

## Πως νοείται η Κανονικότητα κατά τη διάρκεια της πανδημίας; Μια ποιοτική μελέτη σε ενήλικες

Αναστασία Σπύρου<sup>1</sup>

Γεώργιος Βλειώρας<sup>2</sup>

### Περίληψη

Τα τελευταία δύο χρόνια, η επιστροφή στην Κανονικότητα προβάλλει ως επιτακτική για πολλούς ανθρώπους. Τι είναι όμως Κανονικότητα; Η παρούσα έρευνα διερευνά τις απόψεις ενηλίκων ατόμων για το ερώτημα αυτό. Εξήντα άτομα (70,6% γυναίκες) απάντησαν διαδικτυακά στην ερώτηση «Τι είναι για σας Κανονικότητα;». Η αναστοχαστική θεματική ανάλυση ανέδειξε έξι θέματα: η Κανονικότητα ως η οικεία καθημερινότητα, η Κανονικότητα ως ελευθερία, η σημασία της ανθρώπινης επαφής, η δυνατότητα για δραστηριότητα και δημιουργία, η απουσία φόβου και άγχους, και η Κανονικότητα ως η προ-COVID πραγματικότητα. Οι απόψεις αυτές μπορούν να αξιοποιηθούν στο σχεδιασμό παρεμβάσεων για τη στήριξη ατόμων που επλήγησαν από την πανδημία.

**Λέξεις-κλειδιά:** κανονικότητα, COVID-19, lockdown, ψυχική υγεία

---

<sup>1</sup> Υποψ. Διδακτορίσσα, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

<sup>2</sup> Επίκ. Καθηγητής, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Τον Δεκέμβριο του 2019, όταν τα πρώτα κρούσματα ενός νέου κορονοϊού εντοπίστηκαν στην πόλη Wuhan της Κίνας, η ανθρωπότητα βρέθηκε στο κατώφλι μιας παγκόσμιας υγειονομικής κρίσης που κλόνισε συθέμελα την πραγματικότητα που βίωνε ως τότε ο σύγχρονος άνθρωπος. Η διασπορά της COVID-19 έφερε τις κοινωνίες αντιμέτωπες με την απώλεια σε διάφορα επίπεδα της ζωής των ατόμων, ενώ τα αλληπάλληλα lockdown που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της πανδημίας ανάγκασαν τα άτομα να αντιμετωπίσουν την κοινωνική αποστασιοποίηση. Από την ανασκόπηση βιβλιογραφικών πηγών που αφορούν τις επιπτώσεις της πανδημίας της COVID-19, διαπιστώνεται ότι, με μειωμένη τη δυνατότητα για μετακίνηση, κοινωνικές επαφές και δραστηριότητες, οι άνθρωποι κλήθηκαν μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα να διαχειριστούν, όχι μόνο την απώλεια προσφιλών προσώπων, το φόβο της νόσησης, τη σύγχυση και την αβεβαιότητα, αλλά και τις πολύπλευρες συνέπειες ενός παρατεταμένου εγκλεισμού. Επρόκειτο για μια νέα πραγματικότητα μέσα στην οποία μεγάλος αριθμός ανθρώπων εκδήλωσε ένα «ευρύ φάσμα αντιδράσεων όπως δυσπιστία, ανυπακοή, αγανάκτηση, θυμό, αλλά και προσπάθεια διακωμώδησης της έκρυθμης κατάστασης» (Μακρή-Τσιλιπάκου 2021, σσ. 1-2).

Ενδεικτικά, οι McGinty et al. (2020) κατέγραψαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας αυξημένα επίπεδα δυσφορίας σε ενήλικες στις Η.Π.Α. σε σχέση με πριν την πανδημία. Επίσης στις Η.Π.Α., οι Ettman et al. (2020) έδειξαν ότι τα συμπτώματα κατάθλιψης σε ενήλικες τριπλασιάστηκαν σε σχέση με την προ-COVID περίοδο. Όπως επισημαίνουν οι Ashworth et al. (2021), η αβεβαιότητα, η απώλεια ελέγχου, η διατάραξη της καθημερινότητας, η κοινωνική απομόνωση και η μοναξιά - όλα συνέπειες της πανδημίας - αποτελούν παράγοντες που μπορούν να οδηγήσουν στην ψυχική δυσφορία και να επιδεινώσουν προϋπάρχοντα ψυχικά προβλήματα. Σε σχέση με τον παρατεταμένο εγκλεισμό που επιβλήθηκε για να ελεγχθεί η διασπορά του κορονοϊού, οι Dubey et al. (2020) αναφέρουν ότι αυτός οδήγησε τα άτομα στο να βιώσουν θυμό, αγανάκτηση, απελπισία, άρνηση, άγχος, σύγχυση ή/και

προβλήματα στον ύπνο, ενώ παρατηρήθηκαν και περιπτώσεις μετατραυματικού στρες.

Στην Ελλάδα, παρόλο που ο δείκτης θνητότητας από την COVID-19 υπήρξε χαμηλός συγκριτικά με άλλες χώρες (World Health Organization 2023), αντίστοιχες έρευνες επιβεβαίωσαν την επιβάρυνση που προκάλεσαν στην ψυχική υγεία τόσο η πανδημία όσο και τα περιοριστικά μέτρα που είχαν σκοπό τον έλεγχό της (Διονουσακοπούλου 2021· Κιουλάνη 2021· Kararounaki et al. 2020). Σε έρευνα πεδίου με ερωτήσεις κλειστού τύπου που διεξήχθη σε ενήλικο πληθυσμό την περίοδο των lockdown, καταγράφηκε επιδείνωση της ψυχικής υγείας των ατόμων από μια «αδιάκοπη, απρόβλεπτη και ασύμμετρη 'απειλή', που επηρεάζει όλες τις εκφάνσεις της ζωής», επισημαίνει η Κιουλάνη (2021, σ. 104). Στην ίδια μελέτη, ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι, μεταξύ των αρνητικών συναισθημάτων που αναφέρθηκαν, κυριαρχεί η αγωνία των ατόμων για την αλλαγή της καθημερινότητάς τους λόγω της πανδημίας (Κιουλάνη 2021). Σε παρόμοια ευρήματα καταλήγουν και άλλες έρευνες που διεξήχθησαν στη χώρα μας το ίδιο διάστημα. Μέσα από τη χρήση ψυχομετρικών εργαλείων με σκοπό τη διερεύνηση των ψυχολογικών επιπτώσεων της πανδημίας, μελέτη στην οποία συμμετείχαν 1464 ενήλικες έδειξε ότι 1 στα 4 άτομα βίωνε εκείνη τη χρονική στιγμή από μέτρια έως πολύ υψηλά επίπεδα κατάθλιψης, άγχους ή/και στρες, ενώ ταυτόχρονα κάποιες πληθυσμιακές ομάδες φάνηκε ότι ήταν πιο ευάλωτες σε αρνητικά συναισθήματα: οι πάσχοντες από ψυχικά νοσήματα, τα άτομα που δεν είχαν επαρκή πληροφόρηση σχετικά με την COVID-19, αλλά και τα άτομα που δεν είχαν εμπιστοσύνη στις πολιτικές διαχείρισης της πανδημίας (Διονουσακοπούλου 2021).

Αξιοσημείωτα είναι επίσης τα αποτελέσματα έρευνας που πραγματοποιήθηκε σε χίλιους φοιτητές και φοιτήτριες κατά την περίοδο έξαρσης της πανδημίας, τα οποία έδειξαν σημαντική αύξηση ως προς το άγχος, την κατάθλιψη και τις σκέψεις αυτοκτονίας μεταξύ των ατόμων που συμμετείχαν, αλλά και δυσμενή επίδραση της πανδημίας και των περιοριστικών μέτρων τόσο στην ποιότητα του ύπνου τους όσο και στην ποιότητα της ζωής τους συνολικά (Kararounaki et al. 2020). Υψηλά επίπεδα

άγχους και φόβου κατέγραψαν επίσης έρευνες που διεξήχθησαν σε ηλικιωμένα άτομα (Ελευθερίου 2022), σε παιδιά της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (Αθανασοπούλου et al. 2022) και σε υγειονομικό προσωπικό της χώρας μας (Μαλαμής 2021· Νομικού 2021).

### Συζητώντας για την Κανονικότητα εν μέσω κρίσης

Στις αρχές του καλοκαιριού του 2021, σε πολλές χώρες του κόσμου αναμενόταν η λήξη των lockdown με την άρση μιας σειράς περιοριστικών μέτρων που είχαν σκοπό να αποτρέψουν τη διάδοση της COVID-19, και ταυτόχρονα πλήθος συζητήσεων περί επιστροφής στην κανονικότητα εξελισσόταν στα ΜΜΕ και στα κοινωνικά δίκτυα σε παγκόσμιο επίπεδο (Leotti 2021· Stephens 2020). Πρόκειται για συζητήσεις που συνεχίζονται ως σήμερα, έστω και σε μικρότερη συχνότητα, καθώς τα περίπου 250.000 νέα κρούσματα που καταγράφονται κατά μέσο όρο σε παγκόσμιο επίπεδο ανά εβδομάδα (World Health Organization 2023) δείχνουν ότι η υγειονομική κρίση συνεχίζει να υφίσταται, το ίδιο και ο προβληματισμός γύρω από τις συνθήκες μετάβασης των ατόμων στην μετά-COVID εποχή. Στις συζητήσεις αυτές, σπάνια διευκρινίζεται ή καθίσταται αντικείμενο ανάλυσης το περιεχόμενο του όρου Κανονικότητα. Αυτό ίσως υποδηλώνει ότι τα άτομα που συμμετέχουν στις συζητήσεις θεωρούν το περιεχόμενο αυτό ένα, το ίδιο για όλους, και προφανές, ενώ στην πραγματικότητα, το περιεχόμενο αυτό παραμένει ασαφές, καθώς η λέξη Κανονικότητα επιδέχεται πολλών ερμηνειών (Stephens 2020). Πρόκειται για μια έννοια με σημασία που «δεν είναι μία και σταθερή», αναφέρει ο Πλειός (2019).

Ενώ οι κοινωνίες οδεύουν σταδιακά στην μετά-COVID εποχή, με ανησυχία για την επόμενη μέρα (Buheji & Ahmed 2021· Lufkin 2021), θεωρητικές τοποθετήσεις αναφέρουν ως κομβικό το ερώτημα τι συνιστά Κανονικότητα για κάθε άτομο (Osana 2020· Sardar 2021). Όπως επισημαίνει ο Sardar (2021), ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε την Κανονικότητα θα επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο θα μεταβούμε στην μετά-COVID εποχή,

άρα είναι σημαντικό να διερευνηθούν οι απόψεις των ατόμων σχετικά με τον όρο αυτό. Καθώς οι νοηματοδοτήσεις γύρω από τον όρο Κανονικότητα παραπέμπουν σε όσα οι άνθρωποι στερήθηκαν λόγω της πανδημίας, μπορούν να φανούν ιδιαίτερα χρήσιμες στο σχεδιασμό εξειδικευμένων παρεμβάσεων με σκοπό την ενδυνάμωση των ανθρώπων αυτών. Συγκεκριμένα, άνθρωποι για τους οποίους επιστροφή στην Κανονικότητα σημαίνει επιστροφή στη ρουτίνα ενδεχομένως χρειάζονται μια διαφορετικού τύπου παρέμβαση σε σχέση με ανθρώπους για τους οποίους επιστροφή στην Κανονικότητα σημαίνει επιστροφή στην αγκαλιά ή επιστροφή στη δυνατότητα για ελεύθερη δραστηριότητα και δημιουργία.

Όπως σημειώνει η Τριανταφυλλίδου (2020), τα μέτρα που εφαρμόζονται για την διαχείριση των συνεπειών της υγειονομικής κρίσης που βιώνουμε, είναι σημαντικό να βασίζονται στις διαφορετικές ανάγκες του πληθυσμού και να μην είναι οριζόντια. Επιπλέον, κρίνεται σκόπιμο οι παρεμβάσεις που σχεδιάζονται να προβλέπουν και την ενίσχυση της ανθεκτικότητας του ατόμου απέναντι σε συνθήκες, όπως αυτές που δημιούργησε η πανδημία (Buheji & Ahmed 2021· Penkler et al. 2020). Με άλλα λόγια, η γνώση του πώς οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται την Κανονικότητα μπορεί να αξιοποιηθεί με ποικίλους τρόπους προς όφελος όσων επλήγησαν από την COVID-19 από το Δεκέμβριο του 2019 μέχρι σήμερα.

Σε μια χρονική στιγμή που έχει χαρακτηριστεί ως ένα κρίσιμο μεταβατικό στάδιο (Buheji & Ahmed 2021· Lieberman 2021· Samuel 2021), μια «πύλη ανάμεσα σε δύο κόσμους» (Roy 2020), έρευνες που να αφορούν τις αντιλήψεις των ατόμων για την Κανονικότητα που χάθηκε λόγω της COVID-19, δεν έχουν υλοποιηθεί ακόμη, όπως δεν έχουν διερευνηθεί και οι απόψεις των ατόμων για την Κανονικότητα σε άλλη χρονική στιγμή υπό διαφορετικές συνθήκες. Ωστόσο, στη σύγχρονη βιβλιογραφία υπάρχουν θεωρητικές τοποθετήσεις που αναδεικνύουν το ζήτημα αυτό αλλά και την ανάγκη μελέτης του σε ερευνητικό επίπεδο (Osana 2020· Sardar 2021· Stephens 2020)

Εξετάζοντας τη λέξη Κανονικότητα, όπως αυτή χρησιμοποιείται σε συζητήσεις που αφορούν την πανδημία, η Stephens (2020) παρατηρεί ότι

πρόκειται για έναν όρο με περιεχόμενο «αξιοσημείωτα αόριστο και έξω από τη σφαίρα της δημόσιας μελέτης» (σσ. 93-94), ο οποίος αποκτά διαφορετικό νόημα ανάλογα με το πλαίσιο μέσα στο οποίο χρησιμοποιείται, ενώ συχνά τείνει να ταυτίζεται με μια κατάσταση της οποίας η ύπαρξη πρέπει να προστατεύεται. Η ίδια συγγραφέας χαρακτηριστικά αναφέρει ότι ο όρος Κανονικότητα είχε βρεθεί ξανά στο προσκήνιο το 2016, κατά τη διάρκεια της προεκλογικής περιόδου στις Η.Π.Α., όταν από τους Δημοκρατικούς θεωρήθηκε ότι οι πολιτικές θέσεις του υποψηφίου προέδρου Donald Trump έθεταν σε κίνδυνο το *status quo* που εκείνοι όριζαν ως Κανονικότητα: «Το 2016 δεν συνιστά Κανονικότητα», «Καλώς ήλθατε στη Νέα Κανονικότητα της Washington», και «Μην επιτρέψετε στον Donald Trump να γίνει η Νέα Κανονικότητα» έγραφαν εφημερίδες της εποχής, ενώ το hashtag #notnormal κυριαρχούσε στα κοινωνικά δίκτυα (Stephens 2020, σ. 93). Όπως και σήμερα, έτσι και τότε, σημειώνει η Stephens (2020), το περιεχόμενο του όρου Κανονικότητα δεν διευκρινιζόταν, ωστόσο για ένα τμήμα του Αμερικανικού πληθυσμού ήταν μια πραγματικότητα στην οποία αποδιδόταν θετική αξία και οριζόταν ως κάτι που έπρεπε πάση θυσία να διαφυλαχθεί. Σύμφωνα με την Brown (2017),

Είμαστε ιδιαίτερα προστατευτικοί απέναντι στην έννοια της «κανονικότητας» [...] Μετά από ένα πολύ σημαντικό γεγονός, το μόνο που θέλουμε είναι να επιστρέψουμε στην κανονικότητα. Είναι η προεπιλεγμένη μας ρύθμιση<sup>3</sup>, η ζώνη άνεσής<sup>4</sup> μας. Παρ' όλα αυτά, η αντίληψή μας για την κανονικότητα είναι ένα σχήμα, στο οποίο εμπλέκονται το υποκειμενικό και το αντικειμενικό, οι απόψεις μας για ηθικά και κοινωνικά ζητήματα, τα οποία διαρκώς αλλάζουν προς το καλύτερο και προς το χειρότερο (BBC Website).

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, γίνεται φανερό ότι η βίωση μιας κρίσης σε προσωπικό ή/και συλλογικό επίπεδο, φέρνει την ιδέα της Κανονικότητας

---

<sup>3</sup> *default* στο πρωτότυπο

<sup>4</sup> *comfort zone* στο πρωτότυπο

στο επίκεντρο της ζωής των ανθρώπων. Σε αυτό το πλαίσιο, η Κανονικότητα συχνά αρχίζει να νοηματοδοτείται εκ νέου από το άτομο μέσα από το πρίσμα της νοσταλγίας, με αποτέλεσμα να ωραιοποιείται και να αναδεικνύεται σε μια ιδανική κατάσταση, απαλλαγμένη από τοξικά στοιχεία (Lieberman 2021· Samuel 2021· Stephens 2020), ενώ φτάνει να συνδεθεί και με την έννοια της σωτηρίας (Leotti 2021).

Οι άνθρωποι, όταν μιλούν για την προ-COVID εποχή, ανακαλούν καταστάσεις με νοσταλγία και φτάνουν ακόμα και να παραβλέπουν όψεις που δεν τους ήταν ιδιαίτερα ευχάριστες, αναφέρει ο Sardar (2021). Για πολλούς από αυτούς, η εποχή που προηγήθηκε της πανδημίας και των lockdown, ήταν «οι παλιές καλές μέρες» ή το «κανονικό», μια κατάσταση στην οποία είναι ανάγκη να επιστρέψουμε για να αποκατασταθούν οι ισορροπίες της ζωής. Όπως υποστηρίζει η Lieberman (2021), η τάση του ατόμου να εξιδανικεύει το παρελθόν οφείλεται στο «φαινόμενο του συναισθηματικού ξεθωριάσματος» (*fading effect bias*), σύμφωνα με το οποίο, καθώς επαναφέρονται στη μνήμη γεγονότα και πλαίσια του παρελθόντος, αυτά μορφοποιούνται μέσα από ποικίλα νοητικά σχήματα, τα αρνητικά συναισθήματα που τα συνοδεύουν ξεθωριάζουν, ενώ τα θετικά υπερισχύουν. Δεν πρόκειται για μια συνειδητή στρέβλωση παρελθοντικών καταστάσεων, σημειώνει η Lieberman (2021), αλλά για έναν μηχανισμό άμυνας, του οποίου η λειτουργία ενισχύεται όταν το άτομο βιώνει προκλήσεις στο παρόν.

Η νοσταλγία για τις «παλιές καλές μέρες» καθώς βιώνεται μια κρίση λειτουργεί παρηγορητικά, αναφέρει η Leotti (2021), ενώ οι Wilson και Ross (2003) υποστηρίζουν ότι η παραποίηση των αναμνήσεων σε μια δύσκολη συγκυρία βοηθά το άτομο να αντιλαμβάνεται με πιο θετικό τρόπο τόσο τις συνθήκες που βιώνει όσο και την ταυτότητά του. Σχετική έρευνα των Zhang και Howell (2011), που διεξήχθη μεταξύ 750 ατόμων, έδειξε ότι η αναπόληση ευτυχισμένων στιγμών και η επανεκτίμηση δυσάρεστων εμπειριών μέσα από μια πιο θετική ματιά αυξάνουν την ικανοποίηση που το άτομο βιώνει στη ζωή του στο παρόν. Με βάση τα παραπάνω, γίνεται αντιληπτό πως όταν ένα άτομο ταυτίζει την Κανονικότητα με το παρελθόν, υπερτονίζοντας τις θετικές του όψεις έναντι των αρνητικών, ίσως προσπαθεί να ρυθμίσει τα αρνητικά του

συναισθήματα, κάτι που επιτυγχάνεται μέσω της έντονης αλληλεπίδρασης μνήμης και φαντασίας, σημειώνει ο De Brigard (2017). Όσο απομακρύνεται από το παρελθόν του, τόσο το άτομο τείνει να το ωραιοποιεί, παρατηρώντας το μέσα από «ροζ γυαλιά» (*rosy retrospection*), αναφέρουν οι Mitchell et al. (1997, σ. 422), σημειώνοντας επίσης ότι πιο εύκολα ένα άτομο εντοπίζει αρνητικές πλευρές σε μια κατάσταση στο παρόν παρά στο παρελθόν.

Κατά τη μετάβασή μας στην μετά-COVID εποχή, είναι σημαντικό να αναρωτηθούμε, όχι μόνο τι θεωρούμε Κανονικότητα, αλλά και κατά πόσο αυτό που ορίζουμε ως Κανονικότητα διαμορφώνεται μέσα από το πρίσμα της νοσταλγίας. Σύμφωνα με τον Sardar (2021, σ. 64), ο νοσταλγικός τρόπος της αντίληψης των ημερών προ της πανδημίας είναι μια «μυωπική προσέγγιση» ως προς την Κανονικότητα. Όπως υποστηρίζει η Leotti (2021), η κανονικότητα πριν την COVID-19 χαρακτηριζόταν από φαινόμενα που την έκαναν να απέχει από το ιδανικό, φαινόμενα μεταξύ άλλων, όπως υπερκαταναλωτισμό, κοινωνικές και οικονομικές ανισότητες, και αδιαφορία για το φυσικό περιβάλλον. Ως εκ τούτου, είναι σκόπιμο να αναλογιστούμε αν *αυτή* είναι η κανονικότητα στην οποία επιθυμούμε να επιστρέψουμε - μια κανονικότητα που πιθανόν να μην είναι τόσο «κανονική» όσο θεωρούμε (Samuel 2021) και που, για ορισμένους ανθρώπους, ήταν δραματικά απογοητευτική (Harris 2020). «Το μυαλό μας τρέχει διαρκώς πίσω και μπροστά, λαχταρώντας την επιστροφή στην κανονικότητα, προσπαθώντας να κουμπώσει το παρελθόν μας στο μέλλον μας, αρνούμενο να αναγνωρίσει τη ρήξη που υπάρχει [...] Τίποτα δεν θα ήταν πιο καταστροφικό από την επιστροφή στην κανονικότητα», επισημαίνει ο συγγραφέας Arundhati Roy (2020). Σύμφωνα με τη Stephens (2020, σ. 98), «αντί να πασχίζουμε να επιστρέψουμε στην κανονικότητα, σε έναν κόσμο οικείο αλλά τοξικό, θα έπρεπε να αδράξουμε την ευκαιρία της παρούσας κρίσης για τελειώνουμε με αυτόν [τον κόσμο] οριστικά».



## Οι προκλήσεις της «επιστροφής στην κανονικότητα»

Ο τρόπος με τον οποίο κάθε άτομο νοηματοδοτεί την Κανονικότητα και οραματίζεται την επιστροφή του σε αυτή μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τις συνθήκες και το ρυθμό μετάβασής του στην μετά-COVID εποχή (Sardar 2021). Πρόκειται για μια μετάβαση που ενέχει μια σειρά προκλήσεων. Για το λόγο αυτό, δεν θα ήταν σκόπιμο να γίνει βεβιασμένα, αλλά θα ήταν ωφέλιμο να γίνει με βάση έναν άρτια μελετημένο σχεδιασμό με μακροπρόθεσμο προσανατολισμό, επισημαίνουν ερευνητές και ερευνήτριες στις αντίστοιχες μελέτες τους (Adam & Gorišek 2022· Clement-Suarez et al. 2021· Leotti 2021· Lufkin 2021). Ενδιαφέρον παρουσιάζει η άποψη ότι, παρά την τάση του ατόμου να εξιδανικεύει το παρελθόν και να αναπολεί την προ-COVID πραγματικότητα, πολλοί άνθρωποι βίωσαν άγχος στην ιδέα της εξόδου από τα lockdown και της πλήρους άρσης των περιοριστικών μέτρων (Buheji & Ahmed 2021· Samuel 2020· Stephens 2020). Όπως υποστηρίζουν οι Buheji και Ahmed (2021), καθώς αίρονταν σταδιακά τα μέτρα, υπήρχαν άνθρωποι που βίωναν φόβο και αντιστέκονταν στην ιδέα της επιστροφής. Ο φόβος αυτός και η αντίσταση παραπέμπουν στο «σύνδρομο της σπηλιάς» (*cave syndrome*), το οποίο αφορά τη δυσκολία του ατόμου να εγκαταλείψει μια συνθήκη που βίωσε για διάστημα πέραν ορισμένων εβδομάδων, δεδομένου ότι αυτή η συνθήκη έχει μετατραπεί στο μεταξύ σε «ζώνη άνεσης» (Buheji & Ahmed 2021).

Το φαινόμενο του «συνδρόμου της σπηλιάς» συναντάται συχνότερα σε άτομα για τα οποία η προ-COVID πραγματικότητα εμπεριείχε πλευρές που θα προτιμούσαν να αφήσουν πίσω, όπως το στρες των μετακινήσεων από και προς την εργασία τους, τις εξαντλητικές υπερωρίες σε ένα γραφείο και άλλες συνθήκες που υποβαθμίζουν την ποιότητα ζωής (Samuel 2021). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα σχετικής έρευνας, το άγχος που βίωναν πολλοί άνθρωποι εν όψει της λήξης των lockdown σχετιζόταν με την επιστροφή σε μια καθημερινότητα με διαρκείς υποχρεώσεις και stress (Stephens 2020). «Δεν μπορεί να υπάρξει επιστροφή στην κανονικότητα αφού η κανονικότητα ήταν εξαρχής το πρόβλημα» έγραφε γκράφιτι που δημιουργήθηκε σε τοίχο του

Hong Kong την περίοδο της ισχύος των περιοριστικών μέτρων. Συμπερασματικά, το να αναλογιστούμε τι ορίζουμε ως Κανονικότητα και σε ποια Κανονικότητα επιθυμούμε να επιστρέψουμε, μπορεί να αποτελέσει το πρώτο βήμα για να αξιοποιήσουμε την ευκαιρία για επανεκκίνηση, ευκαιρία που αναδύθηκε μέσα από την πανδημία και τα παρατεταμένα lockdown.

### Η έρευνα

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, μία σειρά ερευνών (π.χ., Clemente-Suarez et al. 2021· Κιουλάνη 2021) έχει επιχειρήσει να καταγράψει τις επιπτώσεις της πανδημίας στην ψυχική υγεία, αλλά και τις προσδοκίες και ανησυχίες των ανθρώπων για την επόμενη μέρα. Καμία έρευνα, ωστόσο, δεν έχει διερευνήσει τους τρόπους με τους οποίους τα άτομα νοηματοδοτούν την Κανονικότητα. Η παρούσα εργασία παρουσιάζει μια ποιοτική έρευνα που διεξήχθη με σκοπό να καταγράψει τις αντιλήψεις ενήλικων ατόμων σχετικά με το τι θεωρούν ότι είναι η Κανονικότητα. Η συλλογή των δεδομένων έλαβε χώρα διαδικτυακά. Οι απαντήσεις που δόθηκαν προσεγγίστηκαν υπό το πρίσμα της αναστοχαστικής θεματικής ανάλυσης (Braun & Clarke 2021).

### Μεθοδολογικός σχεδιασμός

Η έρευνα διεξήχθη στις αρχές Ιουνίου του 2021, όταν στην Ελλάδα αναμενόταν η ανακοίνωση της λήξης του δεύτερου lockdown που είχε επιβληθεί για τον έλεγχο της πανδημίας της COVID-19. Σε αυτή συμμετείχαν 60 άτομα ηλικίας 18-60 ετών (μέση ηλικία 35,5 έτη), εκ των οποίων το 71,6% ήταν γυναίκες και το 28,4% άντρες (Πίνακας 1). Για τη συλλογή δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η διαδικτυακή πλατφόρμα MS Forms. Η πρόσκληση για συμμετοχή στην έρευνα έγινε μέσω του κοινωνικού δικτύου Facebook: Η περιγραφή της έρευνας και ο σχετικός σύνδεσμος αναρτήθηκε στα προσωπικά προφίλ των συγγραφέων. Τα μέσα συλλογής δεδομένων περιλάμβαναν την ενημέρωση και ενυπόγραφη συγκατάθεση, μια φόρμα δημογραφικών στοιχείων και μια φόρμα απάντησης στην ερώτηση «Τι είναι για εσάς Κανονικότητα;» Ακολουθώντας τις αρχές της ποιοτικής προσέγγισης,

η έρευνα παρείχε στους συμμετέχοντες και στις συμμετέχουσες τη δυνατότητα να εκφράσουν την άποψή τους ελεύθερα, χωρίς όριο λέξεων ή άλλους περιορισμούς.

Στη συνέχεια, οι απαντήσεις τους προσεγγίστηκαν με τη μέθοδο της αναστοχαστικής θεματικής ανάλυσης (Braun & Clarke 2021), η οποία εφαρμόζεται στην ανάλυση δεδομένων που προέρχονται από ποιοτικές έρευνες. Η ανάλυση αυτή προτιμήθηκε γιατί είναι πρακτική και ευέλικτη, δεν αναζητά την απόλυτη αλήθεια αλλά, μέσα από την εκτεταμένη παράθεση αυτούσιων λόγων των συμμετεχόντων και συμμετεχουσών, ενδιαφέρεται να αναδείξει τις απόψεις τους σχετικά με ένα ζήτημα, καθώς και τους τρόπους με τους οποίους *διατυπώνουν* τις απόψεις αυτές. Επιπλέον, αναδεικνύει τον ενεργό ρόλο των ερευνητριών και των ερευνητών στη διαδικασία της ανάλυσης και αναπαράστασης απόψεων, καθιστώντας ορατές τις αποφάσεις τους σε κάθε στάδιο (Braun & Clarke 2021· Lainson et al. 2019).

Η αναστοχαστική θεματική ανάλυση στην εφαρμογή της προβλέπει τα ακόλουθα βήματα: Εξοικείωση με τα δεδομένα, Κωδικοποίηση των δεδομένων, Δημιουργία αρχικών θεμάτων προερχόμενων από τους κωδικούς και τα κωδικοποιημένα δεδομένα, Έλεγχος και ανάπτυξη των θεμάτων, Ορισμός, ονομασία και επεξεργασία των θεμάτων, και, τέλος, Συγγραφή της εργασίας (Braun & Clarke 2021). Πιο συγκεκριμένα, στο πρώτο βήμα γίνεται μετεγγραφή του προφορικού λόγου σε γραπτό κείμενο και ο ερευνητής ή η ερευνήτρια προχωρά σε μια πρώτη μελέτη των δεδομένων και εκτίμηση σχετικά με το τι θα μπορούσε να κωδικοποιηθεί και με ποιο τρόπο. Στη συνέχεια, τα δεδομένα κωδικοποιούνται με τρόπους που αναδεικνύουν θέματα και υποθέματα που σχετίζονται με τα ερευνητικά ερωτήματα της μελέτης. Επόμενο βήμα είναι ο έλεγχος και η ανάπτυξη των θεμάτων και υποθεμάτων, μια διαδικασία που μπορεί να περιλαμβάνει και τη διάσπαση ενός θέματος με εκτεταμένο υλικό σε δύο ή περισσότερα θέματα. Μετά τον έλεγχο των θεμάτων ακολουθεί η οριστικοποίησή τους, η απόδοση ονόματος και περιγραφής τους και η τελική αξιολόγησή τους ως προς το αν ευθυγραμμίζονται πλήρως με τα ερευνητικά ερωτήματα. Αφού ολοκληρωθούν τα παραπάνω βήματα, ο ερευνητής ή η ερευνήτρια προχωρά στη συγγραφή

της εργασίας. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι η αναστοχαστική θεματική ανάλυση δεν είναι μία γραμμική διαδικασία, καθώς κάθε επόμενο βήμα μπορεί να απαιτήσει την επιστροφή σε προηγούμενο βήμα. Για παράδειγμα, κατά τη συγγραφή της εργασίας, μπορεί να διαφανεί ότι το όνομα ενός θέματος δεν περιγράφει επαρκώς τις αντίστοιχες απαντήσεις, κι έτσι να απαιτηθεί επιστροφή στο προηγούμενο βήμα.

Πίνακας 1. Φύλο και ηλικία συμμετεχόντων και συμμετεχουσών (N=60)

		Ηλικιακή ομάδα							
		18-24		25-44		45-60		Σύνολο	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Φύλο	Αντρες	6	27.3	4	21.0	7	36.8	17	28.3
	Γυναίκες	16	72.7	15	79.0	12	63.2	43	71.7
	Σύνολο	22	100.0	19	100.0	19	100.0	60	100.0

## Ευρήματα

Από τη θεματική ανάλυση των δεδομένων, προέκυψαν έξι κύρια θέματα σε σχέση με το τι θεωρούν Κανονικότητα τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα: (α) η Κανονικότητα ως η οικεία καθημερινότητα, (β) η Κανονικότητα ως ελευθερία, (γ) η σημασία της ανθρώπινης επαφής, (δ) η δυνατότητα για δραστηριότητα και δημιουργία, (ε) η απουσία φόβου και άγχους, και (στ) η Κανονικότητα ως η προ-covid πραγματικότητα. Στον Πίνακα 2 παρουσιάζονται τα θέματα αυτά μαζί με τα υποθέματά τους.

Πίνακας 2. Θέματα και υποθέματα

<b>1. Η Κανονικότητα ως η Οικεία Καθημερινότητα</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ρουτίνα</li><li>• Συνήθειες</li></ul>
<b>2. Η Κανονικότητα ως Ελευθερία</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ελευθερία στις μετακινήσεις</li><li>• Ελευθερία επιλογών</li></ul>
<b>3. Η Σημασία της Ανθρώπινης Επαφής</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Έκφραση συναισθημάτων μέσω φυσικής επαφής</li><li>• Κοινωνικές συναναστροφές</li></ul>
<b>4. Η Δυνατότητα για Δραστηριότητα και Δημιουργία</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ομαλή οικονομική δραστηριότητα και δημιουργία</li><li>• Ομαλή καλλιτεχνική δραστηριότητα και ψυχαγωγία</li></ul>
<b>5. Η Απουσία Φόβου και Άγχους</b>	Δεν αναγνωρίστηκαν υποθέματα
<b>6. Η Κανονικότητα ως η προ-COVID καθημερινότητα</b>	Δεν αναγνωρίστηκαν υποθέματα

### *Η Κανονικότητα ως η Οικεία Καθημερινότητα*

Η οικεία καθημερινότητα κυριάρχησε στις απαντήσεις. Οι λέξεις που παραπέμπουν στο θέμα αυτό ήταν *ρουτίνα* και *συνήθεια*. Οι συγκεκριμένοι όροι συνδέθηκαν στις απαντήσεις αυτές με την οικογενειακή ζωή, την εργασία, τα χόμπι και με άλλες δραστηριότητες που τα άτομα θεωρούσαν αναπόσπαστο κομμάτι μιας γνώριμης καθημερινότητας.

*Ρουτίνα.* Στο ερώτημα τι θεωρούν Κανονικότητα, ορισμένα άτομα απάντησαν μονολεκτικά («ρουτίνα»), ενώ άλλα υπήρξαν πιο συγκεκριμένα. Μερικές από τις απαντήσεις ήταν οι ακόλουθες: «*ρουτίνα δουλειάς - ανάπαυσης - δραστηριοτήτων, όπου ελεύθερα μπορούμε να επιλέξουμε τι και πότε θα το κάνουμε*» (γυναίκα, 42), «*η δυνατότητα να κάνει κάποιος τις δραστηριότητες που έχει επιλέξει σε όλους τους τομείς (εργασία, ψυχαγωγία, ανθρώπινες*

σχέσεις κτλ)» (άντρας, 47), «*οι ρουτίνες μου και ό,τι θεωρώ σταθερό*» (γυναίκα, 40), και «*το συνηθισμένο, το καθημερινό, η ρουτίνες μου και ό,τι θεωρούσα σταθερό*» (άντρας, 24). Εξαίρεση στη γενική τάση να θεωρείται η ρουτίνα μια επιθυμητή κατάσταση, αποτελεί η απάντηση γυναίκας (44) που σκιαγράφησε την Κανονικότητα ως «*δυστοπία της καθημερινότητας όπου εγκλωβίζεται με συνέπεια και αποφασιστικότητα ο σύγχρονος άνθρωπος*». Σε μια άλλη περίπτωση, μία συμμετέχουσα (44) περιέγραψε μεν τη ρουτίνα ως «*κουραστική*» αλλά δήλωσε ότι προτιμά να παραβλέψει αυτό το χαρακτηριστικό: «*Να ζούμε τη ρουτίνα μας, όσο κουραστική κι αν είναι μερικές φορές*».

*Συνήθειες*. Η λέξη «συνήθεια» και παράγωγα αυτής ήταν επίσης ανάμεσα στους όρους που εντοπίστηκαν σε απαντήσεις που υποδήλωναν τη σύνδεση που αποδίδουν τα άτομα μεταξύ της Κανονικότητας και ενεργειών στις οποίες προβαίνουν κατ' επανάληψη στην καθημερινότητά τους. Ενδεικτικές απαντήσεις είναι οι ακόλουθες: «*Ο συνήθης τρόπος ζωής του καθενός*» (γυναίκα, 42), «*ο τρόπος με τον οποίο έχει συνηθίσει να ζει ο καθένας την καθημερινότητά του*» (γυναίκα, 21), «*η ροή του κοινοτικού βίου συμπεριλαμβανομένων όλων των ανθρώπινων λειτουργιών ασυνείδητα εδραιωμένων στην καθημερινότητα*» (άντρας, 55) και «*οτιδήποτε στο οποίο είμαστε συνηθισμένοι*» (γυναίκα, 22).

#### *Η Κανονικότητα ως Ελευθερία*

Στις απαντήσεις που δόθηκαν, η λέξη *ελευθερία* βρισκόταν σε περίοπτη θέση, ενώ σε πολλές περιπτώσεις η έννοια της υποδηλωνόταν έμμεσα, μέσω φράσεων όπως «*απουσία περιορισμών*» ή «*έλλειψη περιοριστικών μέτρων*». Η επιλογή αυτών των φράσεων πιθανόν συνδέεται με τη χρονική στιγμή που διεξήχθη η έρευνα, όταν δηλαδή τα περιοριστικά μέτρα βρίσκονταν ακόμα σε ισχύ (αρχές Ιουνίου 2021). Όπως και στην περίπτωση της ρουτίνας, ορισμένα άτομα απάντησαν μονολεκτικά («*ελευθερία*»). Ωστόσο, σε γενικές γραμμές, οι απαντήσεις ήταν πιο συγκεκριμένες και αφορούσαν, κατά κύριο λόγο, την ελευθερία στις μετακινήσεις και την ελευθερία στις επιλογές.

*Ελευθερία στις μετακινήσεις.* Το να είναι το άτομο ελεύθερο να μετακινηθεί προς οποιαδήποτε κατεύθυνση, οποιαδήποτε στιγμή, μαζί με όποιο άτομο ή όποια άτομα θέλει, κυριάρχησε ως θέμα στις απαντήσεις που σχετίζονταν με την ελευθερία: «Κανονικότητα είναι για μένα να κάνω ό,τι θέλω όποια στιγμή το έχω ανάγκη, χωρίς να σκέφτομαι τι ώρα είναι, [και] ποι@ θα βρίσκεται δίπλα μου» (γυναίκα, 21), «να έχω την ελευθερία να πάω όπου θέλω χωρίς να το δηλώσω κάπου» (γυναίκα, 49), «να μην υπάρχουν περιορισμοί, να πηγαίνουμε όπου θέλουμε, όποτε θέλουμε» (γυναίκα, 40), «να μπορώ να κυκλοφορώ ελεύθερα, χωρίς περιορισμούς» (γυναίκα, 60), «ελεύθερες, απεριόριστες μετακινήσεις οποιαδήποτε στιγμή» (γυναίκα, 22). Οι απαντήσεις αυτές δόθηκαν σε μια χρονική περίοδο, κατά την οποία η μετακίνηση εκτός οικίας επιτρεπόταν μόνο για κοντινές αποστάσεις, με υποχρεωτική δήλωση προορισμού μέσω sms στο αρμόδιο τμήμα του Υπουργείου Εσωτερικών μέσα σε προβλεπόμενο χρόνο.

*Ελευθερία στις επιλογές.* Στο υποθέμα αυτό εντάχθηκαν απαντήσεις που αφορούσαν την ελευθερία στις επιλογές στην καθημερινή ζωή του ατόμου, όπως: «Κανονικότητα είναι να μπορώ να ενεργώ ελεύθερα και να πραγματοποιώ χωρίς περιορισμούς τα θέλω μου» (γυναίκα, 34). Το να είναι το άτομο ελεύθερο να επιλέγει τον τρόπο με τον οποίο θα ζήσει την κάθε του μέρα είναι ένας ακόμα εκ των ορισμών που δόθηκαν σε σχέση με την Κανονικότητα. «Να συνεχίζεις τη ζωή σου όπως επιθυμείς» (γυναίκα, 44), «Να κυλούν οι ρυθμοί ζωής με έναν τρόπο που να σου δίνουν ευκαιρίες να επιλέγεις εσύ για το τι θα κάνεις μέσα στην μέρα, χωρίς περιορισμούς» (άντρας, 21), «Να κάνω ό,τι θέλω, χωρίς περιορισμούς» (γυναίκα, 47), και «Να μπορώ να ενεργώ ελεύθερα και να πραγματοποιώ χωρίς περιορισμούς τα 'θέλω' μου» (γυναίκα, 34) ήταν μερικές απαντήσεις στην κατηγορία αυτή.

Ορισμένα άλλα άτομα ανέφεραν ότι μαζί με την ελευθερία στις επιλογές υπάρχουν και οι υποχρεώσεις απέναντι στο κοινωνικό σύνολο:

*«Ο καθένας έχει το δικό του ορισμό για την κανονικότητα, ειδικά μετά τα όσα βιώσαμε τους τελευταίους 15 μήνες. Τι είναι άραγε η κανονικότητα; Προσωπικά θα την όριζα ως έναν τρόπο ζωής στα πλαίσια του οποίου ο κάθε άνθρωπος θα μπορεί να ζει τη ζωή του σύμφωνα με τις δικές του επιταγές, χωρίς να παραβιάζονται οι προσωπικές του ελευθερίες αλλά και χωρίς να ξεχνά και το δικό του μερίδιο της κοινωνικής ευθύνης που του αναλογεί ως μέλος μιας οργανωμένης κοινωνίας» (άντρας, 52).*

Με την έννοια του συλλογικού στο επίκεντρο ήταν και η ακόλουθη απάντηση: *«Κανονικότητα είναι ελευθερία προς μια κοινωνία ανθρώπων που συζητά, αγκαλιάζεται, ταξιδεύει, σχετίζεται ελεύθερα, χωρίς κανέναν Μεγάλο Αδελφό πάνω από το κεφάλι της» (γυναίκα, 55).* Σε μια άλλη απάντηση, η Κανονικότητα ταυτίστηκε με τη *«δυνατότητα της άσκησης της ελευθερίας σε ατομικό και κοινωνικό πλαίσιο» (γυναίκα, 60).*

#### *Η Σημασία της Ανθρώπινης Επαφής*

Τα lockdown για τον έλεγχο της πανδημίας, σε συνδυασμό με την ανάγκη για τήρηση απόστασης ασφαλείας μεταξύ των ατόμων στους δημόσιους χώρους, δυσχέραναν σημαντικά την ανθρώπινη επαφή, η οποία αναφέρθηκε συχνά ως στοιχείο της Κανονικότητας.

*Έκφραση συναισθημάτων μέσω φυσικής επαφής.* «Να μπορώ να αγκαλιάζω τους φίλους μου» (γυναίκα, 22) ήταν μία εκ των απαντήσεων που αναφέρθηκαν στην έκφραση συναισθημάτων απέναντι σε προσφιλή πρόσωπα μέσω της φυσικής επαφής, την οποία οι άνθρωποι αναγκάστηκαν να στερηθούν εξαιτίας των περιοριστικών μέτρων για τον έλεγχο της διασποράς του κορονοϊού. Η έρευνα έδειξε ότι η δυνατότητα για φυσική επαφή είναι για τα άτομα ένα από τα στοιχεία που συνιστούν την Κανονικότητα: *«Επαφές με φίλους και συγγενείς όπου μπορούμε να εκφράσουμε ελεύθερα τα συναισθήματά μας με αγκαλιές, φιλιά κλπ.» (γυναίκα, 42).*



*Κοινωνικές συναναστροφές.* Οι κοινωνικές συναναστροφές ήταν άλλο ένα στοιχείο που συνδέθηκε με την Κανονικότητα: «*Να συναντάω τους φίλους μου*» (άντρας, 36), «*Να είμαι με τους ανθρώπους που επιθυμώ οπουδήποτε θέλω χωρίς περιορισμούς*» (γυναίκα, 19), «*ανθρώπινες σχέσεις*» (άντρας, 47), «*Να συναναστρέφομαι με διαφορετικά άτομα χωρίς να φοβάμαι*» (γυναίκα, 18), και «*Να μπορώ να επικοινωνώ και να έρχομαι σε επαφή με τους ανθρώπους που αγαπώ, όπως έχω ανάγκη να το κάνω*» (γυναίκα, 39). Από τα παραπάνω γίνεται εμφανής η σύνδεση που αποδίδουν τα άτομα ανάμεσα στην Κανονικότητα και τη δυνατότητα για κοινωνικές συναναστροφές, σε ένα πλαίσιο ελευθερίας - μια δυνατότητα που από ορισμένα άτομα αναφέρθηκε και ως «*ανάγκη*».

#### *Η Δυνατότητα για Δραστηριότητα και Δημιουργία*

Ορισμένα άτομα ταύτισαν την Κανονικότητα με τη δυνατότητα για δραστηριότητα και δημιουργία, χωρίς περιορισμούς ή προϋποθέσεις. Ως προς τους τομείς δραστηριότητας, αναφέρθηκαν ο οικονομικός και ο καλλιτεχνικός.

*Ομαλή οικονομική δραστηριότητα και εργασία.* Η Κανονικότητα περιγράφηκε από μερικά άτομα ως μια πραγματικότητα που χαρακτηρίζεται από ομαλή οικονομική δραστηριότητα και τη δυνατότητα για εργασία. Ανάμεσα στις απαντήσεις, εντοπίστηκαν οι λέξεις «*εργασία*» και «*δουλειά*», χωρίς άλλους προσδιορισμούς, όπως επίσης οι φράσεις «*να εργάζομαι*» και «*να δημιουργώ*». Αναφορά υπήρξε επίσης και στα καταστήματα, η πλειονότητα των οποίων υποχρεώθηκε σε παρατεταμένο κλείσιμο με την επιβολή των lockdown:

*«Το να περνάς μέρα μεσημέρι από το κέντρο της Αθήνας και να είναι όλα τα καταστήματα κλειστά και χωρίς κόσμο οι δρόμοι*

*ΔΕΝ είναι μια φυσιολογική αποτύπωση της πόλης των Αθηνών μια καθημερινή μέρα. ΔΕΝ είναι φυσιολογικό. ΔΕΝ είναι μια κανονικότητα» (γυναίκα, 22).*

Στην απάντηση αυτή, ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι η συγκεκριμένη συμμετέχουσα επέλεξε να περιγράψει τι δεν θεωρεί Κανονικότητα, δίνοντας μάλιστα έμφαση στο αρνητικό μόριο χρησιμοποιώντας κεφαλαία γράμματα.

*Ομαλή καλλιτεχνική δραστηριότητα.* Η καλλιτεχνική δραστηριότητα που διεξάγεται ομαλά, χωρίς περιορισμούς και προϋποθέσεις, όπως η χρήση μάσκας και η τήρηση αποστάσεων, ήταν ένα ακόμα στοιχείο που αναδείχθηκε μέσα από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων και συμμετεχουσών στην έρευνα: *«Το άνοιγμα συλλογικών πολιτιστικών, υπαίθριων και ανοιχτών δραστηριοτήτων χωρίς να φοράμε μάσκες σε εσωτερικούς και κυρίως εξωτερικούς χώρους, να μην υπάρχουν στα τραπέζια των καταστημάτων [...] αντισηπτικά και κουτιά με μάσκες» (άντρας, 19).*

#### *Η Απουσία Φόβου και Άγχους*

Η Κανονικότητα περιγράφηκε από κάποια άτομα ως μια πραγματικότητα από την οποία απουσιάζει ο φόβος και το άγχος, με ορισμένες απαντήσεις να αναφέρονται σε συναισθήματα που προκάλεσε η εξάπλωση της νόσου. Στις απαντήσεις αυτές, Κανονικότητα είναι μια πραγματικότητα όπου δεν υφίσταται ο φόβος και το άγχος που προκαλεί ένας απρόβλεπτος ιός, ο οποίος μπορεί να αποβεί θανατηφόρος. Μερικές από τις απαντήσεις που δόθηκαν ήταν οι εξής: *«Να μπορώ να βγαίνω από το σπίτι μου χωρίς να φοβάμαι ότι θα αρρωστήσω» (γυναίκα, 37), «Να μπορώ να ταξιδεύω χωρίς φόβο» (γυναίκα 20), «Γαλήνη, ισορροπία, ρυθμός» (άντρας, 49), και «Να βγαίνω έξω χωρίς να φοβάμαι μήπως κολλήσω τον ιό» (γυναίκα, 22). Σε μια απάντηση, επισημάνθηκε ότι Κανονικότητα είναι η απουσία φόβου μην προσβληθούν από τον ιό οικεία πρόσωπα: *«Να μη φοβάμαι ότι οι δικόι μου άνθρωποι που δεν πρόλαβαν ακόμη να εμβολιαστούν κινδυνεύουν να νοσήσουν βαριά» (γυναίκα, 53).**

### *Η Κανονικότητα ως η προ-COVID Πραγματικότητα*

Ένα άλλο θέμα που αναδείχθηκε μέσα από τις απαντήσεις ήταν η Κανονικότητα ως η πραγματικότητα που τα άτομα βίωναν πριν την έλευση της πανδημίας. Αυτό εκφράστηκε με ποικίλους τρόπους: *«Κανονικότητα είναι η επαναφορά της ζωής μας όπως ακριβώς ήταν πριν τον περασμένο Μάρτιο»* (άντρας, 19), *«Αυτό που ζούσαμε πριν τον Μάρτιο του 2020. Τότε που ήμασταν ελεύθεροι και κανείς δεν μας πίεζε για τίποτα, πράγμα που συμβαίνει τώρα από την κυβέρνηση, λόγω της πανδημίας!»* (γυναίκα, 19). Ενδιαφέρον παρουσιάζει εδώ η σκιαγράφηση της προ-COVID πραγματικότητας ως μια κατάσταση χωρίς προβλήματα, ταυτισμένη με την έννοια του «κανονικού». Στην ερώτηση *«Τι είναι για εσάς Κανονικότητα;»* καταγράφηκε και η ακόλουθη απάντηση: *«Η ζωή πριν τους περιορισμούς λόγω τις πανδημίας»* (γυναίκα, 37). Ορισμένα άτομα εστίασαν στην απουσία των περιοριστικών μέτρων που υπήρχε στην προ-COVID πραγματικότητα: *«Να ζω ελεύθερα, όπως προ κορονοϊού, χωρίς περιορισμούς, χωρίς μάσκες»* (γυναίκα, 22), *«ο ρυθμός ζωής που είχαμε πριν την πανδημία»* (γυναίκα, 29).

Ορισμένα άλλα άτομα ταύτισαν μεν την Κανονικότητα με την πραγματικότητα που βίωναν πριν τον Μάρτιο του 2020, επεσήμαναν δε ότι αυτή η πραγματικότητα δεν ήταν ιδανική: *«Η ζωή όπως τη ζούσαμε πριν... με τα καλά της και τα κακά της»* (γυναίκα, 30). Ωστόσο, σε γενικές γραμμές, η Κανονικότητα συνδέθηκε με την προ-COVID εποχή, χωρίς να αναφέρονται αρνητικές της όψεις: *«Η ζωή όπως ήταν το 2019, που ταξιδεύαμε, μιλούσαμε, χορεύαμε, ζούσαμε!»* (άντρας, 25) ήταν μια από τις απαντήσεις που δόθηκαν, με το ύφος γραφής να παραπέμπει στο αίσθημα της νοσταλγίας και στην επιθυμία της επιστροφής. *«Ο τρόπος ζωής πριν την πανδημία, χωρίς μάσκες, ωράριο κυκλοφορίας κλπ»* (γυναίκα, 20), *«η καθημερινή ζωή με τους ρυθμούς της προ COVID»* (άντρας, 50), και *«η ζωή όπως την ξέραμε χωρίς τον (επιπρόσθετο) φόβο της ασθένειας»* (γυναίκα, 39) ήταν μερικές ακόμα από τις απαντήσεις που καταγράφηκαν. Η έννοια της επιστροφής άλλοτε υποδηλώθηκε και άλλοτε διατυπώθηκε με πιο ξεκάθαρο τρόπο:

*«Κανονικότητα σημαίνει για μένα επιστροφή στην προ του απαγορευτικού περίοδο χωρίς μάσκες και περιορισμό των μετακινήσεων» (άντρας 50).*

#### Συζήτηση

Η παρούσα έρευνα επεδίωξε να διερευνήσει τις αντιλήψεις των ανθρώπων για το περιεχόμενο της έννοιας της Κανονικότητας, όπως αυτές εκφράζονταν το καλοκαίρι του 2021, σε αναμονή της λήξης του δεύτερου lockdown για τον έλεγχο της εξάπλωσης της COVID-19. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές απόψεις για το τι είναι Κανονικότητα. Η άποψη που κυριάρχησε στις απαντήσεις ήταν ότι Κανονικότητα είναι η προ-COVID πραγματικότητα, μια πραγματικότητα στην οποία η επιστροφή είναι επιθυμητή. Αντιλήψεις, όπως η παραπάνω, ευθυγραμμίζονται με την άποψη που εκφράζεται από ερευνητές και ερευνήτριες τα τελευταία δύο χρόνια, ότι οι άνθρωποι δυσκολεύονται να συνειδητοποιήσουν ότι η κανονικότητα στην οποία επιθυμούν να επιστρέψουν δεν ήταν απαλλαγμένη από προβλήματα και τοξικά στοιχεία (Harris 2020· Leotti 2021· Lieberman 2021· Samuel 2021· Sardar 2021· Stephens 2020).

Η σύνδεση της Κανονικότητας με την προ-COVID πραγματικότητα, μπορεί να αποδοθεί στην τάση του ατόμου να ωραιοποιεί και να εξιδανικεύει το παρελθόν, όταν βιώνει προκλήσεις στο παρόν. Πρόκειται για έναν μηχανισμό άμυνας, στον οποίο η μνήμη και η φαντασία αλληλεπιδρούν (De Brigard 2017), οι θετικές όψεις του παρελθόντος αναδεικνύονται έναντι των αρνητικών, στοιχεία που δεν είναι αρεστά παραλείπονται εξολοκλήρου και άλλα παραποιοούνται (Lieberman 2021· Mitchell et al. 1997). Όλα τα παραπάνω βοηθούν το άτομο να αντιμετωπίσει πιο αποτελεσματικά την κρίση που βιώνει, αφού με τον τρόπο αυτό αντιλαμβάνεται τις συνθήκες αλλά και την ταυτότητά του με πιο θετικό τρόπο (Wilson 2003), η διάθεσή του βελτιώνεται (De Brigard 2017) και η νοσταλγία έρχεται εντέλει να λειτουργήσει παρηγορητικά (Leotti 2021). Δεδομένου ότι η έρευνα αυτή διεξήχθη σε μια χρονική στιγμή κατά την οποία η υγειονομική κρίση βρισκόταν ακόμα σε εξέλιξη και τα lockdown σε πλήρη ισχύ, είναι πιθανό οι απαντήσεις που δόθηκαν να σχετίζονται με τον μηχανισμό άμυνας που περιγράφηκε

προηγουμένως, μια διαδικασία που συνδέεται και με το «φαινόμενο του συναισθηματικού ξεθωριάσματος», το οποίο οδηγεί το άτομο στην εξιδανίκευση του παρελθόντος καθώς παραβλέπει τις αρνητικές του όψεις και υπερτονίζει τις θετικές (Lieberman 2021).

Η πανδημία αλλά και οι παρατεταμένοι περιορισμοί που επιβλήθηκαν με σκοπό τον έλεγχο της, έφεραν την ανθρωπότητα αντιμέτωπη με την απώλεια σε πολλαπλά επίπεδα - οικείων προσώπων, υγείας, εργασίας, οικείας καθημερινότητας, γεγονός που οδήγησε σε μια «επιδημία πένθους» (Kumar 2023, σ. 100). Η επιθυμία για επιστροφή στην προ COVID εποχή θυμίζει την άρνηση της απώλειας, η οποία είναι μία από τις φάσεις του πένθους, όπως περιγράφονται από τους Kübler-Ross και Kessler (2005), αλλά μπορεί να είναι και μέρος της προσπάθειας του ατόμου να οργανώσει εκ νέου τη ζωή του, με το δεδομένο της απώλειας.

Οι απαντήσεις που δεν περιείχαν άμεση αναφορά στην προ-COVID πραγματικότητα περιστράφηκαν κυρίως γύρω από την έννοια της ελευθερίας. Σύμφωνα με αυτές τις απαντήσεις, Κανονικότητα σημαίνει ελευθερία να μετακινείσαι προς όποια κατεύθυνση θέλεις, όποτε και με όποιον ή όποια επιθυμείς αλλά και να κάνεις επιλογές που ορίζονται από τις ανάγκες και τις επιθυμίες σου. Η έμφαση στην έλλειψη απαγορεύσεων και περιορισμών είναι πιθανό να προκύπτει από τον παρατεταμένο εγκλεισμό που είχε προηγηθεί, το ψυχολογικό αποτύπωμα του οποίου ήταν ακόμα νωπό στα άτομα. Τον Ιούνιο του 2021, καθώς διεξαγόταν η παρούσα έρευνα, οι άνθρωποι αντιμετώπιζαν τις συνέπειες των διαδοχικών lockdown, τα οποία είχαν επιβληθεί με σκοπό την προστασία της υγείας τους αλλά είχαν στερήσει την ελευθερία τους σε πολλά επίπεδα της καθημερινότητας. Έτσι, οι αντιλήψεις τους για το τι είναι Κανονικότητα είναι πιθανό ότι είχαν διαμορφωθεί μέσα από την πρόσφατη βίωση των συνθηκών που είχε δημιουργήσει η πανδημία. Είναι, επίσης, χαρακτηριστικό ότι οι απαντήσεις που σχετίζονται στην παρούσα μελέτη με την έννοια της ελευθερίας προέρχονται σχεδόν αποκλειστικά από γυναίκες. Το εύρημα αυτό είναι σε συμφωνία με τα αποτελέσματα πρόσφατης έρευνας (Διονυσιακοπούλου 2021), που έδειξε ότι οι γυναίκες υπήρξαν πιο ευάλωτες στις επιπτώσεις της πανδημίας, ανάμεσα στις οποίες ήταν και ο

περιορισμός της ελευθερίας με σκοπό τον έλεγχο της εξάπλωσης της COVID-19.

Ένα ακόμα θέμα που αναδύθηκε στα ευρήματα ήταν η σύνδεση της Κανονικότητας με την απουσία φόβου και άγχους για την ασθένεια. Όπως έχει καταγραφεί ερευνητικά (Ashworth et al. 2022), ο φόβος της νόσησης από την COVID-19 κυριάρχησε σε μεγάλο τμήμα του γενικού πληθυσμού, οδηγώντας ανθρώπους σε ψυχική δυσφορία ή επιδείνωση ψυχικών προβλημάτων από τα οποία ήδη υπέφεραν. Για πολλά από τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα, Κανονικότητα είναι η απουσία του φόβου μη νοσήσουν τα ίδια ή άτομα του περιβάλλοντός τους. Ωστόσο, ανάμεσα στις απαντήσεις υπήρχαν αναφορές στο φόβο και το άγχος, χωρίς να διευκρινίζεται αν οι όροι αυτοί σχετίζονται με τη νόσηση από την COVID-19 ή με άλλες συνθήκες. Σε αυτό το πλαίσιο, είναι σημαντικό να ληφθούν υπόψη και άλλοι παράγοντες που είναι πιθανό να δημιουργούσαν φόβο και άγχος στα άτομα τη χρονική στιγμή που διεξήχθη η έρευνα. Ανάμεσα σε αυτούς τους παράγοντες είναι ο καταϊγισμός πληροφοριών σε σχέση με τον ιό αλλά και ο εμβολιασμός, που τότε βρισκόταν σε πλήρη εξέλιξη, η απειλή της οικονομικής δυσπραγίας λόγω των παρατεταμένων lockdown στις επιχειρήσεις, και ένα μέλλον που δεν ήμασταν σε θέση να προβλέψουμε (Coehlo et al. 2020). Μέσα σε ένα ιδιαίτερα σύντομο χρονικό διάστημα, οι άνθρωποι είχαν αναγκαστεί να προσαρμοστούν στις αιφνίδιες αλλαγές που έφερε στη ζωή τους η πανδημία και να διαχειριστούν παράλληλα το φόβο απέναντι σε έναν άγνωστο, αόρατο εχθρό, αλλά και το άγχος μπροστά σε μια κατάσταση που ήταν δύσκολο να τεθεί υπό έλεγχο. Τα παραπάνω είναι πιθανό να εξηγούν τις συχνές αναφορές που καταγράφηκαν στην παρούσα έρευνα σε σχέση με το άγχος και το φόβο.

Σήμερα, εν έτει 2023, φαίνεται σαν οι δημόσιες συζητήσεις σε σχέση με την επιστροφή στην Κανονικότητα να είναι πιο σπάνιες σε σχέση με το 2021. Αυτό μπορεί να οφείλεται στη χαμηλότερη επικινδυνότητα των νέων παραλλαγών του COVID-19, στα επικαιροποιημένα εμβόλια που θωρακίζουν το άτομο απέναντι στη νόσο με ασφάλεια, στη χαλάρωση των περιοριστικών μέτρων, η οποία δίνει την αίσθηση της κανονικότητας, ή στο ότι η πανδημία δημιούργησε ήδη μια νέα πραγματικότητα, που έγινε για πολλούς ανθρώπους

συνήθεια, μια «νέα κανονικότητα» όπως αναφέρεται σε σχετικές θεωρητικές τοποθετήσεις (Buheji & Ahmed 2021· Sardar 2021). Εντούτοις, η ανάγκη για το σχεδιασμό και την εφαρμογή παρεμβάσεων με σκοπό την αντιμετώπιση των επιπτώσεων της υγειονομικής κρίσης στην ψυχική υγεία παραμένει, το ίδιο και η χρησιμότητα μελετών που διερευνούν και καταγράφουν τις αντιλήψεις των ανθρώπων σχετικά με το περιεχόμενο της Κανονικότητας. Οι παρεμβάσεις αυτές κρίνεται σκόπιμο να είναι εξειδικευμένες καθώς πρόκειται για μια συνθήκη πρωτόγνωρη, η οποία επιβάλλει τη δημιουργία νέων στρατηγικών αντιμετώπισης, βασισμένων στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της.

### Περιορισμοί - Προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Όπως κάθε έρευνα, έτσι και αυτή είχε κάποιους περιορισμούς. Πρώτον, η χρήση ενός ηλεκτρονικού μέσου για την καταγραφή των απόψεων των ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνα δεν μας έδωσε τη δυνατότητα να διερευνήσουμε περαιτέρω πλευρές των απαντήσεων, δυνατότητα που θα γινόταν εφικτή, για παράδειγμα, μέσω της διεξαγωγής μιας συνέντευξης. Μέσω της συνέντευξης θα ήταν δυνατό να ζητήσουμε από τους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες να αναπτύξουν τις απόψεις τους μέσα από πιο πλούσιες περιγραφές και να διευκρινίσουν ενδεχομένως αμφίσημα σημεία στις απαντήσεις τους.

Δεύτερον, η ανάγκη γνώσης του τρόπου χρήσης μιας διαδικτυακής πλατφόρμας συλλογής δεδομένων είναι πιθανό να αποθάρρυνε τη συμμετοχή στην έρευνα ή να δυσκόλεψε ορισμένα άτομα καθώς συμπλήρωναν τις φόρμες. Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν εναλλακτικά μεθοδολογικά εργαλεία, όπως συνεντεύξεις ή έντυπα ερωτηματολόγια, ενώ ποσοτικές έρευνες ή έρευνες μικτών μεθόδων θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν συμπληρωματικά για να αποτυπώσουν τη συχνότητα των εννοιών που τα άτομα συνδέουν με την Κανονικότητα. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον θα είχε επίσης να μελετηθούν οι αντιλήψεις των ατόμων για την υπό μελέτη έννοια σήμερα και να συγκριθούν με εκείνες προηγούμενων χρονικών περιόδων, αλλά και οι διαφορετικές επιδράσεις της

πανδημίας στην ψυχική υγεία, ανάλογα με τους τρόπους που τα άτομα νοηματοδοτούν την Κανονικότητα.

## Συμπεράσματα

Η παρούσα έρευνα κατέγραψε απόψεις για το περιεχόμενο της έννοιας της κανονικότητας, όπως αυτές εκφράζονταν το καλοκαίρι του 2021, σε αναμονή της λήξης του δεύτερου lockdown για τον έλεγχο της πανδημίας. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι το περιεχόμενο του όρου Κανονικότητα είναι ασαφές και διαφέρει από άτομο σε άτομο, καθώς οι άνθρωποι δεν αντιλαμβάνονται την Κανονικότητα με τον ίδιο τρόπο. Από την ανάλυση των απαντήσεων, η οποία βασίστηκε μεθοδολογικά στην αναστοχαστική θεματική ανάλυση (Braun & Clarke 2021), αναδείχθηκαν έξι θέματα που αντανακλούν τις κυριότερες απόψεις των ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνα: (α) η Κανονικότητα ως η οικεία καθημερινότητα, (β) η Κανονικότητα ως ελευθερία, (γ) η σημασία της ανθρώπινης επαφής, (δ) η δυνατότητα για δραστηριότητα και δημιουργία, (ε) η απουσία φόβου και άγχους, και (στ) η Κανονικότητα ως η προ-covid πραγματικότητα.

Στα ευρήματα της έρευνας αναδεικνύεται ότι η Κανονικότητα νοηματοδοτείται διαφορετικά από άτομο σε άτομο και υποδηλώνεται ότι οι άνθρωποι *κατασκευάζουν* την έννοια της Κανονικότητας σε καταστάσεις γενικευμένης κρίσης και επισφάλειας, ως εκ τούτου δεν πρόκειται για μια έννοια με σταθερό περιεχόμενο. Η γνώση ότι η Κανονικότητα νοηματοδοτείται με διαφορετικό τρόπο από άτομο σε άτομο μπορεί να φανεί χρήσιμη στο πλαίσιο της διεξαγωγής συζητήσεων που αφορούν τη μετάβαση στην μετά-COVID εποχή. Επιπλέον, ευρήματα που αφορούν τους τρόπους νοηματοδότησης της Κανονικότητας, όπως αυτά που προέκυψαν στην παρούσα έρευνα, μπορούν να αποτελέσουν πολύτιμη πηγή πληροφοριών για τους ειδικούς ψυχικής υγείας τόσο κατά το σχεδιασμό παρεμβάσεων που αφορούν τη διαχείριση των επιπτώσεων της COVID-19 όσο και κατά το σχεδιασμό στρατηγικών αντιμετώπισης κρίσεων και δυσχερειών σε άλλους τομείς της ζωής του ατόμου.



Σε μια εποχή που οι κοινωνίες βιώνουν πολλαπλές και πολυδιάστατες κρίσεις, ανάμεσα στις οποίες η οικονομική, η ενεργειακή, η κλιματική, και η επισιτιστική, περαιτέρω διερεύνηση των αντιλήψεων των ανθρώπων ως προς την έννοια της Κανονικότητας, μέσα από ποικίλες μεθοδολογικές προσεγγίσεις, θα μπορούσε να προσφέρει γνώσεις καίριας σημασίας στη δημιουργία πολιτικών και πρακτικών που σκοπό έχουν την ενίσχυση της ανθεκτικότητας του ατόμου.

## Ευχαριστίες

Οι συγγραφείς θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνά μας καθώς και τους δύο ανώνυμους κριτές που μας πρόσφεραν εποικοδομητική κριτική.

## Βιβλιογραφικές αναφορές

### Ελληνόγλωσση βιβλιογραφία

- Αθανασοπούλου, Λ., Κτεναβού, Έ., και Μπόμπολας, Κ., *Ψυχολογικές επιπτώσεις COVID-19 σε παιδιά Α΄βάθμιας Εκπαίδευσης*. Πτυχιακή εργασία. Τμήμα Επιστημών της Εκπαίδευσης και Κοινωνικής Εργασίας, Σχολή Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών, Πανεπιστήμιο Πατρών, 2022.
- Διονυσακοπούλου, Σ., *Οι ψυχολογικές επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 στο γενικό πληθυσμό στην Ελλάδα*. Διπλωματική εργασία. Τμήμα Πολιτικών Δημόσιας Υγείας, Σχολή Δημόσιας Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, 2021.
- Ελευθερίου, Κ., *Οι ψυχολογικές επιπτώσεις του covid-19 σε ηλικιωμένους ανθρώπους*. Διπλωματική εργασία. ΠΜΣ Διαχείριση Γήρανσης και Χρόνιων Νοσημάτων, Σχολή Κοινωνικών Επιστημών, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, 2022.
- Κιουλάνη, Α., *Οι επιπτώσεις της πανδημίας στον πληθυσμό*. Διπλωματική εργασία. ΠΜΣ Διαχείριση Γήρανσης και Χρόνιων Νοσημάτων, Σχολή Κοινωνικών Επιστημών, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, 2021.
- Μακρή-Τσιλιπάκου Μ., «Καθημερινές Ιστορίες: Νοηματοδοτώντας την (Α)κανονικότητα», *Aegean Working Papers in Ethnographic Linguistics*, τ. 3, 2021.

- Μαλαμή, Ε., *Ψυχολογικές επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 σε υγειονομικό προσωπικό στην Ελλάδα*. Διπλωματική εργασία. ΠΜΣ Διοίκηση Μονάδων Υγείας, Σχολή Κοινωνικών Επιστημών, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, 2021.
- Νομικού, Π., *Οι επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική υγεία επαγγελματιών υγείας Νομού Τρικάλων*. Διπλωματική εργασία. ΠΜΣ Διοίκηση Μονάδων Υγείας, Σχολή Κοινωνικών Επιστημών, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, 2021.
- Πλειός Γ., «Εδώ κανονικότητα, εκεί κανονικότητα, πού είναι η κανονικότητα;», διαθέσιμο στο <https://tvxs.gr/news/egrapsan-eipan/edo-kanonikotita-ekai-kanonikotita-ti-einai-i-kanonikotita>, 2019.
- Τριανταφυλλίδου Μ., «Οι επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 στη ψυχική υγεία», *Το Βήμα του Ασκληπιού*, τ. 19(4), 2020.

#### Ξενόγλωσση βιβλιογραφία

- Adam F. and Gorišek M., «Towards sustained and sustainable management of COVID-19: An alternative to the simplified return to pre-pandemic 'Normality'», *Sustainability*, vol. 14(17), 2022.
- Ashworth E., Hunt A., Chopra J., Eames C., Putwain D. W., Duffy K., Kirkby J., McLoughlin S., and Saini P., «Adolescents' lockdown-induced coping experiences (ALICE) study: A qualitative exploration of early adolescents' experiences of lockdown and reintegration», *The Journal of Early Adolescence*, vol. 42(4), 2021.
- Braun V. and Clarke V., *Thematic Analysis: A Practical Guide*, Sage Publishing, London, 2021.
- Brown J., «The powerful way that 'normalisation' shapes our world», *BBC Website*, 20 March, 2017, διαθέσιμο στο <http://www.bbc.com/future/story/20170314-how-do-we-determine-when-a-behaviour-is-normal>.
- Buheji M. and Ahmed D., «Optimizing constraints of 'cave syndrome' fear of coming back to normality», *International Journal of Management*, vol. 12(9), 2021.
- Clemente-Suárez V. J., Navarro-Jiménez E., Jimenez M., Hormeño-Holgado A., Martínez-Gonzalez M. B., Benitez-Agudelo J. C., Perez-Palencia N., Laborde-Cárdenas C. C., Tornero-Aguilera J.F., «Impact of COVID-19 pandemic in public mental health: An extensive narrative review», *Sustainability*, vol. 13(6), 2021.

- Coelho C. M., Suttiwan P., Arato N., and Zsido A. N., «On the nature of fear and anxiety triggered by COVID-19», *Frontiers in Psychology*, vol. 11, 2020.
- De Brigard F., «Memory and imagination», στο Bernecker, S. and Michaelian, K. (eds.), *The Routledge Handbook of Philosophy of Memory*, Routledge, London, 2017.
- Dubey S., Biswas P., Ghosh R., Chatterjee S., Dubey M. J., Chatterjee S., Lahiri D., and Lavie, C. J., «Psychosocial impact of COVID-19», *Diabetes & Metabolic Syndrome*, 14(5), 2020.
- Ettman C. K., Abdalla S. M., Cohen G. H., Sampson L., Vivier P. M., and Galea S., «Prevalence of depression symptoms in US adults before and during the COVID-19 pandemic», *JAMA Network Open*, vol. 3, 2020.
- Harris J., «Normal life has failed», *The Guardian*, 17 May 2020, διαθέσιμο στο <https://www.theguardian.com/commentisfree/2020/may/17/normal-life-failed-coronavirus-rethink-economy-labour-party>.
- Kaparounaki, C. K., Patsali, M. E., Mousa, D. V., Papadopoulou, E. V. K., Papadopoulou, K. K., & Fountoulakis, K. N., University students' mental health amidst the COVID-19 quarantine in Greece. *Psychiatry research*, 290, 113111, 2020. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113111>
- Kübler-Ross, E. & Kessler, D., *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through five stages of loss*, Simon and Schuster, 2005.
- Kumar, R.S., The many faces of grief: A systematic literature review of grief during the COVID-19 pandemic. *Illness, Crisis & Loss*, vol.31(1), 100-119, 2023. <https://doi.org/10.1177/10541373211038084>
- Lainson, K., Braun, V. & Clarke, V., Being both narrative practitioner and academic researcher: A reflection on what thematic analysis has to offer narratively informed research. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, vol. 4, 86-98, 2019.
- Leotti S. M., «The imaginative failure of normal: Considerations for a post-pandemic future», *Qualitative Social Work*, vol. 20(1-2), 2021.
- Lieberman C., «Why we romanticize the past», *The New York Times*, 2 April 2021, διαθέσιμο στο <https://www.nytimes.com/2021/04/02/smarter-living/why-we-romanticize-the-past.html>.
- Lufkin B., «Is going 'back to normal' even possible?», *BBC Website*, 9 July 2021, διαθέσιμο στο <https://www.bbc.com/worklife/article/20210707-is-going-back-to-normal-even-possible>

- McGinty E. E., Presskreischer R., Han H., and Barry C. L., «Psychological distress and loneliness reported by US Adults in 2018 and April 2020», *JAMA*, vol. 324(1), 2020.
- Mitchell T. R., Thompson L., Peterson E., and Cronk R., «Temporal adjustments in the evaluation of events: The 'rosy-view'», *Journal of Experimental Social Psychology*, vol. 33(4), 1997.
- Osana A., «What does 'normality' mean to you?», διαθέσιμο στο <https://www.linkedin.com/pulse/what-does-normality-mean-you-alex-osana/>, 2020.
- Penkler M., Muller R., Kenney M., and Hanson M., «Back to normal? Building community resilience after COVID-19», *Correspondence*, vol. 8(8), 2020.
- Roy A., «The pandemic is a portal», *The Financial Times*, 3 April 2020, διαθέσιμο στο <https://www.ft.com/content/10d8f5e8-74eb-11ea-95fe-fcd274e920ca>
- Samuel S., «We shouldn't go back to "normal." Normal wasn't good enough.», *Vox*, 12 May 2021, διαθέσιμο στο <https://www.vox.com/future-perfect/22394635/anxiety-back-to-normal-covid-19-pandemic>
- Sardar Z., «Afterthoughts: Transnormal, the 'new normal' and other varieties of 'normal' in postnormal times», *World Futures Review*, vol. 13(2), 2021.
- Stephens E., «Post-normal: crisis and the end of the ordinary», *Media International Australia*, vol. 177(1), 2020.
- Wilson A., & Ross M., «The identity function of autobiographical memory: Time is on our side». *Memory*, 11 (2), 2003.
- World Health Organization, WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard: Data information, 2022, διαθέσιμο στο <https://covid19.who.int/data>
- Zhang J. W., and Howell R T., «Do time perspectives predict unique variance in life satisfaction beyond personality traits?», *Personality and Individual Differences*, vol. 50(8), 2011.