τα παραπάνω συζητήθηκαν με την επιβλέπουσα της παρούσας μελέτης έτσι ώστε να μειωθεί η επιρροή των προσωπικών πεποιθήσεων και εμπειριών στα αποτελέσματα, γνωρίζοντας πως όταν στην ποιοτική έρευνα υπάρχει ενημερότητα της υποκειμενικότητας εκ μέρους των ερευνητριών, τότε η υποκειμενικότητα δεν λαμβάνεται ως εμπόδιο. (Ίσαρη & Πουρκός, 2015).

Οι ηλικίες των συμμετεχουσών κυμαίνονταν από τριάντα τρία έως σαράντα πέντε έτη, στοιχείο το οποίο γεννά το ερώτημα «πώς βίωσαν οι νεότερες σε ηλικία μητέρες την τηλεργασία εν μέσω πανδημίας και πώς αυτές νοηματοδοτούν την έννοια της «καλής» μητρότητας; Γνωρίζουμε, ήδη, ότι η ποιοτική έρευνα δεν μπορεί να προχωρήσει σε γενικεύσεις, ωστόσο, είναι σημαντικό να διερευνηθούν οι διαφορετικές ηλικίες, καθώς αυτό μπορεί να μας δώσει νέα γνώση αναφορικά με τα στάδια ζωής των εργαζόμενων μητέρων.

Ωστόσο, παρά τους περιορισμούς, σημαντική είναι επίσης και η επισήμανση των προεκτάσεων της παρούσας έρευνας. Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης αναφορικά με το βίωμα των εργαζόμενων μητέρων στην Ελλάδα κατά την περίοδο της πανδημίας COVI-19, αναδεικνύονται ζητήματα τα οποία κρίνεται αναγκαίο να ληφθούν υπόψη σε μελλοντικές κρίσεις υγείας και άλλες κρίσεις. Για παράδειγμα, άξιο αναφοράς είναι το γεγονός ότι στην συγκεκριμένη έρευνα η Σοφία, μια από τις συμμετέχουσες, ήταν η μόνη από τις οκτώ συμμετέχουσες που ζούσε μόνη με το παιδί της καθώς είναι διαζευγμένη, ενώ όλες οι υπόλοιπες βρίσκονταν σε γάμο και ζούσαν με τον σύντροφο τους. Αυτό αποτελεί ένα από τους περιορισμούς, καθώς με αυτόν τον τρόπο δεν ενισχύεται η ορατότητα των μόνων μητέρων. Έτσι, κρίνεται αναγκαίο από την ερευνήτρια μελλοντικά να διερευνηθούν και άλλες ομάδες μητρότητας όπως για παράδειγμα ομοφυλόφιλες μητέρες, μόνες μητέρες κλπ.

Η καλύτερη κατανόηση των εμπειριών των μητέρων ανήλικων παιδιών εν μέσω πανδημίας στην Ελλάδα, κρίνεται αναγκαία καθώς θα εφοδιάσει τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας με γνώσεις, οι οποίες θα φανούν χρήσιμες σε πρακτικό – κλινικό επίπεδο. Συνεπώς, η διεξαγωγή της συγκεκριμένης μελέτης θεωρείται ότι θα συμβάλει στην εφαρμογή στοχευμένων και εμπειρικά τεκμηριωμένων

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

παρεμβάσεων σε πιθανές μελλοντικές κρίσεις δημόσιας υγείας. Μέσα από τα ευρήματα της παρούσας έρευνας προκύπτει η ανάγκη ευαισθητοποίησης για πιθανές ψυχικές δυσκολίες που ενδεχομένως να αντιμετωπίζουν οι μητέρες σε έκτακτες περιόδους κρίσεων. Είναι σημαντικό να λαμβάνεται υπόψη το κοινωνικό-πολιτισμικό υπόβαθρο της κάθε χώρας στην οποία γίνεται προσπάθεια σχεδιασμού παρεμβάσεων. Για παράδειγμα, φαίνεται ότι η διατήρηση των εξωτερικών πηγών υποστήριξης είναι σημαντική για τις εργαζόμενες μητέρες στην Ελλάδα έτσι ώστε να αποσυμπιέζονται από το αποκλειστικό βάρος των ευθυνών στις οποίες καλούνται να ανταπεξέλθουν, ειδικά σε περιόδους κρίσεων.

Τέλος, η παρούσα έρευνα θεωρείται ότι θα εμπλουτίσει την ήδη υπάρχουσα βιβλιογραφία, καθώς οι έρευνες σχετικά με τις συνέπειες της πανδημίας COVID-19 και ιδιαίτερα στις εργαζόμενες μητέρες βρίσκονται ακόμα σε πρώιμο στάδιο στη χώρα μας. Αναμφίβολα, ο μακροχρόνιος αντίκτυπος της πανδημίας COVID-19 είναι προς το παρόν άγνωστος και γι’ αυτό είναι σημαντικό να συνεχιστεί η διερεύνηση του σε ερευνητικό επίπεδο.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ξενόγλωσση βιβλιογραφία

Araújo, L. A. D., Veloso, C. F., Souza, M. D. C., Azevedo, J. M. C. D., & Tarro, G. (2021). The potential impact of the COVID-19 pandemic on child growth and development: a systematic review. Jornal de pediatria, 97, 369-377.

Azar, S. T., & Cote, L. R. (2002). Sociocultural issues in the evaluation of the needs of children in custody decision making: What do our current frameworks for evaluating parenting practices have to offer?. *International Journal of Law and Psychiatry*.

Bacchini, D., Concetta Miranda, M., & Affuso, G. (2011). Effects of parental monitoring and exposure to community violence on antisocial behavior and anxiety/depression among adolescents. *Journal of interpersonal* violence, 26(2), 269-292.

Bell, J. (2001) Μεθοδολογικός σχεδιασμός παιδαγωγικής και κοινωνικής έρευνας. Αθήνα: Gutenberg

Betz, N. (2006). Basic issues and concepts in the career development and counseling of women. In Handbook of career counseling for women (pp. 55-84). Routledge.

Bianchi, S., Wight, V., & Raley, S. (2005, December). Maternal employment and family caregiving: Rethinking time with children in the ATUS. In ATUS early results conference (pp. 5-6).

Bombi, A. S., Di Norcia, A., Di Giunta, L., Pastorelli, C., & Lansford, J. E. (2015). Parenting practices and child misbehavior: A mixed-method study of Italian mothers and children. Parenting, 15(3), 207-228.

Brazendale, K., Beets, M. W., Weaver, R. G., Pate, R. R., Turner-McGrievy, G. M., Kaczynski, A. T., ... & von Hippel, P. T. (2017). Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: the structured days hypothesis. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14(1), 1-14.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

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.

Brooks-Gunn, J., Schneider, W., & Waldfogel, J. (2013). The Great Recession and the risk for child maltreatment. Child abuse & neglect, 37(10), 721-729.

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. doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104699

Brown, S., Small, R., & Lumley, J. (1997). Being a 'good mother'. Journal of Reproductive and Infant Psychology, 15(2), 185-200.

Browne, D. T., Plamondon, A., Prime, H., Puente-Duran, S., & Wade, M. (2015). Cumulative risk and developmental health: an argument for the importance of a family-wide science. Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science, 6(4), 397-407.

Choate, P. W., & Engstrom, S. (2014). The "good enough" parent: Implications for child protection. Child Care in Practice, 20(4), 368-382.

Christopher, K. (2012). Extensive mothering: Employed mothers' constructions of the good mother. Gender & Society, 26(1), 73-96.

Chung, G., Lanier, P., & Wong, P. Y. J. (2020). Mediating effects of parental stress on harsh parenting and parent-child relationship during coronavirus (COVID-19) pandemic in Singapore. Journal of family violence, 1-12.

Clark, S., McGrane, A., Boyle, N., Joksimovic, N., Burke, L., Rock, N., & O' Sullivan, K. (2021). "You're a teacher you're a mother, you're a worker": Gender inequality during COVID-19 in Ireland. Gender Work Organ, 28, 1352-1362. https://doi.org/10.1111/gwao.12611

Cluver, L., Lachman, J. M., Sherr, L., Wessels, I., Krug, E., Rakotomalala, S., ... & McDonald, K. (2020). Parenting in a time of COVID-19. Lancet, 395(10231).

Cobham, V. E., McDermott, B., Haslam, D., & Sanders, M. R. (2016). The role of parents, parenting and the family environment in children's post-disaster mental health. Current Psychiatry Reports, 18(6), 1-9.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

Conger, R. D., & Elder, G. H., Jr. (Eds.), (1994). Families in troubles times: Adapting to change in rural America. Hawthorne, NY: Aldine de Gruyter.

Cummins, M.W. & Brannon, G.E. (2022). Mothering in a Pandemic: Navigating Care Work, Intensive Motherhood, and COVID-19. Gender Issues, 39, 123–141. https://doi.org/10.1007/s12147-022-09295-w

Davidov, M., & Grusec, J. E. (2006). Untangling the links of parental responsiveness to distress and warmth to child outcomes. *Child development*, *77*(1), 44-58.

Deater-Deckard, K. (1998). Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions. Clinical Psychology: Science and Practice, 5, 314-332.

Deater-Deckard, K. D. (2004). Parenting stress. New Haven, CT: Yale University Press.

Delbridge, K. A. (2000). Individual differences in multi-tasking ability: Exploring a nomological network. Michigan State University.

DeVore, E. R., & Ginsburg, K. R. (2005). The protective effects of good parenting on adolescents. Current opinion in pediatrics, 17(4), 460-465.

Dijkstra, M., & Homan, A. C. (2016). Engaging in rather than disengaging from stress: Effective coping and perceived control. Frontiers in psychology, 7, 1415.

Earls, F., Raviola, G. J., & Carlson, M. (2008). Promoting child and adolescent mental health in the context of the HIV/AIDS pandemic with a focus on sub-Saharan Africa. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 49(3), 295-312.

Emerson, E., Fortune, N., Llewellyn, G., & Stancliffe, R. (2021). Loneliness, social support, social isolation and wellbeing among working age adults with and without disability: cross-sectional study. Disability and health journal, 14(1), 100965.

Ervin, J., Taouk, Y., Alfonzo, L. F., Hewitt, B., & King, T. (2022). Gender differences in the association between unpaid labour and mental health in employed adults: a systematic review. The Lancet. Public health, 7(9), e775–e786. https://doi.org/10.1016/S2468-2667(22)00160-8

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

Farnfield, S. (2008). A theoretical model for the comprehensive assessment of parenting. *British Journal of Social Work*, *38*(6), 1076-1099.

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.

Garcia, J., Vargas, N., Clark, J. L., Magaña Álvarez, M., Nelons, D. A., & Parker, R. G. (2020). Social isolation and connectedness as determinants of well-being: Global evidence mapping focused on LGBTQ youth. *Global public health*, *15*(4), 497-519.

Gewirtz, A., Forgatch, M., & Wieling, E. (2008). Parenting practices as potential mechanisms for child adjustment following mass trauma. Journal of Marital and Family Therapy, 34(2), 177-192.

Guy, B., & Arthur, B. (2020). Academic motherhood during COVID-19: Navigating our dual roles as educators and mothers. Gender, Work & Organization, 27(5), 887-899.

Hadjicharalambous, D., Athanasiadi-Charchanti, D., & Demetriou, L. (2021). The impact of the covid-19 social isolation measures on the resilience and quality of life of working mothers. Social Education Research, 2(1), 41.

Harwood, R. L., Schoelmerich, A., Schulze, P. A., & Gonzalez, Z. (1999). Cultural differences in maternal beliefs and behaviors: A study of middle-class Anglo and Puerto Rican mother-infant pairs in four everyday situations. Child development, 70(4), 1005-1016.

Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. Annals of behavioral medicine, 40(2), 218-227.

Hays, S. (1996). The cultural contradictions of motherhood. Yale University Press.

Idoiaga Mondragon, N., Berasategi Sancho, N., Dosil Santamaria, M., & Eiguren Munitis, A. (2021). Struggling to breathe: a qualitative study of children's wellbeing during lockdown in Spain. Psychology & Health, 36(2), 179-194.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

Inchausti, F., MacBeth, A., Hasson-Ohayon, I., & Dimaggio, G. (2020). Psychological intervention and COVID-19: what we know so far and what we can do. *Journal of contemporary psychotherapy*, *50*(4), 243-250.

Intrabartola, L. (February 14, 2022). "COVID Motherhood Penalty" Set Working Moms Back. Rutgers Today. From: https://www.rutgers.edu/news/covid-motherhood-penalty-set-working-moms-back [ανακτήθηκε στις 28/04/2023]

Jansen, E., Thapaliya, G., Aghababian, A., Sadler, J., Smith, K., & Carnell, S. (2021). Parental stress, food parenting practices and child snack intake during the COVID-19 pandemic. *Appetite, 161*, 105119.

Johnston, D. D., & Swanson, D. H. (2006). Constructing the "good mother": The experience of mothering ideologies by work status. Sex roles, 54(7), 509-519.

Kelley, M. L., Self-Brown, S., Le, B., Bosson, J. V., Hernandez, B. C., & Gordon, A. T. (2010). Predicting posttraumatic stress symptoms in children following Hurricane Katrina: A prospective analysis of the effect of parental distress and parenting practices. Journal of traumatic stress, 23(5), 582-590.

Khodabakhshi-Koolaee, A., & Aghaei Malekabadi, M. (2020). Motherhood and Home Quarantine: Exploring the Experiences of Iranian Mothers in Caring for their Children During the COVID-19 Outbreak. Journal of Client-Centered Nursing Care, 6(2), 87-96.

Kira, I.A. (2021). Taxonomy of stressors and traumas: An update of the development-based trauma framework (DBTF): A life-course perspective on stress and trauma. Traumatology. Online First. https://doi.org/10.1037/trm0000305

Kusin, S., & Choo, E. (2021). Parenting in the time of COVID-19. The Lancet, 397(10269), 86.

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). Interviews: Learning the craft of qualitative research interviewing. Sage.

Lareau A (2003) Unequal Childhoods: Race, Class, and Family Life. Berkeley: University of California Press

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

Larkin, M., & Thompson, A. R. (2012). Interpretative phenomenological analysis in mental health and psychotherapy research. Qualitative research methods in mental health and psychotherapy, 101-116.

Lau, A. L., Chi, I., Cummins, R. A., Lee, T. M., Chou, K. L., & Chung, L. W. (2008). The SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) pandemic in Hong Kong: Effects on the subjective wellbeing of elderly and younger people. Aging and mental health, 12(6), 746-760.

Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. The Lancet Child & Adolescent Health, 4(6), 421.

Lilleholt, L., Zettler, I., Betsch, C., & Böhm, R. (2020). Pandemic fatigue: Measurement, correlates, and consequences.

Liu, N., Zhang, F., Wei, C., Jia, Y., Shang, Z., Sun, L., ... & Liu, W. (2020). Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. Psychiatry research, 287, 112921.

Malkawi, S. H., Almhdawi, K., Jaber, A. F., & Alqatarneh, N. S. (2020). COVID-19 Quarantine-Related Mental Health Symptoms and their Correlates among Mothers: A Cross Sectional Study. Maternal and Child Health Journal, 1-11.

Mangiavacchi, L., Piccoli, L., & Pieroni, L. (2020). Fathers matter: Intra-household responsibilities and children's wellbeing during the COVID-19 lockdown in Italy. IZA–Institute of Labor Economics.

Maridaki-Kassotaki, K., Antonopoulou, K., Olivari, M. G., Tagliabue, S., & Confalonieri, E. (2020). Examining fatherhood in Greece and Italy. Journal of Family Studies, 26(1), 1-15.

Mason, J. (2002). Linking qualitative and quantitative data analysis. In Analyzing qualitative data (pp. 103-124). Routledge.

Miller, A. M., & Harwood, R. L. (2002). The cultural organization of parenting: Change and stability of behavior patterns during feeding and social play across the first year of life. Parenting: science and practice, 2(3), 241-272.

Mousourou, L. K. (2003). Sociology of contemporary family. Athens: Gutenberg (in Greek).

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

O' Sullivan, K., Rock, N., Burke, L., Boyle, N., Joksimovic, N., Foley, H., & Clark, S. (2022). Gender Differences in the Psychosocial Functioning of Parents During the COVID-19 Pandemic. Frontiers in Psychology, 13, article 846238. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.846238

Panagiotopoulou, D. & Papadopoulou, K. (2021). Impact of the COVID-19 Quarantine on Young Children's Family-Based Daily Activities in Greece. Journal of Educational and Developmental Psychology, 11(2), 1-56. https://doi.org/10.5539/jedp.v11n2p56

Patton, M. Q. (1999). Enhancing the quality and credibility of qualitative analysis. Health services research, 34(5 Pt 2), 1189.

Pedersen, D. E. (2012). The good mother, the good father, and the good parent: Gendered definitions of parenting. Journal of feminist family therapy, 24(3), 230-246.

Pietkiewicz, I., & Smith, J. (2014). A practical guide to using Interpretative Phenomenological Analysis in qualitative research psychology. Csazopismo Psychologiczne / Psychological Journal, 20 (1), 7-14.

Polizzi, C., Lynn, S. J., & Perry, A. (2020). Stress and coping in the time of COVID-19: Pathways to resilience and recovery. Clinical Neuropsychiatry, 17(2), 59.

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.

Rizvi Jafree, S., & Naqi, S. A. (2020). Significant other family members and their experiences of COVID-19 in Pakistan: A qualitative study with implications for social policy. Stigma and Health, 5(4), 380.

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.

Russell, B. S., Hutchison, M., Tambling, R., Tomkunas, A. J., & Horton, A. L. (2020). Initial challenges of caregiving during COVID-19: Caregiver burden,

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

mental health, and the parent–child relationship. Child Psychiatry & Human Development, 51(5), 671-682.

Sanders, M. R., Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Day, J. J. (2014). The Triple P-Positive Parenting Program: A systematic review and meta-analysis of a multi-level system of parenting support. Clinical psychology review, 34(4), 337-357.

Ségeral, N. (2020). Academic single mothering during a pandemic. Journal of the Motherhood Initiative for Research and Community Involvement.

Senese, V. P., Bornstein, M. H., Haynes, O. M., Rossi, G., & Venuti, P. (2012). A cross-cultural comparison of mothers' beliefs about their parenting very young children. Infant Behavior and Development, 35(3), 479-488.

Smith, J. A. & Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis (chapter 4). Στο J. A. Smith, Qualitative Psychology: A practical guide to research methods. London: Sage Publications.

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, 11, 1713.

Stewart, A. J., & Newton, N. J. (2010). Gender, adult development, and aging. In Handbook of gender research in psychology (pp. 559-580). Springer, New York, NY.

Taylor, J., Lauder, W., Moy, M., & Corlett, J. (2009). Practitioner assessments of 'good enough'parenting: factorial survey. Journal of Clinical Nursing, 18(8), 1180-1189.

Tindall, L. (2009). JA Smith, P. Flower and M. Larkin (2009), Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research. London: Sage.

Tsouroufli, M. (2020). Gendered and classed performances of 'good'mother and academic in Greece. European Journal of Women's Studies, 27(1), 9-24.

Turpin, G., Barley, V., Beail, N., Scaife, J., Slade, P., Smith, J.A., Walsh, S. (1997). Standards for research projects and theses involving qualitative methods: suggested guidelines for trainees and courses. Clinical Psychology Forum, 108, 3-7.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

Usher, K., Bhullar, N., Durkin, J., Gyamfi, N., & Jackson, D. (2020). Family violence and COVID-19: Increased vulnerability and reduced options for support. International journal of mental health nursing.

Van Bavel, J. J., Baicker, K., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., & Drury, J. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. Nature Human Behaviour, 1-12.

Weems, C. F., Carrion, V. G., McCurdy, B. H., & Scozzafava, M. D. (2020). Increased risk of suicide due to economic and social impacts of social distancing measures to address the Covid-19 pandemic: A forecast. Res Prepr, 0-9.

Willig, C. (2014). Introducing qualitative research in psychology: Adventures in theory and method. Maidenhead: Open University Press.

Winnicott, D. W. (1964). The Child, the Family, and the Outside World. Harmondsworth (Penguin)

Woodcock, J. (2003). The social work assessment of parenting: An exploration. British Journal of Social Work, 33(1), 87-106.

Xiao, C. (2020). A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19)-related psychological and mental problems: structured letter therapy. Psychiatry investigation, 17(2), 175.

Zhou, X. (2020). Managing psychological distress in children and adolescents following the COVID-19 epidemic: A cooperative approach. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy.

Ελληνική Βιβλιογραφία

Ίσαρη, Φ., & Πουρκός, Μ. (2016). Ποιοτική μεθοδολογία έρευνας.

Ιωσηφίδης, Θ. (2008). Ποιοτικές μέθοδοι έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες.

Σταλίκας Α. (2005). *Μέθοδοι έρευνας στη ψυχολογία.* Αθήνα: Ελληνικά γράμματα.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

Τσιώλης, Γ. (2015). Ανάλυση ποιοτικών δεδομένων: διλήμματα, δυνατότητες, διαδικασίες. *Ερευνητική Μεθοδολογία στις Κοινωνικές Επιστήμες και στην Εκπαίδευση. Συμβολή στην επιστημολογική θεωρία και την ερευνητική πράξη*, 473-498.

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

[Ενδιαφερόμαστε για το πως εσείς η ίδια, ως εργαζόμενη μητέρα, βιώνετε την περίοδο της καραντίνας. Είστε ελεύθερη να αναφέρετε ό,τι εσείς επιθυμείτε. Θα ξεκινήσουμε με κάποιες πιο γενικές ερωτήσεις.]

1. Δημογραφικά στοιχεία
   - Θα ήθελα να μου πείτε κάποια στοιχεία για τον εαυτό σας.

   1α) Ηλικία

   1β) Επάγγελμα

   1γ) Οικογενειακή κατάσταση

   1δ) Αριθμός παιδιών

   1ε) Ηλικία παιδιών

2. Εμπειρία κατ' οίκον περιορισμού (ως μέτρο πρόληψης κατά της COVID-19).
   - Πώς είναι η εμπειρία της καραντίνας για τη δική σας οικογένεια;

   2α) Ποιες ήταν οι πρώτες σας σκέψεις μετά την ανακοίνωση της καραντίνας;

   2β) Έχετε βιώσει αλλαγές σε ψυχικό σωματικό σχεσιακό επίπεδο; Ποιες είναι αυτές;

3. Μητρότητα εν μέσω πανδημίας COVID-19.
   - Πως είναι να είστε εργαζόμενη μητέρα σε καραντίνα εν μέσω πανδημίας;

   3α) Πως είναι η ζωή σας με το παιδί / τα παιδιά σας; Περιγράψτε μου μια τυπική μέρα της καθημερινότητας σας.

   3β) Η καινούργια αυτή κατάσταση επέδρασε στο ρόλο σας ως μητέρα; Πως;

4. Νοηματοδότηση καλής μητέρας
   - Πως θα περιγράφατε, γενικά, μια καλή μητέρα ενός παιδιού αυτής της ηλικίας;

   4α) Ποιες συμπεριφορές υιοθετεί;

   4β) Τι σχέση έχει με το παιδί της;

   4γ) Ποιος στόχους πετυχαίνει;

   4δ) Παραδείγματα καθημερινότητας.

   - Πως σας φαίνεται που συζητάμε για αυτό το θέμα;
   - Έχετε να προσθέσετε κάτι άλλο σχετικά με την εμπειρία σας ως μητέρα κατά τη διάρκεια της καραντίνας;

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ

ΕΝΤΥΠΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

Ονομάζομαι Αντωνίου Χριστίνα και είμαι μεταπτυχιακή φοιτήτρια του προγράμματος Συμβουλευτική Ψυχολογία και Συμβουλευτική στην Ειδική Αγωγή την Εκπαίδευση και την Υγεία του τμήματος Ειδικής Αγωγής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Στα πλαίσια της διπλωματικής μου εργασίας, εκπονώ έρευνα με θέμα: Εργαζόμενες μητέρες εν καιρώ πανδημίας COVID-19: *το βίωμα του μητρικού ρόλου κατά τη διάρκεια της καραντίνας και η νοηματοδότηση της καλής μητρότητας.* Σκοπός της μελέτης είναι η διερεύνηση της εμπειρίας των εργαζόμενων μητέρων παιδιών προσχολικής και σχολικής ηλικίας κατά την διάρκεια της καραντίνας, ως μέτρο προστασίας κατά της πανδημίας COVID-19. Συγκεκριμένα, μας ενδιαφέρει να ερευνήσουμε τη δική σας προσωπική εμπειρία σε σχέση με τον ρόλο σας ως μητέρα από την περίοδο ανακοίνωσης των μέτρων πρόληψης κατά της πανδημίας COVID-19 και ειδικότερα του κατ' οίκον περιορισμού. Επιπρόσθετα, μας ενδιαφέρει να ακούσουμε την άποψη σας σχετικά με την έννοια της «καλής μητρότητας» και πως αυτή επηρεάζεται ή όχι κατά τη διάρκεια της καραντίνας. Καλείστε να μοιραστείτε τις εμπειρίες σας μέσω συνέντευξης, η οποία θα διαρκέσει από μία έως δύο ώρες. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις, σας καλούμε να απαντήσετε όσο πιο ειλικρινά μπορείτε και όπως εσείς αισθάνεστε. Για ερευνητικούς σκοπούς και μόνο η συνέντευξη θα μαγνητοφωνηθεί και στη συνέχεια θα απομαγνητοφωνηθεί με τις υπόλοιπες συνεντεύξεις ώστε να αναλυθεί το περιεχόμενο της. Σας διαβεβαιώνουμε ότι θα τηρηθεί πλήρης ανωνυμία και εχεμύθεια. Σας ενημερώνουμε ότι κανείς εκτός από το ερευνητικό προσωπικό δεν θα έχει πρόσβαση στο υλικό που θα προκύψει από τη συνέντευξη και το οποίο θα καταστραφεί μετά της ολοκλήρωση της έρευνας. Επίσης, σας γνωστοποιούμε ότι στο απομαγνητοφωνημένο κείμενο θα παραποιηθούν τα στοιχεία σας ώστε να μην υπάρχει καμία πιθανότητα αναγνώρισης της ταυτότητας σας. Σας πληροφορούμε επίσης, ότι έχετε το δικαίωμα να διακόψετε οποιαδήποτε στιγμή θελήσετε τη διαδικασία της συνέντευξης χωρίς να βρίσκεστε σε υποχρέωση να αναφερθείτε στην αιτία της απόσυρσης σας από τη διαδικασία. Μπορείτε να έχετε πρόσβαση στο κείμενο της αφήγησης σας και σε ό,τι κείμενα δημοσιοποιηθούν μετά την ανάλυση των συνεντεύξεων εφόσον το επιθυμείτε. Παρακαλώ μη διστάσετε να κάνετε ερωτήσεις γύρω από το σκοπό ή την διαδικασία της έρευνας. Αν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία ή ερώτηση ζητήστε μας να σας δώσουμε διευκρινίσεις.

Η ερευνήτρια

Ονοματεπώνυμο:……..

Email:…….. Τηλ.:……
Υπογραφή:……..

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ

ΕΝΤΥΠΟ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ

Δηλώνω τη συγκατάθεσή μου για τη συμμετοχή μου στην έρευνα με τίτλο: «Εργαζόμενες μητέρες εν καιρώ πανδημίας COVID-19: *το βίωμα του μητρικού ρόλου κατά τη διάρκεια της καραντίνας και η νοηματοδότηση της καλής μητρότητας»* που υλοποιείται από το Τμήμα Ειδικής Αγωγής και στο πλαίσιο του μεταπτυχιακού προγράμματος «Συμβουλευτική Ψυχολογία και Συμβουλευτική στην Ειδική Αγωγή την Εκπαίδευση και την Υγεία» του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με επιβλέπουσα καθηγήτρια την κ. Ψάλτη Αναστασία και υπεύθυνη τη φοιτήτρια Αντωνίου Χριστίνα.

Δηλώνω υπεύθυνα ότι έχω λάβει το έντυπο ενημέρωσης, στο οποίο περιγράφονται ο σκοπός της μελέτης, η διαδικασία της συνέντευξης και οι δεοντολογικές εγγυήσεις που δίνει η ερευνήτρια. Έχω κατανοήσει τι είναι η μελέτη, τι ζητείται από μένα και πως θα χρησιμοποιηθεί η συνέντευξη που θα δώσω.

Κατανοώ ότι οι ερευνήτριες έχουν την υποχρέωση να λάβουν όλα τα απαραίτητα μέτρα ώστε να διασφαλιστεί η εχεμύθεια όσων έχω να πω στη συνέντευξη και η ανωνυμία μου.

Κατανοώ επίσης, ότι μπορώ να διακόψω τη συνέντευξη οποιαδήποτε στιγμή, να αποσύρω τη συμμετοχή μου, και να έχω πρόσβαση στο κείμενο της αφήγησής μου και σε ό,τι κείμενα δημοσιοποιηθούν μετά την ανάλυση των συνεντεύξεων.

Με βάση τα παραπάνω, συναινώ να συμμετάσχω στην έρευνα οικειοθελώς, παραχωρώντας μια συνέντευξη.

Η συμμετέχουσα

Ονοματεπώνυμο ή αρχικά……

Υπογραφή……

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ IV

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΕΡΕΥΝΑ

Ονομάζομαι Αντωνίου Χριστίνα, είμαι ψυχολόγος και μεταπτυχιακή φοιτήτρια του προγράμματος «Συμβουλευτική Ψυχολογία και Συμβουλευτική στην Ειδική Αγωγή, την Εκπαίδευση και την Υγεία», στο Τμήμα Ειδικής Αγωγής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Στο πλαίσιο των μεταπτυχιακών μου σπουδών, διεξάγω μια έρευνα με στόχο να μελετήσω τις εμπειρίες εργαζόμενων μητέρων ανήλικων παιδιών, οι οποίες βιώνουν τον κατ' οίκον περιορισμό ως μέτρο προστασίας κατά της πανδημίας COVID-19 και τον τρόπο με τον οποίο οι ίδιες νοηματοδοτούν την έννοια της καλής μητρότητας.

Για το σκοπό αυτό***, προσκαλώ εργαζόμενες μητέρες παιδιών ηλικίας από τριών έως δεκαοχτώ ετών σε μια ατομική συνέντευξη***, κατά την οποία θα εκφράσουν το πως βιώνουν το ρόλο τους ως μητέρες κατά την περίοδο της καραντίνας. Η συμμετοχή στην έρευνα είναι εθελοντική. Οι συνεντεύξεις θα διεξαχθούν εξ αποστάσεως, μέσω της πλατφόρμας Zoom και θα μαγνητοσκοπηθούν για ερευνητικούς σκοπούς.

Η ανωνυμία των συμμετεχουσών, η εμπιστευτικότητα και το απόρρητο των πληροφοριών θα διασφαλιστεί, ενώ η συμμετοχή στη διαδικασία της έρευνας μπορεί να διακοπεί οποιαδήποτε στιγμή. Τα αποτελέσματα θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά και μόνο για επιστημονικούς σκοπούς. Αν ενδιαφέρεστε να λάβετε μέρος στην έρευνα ή αν θέλετε οποιαδήποτε περαιτέρω πληροφορία ή διευκρίνηση, παρακαλώ επικοινωνήστε μαζί μου.

Σας ευχαριστώ προκαταβολικά.

Αντωνίου Χριστίνα

Email: christinaant95@gmail.com

Ή εναλλακτικά σε προσωπικό μήνυμα στο Facebook.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ V

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38

Σύμβολο	Ερμηνεία
[ό, τι αναφέρεται μέσα σε αγκύλες]	επεξηγηματικές πληροφορίες
(ό, τι αναφέρεται μέσα σε παρενθέσεις)	υλικό που δεν ακούγεται ή που υπάρχει αμφιβολία σχετικά με την ακρίβειά του
[...]	σκόπιμη παράλειψη αποσπάσματος από το κείμενο της απομαγνητοφώνησης
Υπογράμμιση	οι λέξεις εκφωνούνται με επιπλέον έμφαση
ΛΕΞΕΙΣ ΜΕ ΚΕΦΑΛΑΙΑ	οι λέξεις εκφωνούνται δυνατότερα από τις υπόλοιπες
(.)	ευδιάκριτη, αλλά μικρή παύση
(. .)	μεγάλο διάστημα παύσης, σημαντικό κενό ανάμεσα στις προτάσεις
: / :: / :::	παρατεταμένος ήχος της τελευταίας λέξης ή φωνήεντος της λέξης
=	απουσία ευδιάκριτου κενού μεταξύ των εκφωνημάτων των ομιλητών
.	ευδιάκριτη / βαθιά εισπνοή πριν από μία λέξη ή ήχο
[	κάποιος διακόπτει τον άλλο, οι προτάσεις αλληλοκαλύπτονται

Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly
02/05/2026 06:04:46 EEST - 216.73.217.38