



Happy Habits

Εθνική Έκθεση Κύπρου

Από το Ινστιτούτο Ανάπτυξης Κύπρου

01/06/2022



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Happy
Habits

Εθνική Έκθεση Κύπρου

Από το Ινστιτούτο Ανάπτυξης Κύπρου

01/06/2022



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΩΤΟΓΕΝΗΣ ΕΡΕΥΝΑ	7
Πλαίσιο – Σύντομο ιστορικό της πανδημίας του Κορωνοϊού στην Κύπρο	7
Επιπτώσεις- Γενικός αντίκτυπος της πανδημίας και της απαγόρευσης κυκλοφορίας στην Κύπρο	9
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ	12
ΟΜΑΔΕΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ	15
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ – ΠΟΣΟΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ	16
ΥΦΙΣΤΑΜΕΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ.....	22
ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ, ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ	24
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	26
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....	28

ΠΡΩΤΟΓΕΝΗΣ ΕΡΕΥΝΑ

Πλαίσιο – Σύντομο ιστορικό της πανδημίας του Κορωνοϊού στην Κύπρο

Το ξαφνικό ξέσπασμα της πανδημίας COVID-19 είχε πληθώρα καταστροφικών επιπτώσεων στην Κύπρο και άλλαξε τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι ζουν, εργάζονται και επικοινωνούν. Σύμφωνα με την Cyprus Mail, η πανδημία του κορωνοϊού που έπληξε την Κύπρο το έτος 2020 μπορεί γενικά να χωριστεί σε τέσσερα στάδια. Το πρώτο ήταν η αρχική μόλυνση και ο ασθενής 0, τον Μάρτιο του 2020, το δεύτερο η εξάπλωση του ιού και ο γενικός αποκλεισμός, το τρίτο η σχεδόν πλήρης εξαφάνιση του ιού μέχρι το τέλος Μαΐου 2020 και ακολούθησε ένα σχετικά απαλλαγμένο από τον ιό καλοκαίρι και το τέταρτο και πιο σοβαρό ήταν η επανεμφάνιση του ιού τον Οκτώβριο που οδήγησε σε σοβαρή αύξηση του αριθμού των κρουσμάτων και των θανάτων (Cyprus Mail, 2020).

Το χρονοδιάγραμμα του COVID-19 στην Κύπρο το έτος 2021 ήταν λιγότερο γραμμικό από αυτό του 2020. Λόγω του αυξημένου αριθμού κρουσμάτων λοίμωξης, στις 10 Ιανουαρίου, λίγες ημέρες μετά τις διακοπές των Χριστουγέννων, τέθηκε σε εφαρμογή νέα πλήρης απαγόρευση κυκλοφορίας (η δεύτερη από το αρχικό ξέσπασμα της πανδημίας), που ήταν προγραμματισμένη να διαρκέσει μέχρι το τέλος Ιανουαρίου. Ο Δρ. Πέτρος Καραγιάννης, μέλος της Συμβουλευτικής Επισημονικής Επιτροπής, ανέφερε τον απόλυτο αποκλεισμό ως τη μόνη λύση για την αποτροπή της περαιτέρω εξάπλωσης του ιού και προέβλεψε αύξηση των κρουσμάτων (ως αποτέλεσμα των χριστουγεννιάτικων κοινωνικών συναθροίσεων, των ταξιδιών κ.λπ.) πριν οι αριθμοί μειωθούν (Cyprus Mail, 2021). Αποφασίστηκε η παράταση του αποκλεισμού, ενώ ορισμένα καταστήματα και υπηρεσίες άνοιξαν ξανά υπό αυστηρές οδηγίες και παρακολούθηση.

Την 1η Μαρτίου 2021, οι περιορισμοί άρχισαν να χαλαρώνουν, παρά την έξαρση των λοιμώξεων που αύξησε τον συνολικό αριθμό των κρουσμάτων σε 35.297. Η κυβέρνηση ανακοίνωσε την επαναλειτουργία των σχολείων και των επαγγελματικών ινστιτούτων, των φροντιστηρίων και των απογευματινών τάξεων, των γυμναστηρίων, των σχολών χορού, των αθλητικών εγκαταστάσεων και των φυσικών μονοπατιών για σκοπούς άσκησης. Παρά τον υψηλό αριθμό κρουσμάτων, η απόφαση αυτή ελήφθη, προκειμένου να αρχίσει να χαλαρώνει η «νέα πραγματικότητα» μετά την πρώτη επιδημία, λόγω της εφαρμογής του προγράμματος εμβολιασμού που έπαιρνε την πορεία του και των συμβουλών των εμπειρογνομόνων υγείας (Philenews, 2021).

Στις 16 Μαρτίου, το Υπουργείο Υγείας ανακοίνωσε ότι τα εστιατόρια θα επαναλειτουργήσουν στις 16 Μαρτίου, με ορισμένους αυστηρούς περιορισμούς ασφαλείας. Στις 13 Απριλίου, αποκαλύφθηκε με Δελτίο Τύπου της Κυπριακής Κυβέρνησης ότι οι άνθρωποι στην Κύπρο γίνονται όλο και πιο «απρόθυμοι» να κάνουν το εμβόλιο COVID-19, προκαλώντας ανησυχία για πιθανή καθυστέρηση στο εθνικό πρόγραμμα εμβολιασμού. Στις 26 Απριλίου, τα συνολικά κρούσματα είχαν ξεπεράσει τα 60.000. Έτσι, ξεκίνησε η τέταρτη απαγόρευση κυκλοφορίας στη χώρα σε μια προσπάθεια να αποτραπεί η έξαρση των λοιμώξεων, η οποία έληξε στις 9 Μαΐου.

Στις 7 Οκτωβρίου, το Υπουργείο Υγείας ανακοίνωσε άρση μερικών μέτρων που θα εφαρμόζονταν κυρίως όσον αφορά τη δυνατότητα εισόδου ανεμβολίαστων ατόμων σε δημόσιους χώρους, εφόσον μπορούν να προσκομίσουν απόδειξη αρνητικού τεστ PCR - που επρόκειτο να ισχύσουν έως το τέλος του 2021.

Η πανδημία COVID-19, εκτός από τα αυστηρά μέτρα που έλαβε η Κυπριακή Κυβέρνηση, είχε μεγάλο αντίκτυπο στις ζωές, τις οικογένειες και τις κοινότητες των ανθρώπων και η συνεχιζόμενη απειλή για την υγεία, επιπλέον, είχε σημαντικό αντίκτυπο στις επιχειρήσεις και την οικονομία γενικότερα. Η κυπριακή οικονομία βρισκόταν σε διαδικασία ισχυρής ανάκαμψης από την οικονομική κρίση του 2012-13 μέχρι το ξέσπασμα της πανδημίας COVID-19. Το Ακαθάριστο Εγχώριο Προϊόν αυξήθηκε, υποστηριζόμενο κυρίως από τις υπηρεσίες και τους τομείς των κατασκευών, με αρκετούς ξένους επενδυτές (Διεθνές Νομισματικό Ταμείο, 2021).

Η οικονομία της Κύπρου βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στον τουρισμό. Το νησί θεωρείται ένας από τους πιο δημοφιλείς προορισμούς στην Ευρώπη και οι ταξιδιωτικές πύλες αποτελούν ζωτικό στοιχείο της ικανότητας της Κύπρου να διατηρεί τον υψηλό αριθμό εισερχόμενων επισκεπτών. Πριν από την πανδημία του COVID-19, η Κύπρος είχε συνεχόμενα χρόνια ακμάζουσας τουριστικής άφιξης, που έφτανε τα τέσσερα εκατομμύρια τουρίστες ετησίως (Στατιστική Υπηρεσία, 2020). Τα διεθνώς επιβαλλόμενα μέτρα περιορισμού της ταξιδιωτικής κίνησης που εφαρμόστηκαν τον Μάρτιο του 2020 είχαν ολέθριες επιπτώσεις στην οικονομία της χώρας, επιδείνωσαν τις αρνητικές επιπτώσεις του COVID-19 στην οικονομία του νησιού και επηρέασαν άμεσα τους ανθρώπους που εργάζονται σε θέσεις, υπηρεσίες και ανέσεις σχετικές με τον τουρισμό. Το πρώτο τρίμηνο του 2020, η οικονομική ανάπτυξη έμεινε στάσιμη με μείωση της εξωτερικής ζήτησης αγαθών και τουρισμού κατά 0,8%, με μικρή μόνο βελτίωση τον Ιούνιο (Euroora, 2020).

Ως αποτέλεσμα, τα ποσοστά ανεργίας έφτασαν το 7,6% το 2020, μια αύξηση από το 7,1% του 2019. Ο αντίκτυπος της κρίσης της οικονομίας COVID-19 στην αγορά εργασίας μετριάστηκε με προσωρινά μέτρα στήριξης του εισοδήματος, τα οποία απευθύνονταν κυρίως σε άτομα που εργάζονταν στους τομείς του τουρισμού και των τεχνών και του πολιτισμού. Στις 9 Ιανουαρίου 2021, ο Υπουργός Οικονομικών και ο Υπουργός Εργασίας, ανακοίνωσαν ένα νέο πρόγραμμα στήριξης της εθνικής οικονομίας, με κύριο στόχο τη στήριξη της αγοράς από τις δυσμενείς επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 (Deloitte, 2021).

Εκτός από τον αντίκτυπο στην οικονομία, όσον αφορά τις διπλωματικές σχέσεις (λόγω του μοναδικού χαρακτήρα του νησιού, το οποίο είναι χωρισμένο από την τουρκική εισβολή του 1974, στο ελληνοκυπριακό τμήμα που ελέγχει τα νότια δύο τρίτα του νησιού και στην Τουρκική Δημοκρατία της Βόρειας Κύπρου το ένα τρίτο) οι περιορισμοί της πανδημίας σταμάτησαν επίσης κάθε συζήτηση μεταξύ του Τουρκοκύπριου Προέδρου Ερσίν Τατάρ και του Ελληνοκύπριου Προέδρου Νίκου Αναστασιάδη (Υπουργείο Εξωτερικών, 2020).

Ως τον Φεβρουάριο του 2022, το 71,72% του πληθυσμού της Κύπρου ήταν πλήρως εμβολιασμένο κατά του COVID-19 (Our World in Data, 2022). Αναμφίβολα οι επιπτώσεις του COVID-19 στην οικονομική ανάπτυξη, τα ταξίδια, τις εισαγωγές και εξαγωγές και τις διπλωματικές σχέσεις προκάλεσαν έντονες επιπτώσεις στην πρόοδο της χώρας. Υπάρχει ακόμα ελπίδα και προθυμία από όλα τα εμπλεκόμενα μέρη και τις αρχές για ανάκαμψη.

Επιπτώσεις- Γενικός αντίκτυπος της πανδημίας και της απαγόρευσης κυκλοφορίας στην Κύπρο

Η πανδημία COVID-19 επηρέασε τη ζωή των περισσότερων ανθρώπων. Λόγω της ξαφνικής επιδημίας, τα περισσότερα άτομα κλήθηκαν να αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο ζουν, εργάζονται, σπουδάζουν και κοινωνικοποιούνται. Σε συνδυασμό με την οικονομική αβεβαιότητα, τον φόβο της μόλυνσης και τα αυστηρά μέτρα απομόνωσης, αυτές οι ραγδαίες αλλαγές μπορεί να έχουν καταστροφικές επιπτώσεις στη συναισθηματική και ψυχολογική ευημερία και λειτουργικότητα του ατόμου (Globster et al., 2020- Newby et al., 2020- Pillay & Barnes, 2020).

Επιπλέον, η απειλή μόλυνσης από τον ιό ή μετάδοσης του σε άλλους, άλλαξε ριζικά πολλά κομμάτια της καθημερινής ζωής που ενίσχυαν την ευημερία και την ανθρώπινη εμπειρία, όπως το άγγιγμα, η αγκαλιά ή ακόμη και η έξοδος για συναντήσεις σε μπαρ, εστιατόρια, θέατρα. Αντίθετα τα παραδείγματα αυτά μετατράπηκαν σε απειλητικές εμπειρίες, επηρεάζοντας την καθημερινή ζωή και τη συνολική ευημερία των ανθρώπων (Globster et al., 2020; Papageorgiou et al., 2021).

Μετά από αυτές τις δραματικές αλλαγές, πολυάριθμες μελέτες επεσήμαναν αυξημένο ψυχολογικό στρες, άγχος, κατάθλιψη και μετατραυματικές περιπτώσεις και συναφή συμπτώματα λόγω της πανδημίας COVID-19 (Koenig, 2020- Papageorgiou et al., 2021). Οι μολυσμένοι με COVID-19 ασθενείς, οι συγγενείς τους, το προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης και άλλα άτομα που βρίσκονται σε υψηλό κίνδυνο είναι επίσης πιο ευάλωτοι στο να υποστούν τις ψυχολογικές επιπτώσεις της πανδημίας (ΠΟΥ, 2020). Τα παιδιά είναι επίσης μια από τις ομάδες που είναι πιθανό να επηρεαστούν περισσότερο από τραυματικά γεγονότα, όπως μια πανδημία, ένας πόλεμος και μια φυσική καταστροφή- κυρίως λόγω του γεγονότος ότι μπορεί να μην έχουν την ικανότητα να κατανοήσουν πλήρως το φαινόμενο της πανδημίας COVID-19 και την έλλειψη δεξιοτήτων για να εκφράσουν τα συναισθήματα, τις ανησυχίες και τους φόβους τους (Newby et al., 2020). Μια υπόθεση που επιδεινώνεται περαιτέρω και λόγω της επιφυλακτικότητας που δημιουργεί ο φόβος μόλυνσης από τον ιό.

Σύμφωνα με μια μελέτη των Karpetanos et al. (2021), με 318 επαγγελματίες υγείας, προκειμένου να διερευνηθούν οι παράγοντες που σχετίζονται με την ψυχική υγεία των εργαζομένων στην πρώτη γραμμή της υγειονομικής περίθαλψης κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 στην Κύπρο, ο επιπολασμός του άγχους, του στρες και της κατάθλιψης στον πληθυσμό του δείγματος ήταν 28,6% για το νοσηλευτικό προσωπικό, 18,11% για τους γιατρούς και 15% ανήκε σε άλλα σχετικά επαγγέλματα. Η πιθανότητα επαγγελματικής εξουθένωσης έφτανε το 12,3%. Η μελέτη επεσήμανε ότι η ψυχική υγεία των προαναφερθέντων επαγγελματιών ήταν σοβαρά επηρεασμένη, καθώς οι επαγγελματίες υγείας ερχόντουσαν καθημερινά σε άμεση επαφή με τα επακόλουθα της πανδημίας COVID-19 παράλληλα με διάφορες άλλες αλλαγές στη ζωή τους όπως: υπερκόπωση λόγω των εθνικών αναγκών, απομόνωση και φόβος για την ασφάλειά τους.

Μια άλλη ομάδα επιστημόνων (Parageorgiou et al., 2021), προερχόμενοι από ποικίλα ακαδημαϊκά υπόβαθρα (Ψυχολογία, Εκπαίδευση, Υγεία, Νοσηλευτική, Νευρολογία και Γενετική) διεξήγαγαν ένα παγκόσμιο έργο-μελέτη με την ονομασία "COVID-19 IMPACT" στην Κύπρο, μια έρευνα με 957 συμμετέχοντες, μετρώντας τα επίπεδα άγχους, θετικής και αρνητικής επίδρασης και συνολικής ευεξίας. Ο κύριος στόχος της μελέτης ήταν η άντληση πληροφοριών και η προετοιμασία μιας ολοκληρωμένης επισκόπησης των ψυχολογικών επιπτώσεων του COVID-19 στον κυπριακό πληθυσμό. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπήρχαν σοβαρές αντιδράσεις σε επίπεδο πληθυσμού- ωστόσο, ο παράγοντας «αρνητική επίδραση» ήταν σημαντικός από άλλες χώρες σε σύγκριση με παρόμοιες παγκόσμιες βαθμολογίες από τις 78 χώρες που συμμετείχαν στο πρόγραμμα COVID-19 IMPACT. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η απουσία επιδείνωσης της ευημερίας σε επίπεδο πληθυσμού οφειλόταν κυρίως στα αντιληπτά υψηλά επίπεδα κοινωνικής υποστήριξης και στην ικανότητα ψυχολογικής ευελιξίας, που διασφάλιζαν τον κυπριακό πληθυσμό. Επιπλέον, οι συγγραφείς εικάζουν ότι επειδή η πανδημία βιώθηκε σε παγκόσμιο επίπεδο και σχεδόν ταυτόχρονα, προκάλεσε ένα ορισμένο αίσθημα «συντροφικότητας» που ενδεχομένως λειτούργησε ως προστατευτικός παράγοντας. Μια πιθανή αιτία των υψηλότερων βαθμολογιών του παράγοντα «αρνητική επίδραση» στην Κύπρο σε σύγκριση με τα παγκόσμια δεδομένα (Κύπρος: 30,10/75, παγκόσμια: 19,6/75), επισημαίνοντας υψηλότερα επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων (θυμός, απελπισία, φόβος), ήταν η αυστηρότερη απαγόρευση κυκλοφορίας σε σχέση με την πλειοψηφία των άλλων χωρών, η οποία θα μπορούσε να είναι ένας σημαντικός παράγοντας που συμβάλλει στη δημιουργία προκλητικών συναισθημάτων (Parageorgiou et al., 2021).

Οι Mousoulidou et al. (2021), διερεύνησαν τις επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική υγεία του γενικού πληθυσμού στην Κύπρο. Το δείγμα περιελάμβανε 388 άτομα από ένα ευρύ φάσμα ηλικιών (συγκεκριμένα 18-65+) και το ερωτηματολόγιο μέτρησε πτυχές που συνδέονται με την ψυχική υγεία, όπως τα επίπεδα συναισθηματικής δυσφορίας, η υποστήριξη και το ενδιαφέρον για τους άλλους και τον εαυτό, οι συμπεριφορές αποφυγής και ο τρόπος ζωής. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι γυναίκες ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα άγχους, στρες, φόβου, ανησυχίας και απελπισίας σε σχέση με τους άνδρες.

Συνεπώς, οι Κύπριες γυναίκες βίωσαν μεγαλύτερο ψυχολογικό αντίκτυπο λόγω της πανδημίας και ήταν πιο πιθανό να ασχοληθούν με τις συνήθειες απολύμανσης και τα προληπτικά μέτρα (όπως το απολυμαντικό χεριών και το καθάρισμα των επιφανειών). Τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας (προχωρημένη ενηλικίωση 65+) και τα άτομα που ζουν σε αστικές περιοχές ανησυχούσαν περισσότερο και έδειχναν μεγαλύτερο ενδιαφέρον για τη συναισθηματική εμπειρία των σημαντικών άλλων. Δηλαδή οι ομάδες αυτές προσέφεραν περισσότερη υποστήριξη κατά τη διάρκεια της πανδημίας στους άλλους (Mousoulidou et al., 2021).

Κατά τη διάρκεια της Πανδημίας, η Ομάδα του Ινστιτούτου Ανάπτυξης σε στενή συνεργασία με το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου (υπό το Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας) διεξήγαγε έρευνα για τις ανάγκες του Ευρωπαϊκού Έργου “Resilient Preschools” (2020-2022), ώστε να διερευνήσει και να εντοπίσει τις τρέχουσες ανάγκες των Εκπαιδευτικών Προσχολικής Αγωγής και των Διευθυντών των Σχολείων, όσον αφορά την ενίσχυση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας των μαθητών τους και την υποστήριξη ενός θετικού διδακτικού περιβάλλοντος που προάγει την έννοια της συνολικής ευημερίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πανδημία COVID-19 επηρέασε 113 Εκπαιδευτικοί Προσχολικής Εκπαίδευσης συμμετείχαν σε όλα τα στάδια της Εθνικής Έρευνας και όλοι οι συμμετέχοντες σημείωσαν ότι λόγω των συνεπειών του COVID19, το προσωπικό του σχολείου, τα παιδιά αλλά και οι γονείς, φαίνεται να είναι συναισθηματικά επηρεασμένοι από τα τραυματικά γεγονότα που άλλαξαν τη ζωή και τόνισαν τη σημασία της ενσωμάτωσης στα εκπαιδευτικά πλαίσια εννοιών, τεχνικών και προσεγγίσεων, που στοχεύουν στην ενίσχυση της συναισθηματικής ανθεκτικότητας και της συνολικής ευτυχίας και ευημερίας των παιδιών (Resilient Preschools, 2021).

Για την αντιμετώπιση όλων των προαναφερθέντων ζητημάτων, τον Μάρτιο του 2020, ο CYPISA (Επαγγελματικός και Επιστημονικός Σύνδεσμος Ψυχολόγων Κύπρου), εγκαινίασε μια γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης στην αρχή για τα άτομα που μολύνθηκαν με COVID-19 και επέκτεινε την υποστήριξή της σε ψυχολογικά ευάλωτα άτομα, συγγενείς - φροντιστές και γενικά σε όσους αγωνίζονται με τις αλλαγές και τη νέα πραγματικότητα. Οι τηλεφωνικές γραμμές παρακολουθούνταν από τους κρατικούς ψυχολόγους, προκειμένου να αξιολογούν την κατάσταση του ατόμου που καλούσε, να προλαμβάνουν πιθανές κρίσεις και να παρέχουν υποστήριξη και καθοδήγηση. Το Υπουργείο Υγείας και ο CYPISA, ανακοίνωσαν ότι αν κρινόταν αναγκαία περαιτέρω φροντίδα, τότε θα λαμβάνονταν οι κατάλληλες διευθετήσεις για παρεμβάσεις.

Η Κυπριακή Κυβέρνηση και οι αρμόδιες αρχές σε στενή συνεργασία με τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας θα μπορούσαν να λάβουν υπόψη τους όλα τα παραπάνω όταν σχεδιάζουν ή εφαρμόζουν προγράμματα, που στοχεύουν στην εξάλειψη των συνεπειών της πανδημίας και τη στήριξη του κυπριακού πληθυσμού κατά τη διάρκεια αυτής της αγχωτικής περιόδου και πέραν αυτής.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

Πέντε άτομα συμμετείχαν στις συνεντεύξεις που πραγματοποιήθηκαν στην Κύπρο για τις ανάγκες του έργου HaHa. Λόγω της ζοφερής κατάστασης που επέφερε η νόσος (COVID19) στην Κύπρο και των υποχρεωτικών περιοριστικών μέτρων, οι συνεντεύξεις δεν πραγματοποιήθηκαν πρόσωπο με πρόσωπο, όπως είχε αρχικά προγραμματιστεί, αλλά εικονικά μέσω skype και/ή μέσω τηλεφώνου. Οι τέσσερις (4) συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν μεταξύ 07/04/2021 - 13/04/2021.

Όλες οι συνεντεύξεις ηχογραφήθηκαν, απομαγνητοφωνήθηκαν και στη συνέχεια αναλύθηκαν με βάση τη θεματική ανάλυση. Όλοι οι συμμετέχοντες ήταν πρόθυμοι να μοιραστούν οποιαδήποτε πληροφορία τους ζητήθηκε και όλες οι συνεντεύξεις ακολούθησαν μια φυσική και αυθεντική ροή. Τα αποτελέσματα που συγκεντρώθηκαν επικεντρώθηκαν στα θέματα που παρατίθενται παρακάτω:

Προσωπική ζωή κατά τη διάρκεια της απαγόρευσης κυκλοφορίας:

- Όλοι οι ερωτηθέντες συμφώνησαν ότι η ξαφνική επιδημία COVID19 επηρέασε τρομερά τον τρόπο ζωής τους, όλοι τους αναγκάστηκαν να εργαστούν ή/και να σπουδάσουν από το σπίτι και να κάνουν προσαρμογές στην επαγγελματική και προσωπική τους ζωή.



- Οι συμμετέχοντες που επηρεάστηκαν πιο σοβαρά και αρνητικά ήταν:
- Δύο συμμετέχοντες που εργάζονται στην εκπαίδευση: δεδομένου ότι δυσκολεύτηκαν να προσαρμοστούν στον νέο τρόπο διδασκαλίας μέσω διαδικτύου και να βρουν τρόπους να τραβήξουν την προσοχή των μαθητών τους και να εξασφαλίσουν τη δέσμευσή τους
- Δύο συμμετέχοντες που ζούσαν μόνιμα σε άλλες χώρες για εργασία ή σπουδές (Ισπανία, ΗΠΑ) και επέστρεψαν στην Κύπρο. Το βρήκαν ιδιαίτερα δύσκολο, καθώς οι ευκαιρίες για κοινωνικοποίηση ή επαγγελματική δικτύωση ήταν εξαιρετικά περιορισμένες, κάτι που επηρέασε τρομερά τη συνολική τους ευημερία.
- Ορισμένα απροσδόκητα οφέλη που ανέφεραν οι συμμετέχοντες ήταν:
- Απέκτησαν νέα χόμπι που είναι ωφέλιμα για τη σωματική και ψυχική τους ευεξία, όπως: άσκηση, μαγείρεμα υγιεινών γευμάτων, μουσική (να συγκεντρωθείς μόνο στη μουσική χωρίς να κάνεις τίποτα άλλο).
- Είχαν περισσότερο χρόνο για αυτό-φροντίδα ή ποιοτικό χρόνο με τους συντρόφους τους.
- Μπόρεσαν να γνωρίσουν καλύτερα τους συγκατοίκους τους και να δημιουργήσουν ευχάριστες κοινές τελετουργίες (να τρώνε μαζί, να βλέπουν ταινίες, να παίζουν επιτραπέζια παιχνίδια).
- Είχαν περισσότερο χρόνο για την ανάγνωση βιβλίων.
- Όλοι οι συμμετέχοντες που απασχολούνταν κατά το πρώτο έτος της πανδημίας COVID19 συμφώνησαν ότι τα οικονομικά τους βελτιώθηκαν. Οι συμμετέχοντες που ήταν άνεργοι ανέφεραν ότι οι περιορισμοί και η αβεβαιότητα των καταστάσεων του COVID19 έκαναν ακόμη πιο δύσκολη την εύρεση εργασίας.
- Κανένας από τους ερωτηθέντες δεν ανέφερε δυσκολίες πρόσβασης σε προϊόντα ή υπηρεσίες που σχετίζονται με την υγειονομική περίθαλψη ή/και σε άλλα προϊόντα/υπηρεσίες.
- Όλοι συμφώνησαν ότι είδαν βελτιώσεις στη σωματική τους υγεία, είτε λόγω της υιοθέτησης νέων υγιεινών συνηθειών είτε λόγω της εστίασης στην υγεία τους, καθώς η απειλή COVID19 τους επαγρύπνησε, για να φροντίσουν καλύτερα τον εαυτό τους.
- Όσον αφορά την ψυχική τους υγεία, όλοι συμφώνησαν ότι η πανδημία COVID19 τους επηρέασε αρνητικά, ιδίως στην αρχή. Η απομόνωση από τους φίλους και τις οικογένειές τους, η αβεβαιότητα σε κοινωνικά και επαγγελματικά θέματα και τα μέσα ενημέρωσης που μετέδιδαν δυσοίωνες ειδήσεις και προβλέψεις τους επιβάρυναν.

Επαγγελματική/ Φοιτητική ζωή:

- Όπως ήδη αναφέρθηκε:
- Όλοι οι συμμετέχοντες που απασχολούνταν κατά το πρώτο έτος της πανδημίας COVID19 συμφώνησαν ότι τα οικονομικά τους βελτιώθηκαν. Οι συμμετέχοντες που ήταν άνεργοι ανέφεραν ότι οι περιορισμοί και η αβεβαιότητα των καταστάσεων του COVID19 έκαναν ακόμη πιο δύσκολη την εύρεση εργασίας.
- Οι συμμετέχοντες που εργάζονταν στην εκπαίδευση: δεδομένου ότι δυσκολεύτηκαν να προσαρμοστούν στο νέο τρόπο διδασκαλίας μέσω διαδικτύου και να βρουν τρόπους να τραβήξουν την προσοχή των μαθητών τους και να εξασφαλίσουν τη δέσμευσή τους.
- Η πλειονότητα ανέφερε ότι στην αρχή δυσκολεύονταν να διατηρήσουν την ισορροπία μεταξύ της προσωπικής και της επαγγελματικής τους ζωής, δεδομένου ότι πλέον εργάζονταν από το σπίτι και ήταν πρόκληση να διαχειριστούν καλύτερα τον χρόνο τους - για παράδειγμα να αποφεύγουν τα μεγάλα διαλείμματα και να εργάζονται μέχρι πολύ αργά.
- Όσον αφορά την έντονη ψηφιοποίηση των περισσότερων επαγγελμάτων, όλοι οι συμμετέχοντες συμφώνησαν ότι ήταν μια μεγάλη ευκαιρία για αυτούς να αποκτήσουν νέα εργαλεία και να εξοικειωθούν με νέες πλατφόρμες. Ωστόσο, πρόσφατα, μετά από δύο χρόνια από το πρώτο ξέσπασμα του COVID19, βρίσκουν τον εαυτό τους εξαντλημένο και νοσταλγούν την εποχή πριν από το COVID19 και περισσότερες προσωπικές επαφές και επικοινωνία.
- Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων συμφώνησε ότι η επαγγελματική τους απόδοση βελτιώθηκε κατά τη διάρκεια της πανδημίας το 2020 και το 2021, αλλά τώρα θα ήθελαν να προχωρήσουν σε υψηλότερο επίπεδο, να αποκτήσουν περισσότερες και διαφορετικές δεξιότητες κ.λπ.

Στρατηγικές που εφαρμόστηκαν:

- Ορισμένες από τις συνήθειες που εφάρμοσαν οι συμμετέχοντες, για να διατηρήσουν την ευεξία τους κατά τη διάρκεια της πανδημίας ήταν: πρακτικές ενσυνειδητότητας και διαλογισμού, τελετουργίες ύπνου (αποχή από τις οθόνες, ακρόαση ιστοριών), διαδικτυακά μαθήματα, ομαδικά βιντεοπαιχνίδια με φίλους, εκμάθηση μαγειρικής ή βελτίωση των μαγειρικών τους δεξιοτήτων, τήρηση ημερολογίου, παρακολούθηση YouTubers που ασχολούνται με τη γυμναστική και τη διατροφή, εκμάθηση του πώς να είναι πιο επινοητικοί και αυτάρκεις.
- Η πλειονότητα ανέφερε ότι τους έλειπαν οι ομαδικές δραστηριότητες και η σύνδεση με κοινωνικές ομάδες στις οποίες συμμετείχαν και ή αποτελούσαν μέρος.
- Μόνο δύο άτομα ήταν εξοικειωμένα με τη «Θετική Ψυχολογία».

- Όλοι συμφώνησαν ότι οι πόροι που παρέχονται διαδικτυακά ήταν πολύ χρήσιμοι γι' αυτούς, αλλά θα προτιμούσαν και την προσέγγιση πρόσωπο με πρόσωπο λόγω της επιθυμίας τους να αρχίσουν να έχουν περισσότερες αλληλεπιδράσεις με άλλους ανθρώπους.

ΟΜΑΔΕΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ

Η Ομάδα Εστίασης για τις ανάγκες του έργου HaHa στην Κύπρο διεξήχθη δια ζώσης από το Ινστιτούτο Ανάπτυξης Κύπρου (IoD) στη Λευκωσία. Αρχικά είχε προγραμματιστεί να πραγματοποιηθεί με επτά συμμετέχοντες, δυστυχώς την ίδια ακριβώς ημέρα δύο από τους συμμετέχοντες ενημέρωσαν τον συντονιστή ότι βρέθηκαν θετικοί με COVID19. Η διεξαγωγή της Ομάδας Εστίασης προχώρησε όπως είχε προγραμματιστεί με πέντε μόνο άτομα.

Η Γεωργία Καραολή, η υπεύθυνη του έργου εκ μέρους του IoD, ήταν η κύρια συντονίστρια της Ομάδας Εστίασης. Η δίωρη δια ζώσης συνάντηση πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη 07/04/2021 μεταξύ 18:30 - 20:30.

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ήταν άνδρες και μόνο μία γυναίκα ήταν παρούσα. Όλοι οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για τον γενικό στόχο του έργου και συμφώνησαν να συμμετάσχουν. Τα έντυπα συγκατάθεσης βρίσκονται στο παράρτημα, μαζί με όλες τις άλλες σχετικές πληροφορίες.

Τα αποτελέσματα της Ομάδας Εστίασης συμφωνούν με τα αποτελέσματα των ατομικών συνεντεύξεων, ενώ ορισμένα αξιοσημείωτα σχόλια και μαρτυρίες που διαφοροποιούνται από τις συνεντεύξεις παρατίθενται παρακάτω:

- «Η πανδημία COVID19 μου έδωσε την ευκαιρία να εργαστώ από το σπίτι με πιο ευέλικτο ωράριο, κάτι που πάντα ήθελα να κάνω».
- «Η εργασία μου (στις πωλήσεις) βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στην κοινωνική αλληλεπίδραση και το εισόδημά μου βασίζεται σε σύστημα προμηθειών. Στην αρχή ανησυχούσα πολύ για το μέλλον μου, δεδομένου ότι οικονομικά το εισόδημά μου αυξήθηκε σημαντικά».
- «Λόγω της πανδημίας ανακάλυψα την αγάπη μου για τα φυτά και την κηπουρική, αφού τώρα ήμουν αναγκασμένη να περνάω περισσότερο χρόνο στο σπίτι. Ήθελα να κάνω τον χώρο να φαίνεται πιο φυσικός και όμορφος».
- «Τώρα που εργάζομαι και μαγειρεύω στο σπίτι, βλέπω μια σημαντική βελτίωση στο σώμα μου και μια πιο δυνατή σωματική διάπλαση».

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ – ΠΟΣΟΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

Κάθε χώρα-εταίρος είχε τη δυνατότητα να κάνει την έρευνά της, χρησιμοποιώντας τη μητρική της γλώσσα ή/και τα αγγλικά. Η Κύπρος διεξήγαγε την έρευνα στην αγγλική γλώσσα, αλλά σε ξεχωριστή φόρμα με τη χρήση του Google Forms. Προκειμένου να προσελκύσει συμμετοχή, το Ινστιτούτο Ανάπτυξης CY (IoD) προώθησε την έρευνα, χρησιμοποιώντας τα δίκτυά του και άλλα μέσα. Ο στόχος ήταν κάθε χώρα εταίρος να συγκεντρώσει 20-30 συμπληρωμένες απαντήσεις στην έρευνα. Η Κύπρος κατάφερε να συγκεντρώσει 27 απαντήσεις.

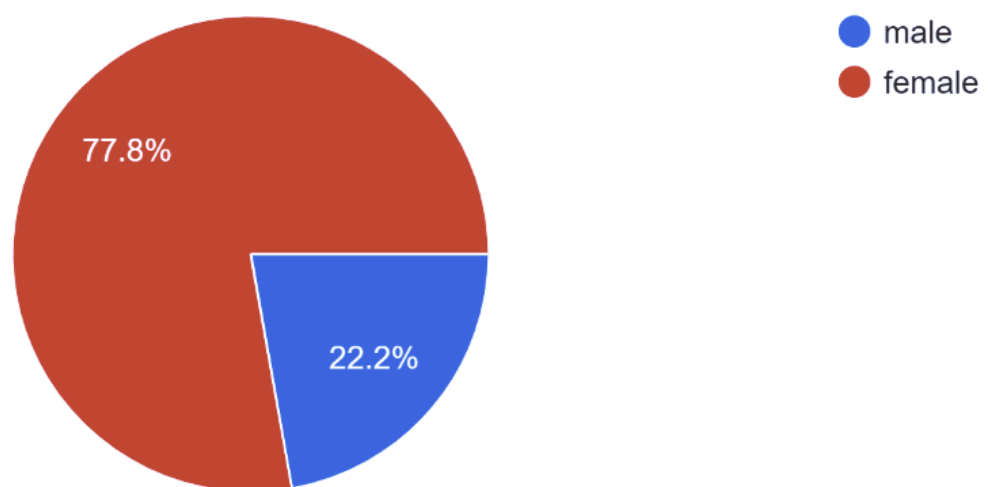
Στις επόμενες ενότητες θα παρουσιαστούν τα πιο ενδεικτικά αποτελέσματα που συλλέχθηκαν από το ερωτηματολόγιο.

Δημογραφικά στοιχεία

Σύμφωνα με τα δημογραφικά αποτελέσματα, η έρευνα στην Κύπρο συμπληρώθηκε από τη συντριπτική πλειοψηφία 77,8% γυναικών συμμετεχόντων και 22,2% ανδρών συμμετεχόντων, όπως φαίνεται παρακάτω στον σχετικό πίνακα:

Which gender are you ?

27 responses

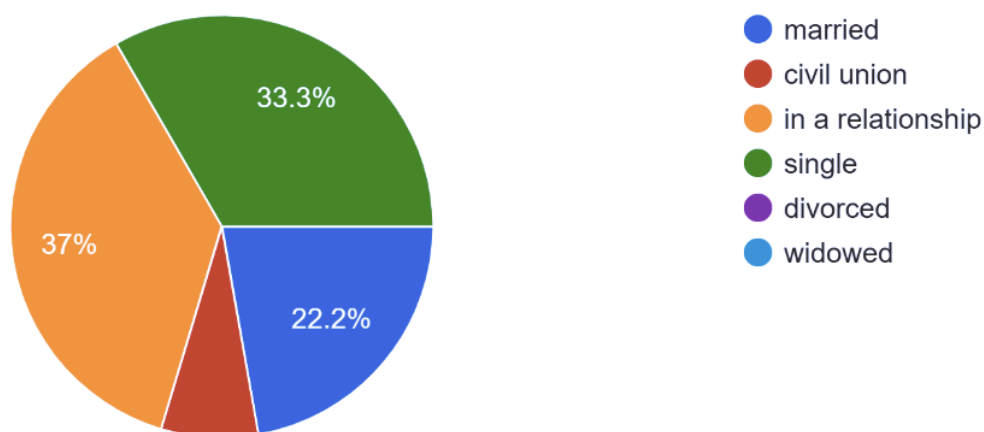


Σχήμα 1: Φύλο συμμετεχόντων

Η πλειονότητα των συμμετεχόντων ήταν ηλικίας 29 (14,8%) και 34 (14,8%) ετών. Το 92,3 % των συμμετεχόντων, όταν ρωτήθηκαν σχετικά με το ανώτερο επίπεδο εκπαίδευσής τους, δήλωσαν ότι έχουν μεταπτυχιακές σπουδές. Όσον αφορά την οικογενειακή τους κατάσταση, το 37% των ερωτηθέντων δήλωσε ότι είναι «σε σχέση», το 33,3% ανύπαντροι, το 22,2% παντρεμένοι και το 7,4% παντρεμένοι με πολιτικό γάμο (σχήμα 2). Η συντριπτική πλειοψηφία των ερωτηθέντων 80,8% δήλωσε ότι δεν έχει παιδιά. Το 88,9% των συμμετεχόντων στην έρευνα σημείωσε ότι εργάζεται με πλήρη απασχόληση.

Indicate your civil status

27 responses



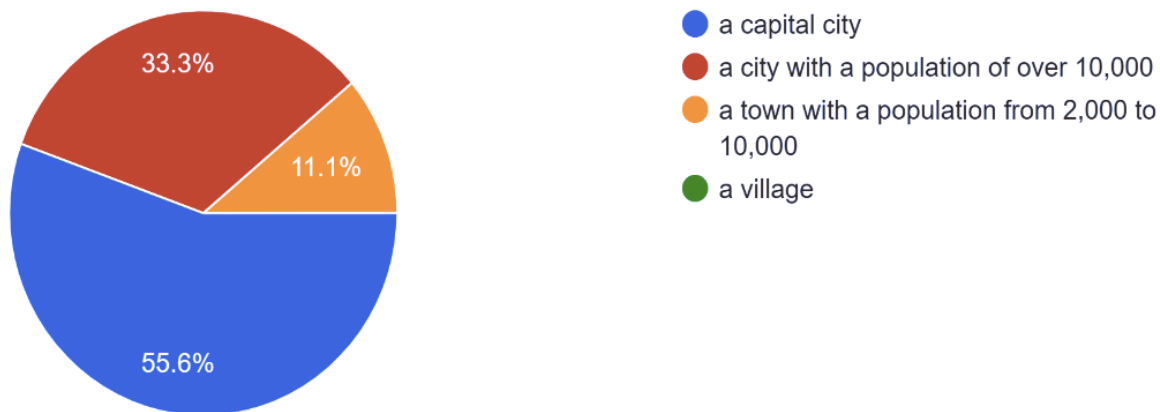
Σχήμα 2: Οικογενειακή κατάσταση

Διαμονή

Το 55,6% των ερωτηθέντων σημείωσε ότι ζει σε πρωτεύουσα, το 33,3% σε πόλη με πληθυσμό άνω των 10.000 κατοίκων και το 11,1% σε πόλη με πληθυσμό από 2.000 - 10.000 κατοίκους (σχήμα 3), ενώ ανέφερε επίσης ότι παρέμεινε στη μόνιμη κατοικία του κατά τη διάρκεια του αποκλεισμού. Η πλειονότητα 51,9% ζούσε σε ατομική κατοικία με κήπο και το 55,6% ζούσε με την οικογένειά του.

Specify if you live in ...

27 responses



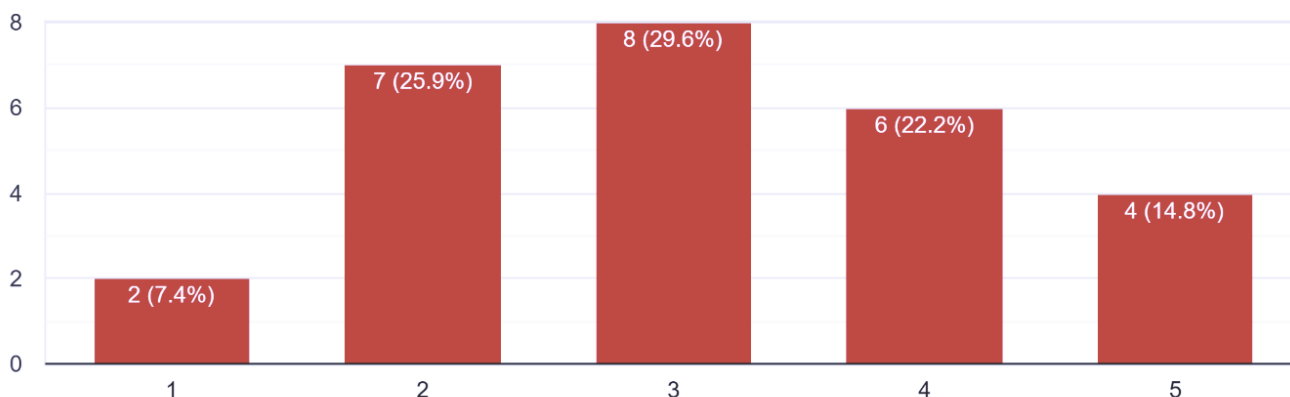
Σχήμα 3: Διαμονή

Covid-19: Αντίκτυπος και επιπτώσεις στην ευημερία και υγεία

Το 51,9% των ερωτηθέντων δήλωσε ότι στην αρχή της πανδημίας δεν φανταζόταν, ούτε φοβόταν ότι η πανδημία του κορωνοϊού θα έφτανε στη χώρα τους και η πλειοψηφία ανέφερε μέτρια επίπεδα ανησυχίας (29,6%) (σχήμα 4). Στις μέρες μας τα επίπεδα ανησυχίας σε σύγκριση με εκείνα στην αρχή της πανδημίας είναι αισθητά χαμηλότερα (σχήμα 5).

Indicate your level of concern back then :

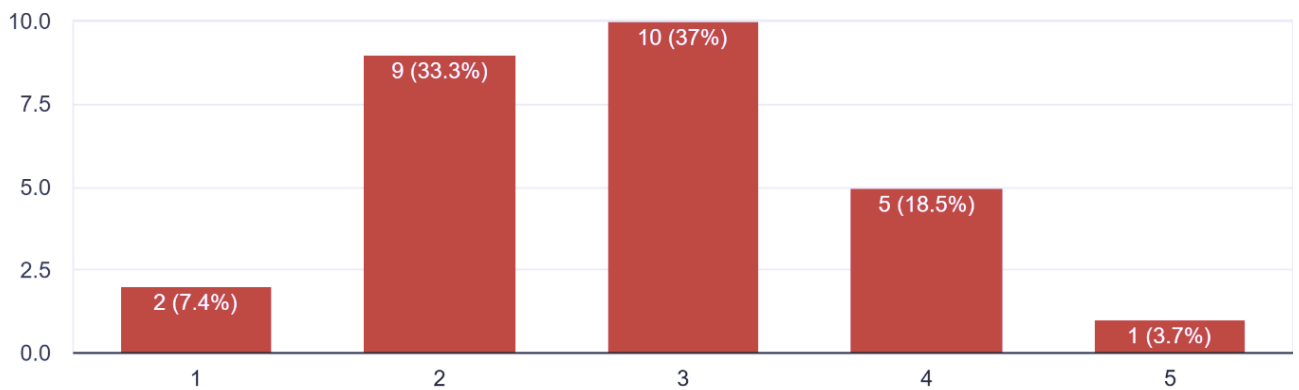
27 responses



Σχήμα 4: Επίπεδα ανησυχίας – στην αρχή της πανδημίας

Currently, where would you place your level of anxiety concerning the pandemic ?

27 responses



Σχήμα 5: Επίπεδα ανησυχίας – σήμερα

Οι ερωτηθέντες ανέφεραν ότι το υψηλότερο επίπεδο ανησυχίας τους αυτή τη στιγμή έγκειται σε:

(1) Αλλαγές στον ρυθμό της ζωής τους - 14 απαντήσεις

(2) Η υγεία των κοντινών τους προσώπων - 12 απαντήσεις

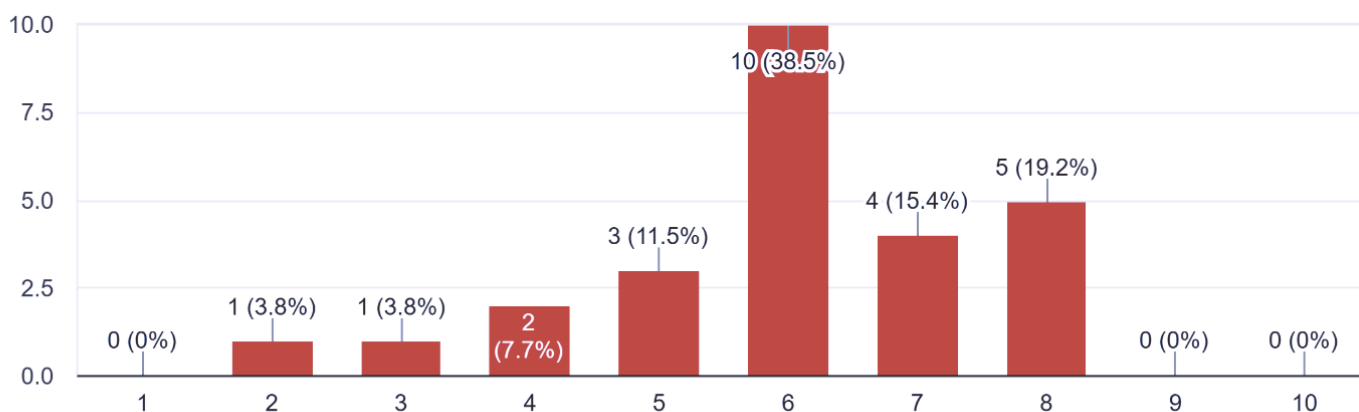
(3) Η επιτυχής ολοκλήρωση της ακαδημαϊκής τους πορείας - 11 απαντήσεις

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η περίοδος της πανδημίας επηρέασε ελάχιστα την ψυχική υγεία των ερωτηθέντων (σχήμα 6).



To what extent did this period affected your well-being and/or mental health ?

26 responses



Σχήμα 6: Αντίκτυπος στην ευημερία και ψυχική υγεία

Όταν τους ζητήθηκε να αναφέρουν πώς η πανδημία επηρέασε ορισμένες βασικές πτυχές της ζωής τους, οι συμμετέχοντες απάντησαν τις ακόλουθες τρεις που επηρεάστηκαν αρνητικά:

(1) Κοινωνικές αλληλεπιδράσεις/συμμετοχή - 21 απαντήσεις

(2) Τρόποι σωματικής άσκησης - 13 απαντήσεις

(3) Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους - 10 απαντήσεις

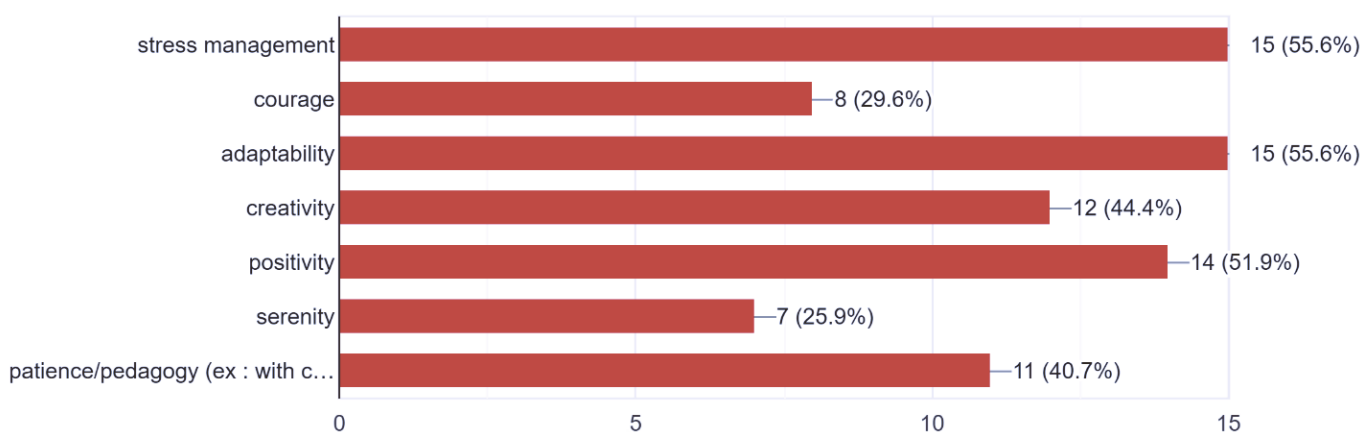
Στρατηγικές και Πόροι

Για να καταπολεμήσουν την κοινωνική αποξένωση και να διατηρήσουν την κοινωνική επαφή, οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι χρησιμοποίησαν μεθόδους όπως βιντεοκλήσεις (92,6%), διαδραστικές ομάδες μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ή/και τηλεφωνικών μηνυμάτων (88,9%) και τηλεφωνικές κλήσεις (77,8%). Όταν ρωτήθηκαν, «ποιες ήταν οι συνήθειες που λειτούργησαν για αυτούς», οι συμμετέχοντες μεταξύ άλλων σημείωσαν τα εξής: μαγειρική, γιόγκα, διαλογισμός, άσκηση, συναντήσεις στο Zoom, περπάτημα στη φύση, ακρόαση Podcasts. Επιπλέον, στην ερώτηση «Τι σας έλειψε περισσότερο κατά τη διάρκεια της απαγόρευσης κυκλοφορίας» οι συμμετέχοντες απάντησαν τα εξής: κοινωνικές επαφές (74,1%), υπαίθριες δραστηριότητες και δραστηριότητες αναψυχής (59,3%) και «ένας δυναμικός ρυθμός ζωής» (51,9%).

Όλοι οι συμμετέχοντες έδειξαν έντονο ενδιαφέρον για την ανάπτυξη διαφόρων εσωτερικών πόρων, προκειμένου να αντιμετωπίσουν δύσκολες στιγμές όπως η πανδημία. Υψηλότερα ποσοστά συγκέντρωσαν οι έννοιες «διαχείριση του άγχους» (55,6%), «προσαρμοστικότητα» (55,6%) , «θετικότητα» (51,9%), «δημιουργικότητα» (44,4%) και «θάρρος» (25,9%).

Which internal resource would you like to possess / develop in order to better face difficult times as a pandemic ?

27 responses



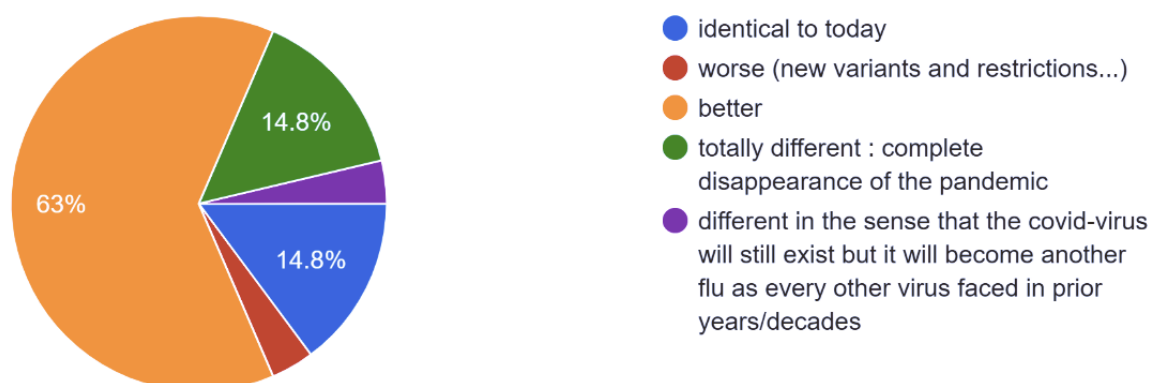
Σχήμα 7: Εσωτερικοί πόροι και δύσκολες στιγμές

Προοπτικές για το μέλλον

Η συντριπτική πλειοψηφία (85,2%) των συμμετεχόντων δήλωσε αισιοδοξία για το μέλλον όσον αφορά την πανδημία και φαντάζεται το μέλλον καλύτερο (63%) το 2025 σε σύγκριση με το παρόν (αρχές 2022).

How do you imagine 2025 ?

27 responses



Σχήμα 8: Προβλέψεις για το 2025

Συμπεράσματα

Τα αποτελέσματα της Ανάλυσης Αναγκών στην Κύπρο για το Έργο Happy Habits σε συνδυασμό με την επίδραση της πανδημίας στην ψυχολογική ανθεκτικότητα των ατόμων και τη συνολική τους ευημερία επιβεβαίωσαν τους στόχους και το σκεπτικό που επέτρεψαν στην Κοινοπραξία του Έργου να ξεκινήσει αυτό το Έργο.

Υπάρχει ανάγκη για περαιτέρω υποστήριξη του κυπριακού πληθυσμού προς την κατεύθυνση της εξεύρεσης πρόσθετων πόρων με τεκμηριωμένο υλικό, που θα τους βοηθήσει να ενισχύσουν τις δεξιότητές τους και/ή θα τους επιτρέψει να υιοθετήσουν μια πιο στοχευμένη προσέγγιση και να ενσωματώσουν στην καθημερινότητά τους υγιείς και χαρούμενες συνήθειες, που θα τους βοηθήσουν να ενισχύσουν την ψυχολογική τους ανθεκτικότητα και ευημερία. Για να επιτευχθεί αυτό, η κοινοπραξία του έργου HaHa θα χρησιμοποιήσει ως βάση τα χρήσιμα ευρήματα της προκαταρκτικής έρευνας IO1, προκειμένου να δημιουργήσει ειδικά σχεδιασμένους πόρους και εκπαιδευτικό υλικό για την υποστήριξη της αποστολής και του οράματος του έργου.

ΥΦΙΣΤΑΜΕΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ

Όνομα	Οργανωτής	Περιγραφή (κύριος επιδιωκόμενος στόχος, π.χ. ευημερία, ένταξη, ανάπτυξη δεξιοτήτων, μάθηση κ.λπ.)	Σύνδεσμος
Ανάπτυξη της ψυχολογικής ανθεκτικότητας των γονέων	Ψυχολογικά ανθεκτικοί γονείς	<p>Το έργο «Ψυχολογικά ανθεκτικοί γονείς» στοχεύει στη δημιουργία μιας ευρείας δεξαμενής υλικού (εγχειρίδιο, πλατφόρμα πολυμέσων, έκθεση βέλτιστων πρακτικών) και ενός ειδικά σχεδιασμένου κύκλου μαθημάτων κατάρτισης για τους γονείς, ώστε να ενισχύσουν την ψυχολογική τους ανθεκτικότητα και, στη συνέχεια, να ενισχύσουν την αποτελεσματικότητά τους ως γονείς.</p> <p>Το υλικό θα περιλαμβάνει πληροφορίες και πρακτικές εφαρμογές εμπνευσμένες από μια τεράστια ποικιλία προσεγγίσεων και θα χωρίζεται σε 5 βασικούς πυλώνες.</p> <p>Το RESILIENT PARENTS έχει ως στόχο να ευαισθητοποιήσει το ευρύ κοινό, παρέχοντας πληροφορίες σχετικά με το πόσο σημαντικό είναι για τους γονείς να φροντίζουν τη δική τους συναισθηματική και ψυχολογική υγεία, ώστε να είναι πιο αποδοτικοί και αποτελεσματικοί στα γονεϊκά τους καθήκοντα, να αποτελούν υγιές παράδειγμα για τα παιδιά τους και να απολαμβάνουν μια πιο ολοκληρωμένη και υγιή ζωή γενικότερα.</p>	https:// psychologicalresilience. eu/?fbclid=IwAR1csP- 1r3Yg75pSF4BR4E2- JVUh72ggn3noxlc- c9uDnjkKV7Sg6Whrpo4#top

Ειδικό κυβερνητικό πρόγραμμα για καλλιτέχνες	Κυπριακή κυβέρνηση	Κατά τη διάρκεια της κορύφωσης της πανδημίας πέρυσι, η κυπριακή κυβέρνηση ανακοίνωσε ένα ειδικό κυβερνητικό πρόγραμμα για τους καλλιτέχνες και τους επαγγελματίες της δημιουργικής βιομηχανίας	https://in-cyprus.philenews.com/special-government-scheme-to-su
και επαγγελματίες της δημιουργικής βιομηχανίας και της πολιτιστικής δραστηριότητας		και της πολιτιστικής δραστηριότητας, που δεν καλύπτονται από το γενικό πρόγραμμα. Σε συνέχεια των μέτρων που έχουν ήδη ανακοινωθεί για τη στήριξη του πολιτιστικού τομέα, εγκρίθηκε η διάθεση πρόσθετου ποσού ύψους 240.000 ευρώ για την επιδότηση των δραστηριοτήτων των πολιτιστικών ιδρυμάτων κατά τη διάρκεια του 2021.	pport-culture-professionals/



ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ, ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ

Οι προκλήσεις που εντοπίζουμε εκ μέρους του IoD είναι οι εξής:

- Επικέντρωση στις προαναφερθείσες ομάδες (1) γυναίκες (2) άτομα που βρίσκονται σε προχωρημένη ηλικία (3) άτομα που ζουν σε αγροτικές περιοχές (4) εκπαιδευτικός τομέας (5) επαγγελματίες στον τομέα της υγείας και της ψυχικής υγείας
- Δημιουργία διαδικτυακού υλικού που θα μπορούσε να προσεγγίσει άτομα που ζουν σε αστικές περιοχές
- Δημιουργία υλικού που είναι φιλικό προς τον χρήστη και ειδικά σχεδιασμένο για πολυάσχολο πρόγραμμα και περιορισμένη διαθεσιμότητα χρόνου
- Δημιουργία τεστ αξιολόγησης ή/και υλικού, ώστε τα άτομα που περιλαμβάνονται να μπορούν να μετρήσουν και να υπολογίσουν την πρόοδο τους.





ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Cyprus Mail, (2020). Coronavirus: Timeline of the Covid-19 outbreak in Cyprus. Retrieved from: <https://cyprus-mail.com/2020/12/30/coronavirus-timeline-of-the-covid-19-outbreak-in-cyprus/>

Cyprus Mail, (2021). Coronavirus: Expert says lockdown has led to improved. Retrieved from: <https://cyprus-mail.com/2021/01/29/coronavirus-expert-says-lockdown-has-led-to-improved-outlook/>

Deloitte, (2021). Cyprus Tax Fact 2021. Retrieved from: https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/cy/Documents/tax/CY_Tax-Facts-2021-EN_Noexp.pdf

Europa, (2020). Cyprus Report. Retrieved from: https://ec.europa.eu/economy_finance/forecasts/2020/autumn/ecfin_forecast_autumn_2020_cy_en.pdf

Gloster, A. T., Lamnisos, D., Lubenko, J., Presti, G., Squatrito, V., Constantinou, M., & Karekla, M. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health: An international study. PloS one, 15(12), e0244809.

International Monetary Fund (2021). Cyprus: 2021 Article IV Consultation—Press Release; and Staff Report. Retrieved from: https://www.elibrary.imf.org/view/journals/002/2021/125/article-A001-en.xml?fbclid=IwAR2BdQLMSOfDK8531zAsJtGBE_XTI8uEgAl5RTxbmEqge7GiBQRgRyEsSiA

Koenig, H. G. (2020). Maintaining health and well-being by putting faith into action during the COVID-19 pandemic. Journal of religion and health, 59(5), 2205-2214.

Ministry of Foreign Affairs (2021). Mission, Organisation & Finance. Retrieved from: <https://mfa.gov.cy/mission,-organisation-and-finances/>

Mousoulidou, M., Siakalli, M., Christodoulou, A., & Argyrides, M. (2021). The impact of the Covid-19 pandemic on mental health: evidence from Cyprus. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(8), 3868.

Newby, J. M., O'Moore, K., Tang, S., Christensen, H., & Faasse, K. (2020). Acute mental health responses during the COVID-19 pandemic in Australia. PloS one, 15(7), e0236562.

Our Word in Data (2022). Cyprus: Coronavirus Pandemic Country Profile. Retrieved from: <https://ourworldindata.org/coronavirus/country/cyprus>

Papageorgiou, D., Kassianos, A. P., Constantinou, M., Lamnisos, D., Nicolaou, C., Papacostas, S., & Karekla, M. (2021). Mental health and well-being during the first vs. second Covid-19 pandemic lockdown in Cyprus. *European Journal of Psychology Open*.

Pillay, A. L., & Barnes, B. R. (2020). Psychology and COVID-19: Impacts, themes and way forward. *South African Journal of Psychology*, 50(2), 148-153.

Philenews, (2021). Dr. Karayiannis: Vaccination best thing at this moment. Retrieved from: <https://web.archive.org/web/20210127092200/https://in-cyprus.philenews.com/dr-karayiannis-vaccination-best-thing-at-this-moment/>

Resilient Preschools (2021). IO1: Toolkit for preschool teachers aiming to cultivate resilience and character strengths in young children. Retrieved from: https://resilientpreschools.eu/wp-content/uploads/2021/08/RESILIENT-PRESCHOOLS_Toolkit-for-Preschool-Teachers_after-experts.pdf

Statistical Service, (2020). Number of International Tourist Arrivals in Cyprus from 2005 to 2020. Retrieved from: <https://www.statista.com/statistics/1168571/international-tourist-arrivals-cyprus/>

WHO (2020). Mental Health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. Retrieved from: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

- 1.- Έντυπο ηχογράφησης και συγκατάθεσης
- 2.- Έντυπο ηχογράφησης ομάδας εστίασης, έντυπο συγκατάθεσης & λίστα συμμετεχόντων
- 3.- Απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο της έρευνας (αρχείο excel)





Partner



élan interculturel

Coordinatore

Elan Interculturel

France

www.elaninterculturel.com



Asociación La Xixa Teatre

Spain

www.laxixateatre.org



Inova Aspire B.V.

Holland

www.inovaaspire.com



CESIE

Italy

www.cesie.org



Institute of Development LTD

Cyprus

www.developmentandhappinessinstitute.com



HaHa - Happy Habits © 2022

This work is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International.
To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης