



*ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ*  
*ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ*  
*ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ*

*ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ:*

*«Διαμεθοδικές κοινωνικές παρεμβάσεις σε καταστάσεις κρίσης σε μετακινούμενους πληθυσμούς».*

*«Παρέμβαση αύξησης/ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας (resilience) σε παιδιά μετακινούμενων πληθυσμών στη χώρα υποδοχής».*

Μεταπτυχιακή Φοιτήτρια:

*Κουγιούρη Χριστίνα*

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:

*Δρ. Καλαϊτζάκη Αργυρούλα*

ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2021

*«Παρέμβαση αύξησης/ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας (resilience) σε παιδιά μετακινούμενων πληθυσμών στη χώρα υποδοχής».*

Μεταπτυχιακή Φοιτήτρια:

*Κουγιούρη Χριστίνα*

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:

*Δρ. Καλαϊτζάκη Αργυρούλα*

Μέλη εξεταστικής επιτροπής:

κα Κουκούλη Σοφία

κα Μουδάτσου Μαρία

*Copyright © Χριστίνα Κουγιούρη, 2021. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved. Η εκπόνηση της διπλωματικής εργασίας πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Διαμεθοδικές Κοινωνικές Παρεμβάσεις σε Καταστάσεις Κρίσης», του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας ΤΕΙ Κρήτης, κατεύθυνση: Παρεμβάσεις Κοινωνικής Εργασίας σε Καταστάσεις Κρίσης σε μετακινούμενους πληθυσμούς.*

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους όσους συνετέλεσαν για την ολοκλήρωση της διπλωματικής εργασίας, προσφέροντας ο καθένας με το δικό του τρόπο ένα κομμάτι βοήθειας κατά τη διάρκεια της εκπόνησης. Αρχικά, θα ήθελα να εκφράσω ένα μεγάλο ευχαριστώ στην καθηγήτρια μου Καλαϊτζάκη Αργυρούλα η οποία με την υπομονή της με στήριξε καθ' όλη τη διάρκεια της διπλωματικής εργασίας. Ακόμη, θα ήθελα να ευχαριστήσω, τους καθηγητές του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας, οι οποίοι μας μεταλαμπάδευσαν τις γνώσεις τους κατά τη διάρκεια των μεταπτυχιακών σπουδών. Επίσης, θερμό ευχαριστώ θα ήθελα να εκφράσω στην πολύτιμη συνεργασία με τον Χάλεντ Ταχίρ (Κοινωνικό Ανθρωπολόγο – Διερμηνέα), διότι η βοήθεια που προσέφερε με την διερμηνεία του στις συναντήσεις με τα παιδιά ήταν ανεκτίμητη. Επιπρόσθετες ευχαριστίες στον Πλοηγό – Αναπτυξιακής Κρήτης Ηρακλείου (του Προγράμματος Estia) για την συνεργασία μας και την εμπιστοσύνη που μας έδειξαν καθώς και τις οικογένειες και τα παιδιά πρόσφυγες που έλαβαν συμμετοχή στο πρόγραμμα μας.

Τέλος, δεν θα μπορούσα να παραλείψω να ευχαριστήσω τους ανθρώπους, που ήταν δίπλα μου και με στήριζαν βλέποντας την αγωνία μου κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

**Σκοπός:** Σκοπός της παρούσας διπλωματικής εργασίας είναι η παρουσίαση ενός προγράμματος ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας (resilience) και της μετα-τραυματικής ανάπτυξης (post-traumatic growth) σε παιδιά μετακινούμενων πληθυσμών μέσα από βιωματικές ασκήσεις. Οι ασκήσεις εστιάζουν στους τομείς: επικέντρωση στο «εδώ και τώρα», απόκτηση ελέγχου της ζωής, ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων, αποδοχή και αισιόδοξη σκέψη (εμπιστοσύνη στο μέλλον), προσανατολισμό σε στόχους και λύσεις, υγιεινό τρόπο ζωής και αυτεπάρκεια (αυτό-αποτελεσματικότητα).

**Υλικό και μέθοδος:** Το πρόγραμμα, διάρκειας δύο μηνών, αποτελούνταν από εβδομαδιαίες συναντήσεις 2 ωρών έκαστη. Πραγματοποιήθηκε σε παιδιά πρόσφυγες που διαμένουν στο Ηράκλειο Κρήτης, ηλικίας 7 έως 12 ετών. Η έρευνα ήταν ποσοτική καθώς δόθηκε αρχικά ένα έντυπο ερωτηματολόγιο προς συμπλήρωση από τα ίδια τα παιδιά, έπειτα υλοποιήθηκαν οι ασκήσεις και τέλος ακολούθησε η αξιολόγηση με την συμπλήρωση για δεύτερη φορά του ίδιου ερωτηματολογίου, προκειμένου να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητα του προγράμματος.

**Αποτελέσματα:** Μετά το πρόγραμμα παρέμβασης παρατηρήθηκε σημαντική αύξηση στα επίπεδα της Ελπίδας, ενώ η ευτυχία των παιδιών παρέμεινε σταθερή. Αντίθετα, δεν φαίνεται να είχε θετική επίδραση στα επίπεδα της κατάθλιψης. Σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών προσφύγων αν και η παρέμβαση φαίνεται να είχε αρνητική επίδραση, οριακά δεν κρίθηκε στατιστικά σημαντική.

**Συμπεράσματα:** Παρόλο που στην συγκεκριμένη έρευνα δεν φάνηκε να ενισχύεται η ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών, είναι σημαντικό να ληφθεί υπόψη πως σε σένα μεγαλύτερο δείγμα, συμπεριλαμβάνοντας όλες τις παραμέτρους ενός προσφυγικού πληθυσμού (προσφυγικές εκροές), τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η συγκεκριμένη παρέμβαση μπορεί να είναι αποτελεσματική και καινοτόμα. Τα παιδιά πρόσφυγες μπορούν να επωφεληθούν από μία παρέμβαση που εστιάζει στην θετική ανάπτυξη καθώς αυτό μπορεί να οδηγήσει στην μείωση συμπτωμάτων ψυχικής υγείας. Ιδιαίτερα βοηθητικά δείχνουν να είναι τα προγράμματα παρέμβασης που στοχεύουν στην ψυχοκοινωνική υποστήριξη και στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Λέξεις κλειδιά: ψυχική ανθεκτικότητα, μετα - τραυματική ανάπτυξη, μετακινούμενοι πληθυσμοί, ευ-ζην, πρόσφυγες

## ABSTRACT

**Purpose:** The purpose of this thesis is to present an intervention that will strengthen Resilience and Post – Traumatic Growth among children of mobile population through experiential exercises. The exercises focus on the following areas: concentration on “here and now”, gaining control of life, developing social relationships, acceptance and optimistic thinking (hopefulness and confidence about the future), goal orientation, and solutions, healthy lifestyle and self-efficacy.

**Material and Method:** The duration of the program was two months and consisted of two - hour meetings per week. It was performed on school- aged refugee children, 7 to 12 years old, who live in Heraklion, Crete. The research was quantitative as initially a printed questionnaire was given to be completed by the children themselves, then the exercises were implemented and finally the evaluation was followed by the completion of the same questionnaire for the second time, to evaluate the effectiveness of the program.

**Results:** After the intervention program there was a significant increase in the levels of Hope, while children’s happiness remained stable. In contrast, it does not appear to have a positive effect on depression levels. Regarding the mental resilience of refugee children, although intervention seems to have had a negative impact, it was marginally not considered statistically significant.

**Conclusions:** Although this study did not appear to enhance, children’s mental resilience, It is important to take into account that in a larger sample, including all the aspects of a refugee population (refugee outflows), the results indicate that this intervention can be effective and innovative. Refugee children can greatly benefit from an intervention focusing on growth as this can lead to a reduction in mental health symptoms. Particularly helpful seem to be the intervention programs aimed at psychosocial support and the enhancement of mental resilience.

**Key words:** mental resilience, post-traumatic growth, mobile populations, well-being, refugee,

## Περιεχόμενα

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ .....	3
ΠΕΡΙΛΗΨΗ .....	4
ABSTRACT .....	5
ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	7
Α΄ ΜΕΡΟΣ: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ .....	9
1.1 ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΒΑΣΙΚΩΝ ΕΝΝΟΙΩΝ .....	9
Πρόσφυγας.....	9
Κοινωνική - Εθνική Ταυτότητα.....	10
Επιπολιτισμός.....	12
Ψυχική Ανθεκτικότητα (Resilience).....	14
Μετατραυματική Ανάπτυξη (Post Traumatic Growth – PTG).....	15
2.1 ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ.....	19
2.1.1 ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΨΥΧΙΚΑ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥ.....	19
2.1.2 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ.....	21
2.1.3 ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥ ΠΡΟΣΦΥΓΑ ΣΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	25
Β΄ ΜΕΡΟΣ: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ – ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ.....	30
3.1 Είδος και Μεθοδολογία έρευνας.....	30
Σκοπός Έρευνας.....	30
Ερευνητικά Ερωτήματα.....	30
Μεθοδολογία εμπειρικής έρευνας.....	30
Δείγμα .....	31
Διαδικασία .....	31
Συλλογή Δεδομένων & Ερευνητικά Εργαλεία.....	32
3.1.2 Στατιστική Ανάλυση .....	40
4.1 Αποτελέσματα Έρευνας .....	41
Γ΄ ΜΕΡΟΣ: ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ .....	43
5.1 ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ .....	43
ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ .....	44
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	47
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ: .....	47
ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ: .....	48
ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ .....	56
ΠΑΡΑΤΗΜΑΤΑ .....	57

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αρχικά, αφορμή για την ενασχόληση με το συγκεκριμένο θέμα ήταν η επιθυμία μου να δημιουργηθεί ένα πρόγραμμα παρέμβασης σε παιδιά μετακινούμενων πληθυσμών στη χώρα υποδοχής έχοντας την ευκαιρία να ενταχθούν σε μία ομάδα με το αίσθημα του «ανήκειν», ψυχοκοινωνικού χαρακτήρα, κοινωνικής δικτύωσης, κάνοντας βιωματικές ασκήσεις με στόχο την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας παρ' όλες τις αντιξοότητες που πιθανά είχαν βιώσει. Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας αποκτά νόημα σύμφωνα με Werner (1989), όταν ένα άτομο έρχεται αντιμέτωπο να διαχειριστεί στρεσογόνες και αντίξοες συνθήκες.

Από τα αρχαία χρόνια το παγκόσμιο κοινωνικό φαινόμενο της μετανάστευσης εξακολουθεί να ενυπάρχει μέχρι και σήμερα. Η Ελλάδα λόγω της συγκεκριμένης γεωγραφικής τοποθεσίας της αποτελεί σημείο αναφοράς για τους μετακινούμενους πληθυσμούς. Παρατηρώντας λοιπόν την τελευταία δεκαετία το μεγάλο κύμα μεταναστευτικών και προσφυγικών ροών αντιλαμβάνεται κανείς πως η κινητικότητα του πληθυσμού ολοένα και αυξάνεται από χώρα σε χώρα για ένα καλύτερο αύριο.

Λόγω όσων αναφέρθηκαν παραπάνω καθώς και της δεδομένης ερευνητικής δραστηριότητας που σημειώνεται στην Ελλάδα (η οποία μέχρι στιγμής είναι περιορισμένη), η συγκεκριμένη μελέτη με θέμα ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας σε παιδιά μετακινούμενων πληθυσμών αναμένεται να συνεισφέρει στην παραγωγή νέας γνώσης. Έχοντας τη νέα γνώση θα είναι πιο εύκολη η δημιουργία νέων προγραμμάτων παρέμβασης που θα εστιάζουν επικεντρωμένα σε παιδιά για την ομαλή ένταξη στην νέα χώρα υποδοχής.

Η διπλωματική εργασία διαρθρώνεται ως εξής, το πρώτο μέρος το οποίο είναι η θεωρία της μελέτης, το δεύτερο μέρος περιλαμβάνει την μεθοδολογία της έρευνας – αποτελέσματα και τέλος στο τρίτο μέρος αποτυπώνονται τα συμπεράσματα και οι προτάσεις.

Συγκεκριμένα το Α' Μέρος της εργασίας αποτελείται από (2) δύο κεφάλαια που αναπτύσσουν το θέμα θεωρητικά. Στο πρώτο κεφάλαιο δίνονται οι βασικές έννοιες των ορισμών: πρόσφυγας, κοινωνική - εθνική ταυτότητα, επιπολιτισμός, ψυχική ανθεκτικότητα (resilience) και μετατραυματική ανάπτυξη (Post Traumatic Growth- PTG). Στο δεύτερο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στην ψυχική ανθεκτικότητα παιδιών και εφήβων προσφύγων και ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στα χαρακτηριστικά του ψυχικά ανθεκτικού παιδιού και έφηβου. Στη συνέχεια, αναφέρονται οι παράγοντες επικινδυνότητας και οι προστατευτικοί

παράγοντες καθώς και η προσαρμογή του παιδιού και εφήβου πρόσφυγα στο κοινωνικό πλαίσιο.

Το Β΄ Μέρος της εργασίας περιλαμβάνει το τρίτο κεφάλαιο όπου παρουσιάζονται το είδος της μεθοδολογίας, ο σκοπός της έρευνας, τα ερευνητικά ερωτήματα, το δείγμα, η μεθοδολογία της εμπειρικής έρευνας, η διαδικασία, η συλλογή δεδομένων, τα ερευνητικά εργαλεία και η στατιστική ανάλυση. Ακολουθούν στο τέταρτο κεφάλαιο τα αποτελέσματα της έρευνας όπως προέκυψαν από την ανάλυση.

Στο τέλος, η εργασία ολοκληρώνεται με το Γ΄ μέρος όπου παρατίθενται τα συμπεράσματα και οι προτάσεις για περαιτέρω μελλοντικές μελέτες συμπληρωματικές της συγκεκριμένης έρευνας.



# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

---

## 1.1 ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΒΑΣΙΚΩΝ ΕΝΝΟΙΩΝ

### Πρόσφυγας

Ο ορισμός με βάση τη Διεθνή Σύμβαση της Γενεύης του 1951 για το Καθεστώς των Προσφύγων, όπως συμπληρώθηκε με το Πρωτόκολλο της Νέας Υόρκης του 1967, κείμενα που έχουν κυρωθεί από την Ελλάδα και άλλα 139 κράτη, καθορίζει ως «πρόσφυγα» κάθε πρόσωπο που: *«συνεπεία γεγονότων επελθόντων προ της 1ης Ιανουαρίου 1951 και δικαιολογημένου φόβου διώξεως λόγω φυλής, θρησκείας, εθνικότητας, κοινωνικής τάξεως ή πολιτικών πεποιθήσεων ευρίσκεται εκτός της χώρας της οποίας έχει την υπηκοότητα και δεν δύναται ή, λόγω του φόβου τούτου, δεν επιθυμεί να απολαύη της προστασίας της χώρας ταύτης, ή εάν μη έχον υπηκοότητα τινά και ευρισκόμενον συνεπεία τοιούτων γεγονότων εκτός της χώρας της προηγούμενης συνήθους αυτού διαμονής, δεν δύναται, ή λόγω του φόβου τούτου, δεν επιθυμεί να επιστρέφει εις ταύτην»* (Ν.Δ 3989/59 “Περί κυρώσεως της πολυμερούς συμβάσεως περί της νομικής κατάστασης των προσφύγων”, ΦΕΚ 201-26.09.1959.). Η διαχείριση του όρου του πρόσφυγα από τον ακαδημαϊκό χώρο των κοινωνικών επιστημών είναι πολύπλευρη και υπόκειται σε μία συνεχή δυναμική εξέλιξη. Η Colson (2007) επιβεβαιώνει τον πολυδιάστατο χαρακτήρα του ζητήματος, και αναφέρει την ανάγκη για μια πλουραλιστική προσέγγιση που πηγάζει από ένα μεγάλο εύρος των ακαδημαϊκών πρακτικών.

Σύμφωνα με «τον Διεθνή Οργανισμό Μετανάστευσης (Δ.Ο.Μ) (International Organization for Migration)» και «το Γλωσσάριο για τη μετανάστευση, 2004» αξίζει να αναφερθεί ότι η έννοια του πρόσφυγα και η έννοια του μετανάστη είναι δύο διαφορετικές έννοιες, παρόλο που τις περισσότερες φορές υπόκεινται σε ένα είδος ταύτισης. Ο πρόσφυγας αναγκάζεται να φύγει από την χώρα του, σε αντίθεση με τον μετανάστη που εγκαταλείπει οικειοθελώς τη χώρα του με σκοπό να εγκατασταθεί αλλού. Στην περίπτωση που θεωρηθεί κάποιος ως πρόσφυγας, συνεπάγεται ότι έχει ήδη δεχτεί την αναγνώριση της ιδιότητάς του

πρόσφυγα από την χώρα υποδοχής του. (<https://greece.iom.int/el>), ([https://publications.iom.int/system/files/pdf/iml\\_20.pdf](https://publications.iom.int/system/files/pdf/iml_20.pdf)).

## Κοινωνική - Εθνική Ταυτότητα

Με το πέρας των χρόνων οι κοινωνικές δομές μετασχηματίζονται στη σύγχρονη κοινωνία, έτσι, εκτός από την προσωπική ταυτότητα που περιλαμβάνει όλες τις διαστάσεις του εαυτού που καθιστούν το άτομο μοναδικό και διαφορετικό από τους άλλους (Brewer, 2001) υπάρχουν οι διάφορες συλλογικές ταυτότητες που αναφέρονται με μια λέξη ως κοινωνική ταυτότητα (social identity). Η κοινωνική ταυτότητα αναπτύχθηκε στη δεκαετία του '70 και θεωρείται η γνώση του ατόμου να ανήκει σε κάποιες κοινωνικές ομάδες ή κατηγορίες συνδυαστικά με τη συναισθηματική και αξιολογική σημασία που αποδίδει το ίδιο το άτομο στην ιδιότητα του, ως μέλος αυτών των ομάδων ή κατηγοριών (Tajfel, 1978). Στην κοινωνική ταυτότητα το άτομο υποτάσσει τον εαυτό του στην υπηρεσία του συνόλου που έχει επιλέξει να ενταχθεί (Γκότοβος, 2001). Η διαμόρφωση της κοινωνικής ταυτότητας τείνει να συγκρίνει σε μεγάλο βαθμό το άτομο με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας που έχει επιλέξει να ενταχθεί καθώς και από τις συναναστροφές σε διαφορετικές ομάδες από τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ διαφορετικών ομάδων. Μέσα από αυτές τις ομάδες που έχει επιλέξει το άτομο να ανήκει αρχίζει να έχει αφενός κάποια κοινωνικά χαρακτηριστικά όπως: εθνικότητα, φύλο, κοινωνική τάξη, θρησκεία αφετέρου αποκτά με την ομάδα συναισθηματικό και ιδεολογικό δέσιμο (Ανδρούτσου & Ασκούνη, 2011). Κατά την απόκτηση της κοινωνικής ταυτότητας, το άτομο ορίζει τον εαυτό του ως μέλος μιας ξεχωριστής κοινωνικής ομάδας, ενστερνίζεται τους στερεοτυπικούς κανόνες αυτής της ομάδας και αποδέχεται τους κανόνες αυτούς ως μέρος του εαυτού, καθώς τηρώντας τους αυξάνεται η επιρροή που έχει μέσα στην ομάδα (Ανδρούτσου & Ασκούνη, 2011). Η δυνατότητα κάθε ατόμου να έχει πολλές κοινωνικές ταυτότητες σχετίζεται με τις διαφορετικές κοινωνικές ομάδες όπου το άτομο νιώθει πώς ανήκει. Το ανήκειν σε διακριτές ομάδες, δηλαδή η κοινωνική κατηγοριοποίηση, αρκεί για να προκαλέσει ενδοομαδική εύνοια σε βάρος της εξωομάδας. Η γνώση και μόνο της παρουσίας μιας εξωομάδας επαρκεί για να προκληθούν συμπεριφορές διάκρισης εκ μέρους της ενδοομάδας (Hogg & Abrams, 1998). Η κοινωνική κατηγοριοποίηση (social categorization) είναι αυτή που οδηγεί στη στερεοτυπική αντίληψη των μελών της ομάδας, ενώ η κοινωνική σύγκριση (social comparison) εξηγεί την επιλεκτικότητα των διαστάσεων σύγκρισης και κατ' επέκταση ρυθμίζει το μέγεθος των

διομαδικών διαφορών και των ενδοομαδικών ομοιοτήτων (Hogg&Abrams, 1998). Ιδιαίτερα μέσω των συγκρίσεων σε σημαντικές διαστάσεις της κοινωνικής ταυτότητας ανάμεσα στην ενδοομάδα και τις άλλες σχετικές εξωομάδες επιδιώκεται η απόκτηση ή η διατήρηση μίας θετικής κοινωνικής ταυτότητας, ενισχύοντας ή διατηρώντας στα μέλη της ενδοομάδας την αυτοεκτίμηση τους στη συγκεκριμένη ταυτότητα. Έτσι, μία κοινωνική ταυτότητα με βάση το ευνοϊκό ή δυσμενές αποτέλεσμα της σύγκρισης μπορεί να είναι θετική ή αρνητική αντίστοιχα (Hogg&Abrams, 1998). Όταν ένα άτομο επιλέγει να είναι μέλος μιας πολιτισμικής ομάδας που δεν κυριαρχεί, τις περισσότερες φορές φαίνεται να μην αξιολογούν με θετικό συναίσθημα την περιγραφή του εαυτού τους. Αυτό μπορεί να συμβάλλει στην απειλή για την ταυτότητα της ομάδας, άσκηση διακρίσεων και προκαταλήψεων ή πολιτικής επίθεσης από εξωομάδες (Hogg&Abrams, 1998).

Στην κατηγορία των κοινωνικών ταυτοτήτων ανήκει η εθνική ταυτότητα (national identity) η οποία μπορεί να θεωρηθεί ως επιμέρους όψη της κοινωνικής ταυτότητας, περιγράφοντας την αίσθηση του ανήκειν σε συγκεκριμένη εθνοπολιτισμική ομάδα, καθώς και τις ιδεολογίες, τις στάσεις, τις σκέψεις, και τα συναισθήματα που απορρέουν από την ένταξη στην ομάδα αυτή (Phinney, 1990). Κατ' αντιδιαστολή, η πολιτισμική ταυτότητα ομάδων διαφορετικής καταγωγής από τη χώρα διαμονής, όπως οι πρόσφυγες, ορίζεται ως η πλευρά της διεργασίας του επιπολιτισμού, η οποία επικεντρώνεται στην υποκειμενική αίσθηση του «ανήκειν» σε μία ομάδα ή ένα πολιτισμό, και του τρόπου σκέψης, των αντιλήψεων, των συναισθημάτων και των συμπεριφορών που το άτομο βιώνει, ως μέλος αυτής της ομάδας ή αυτού του πολιτισμού, δηλαδή στο σύνθετο σύνολο πεποιθήσεων και στάσεων που έχει το άτομο για τη σχέση του με την πολιτισμική ομάδα στην οποία ανήκει (Berry, 2001). Επικρατέστερη, σημαντικότερη και μοναδική ταυτότητα του σύγχρονου ατόμου θεωρείται η εθνική ταυτότητα. Μοιάζει σταθερή, αμετάβλητη και κοινή για όλα τα μέλη ενός έθνους (Smith, 2000). Σύμφωνα με τον Mc Crone (2002), ο οποίος έχει διαφορετική άποψη, θεωρεί ότι το αίσθημα της εθνικής ταυτότητας αλλάζει ανάλογα με τις συνθήκες της καθημερινής ζωής. Μεταβάλλεται στο χώρο και στο χρόνο καθώς δεν είναι σταθερό. Η εθνική ταυτότητα δεν αναφέρεται σε μια αμετάβλητη ουσία, δεν είναι δεδομένη, μπορεί να υφίσταται αλλαγές, χωρίς να αποτελεί τη σημαντικότερη ταυτότητα για τους φορείς της. Σύμφωνα με τις συνθήκες ειρήνης ή μη που επικρατούν σε κάθε τόπο παίζουν διαφορετικό ρόλο τόσο η κοινωνική ταυτότητα όσο και η εθνική. Για παράδειγμα έχουν μεγαλύτερη σημασία οι κοινωνικές ταυτότητες σε περιόδους ασφάλειας και ειρήνης διότι γίνεται χρήση των συμβόλων και τελετουργικών γεγονότων όντας ως οπαδός σε μία αθλητική ομάδα. Αν όμως το κλίμα του έθνους δεν είναι φιλειρηνικό και απειλείται τότε

έρχεται σε προτεραιότητα η εθνική ταυτότητα (Dayan&Katz, 1996). Ανάλογα τη χροιά που δίνει το κάθε άτομο στην εθνική ταυτότητα είτε δημιουργεί εσωστρέφεια και επιλέγει να αναπτύσσει σχέσεις μόνο με τα μέλη της ενδοομάδας δημιουργώντας φραγμούς με άλλες ομάδες είτε δίνει κοινωνική-πολιτιστική χροιά και δημιουργεί εξωστρέφεια, ανταλλάσσοντας κοινές εμπειρίες, αξίες, δράσεις, πεποιθήσεις στόχους και επικοινωνία με άλλες ομάδες. Είναι πολύ πιο πιθανό έτσι να καταφέρει να μπει σε μια διαδικασία κοινωνικοποίησης για την απόκτηση άλλων πολιτισμικών χαρακτηριστικών. Σημαντικό παράγοντα για την κοινωνικοποίηση ενός ατόμου σε ένα νέο πολιτισμικό περιβάλλον παίζει η προσωρινή ή μόνιμη παραμονή του. Στην περίπτωση που είναι μόνιμη υπάρχουν αρκετές ενδείξεις να επιλέξει τη δεύτερη μορφή εθνικής ταυτότητας (Hirschen, 2004).

## Επιπολιτισμός

Ο επιπολιτισμός (acculturation) αναφέρεται στις διεργασίες που προκύπτουν από την επαφή μεταξύ ομάδων διαφορετικών πολιτισμών και τις πολιτισμικές αλλαγές που προκύπτουν κυρίως στην μη κυρίαρχη πολιτισμικά ομάδα (Berry,1997). Ανεξάρτητα από το χρόνο παραμονής και τους λόγους της μετακίνησης, η διεργασία του επιπολιτισμού αφορά όλες τις ομάδες που μετακινούνται από ένα πολιτισμικό πλαίσιο σε ένα άλλο. Ανάλογες ομάδες είναι οι πρόσφυγες, οι φοιτητές, τα άτομα που ταξιδεύουν λόγω της εργασίας τους, οι τουρίστες και οι μετανάστες. Επιπλέον, ο επιπολιτισμός εκφράζει όλο το σύμπλεγμα μεταβολών που λαμβάνουν χώρα κατά την επαφή μεταξύ πολιτισμικά διαφορετικών ομάδων. Σε ατομικό επίπεδο, σύνθετες επιπολιτισμικές αλλαγές εντοπίζονται στο γνωστικό και το συναισθηματικό τομέα (αξίες, στάσεις, συναισθήματα, συμπεριφορά), σε επίπεδο προσωπικότητας και εικόνας εαυτού, αλλά και στις σχέσεις του ατόμου με το ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο (Liebkind, 2006). Η ανάπτυξη του ατόμου και ο επιπολιτισμός εμπλέκονται νοηματικά, για να αποδώσουν την ιδιαιτερότητα της θέσης που βρίσκεται ο νεαρός έφηβος πρόσφυγας. Γι αυτό είναι προτιμότερο να μιλάμε για εξελικτικό επιπολιτισμό. Πρόκειται για μια διαδικασία όπου το αναπτυσσόμενο άτομο πρέπει να ανταποκριθεί στα βασικά επιτεύγματα του σταδίου που διανύει και συγχρόνως να διαμορφώσει σχήματα συμπεριφοράς που συνδυάζουν τον πολιτισμό της χώρας προέλευσης με τον τρόπο ζωής και τις αξίες της χώρας υποδοχής (Orpedal, 2006).

Για τον νεαρό πρόσφυγα/μετανάστη σημαντικό είναι να καταφέρει να συνδυάσει ομαλά τα στοιχεία της οικογένειας και της χώρας υποδοχής, να εξοικειωθεί με τη γλώσσα της

χώρας υποδοχής, για να μπορεί να ανταπεξέλθει στο σχολείο, και γενικότερα στην καθημερινότητα του (Μόττη-Στεφανίδη, 2005). Εξίσου σημαντικό είναι αρχικά να διερευνήσει την εθνική ταυτότητα των γονιών του αλλά και τα πολιτισμικά χαρακτηριστικά της χώρας υποδοχής ώστε να καταφέρει να φτάσει στο στάδιο επίτευξης της εθνικής του ταυτότητας (Μόττη-Στεφανίδη, 2005). Επίσης, χρήσιμο για το νεαρό παιδί είναι να αναπτύξει θετικές στάσεις προς τους συμπατριώτες και τους ντόπιους μέσα από αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης της προκατάληψης και των διακρίσεων αφού πρώτα έχει κατανοήσει και αποδεχτεί τις πολιτισμικές διαφορές μεταξύ της δικής του και της κυρίαρχης εθνικής ομάδας (Μόττη-Στεφανίδη, 2005). Στον εξελικτικό επιπολιτισμό δίνεται ιδιαίτερη σημασία στο κατά πόσο η οικογένεια, το σχολείο, η τοπική κοινότητα προάγει ή παρεμποδίζει την προσαρμογή στη χώρα υποδοχής. Στην περίπτωση που παρεμποδίζεται η ανάπτυξη και η προσαρμογή των παιδιών και εφήβων προσφύγων τότε παρατηρείται οικογενειακή δυσλειτουργία, έντονο επιπολιτισμικό στρες και ρατσιστικές διακρίσεις από τους γηγενείς (García Coll et al., 1996). Η προσπάθεια προσαρμογής του ατόμου στις απαιτήσεις του καινούργιου και διαφορετικού πολιτισμού αποτελεί μια στρεσογόνο κατάσταση. Η καινούργια αυτή κατάσταση αποτελεί πρόκληση για ορισμένους και την αντιμετωπίζουν με ενθουσιασμό και ενεργητικότητα. Αντίθετα, για άλλους, η προσαρμογή αυτή εκλαμβάνεται ως στρεσογόνος κατάσταση η οποία δημιουργεί άγχος και έχει ως συνέπεια τη δημιουργία ψυχοπαθολογικών και ψυχοσωματικών αντιδράσεων. Το επιπολιτισμικό στρες (acculturative stress) είναι μια γενικευμένη σωματική και ψυχολογική κατάσταση στρες του οργανισμού που προέρχεται από την όλη κατάσταση του επιπολιτισμού (Berry & Kim, Minde, & Mok, 1987). Θεωρεί ότι το επιπολιτισμικό στρες είναι το αποτέλεσμα της σύγκρουσης ανάμεσα στον πολιτισμό της χώρας καταγωγής και αυτόν της χώρας υποδοχής. Η επίλυση της σύγκρουσης εξαρτάται από τη συμφωνία της επιπολιτισμικής τακτικής του ατόμου με αυτή της κοινωνίας υποδοχής. Αν δεν υπάρχει τέτοια συμφωνία, τότε το άτομο βιώνει επιπολιτισμικό στρες (Berry, 2006).

Τα ειδικά χαρακτηριστικά αυτού του στρες είναι η μείωση της ψυχικής υγείας με συμπτώματα άγχους, κατάθλιψης, θυμού, δυσπιστίας, καχυποψίας, η αίσθηση της περιθωριοποίησης που μπορεί να εκδηλωθεί ακόμη και με αντικοινωνική συμπεριφορά και χρήση ουσιών, τα αυξημένα σωματικά συμπτώματα και η σύγχυση ταυτότητας (Vega & Gil, 1999). Σύμφωνα με τον Παπαδόπουλο (2012), οι απώλειες χαμένων προσώπων, ο «ξεριζωμός» από την πατρίδα και τα οικεία μέρη –σημεία αναφοράς, που βιώνει κυρίως ένας πρόσφυγας αλλά και ο μετανάστης τον οδηγούν άλλοτε περισσότερο και άλλοτε λιγότερο σε ψυχολογική απομόνωση, σε νοσταλγικό αποπροσανατολισμό, σε θλίψη και

μείωση της ενεργητικότητάς του. Καθοριστικό ρόλο για την μείωση του επιπολιτισμικού στρες παίζει αφενός η άμεση προετοιμασία των παιδιών/εφήβων και αφετέρου η είσοδος τους σε ένα ευνοϊκό πλαίσιο για ενσωμάτωση, αντίθετα οποιοσδήποτε στρεσογόνος παράγοντας μπορεί να συμβάλλει στην αύξησή του (Tartakovsky, 2007).

## Ψυχική Ανθεκτικότητα (Resilience)

Η μελέτη του φαινομένου της ψυχικής ανθεκτικότητας, η οποία αναφέρεται στην επιτυχημένη προσαρμογή κάτω από αντίξοες συνθήκες, βασίζεται κατά κύριο λόγο στην προσέγγιση της θετικής ψυχολογίας (positive psychology) (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011). Η λέξη ανθεκτικότητα έχει λατινική προέλευση (resilire) που σημαίνει επανέρχομαι ή ανακάμπτω μετά την πίεση (Moore, 2013). Την δεκαετία του '70 έκανε την εμφάνιση του ο όρος αυτός στον τομέα των κοινωνικών επιστημών. Σύμφωνα, με τον Rutter, (1990) το φαινόμενο της ψυχικής ανθεκτικότητας αναφέρεται κυρίως στην διατήρηση της επάρκειας κάτω από συνθήκες υψηλού κινδύνου για την προσαρμογή. Η ψυχική ευελιξία (flexibility), περιγράφεται ως η ικανότητα για επιτυχημένη κοινωνική προσαρμογή και αντιμετώπιση των κινδύνων που απειλούν την ανάπτυξη (Cicchetti & Cohen, 1995). Οι Reivich και Shatte (2002) ορίζουν την ψυχική ανθεκτικότητα ως την ικανότητα των ατόμων να επιμένουν και να προσαρμόζονται όταν οι συνθήκες δεν είναι καλές, υποστηρίζοντας ότι η ψυχική ανθεκτικότητα εξαρτάται από τη γνωστική εκτίμηση και αξιολόγηση μιας κατάστασης.

Οι δύο κεντρικές έννοιες στον ορισμό της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι η αντιξοότητα (adversity) και η επιτυχημένη προσαρμογή (adaptation), (Masten & Coatsworth, 1998). Η αντιξοότητα (adversity), αφορά τις αρνητικές συνθήκες διαβίωσης και τις περιβαλλοντικές επιδράσεις για τις οποίες έχει διαπιστωθεί στατιστικά ότι σχετίζονται συστηματικά με δυσκολίες στην προσαρμογή. Η επιτυχημένη προσαρμογή (adaptation), η οποία ορίζεται συνήθως στο πλαίσιο της κοινωνικής και ψυχολογικής επάρκειας (competence), καθώς και της επίτευξης των αναπτυξιακών στόχων του εκάστοτε σταδίου της ανάπτυξης, όπως αυτοί ορίζονται σε κάθε πολιτισμό (Μόττη- Στεφανίδη, 2004). Ως επιτυχημένη προσαρμογή δεν νοείται απλά η έλλειψη ψυχοπαθολογίας, αλλά πρόκειται για μια δυναμική διεργασία που περικλείει τις ικανότητες του ατόμου, ενώ η επάρκεια είναι η προσαρμοστική χρήση των ικανοτήτων του ατόμου σε συνδυασμό με την αξιοποίηση περιβαλλοντικών παραγόντων για την επιτυχή αντιμετώπιση των αναπτυξιακών προκλήσεων (Χριστοπούλου, 2008).

Καθώς οι συνθήκες της ζωής αλλάζουν διαρκώς, έχουν την ικανότητα να μπορούν να τροποποιήσουν σημαντικά την ψυχική ανθεκτικότητα ενός ατόμου και έτσι να αντιμετωπίσει με επιτυχία σημαντικούς περιβαλλοντικούς στρεσογόνους παράγοντες σε ένα σημείο της ζωής του, αλλά να αντιδράσει αρνητικά σε άλλους παράγοντες άγχους σε μεταγενέστερο χρόνο (Luthar, 2006). Προϋπόθεση για την εκδήλωση της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι αφενός η παρουσία ενός κινδύνου και αφετέρου των προστατευτικών παραγόντων που θα βοηθήσουν στην προαγωγή θετικών αποτελεσμάτων ή θα μειώσουν τα αρνητικά (Fergus & Zimmerman, 2005).

Είναι φανερό πως υπάρχει έλλειψη συμφωνίας σε έναν λειτουργικό ορισμό της ψυχικής ανθεκτικότητας, επειδή αυτή επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, όπως τα χαρακτηριστικά του ατόμου, της οικογένειας και της κοινωνίας του (Naglieri & LeBuffe, 2005). Υπάρχουν παράγοντες και συστήματα που συμβάλλουν σε μια αλληλεπιδραστική δυναμική διαδικασία που μπορεί να προάγει την ψυχική ανθεκτικότητα, η οποία μπορεί να είναι συγκεκριμένη ανά πλαίσιο και χρονική στιγμή και να μην είναι παρούσα σε όλα τα πεδία της ζωής (Masten, 2001). Σε αυτό το σημείο αξίζει να αναφερθεί πως η ψυχική ανθεκτικότητα δεν αποτελεί χαρακτηριστικό της προσωπικότητας ώστε να αποφευχθεί ο κίνδυνος, δηλαδή δεν είναι κάτι που το άτομο το διαθέτει ή όχι. Για παράδειγμα, η συνείδηση αποτελεί χαρακτηριστικό της προσωπικότητας που συνδέεται με την ψυχική ανθεκτικότητα όμως το ίδιο χαρακτηριστικό προσωπικότητας μπορεί να λειτουργήσει ως παράγοντας επικινδυνότητας ή ως προστατευτικός παράγοντας, ανάλογα με τον τομέα της προσαρμογής, την ηλικία ή το φύλο του ατόμου και το κοινωνικό-πολιτιστικό του περιβάλλον (Shiner&Masten, 2012).

## **Μετατραυματική Ανάπτυξη (Post Traumatic Growth – PTG)**

Στη σύγχρονη εποχή, έχουν πραγματοποιηθεί έρευνες οι οποίες αναφέρονται στην έννοια της μετατραυματικής ανάπτυξης (posttraumatic growth) ως αποτέλεσμα της βίωσης μιας τραυματικής εμπειρίας. Οι έρευνες που εστιάζουν στην μετατραυματική ανάπτυξη, σε καμία περίπτωση, δεν αποσκοπούν στην υποτίμηση των αρνητικών συνεπειών που μπορεί αναμφισβήτητα να ακολουθήσουν τη βίωση ενός τραυματικού γεγονότος (Calhoun & Tedeschi, 2006). Ο όρος μετατραυματική ανάπτυξη «αναφέρεται στη θετική ψυχολογική αλλαγή που βιώνεται σαν αποτέλεσμα του αγώνα μετά από πολύ δύσκολες καταστάσεις ζωής» (Tedeschi & Calhoun, 2004). Σύμφωνα με τους Tedeschi και Calhoun (2004), η

μετατραυματική ανάπτυξη εμφανίζεται στο άτομο που έχει βιώσει ένα τραυματικό γεγονός, κατά την προσπάθειά του να το επεξεργαστεί και να προσαρμοστεί σε αυτό, βιώνοντας ταυτόχρονα την δυσφορία που μπορεί να του έχει προκαλέσει η τραυματική εμπειρία. Επιπλέον, με τη χρήση του όρου αυτού, τονίζεται ότι το άτομο που έχει βιώσει ένα τραυματικό γεγονός, κατάφερε όχι μόνο να αντέξει και να επιβιώσει από αυτό, αλλά και να επιτύχει σημαντικές θετικές αλλαγές σε κάποιους τομείς της ζωής του (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Οι τομείς που εμφανίζεται η μετατραυματική ανάπτυξη σύμφωνα με τους Calhoun και Tedeschi, (2006) διακρίνονται σε τρεις επιμέρους κατηγορίες αλλαγών. Αρχικά, η πρώτη κατηγορία συνδέεται με αλλαγές στον τρόπο που αντιλαμβάνεται κανείς τον εαυτό του. Οι άνθρωποι δηλαδή, συνειδητοποιούν μία εσωτερική δύναμη που δεν πίστευαν ότι διαθέτουν, παράλληλα με την ευαλωτότητα τους απέναντι σε τραυματικές εμπειρίες. Η δεύτερη κατηγορία αλλαγών αφορά την αυξημένη συμπόνια, τις σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους αλλά και τη σύνδεση με ανθρώπους που αντιμετωπίζουν σοβαρές δυσκολίες στη ζωή τους. Τέλος, η τρίτη κατηγορία δίνει έμφαση στις αλλαγές της φιλοσοφίας που έχει κάποιος για τη ζωή, σύμφωνα με τις προτεραιότητες που θέτει, το βαθμό που την εκτιμά και τα επίπεδα της πνευματικότητάς του (Calhoun & Tedeschi, 2006).

Λόγος γίνεται και για τη διαδικασία εμφάνισης της μετατραυματικής ανάπτυξης (Tedeschi & Calhoun, 2004). Συγκεκριμένα, η διαδικασία αρχίζει όταν ένα άτομο βιώνει ένα γεγονός ως τραυματική εμπειρία και επηρεάζει τον τρόπο που το άτομο αντιλαμβάνεται τον κόσμο. Έπειτα, πρέπει να τεθούν σε εφαρμογή στρατηγικές διαχείρισης των δύσκολων συναισθημάτων που βιώνονται, ενώ πραγματοποιείται και μία παράλληλη γνωστική διεργασία (Tedeschi & Calhoun, 2004). Σημαντικά στοιχεία για την εμφάνιση μετατραυματικής ανάπτυξης είναι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου (όπως είναι η εξωστρέφεια ή το πόσο είναι κανείς ανοιχτός σε νέες εμπειρίες), ο βαθμός στον οποίο θα επηρεαστεί το άτομο από το τραυματικό γεγονός, καθώς και η κοινωνική υποστήριξη που μπορεί να λάβει από το περιβάλλον του. Η μετατραυματική ανάπτυξη σχετίζεται με την εμφάνιση της έννοιας της σοφίας για τη ζωή, αλλά και τη διαφοροποίηση της προσωπικής αφήγησης της ζωής του ατόμου. Σημαντική αναφορά γίνεται στο βίωμα δύσκολων συναισθημάτων ως αποτέλεσμα της τραυματικής εμπειρίας, τα οποία μπορεί να συμβάλλουν στην εμφάνιση, αλλά και τη διατήρηση της ανάπτυξης (Tedeschi&Calhoun, 2004).

Σε μία άλλη έρευνα που πραγματοποίησαν οι (Tedeschi & Calhoun, 2004) διακρίνουν πέντε τομείς μετατραυματικής ανάπτυξης, όπως προκύπτουν μετά από παραγοντική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε για το εργαλείο μέτρησης της μετατραυματικής ανάπτυξης



Posttraumatic Growth Inventory (PTGI). Είναι οι εξής τομείς: μεγαλύτερη εκτίμηση της αξίας της ζωής και αλλαγή προτεραιοτήτων, πιο στενές σχέσεις με τους ανθρώπους, αναγνώριση νέων δυνατοτήτων στη ζωή, μεγαλύτερη αίσθηση προσωπικής εσωτερικής δύναμης, ανάπτυξη πνευματικών ζητημάτων (Tedeschi & Calhoun, 1996 όπως αναφέρεται στο Tedeschi Institutional Repository – Library & Calhoun, 2004).

Άλλοι ερευνητές (Ai & Park, 2005), αντιμετωπίζουν τη μετατραυματική ανάπτυξη ως μια εναλλακτική οπτική του τρόπου αντιμετώπισης της τραυματικής εμπειρίας. Βέβαια, η εμφάνισή της δεν εμποδίζει και την παράλληλη εμφάνιση αρνητικών επιπτώσεων και επιδράσεων στο άτομο, ως αποτέλεσμα του γεγονότος αυτού. Όπως υποστηρίζουν οι Ai και Park (2005), η σημασία της έρευνας της ανάπτυξης που μπορεί να ακολουθήσει ένα τραυματικό γεγονός, στηρίζεται στην επίτευξη μιας πιο ολοκληρωμένης αντίληψης σχετικά με τους ανθρώπους που έχουν βιώσει τραυματικά γεγονότα, η οποία δεν θα στηρίζεται αποκλειστικά στις αρνητικές επιδράσεις των γεγονότων αυτών.

Όσον αφορά το ερώτημα που προκύπτει σχετικά με το αν η μετατραυματική ανάπτυξη αποτελεί μια διαδικασία ή το αποτέλεσμα του τραυματικού γεγονότος, οι Tedeschi και Calhoun (2004) αναφέρουν ότι η απάντηση περιλαμβάνει τη σύνδεση των δύο αυτών πτυχών. Ειδικότερα, παρατηρείται μια σειρά από αλληλεπιδράσεις ανάμεσα σε ορισμένους παράγοντες και την μετατραυματική ανάπτυξη. Με αυτόν τον τρόπο, η μετατραυματική ανάπτυξη εξίσου επηρεάζει και επηρεάζεται από τους παράγοντες αυτούς.

Μελετητές που ασχολήθηκαν με την έννοια της μετατραυματικής ανάπτυξης αναφέρθηκαν και στον πιθανό τρόπο σύνδεσής της με την ψυχική ανθεκτικότητα που μπορεί να χαρακτηρίζει ένα άτομο. Πιο συγκεκριμένα, οι Tedeschi και Calhoun (2004) ανέφεραν ότι τα άτομα που καταφέρνουν να αντιμετωπίσουν ένα τραυματικό γεγονός και να επηρεαστούν σε πολύ μικρό βαθμό από αυτό, είναι πιθανό να εμφανίσουν μικρότερη μετατραυματική ανάπτυξη. Αυτό συμβαίνει επειδή η μετατραυματική ανάπτυξη δεν είναι το άμεσο αποτέλεσμα του τραύματος, αλλά ο βαθμός στον οποίο θα εμφανιστεί, σχετίζεται άμεσα με τον αγώνα που κάνει το άτομο για να αντιμετωπίσει την τραυματική του εμπειρία. Το τραυματικό γεγονός, συνεπώς, μπορεί να διαφοροποιήσει τον τρόπο που το άτομο αντιλαμβάνεται και εξηγεί τον κόσμο και τα γεγονότα, ακόμη και το νόημα και το σκοπό που αποδίδει στην ανθρώπινη ύπαρξη, η οποία οδηγεί σε κάποια μορφή ανάπτυξης. Η ανάπτυξη αυτή μπορεί να συνυπάρχει με τη δύσκολη συναισθηματική κατάσταση που συνοδεύει το τραύμα (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Επιπλέον, το άτομο που παρουσιάζει μετατραυματική ανάπτυξη μπορεί να διευρύνει τις προοπτικές του, να αναπτύξει νέες δεξιότητες αντιμετώπισης καταστάσεων και επίλυσης

προβλημάτων, αλλά και να βελτιωθεί στον τομέα των κοινωνικών του σχέσεων (Ai & Park, 2005). Οι επιμέρους τομείς αλλαγών που μπορεί να επιτευχθούν μετά από μια τραυματική εμπειρία τονίζουν το κέρδος που μπορεί, κατά έναν παράδοξο τρόπο, να προκύπτει από κάποια απώλεια (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Αρκετές έρευνες συνδέουν συγκεκριμένα τραυματικά γεγονότα με την εμφάνιση μετατραυματικής ανάπτυξης. Συγκεκριμένα, εμφάνιση μετατραυματικής ανάπτυξης έχει παρατηρηθεί σε επιζώντες από σεισμούς (Jin, Xu & Liu, 2014), σε άτομα που βιώνουν ή βίωσαν πένθος (Patrick & Henrie, 2016), άτομα που προκάλεσαν τροχαία ατυχήματα (Merecz, Waszkowska & Wezyk, 2012), άτομα που κακοποιήθηκαν κατά την παιδική τους ηλικία (Woodward & Joseph, 2003), άτομα που βίωσαν σεξουαλική κακοποίηση (McElheran et al., 2012), άτομα που έχουν διαγνωστεί με ασθένειες, όπως ο HIV (Amos, 2015) ή ο καρκίνος (Scrignaro, Barni & Magrin, 2015), αλλά και άτομα που επέζησαν από τρομοκρατικές επιθέσεις (Walsh, 2002).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

---

### 2.1 ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ

#### 2.1.1 ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΨΥΧΙΚΑ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥ

Τα παιδιά που χαρακτηρίζονται ως ψυχικά ανθεκτικά, κατάφεραν να προσαρμοστούν θετικά και να πετύχουν παρά τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν (Luthar et al., 2000). Ευδιάκριτα είναι κάποια ατομικά χαρακτηριστικά αλλά και οι επικοινωνιακές δεξιότητες που δείχνουν ότι τα βοηθούν να ξεπεράσουν τις όποιες αντίξοες συνθήκες συναντήσουν, ώστε να πετύχουν (Rak & Patterson, 1996). Παιδιά τα οποία, παρά τις δυσμενείς καταστάσεις στις οποίες πιθανόν μεγαλώνουν και μπορούν να αναπτύξουν ικανότητες, διακρίνονται για την αυτοεκτίμηση, την αυτοαποτελεσματικότητα, την επιμονή, την αυτοκυριαρχία, την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και τις αποτελεσματικές τακτικές διαχείρισης άγχους που χρησιμοποιούν σύμφωνα με το The Northwest Regional Educational Laboratory, Fostering Resiliency (<http://www.nwrel.org/pirc/hot9.html>). Διαθέτουν υψηλή αυτοπεποίθηση, πίστη στον εαυτό τους (Wolin & Wolin, 1993), δημιουργούν μακροπρόθεσμα σχέδια και μπορούν να αναβάλλουν την ικανοποίηση των επιθυμιών τους, ώστε μελλοντικά να αποκομίσουν μεγαλύτερα οφέλη (Bandura, 1989), φέρουν αντίσταση όταν συνομήλικα παιδιά τους ασκούν πίεση για την εμπλοκή τους σε αντικοινωνικές συμπεριφορές (Rutter & Quinton, 1994) και τέλος είναι υπεύθυνα άτομα (GormanSmith & Tolan, 2003), με πολλά ταλέντα και αναπτυγμένο επίπεδο γενικών γνώσεων (Garmezy, 1991). Έχουν τη δυνατότητα να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους και να ελέγξουν όσα από αυτά τους προκαλούν άγχος και υπερβολική διέγερση, όπως, για παράδειγμα, το φόβο, το θυμό και τη θλίψη (Zucker, Wong, Puttier & Fitzgerald, 2003) ενώ χρησιμοποιούν κάποια άλλα ως στρατηγικές αντιμετώπισης προβλημάτων όπως «το χιούμορ» (Masten & Pellegrini, 1986. Olsson et al., 2003.).

Υπάρχουν επτά (7) σημαντικά χαρακτηριστικά για τα ανθεκτικά παιδιά: η αποφασιστικότητα για δράση και ανάληψη ευθυνών, η διαφορετικότητα (καινοτομία), η δημιουργική σκέψη, η επιμονή, η αισιοδοξία, ο αυτοέλεγχος και η ειλικρίνεια (Everly, McCormack & Strouse, 2012. Everly & Lating, 2013. Everly, Smith & Lobo, 2013).

Επιπρόσθετα χαρακτηριστικά των ψυχικά ανθεκτικών παιδιών είναι η νοημοσύνη, η ικανότητα αντιμετώπισης των δυσκολιών, το ταπεραμέντο και η σωματική υγεία ως εσωτερικοί παράγοντες που συμβάλλουν στην προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας (Alvord & Grados, 2005. Benzies & Mychasiuk, 2009. Garmezy et al., 1984. Masten, 2001. Werner, 2000). Ακόμη, τα ψυχικά ανθεκτικά παιδιά είναι ανεξάρτητα και κοινωνικά, από το πρώτο χρόνο της ζωής τους δημιουργούν ισχυρούς δεσμούς με άλλα σημαντικά πρόσωπα του περιβάλλοντός τους και έχουν μια αισιόδοξη άποψη για τη ζωή παρά τις αντίξοες συνθήκες που ενδεχομένως βιώνουν, αναφέρουν ο Every και οι συνεργάτες του (Everly, McCormack & Strouse, 2012. Everly & Lating, 2013. Everly, Smith & Lobo, 2013).

Επιπλέον τα ανθεκτικά παιδιά θέτουν στόχους στη ζωή τους (Anthony, 2008), έχουν την ικανότητα να ονειρεύονται (Bandura, 1989. Quinton, Pickles, Maughan & Rutter, 1993) και φαίνεται να έχουν υψηλό επίπεδο αυτοαποτελεσματικότητας και την δυνατότητα έπειτα από μία αποτυχία ή μετά από μία όχι και τόσο ευχάριστη εμπειρία να αποκαθιστούν την αυτοεκτίμησή τους (Anthony, 2008. Rutter & Quinton, 1994). Ιδιαίτερα δημοφιλείς τους κάνει το γεγονός πως διαθέτουν ενεργητική ακρόαση και ουσιαστική επικοινωνία με τους άλλους ανθρώπους, (Wolin & Wolin, 1993). Επίσης, αναφέρεται πως είναι επιλεκτικοί στην επιλογή των φίλων τους και αναπτύσσουν σχέσεις μεγάλης οικειότητας με συνομήλικα άτομα (Wolin & Wolin, 1993). Σύμφωνα με τις μελέτες της Benard (1993, 1995) τα ψυχικώς ανθεκτικά παιδιά διακρίνονται για την αίσθηση σκοπού, την κριτική συνείδηση, την αυτονομία, την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και τις κοινωνικές τους δεξιότητες (όπως η ενσυναίσθηση, η φροντίδα, οι δεξιότητες επικοινωνίας, η ευελιξία κ. α). Η αίσθηση του σκοπού (Benard, 1995), περιλαμβάνει τις φιλοδοξίες που έχουν στο εκπαιδευτικό κομμάτι, τους στόχους που θέτουν αλλά και την πίστη σε ένα καλύτερο μέλλον.

Τα ψυχικά ανθεκτικά παιδιά εκτός από τα ενδιαφέροντα που έχουν, διαθέτουν κίνητρα για να επιτύχουν, τόσο στην εκπαίδευση όσο και στη ζωή τους γενικότερα (Benard, 1991). Σχετικά με την εκπαίδευση και την επίδοσή τους φαίνεται από μελέτες, πως έχουν αναπτυγμένες τις νοητικές και ακαδημαϊκές δεξιότητες (Sameroff et al., 2003). Η σημασία των χαρακτηριστικών των ψυχικά ανθεκτικών παιδιών και η συμμετοχή τους σε δραστηριότητες ή προγράμματα παίζουν σημαντικό ρόλο (Hill, Brown & Cosnett, 2011. Brown, Hill, Shellman & Gomez, 2012) καθώς πολλά από αυτά μπορούν να αναπτυχθούν και μέσα από τις μαθησιακές διαδικασίες (Higgins, 1994) προκειμένου να αναπτυχθεί η θετική επίδραση και η ψυχική ευεξία στα παιδιά.

Τέλος, αξιοσημείωτο να αναφερθεί είναι πως ένα παιδί ή ένας έφηβος για να του

προσδοθεί ο ορισμός του ψυχικά ανθεκτικού δεν είναι απαραίτητο να διαθέτει όλα τα χαρακτηριστικά και όλες τις δεξιότητες που αναφέρθηκαν παραπάνω. Μπορεί να θεωρηθεί ικανοποιητικό αν διαθέτει έστω και ένα από αυτά τα γνωρίσματα ή τις δεξιότητες ώστε καταφέρει να ξεπεράσει τις δυσκολίες και τις αντιξοότητες, ενώ τα επιπλέον χαρακτηριστικά που κατευθύνουν σε ψυχική ανθεκτικότητα, αναπτύσσονται συχνά από μια αρχική δυνατότητα με στόχο να γίνει πιο ανθεκτικός και θετικά προσαρμοσμένος (Wolin & Wolin , 1993).

## **2.1.2 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ**

Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας αποκτά νόημα σύμφωνα με Werner (1989), όταν ένα άτομο έρχεται αντιμέτωπο να διαχειριστεί στρεσογόνες και αντίξοες συνθήκες. Το φαινόμενο της ψυχικής ανθεκτικότητας σχετίζεται άμεσα με τους παράγοντες επικινδυνότητας καθώς η χρονική διάρκεια τους, η ένταση τους και ο αριθμός τους θεωρούνται σημαντικά κριτήρια για την εκτίμηση της ψυχολογικής επάρκειας που διαθέτει ένα άτομο όταν τους αντιμετωπίζει (Kaplan, 1999). Η επιρροή των εσωτερικών και εξωτερικών στρεσογόνων παραγόντων αναδεικνύουν τον ορισμό του «κινδύνου» λαμβάνοντας υπόψη τις πιθανότητες για μη επιθυμητά αποτελέσματα ή ακόμη και αποτελέσματα θνησιμότητας (Jessor, 1991). Η δημιουργία ενός πιθανού προβλήματος, η διατήρηση και η επιδείνωση του ορίζεται ως έννοια του κινδύνου (Fraser & Terzian, 2005). Ως παράγοντες επικινδυνότητας μπορεί να θεωρηθούν οι δείκτες πιθανότητας ή αυτοί οι συσχετισμοί που αυξάνουν τον κίνδυνο (Masten, 2001). Ωστόσο οι παράγοντες κινδύνου διακρίνονται σε εσωτερικές ή εξωτερικές απειλές που ενισχύουν την ευπάθεια ή ευαισθησία του ατόμου σε αρνητικά αποτελέσματα (Engle, Castle & Menon, 1996).

Σε ευρεία κλίμακα έχει μελετηθεί η επίδραση των παραγόντων επικινδυνότητας στα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας των ατόμων (Dias & Cadime, 2017). Η ψυχική ανθεκτικότητα έχει τη δυνατότητα να θεωρείται ως απόρροια/αποτέλεσμα της συναισθηματικής ευημερίας απέναντι στις αντίξοες συνθήκες της ζωής, αλλά και ως ένας τρόπος προσαρμογής στις δυσκολίες που προκύπτουν. Διαχωρίζονται σε δύο κατηγορίες, στους εσωτερικούς/προσωπικούς παράγοντες οι οποίοι οδηγούν το άτομο αφενός, στην ψυχική ανθεκτικότητα και αφετέρου, στην ευαλωτότητα, και στους εξωτερικούς παράγοντες, οι οποίοι μπορούν είτε να παρέχουν προστασία και υποστηρικτικότητα είτε, να δημιουργήσουν αντιξοότητα (Χατζηχρήστου, 2011α). Παράγοντες κινδύνου θεωρούνται

αυτά τα οποία δημιουργούν άγχος στην καθημερινή ζωή (τα οικογενειακά προβλήματα, οποιαδήποτε μορφή βίας, η ανεργία και κατ' επέκταση, η φτώχεια, οι καταστροφές, οι πόλεμοι, η συναισθηματική απώλεια όπως και άλλοι παράγοντες που έχουν τη δυνατότητα να αυξήσουν την πιθανότητα για την εμφάνιση ενός προβλήματος, ή να συμβάλλουν στη διατήρησή του (Rutter, 1985). Σύμφωνα με Bonanno, Galea, Bucciarelli & Vlahov (2007), υποστηρίζεται η άποψη πως η πλειοψηφία των ανθρώπων δύνανται να αντιμετωπίσουν τον κίνδυνο όταν πρόκειται για μία απλή έκθεση σε αυτόν (ακόμη και σε μεγάλο βαθμό), και πως δεν πρόκειται απαραίτητα για ριψοκίνδυνες συμπεριφορές.

Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία οι παράγοντες επικινδυνότητας διαχωρίζονται σε ατομικούς και περιβαλλοντικούς. Στους ατομικούς παράγοντες επικινδυνότητας συμπεριλαμβάνονται τραυματικές εμπειρίες, όπως μία σοβαρή ασθένεια, σημαντικό ρόλο παίζει η ηλικία, ο θάνατος ή το διαζύγιο των γονέων, το άγχος στην παιδική ηλικία, (Luthar, 1991. Luthar & Cicchetti, 2000. Turner & Lloyd, 1995), η εκπαίδευση και η χαμηλή σχολική επίδοση (Richman, Rosenfeld, & Bowen, 1998), καθώς και συμπεριφορές που δυσκολεύονται να προσαρμοστούν (Caspi, Henry, McGee, Moffitt & Silva, 1995). Εξίσου, στους ατομικούς παράγοντες επικινδυνότητας συγκαταλέγονται και οι γενετικές δυσλειτουργίες ή το χαμηλό βάρος γέννησης (Rak & Patterson, 1996). Ενώ στους περιβαλλοντικούς παράγοντες σοβαρά συναισθηματικά και σωματικά προβλήματα στα παιδιά, μπορεί να επιφέρει η χρήση ουσιών από την μητέρα την περίοδο της εγκυμοσύνης. (Rak & Patterson, 1996). Έτσι οι παράγοντες επικινδυνότητας ευνοούνται όταν το βιωτικό επίπεδο είναι χαμηλό παρά το γεγονός ότι τα παιδιά έχουν γεννηθεί υγιή (Brooks, 2006. Masten, 2001), οι γονείς έχουν εξίσου χαμηλό μορφωτικό επίπεδο, κυριαρχεί οποιαδήποτε μορφή βίας, οι σχέσεις μέσα στην οικογένεια είναι συγκρουσιακές (Fergus & Zimmerman, 2005. Resnick, 2000) καθώς και όταν ενισχύονται οι προκαταλήψεις (ρατσιστικές/μειονοτικές) Brooks, 2006. Luthar, 1991. Masten, 2011) κ.α . Με βάση τα παραπάνω δημιουργείται η ανάγκη για επίλυση και προώθηση μιας θετικής και υγιούς ανάπτυξης (Brooks, 2006).

Αναμφισβήτητα, το φαινόμενο της μετανάστευσης εμπεριέχει δυσκολίες διαβίωσης όπως και σε αντίστοιχες περιπτώσεις ατόμων που βιώνουν αντίξοες συνθήκες και έντονο στρες κατά τη διάρκεια της ενηλικίωσής τους. Σύμφωνα με μελέτες, οι στρεσογόνες διαδικασίες που βιώνουν τα παιδιά πρόσφυγες και οι γονείς όταν αναγκαστούν να μεταγκατασταθούν στην νέα χώρα υποδοχής, καλούνται να αντιμετωπίσουν παράγοντες επικινδυνότητας για την ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη και την ψυχική υγεία τους (Ward, Bochner & Furnham, 2001). Παρ' όλα αυτά φαίνεται πως μεγάλος αριθμός παιδιών

προσφύγων και μεταναστών, έπειτα από μία αρκετά δύσκολη περίοδο που μπορεί να πέρασαν στην αρχή, κατάφεραν να έχουν μία υγιής προσαρμογή στο νέο περιβάλλον τους καθώς διαχειρίστηκαν την ψυχολογική και κοινωνική τους επάρκεια σε υψηλά επίπεδα (Laosa, 1997), χωρίς αυτό να σημαίνει πως έμειναν ανεπηρέαστοι (βίωμα πένθους για την απώλεια της πατρίδας και αγαπημένων προσώπων, δυσκολία προσαρμογής στη χώρα υποδοχής κ. α). Τρεις μορφές κινδύνου μπορεί να απειλήσουν την ανάπτυξη του ατόμου: οι προσωρινές ή χρόνιες στρεσογόνες καταστάσεις (θάνατος γονέων ή κακοποίηση), χρόνιες αντίξοες συνθήκες (ένδεια της οικογένειας ή αν ανήκουν σε κάποια εθνική μειονότητα) και μία τραυματική εμπειρία (ένα δυστύχημα) (Μότση –Στεφανίδη, 2005). Για την καλύτερη διαχείριση του στρες λόγω της μετανάστευσης και του άγχους του επιπολιτισμού σημαντικό ρόλο παίζουν τα ατομικά χαρακτηριστικά, η υποστήριξη του οικογενειακού και κοινωνικού περιβάλλοντος (Barwick, Beiser & Edwards, 2002). Παράλληλα υπάρχουν πολλές νέες έρευνες οι οποίες στρέφουν το ενδιαφέρον τους στους προστατευτικούς παράγοντες όπου με διάφορες αποτελεσματικές στρατηγικές και δράσεις προωθείται η θετική ψυχολογική ανάπτυξη και προσαρμογή των ατόμων (Masten, 2001. Rutter, 2012. Zolkoski & Bullock, 2012). Η έννοια του «προστατευτικού παράγοντα» αναφέρεται στους παράγοντες που με την αλλαγή των αποτελεσμάτων από τον κίνδυνο προς μία θετική κατεύθυνση μπορούν να έχουν ως αποτέλεσμα θετικές συνέπειες, αρκετά χρήσιμες και ευεργετικές (Luthar et al., 2006). *Προστατευτικοί παράγοντες θεωρούνται τα εσωτερικά χαρακτηριστικά του ατόμου ή οι συνθήκες του περιβάλλοντος, που λειτουργούν ως δυναμικοί μηχανισμοί και βοηθούν τα παιδιά και τους νέους να αντισταθούν ή να εξισορροπήσουν τους κινδύνους στους οποίους εκτίθενται (Rutter, 2012).*

Σύμφωνα με τον Garmezy (1993), οι προστατευτικοί παράγοντες διαχωρίζονται σε τρεις κατηγορίες: α) ατομικοί, β) οικογενειακοί και γ) κοινωνικοί. Οι ατομικοί προστατευτικοί παράγοντες είναι εσωτερικά χαρακτηριστικά του ατόμου και συμπεριλαμβάνουν: την προσωπικότητα του ατόμου (γνωστικές δεξιότητες), τις κοινωνικές δεξιότητες, την κοινωνικοποίηση με άλλα άτομα καθώς και την δυνατότητα να ελίσσονται σε δυσμενείς συνθήκες με στόχο την επίλυση τους (Garmezy 1993). Επίσης στους ατομικούς προστατευτικούς παράγοντες συγκαταλέγονται: η αυτονομία, η αυτοαποτελεσματικότητα, η προσαρμοστικότητα, η αισιοδοξία, η αυτοεκτίμηση, οι σταθερές αξίες (Brooks, 1994. Luthar & Zigler, 1991. Seligman, 1990. Rutter, 1987. Werner, 1989. Blum, 1998) κ.α.

Η δεύτερη κατηγορία αφορά την οικογένεια και τον σημαντικό ρόλο που παίζει η σχέση που αναπτύσσουν τα παιδιά με τους γονείς και γενικά τα μέλη της οικογένειας μεταξύ τους. Η εμφάνιση μιας μη υγιής (προβληματική) συμπεριφοράς, καθώς τα παιδιά

μεγαλώνουν, σχετίζεται άμεσα με τις σχέσεις που έχουν αναπτύξει τα παιδιά μέσα στην οικογένεια (Feldman, Stiffman & Jung, 1987). Η θαλπωρή της οικογένειας, η συνοχή, η δομή, η αισιοδοξία (τις δύσκολες στιγμές), η ποιοτική και ουσιαστική επικοινωνία μεταξύ των μελών, η προστασία και η φροντίδα που παρέχουν τα μέλη της οικογένειας μεταξύ τους (McCubbin & McCubbin, 1988), αποτελούν σημαντικούς προστατευτικούς παράγοντες. Εάν ένας γονέας ή οι γονείς απουσιάζουν από το σπίτι, απαραίτητη είναι η παρουσία από έναν ενήλικα, ο οποίος θα μπορεί να δώσει το πατρικό πρότυπο (συγγενείς, παππούς, γιαγιά) (Garmezy, 1993). Ακόμη, ένα σταθερό και ικανοποιητικό εισόδημα σε συνδυασμό με ένα οικογενειακό υποστηρικτικό και ενθαρρυντικό περιβάλλον που αλληλεπιδρά μεταξύ τους, ενισχύει την ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών (Benzies & Mychasiuk, 2009)

Τέλος, ανάλογη έμφαση δίνεται και στην τρίτη κατηγορία που αφορά την υποστήριξη του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος στα παιδιά και τους γονείς. Ένα βοηθητικό κοινωνικό περιβάλλον που απαρτίζεται από τη σχολική κοινότητα, από κοινωνικό λειτουργό, ψυχολόγο και φιλικούς γείτονες μπορεί να είναι ρυθμιστικός παράγοντας για τα παιδιά που πιθανόν κινδυνεύουν (Garmezy et al., 1984. Masten, 2001. Werner, 1984, 2000). Σύμφωνα με Hetherington & Elmore (2003), οι καλές και οι μη αποστασιοποιημένες σχέσεις των παιδιών με τους συμμαθητές τους στο σχολείο, όπως και αίσθηση της αποδοχής των παιδιών από το ευρύτερο σχολικό περιβάλλον θεωρούνται σημαντικοί προστατευτικοί παράγοντες. Στους κοινωνικούς προστατευτικούς παράγοντες περιλαμβάνονται εξίσου, η δυνατότητα πρόσβασης στις δομές υγείας και περίθαλψης, υπηρεσίες ψυχοκοινωνικής υποστήριξης, η πρόληψη και η παρέμβαση μέσα από διάφορα προγράμματα, δραστηριότητες με ψυχαγωγικό περιεχόμενο καθώς και ευκαιρίες οικονομικής ενίσχυσης των οικογενειών ( Benzies & Mychasiuk, 2009).

Έτσι οι προστατευτικοί παράγοντες που διαθέτει το κάθε παιδί, ενεργοποιούνται όταν απειλείται η ανάπτυξη του είτε από μία τραυματική εμπειρία, είτε από μια μακροχρόνια στρεσογόνα κατάσταση με σκοπό να τον βοηθήσουν να αντιμετωπίσει το κίνδυνο που βιώνει (Blum & McNeely & Nonnemaker, 2002). Η επιτυχημένη έκβαση των προστατευτικών δυνάμεων εξαρτάται και από τους παράγοντες επικινδυνότητας και τα αρνητικά χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος του ατόμου (Blum & McNeely & Nonnemaker, 2002).

Συμπερασματικά, αναδεικνύεται η ύψιστη σημασία των δύο παραγόντων (προστατευτικοί και επικινδυνότητας), καθώς παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της ψυχικής ανθεκτικότητας. Οι παράγοντες επικινδυνότητας, είτε οι ατομικοί, είτε οι περιβαλλοντικοί, δεν ευνοούν την ψυχική ανθεκτικότητα ενώ την προάγουν οι προστατευτικοί παράγοντες. Ωστόσο, οι μεν παράγοντες επικινδυνότητας επεκτείνουν την



εμφάνιση πιθανών αρνητικών αποτελεσμάτων, οι δε προστατευτικοί παράγοντες προσπαθούν να εμποδίσουν τα δυσάρεστα αποτελέσματα (Benzies & Mychasiuk, 2009. Donnon & Hammond, Charles, 2003. Rak & Patterson, 1996 ). Σύμφωνα με την Walsh, (2003) οι δύο παράγοντες αλλάζουν συχνά, ανάλογα κάθε φορά το πλαίσιο εκδήλωσης μιας κατάστασης και γι ' αυτό το λόγο δεν έχουν πάντα τα ίδια αποτελέσματα

### **2.1.3 ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥ ΠΡΟΣΦΥΓΑ ΣΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ**

Καθώς η Ελλάδα από το 2015 και έπειτα άρχισε να έχει ραγδαία αύξηση εισροών προσφύγων στην χώρα μας, σήμανε «συναγερμός» για την επίλυση και την οργάνωση μιας σωστά θεμελιωμένης αντιμετώπισης του πληθυσμού σε μία χώρα που βίωνε για χρόνια οικονομική κρίση. Η προϋπάρχουσα κατάσταση σε συνδυασμό με τον απροσδόκητο αριθμό προσφύγων να καταφτάνουν στις ακτές των παράλιων της χώρας δημιούργησε μία νέα «κρίση» καθώς τόσο η Ε.Ε όσο και η Ελλάδα δεν είχαν προετοιμαστεί με ένα σχέδιο δράσης ώστε να μπορούν να διαχειριστούν την επερχόμενη κατάσταση. Μία μη ολοκληρωμένη πολιτική μετανάστευσης και ασύλου εθνικά και ευρωπαϊκά δεν έχουν την δυνατότητα να επιλύσουν μια δύσκολη κατάσταση, αντιθέτως μπορούν να την δυσχεράνουν. Αυτή η κατάσταση έχει ως αποτέλεσμα μία χώρα αντιμετώπιση να υποδεχτεί προσφυγικό πληθυσμό μη έχοντας παροχές για τις πρώτες βασικές ανάγκες τους.

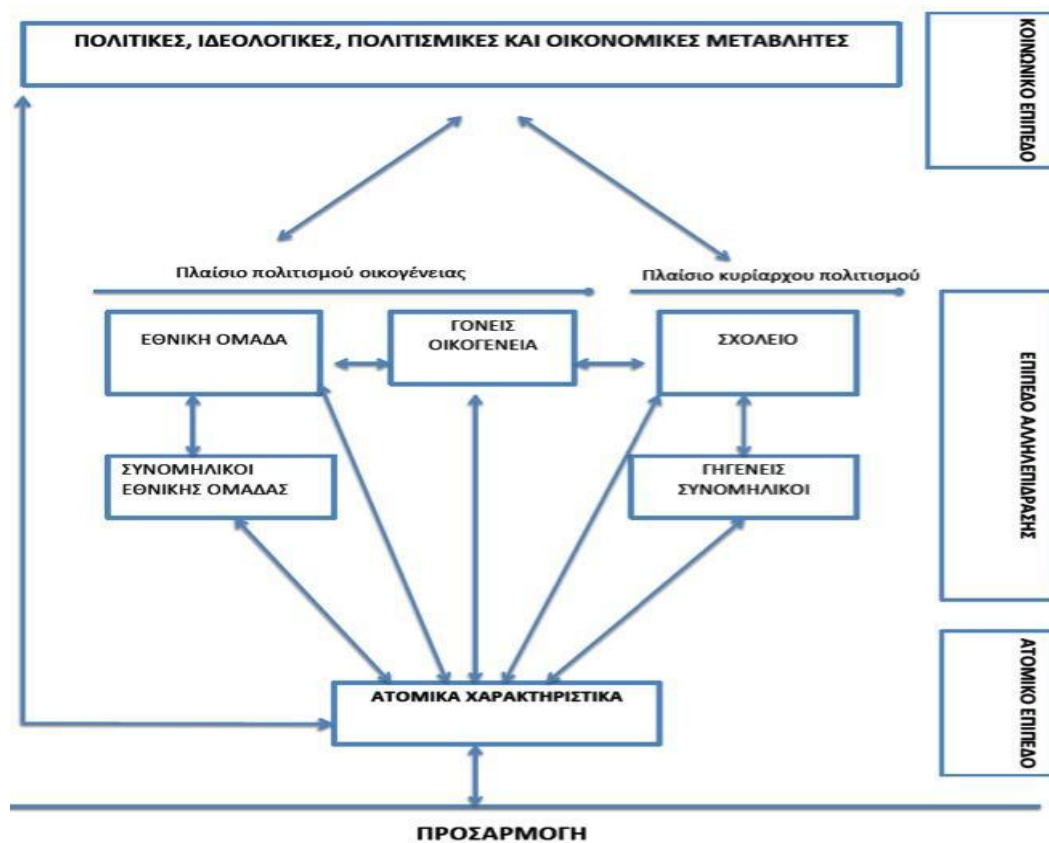
Έχοντας υπόψη τα παραπάνω γίνεται αντιληπτή η διττή δυσκολία που έχει να αντιμετωπίσει η πληθυσμιακή ομάδα των προσφύγων, τόσο οι ενήλικες και γονείς όσο και τα παιδιά σχετικά με την προσαρμογή τους στην χώρα υποδοχής. Συγκεκριμένα, πολλές είναι οι έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί αναφορικά με το προσφυγικό, ωστόσο ιδιαίτερη σημασία δίνεται στην Διαπολιτισμική Ψυχολογία η οποία επικεντρώνεται στην θεωρία της επιπολιτισμοποίησης για την προσαρμογή των προσφύγων (Berry, 2001). Η αναπτυξιακή προσέγγιση δίνει έμφαση στην επιπολιτισμοποίηση και τους στόχους της ανάπτυξης με σκοπό να γίνει αλληλεπίδραση, καλλιεργώντας την στάση και την εξέλιξη των παιδιών ως προς την προσαρμογή τους (Oppedal, Roysamb, & Heyerdahl, 2005. Sam & Oppedal, 2003). Διαπιστώνοντας ένα κενό στην βιβλιογραφία οι Motti-Stefanidi, Berry, Chrysochoou, Sam και Phinney (2012) δημιούργησαν ένα νέο σύνθετο μοντέλο που προσπαθεί να ενοποιήσει τις θεωρίες της Κοινωνικής Ψυχολογίας, της αναπτυξιακής επιστήμης και της επιπολιτισμοποίησης σ' ένα θεωρητικό σχήμα δεδομένου την σημαντικότητα που παίζει στην διαμόρφωση των παιδιών προσφύγων η διαπολιτισμική επαφή, οι διαμαδικές σχέσεις και οι

αναπτυξιακές σχέσεις. Το μοντέλο αυτό συμβάλει στην διεργασία ανάπτυξης, επιπολιτισμοποίησης και διομαδικής συμπεριφοράς (Orpedal, 2006. Sam & Orpedal, 2003).

Τα παιδιά όπως και οι έφηβοι την περίοδο αυτή που αναπτύσσονται και καλλιεργούν τον χαρακτήρα τους και την συμπεριφορά τους προσπαθούν να ανταπεξέλθουν αφενός στον νέο τρόπο ζωής στην χώρα υποδοχής και αφετέρου να διατηρήσουν την κουλτούρα από την χώρα προέλευσης. Τα νέα κίνητρα και οι προκλήσεις για την ανάπτυξη τους, που καλούνται να διαχειριστούν έχουν παγκόσμιο χαρακτήρα, παραδείγματος χάρη η εκπαίδευση, η αλληλεπίδραση με άλλα παιδιά, η δημιουργία της ταυτότητας τους, η ανακάλυψη νέων τρόπων σκέψης και έκφρασης κ. α. (Greenfield, Keller, Fuligni, & Maynard, 2003. Μόττη-Στεφανίδη, 2004). Ακόμη, προσπαθούν να διαχειριστούν μια σειρά από δυσκολίες καθώς πρέπει να διατηρήσουν την ισορροπία μεταξύ των χαρακτηριστικών στοιχείων της οικογένειας και της χώρας υποδοχής, να παρακολουθήσουν μαθήματα ελληνικών και να μάθουν τη γλώσσα σε ένα ικανοποιητικό βαθμό ώστε να μπορούν να ανταποκριθούν στις ανάγκες του σχολείου καθώς και στις υπόλοιπες διαπροσωπικές σχέσεις στην καθημερινότητα, να ερευνήσουν την εθνική ταυτότητα των γονιών καθώς και τα χαρακτηριστικά της νέας κουλτούρας στην οποία διαμένουν με σκοπό να αναπτύξουν την δική τους εθνική ταυτότητα. Επιπρόσθετα θα πρέπει να αντιληφθούν την διαφορετικότητα των δύο πολιτισμών (τόσο της δική τους όσο και της χώρας υποδοχής) ώστε να την αποδεχτούν. Τέλος μέσα από δραστικά μέτρα και στρατηγικές αντιμετώπισης ρατσισμού και προκατάληψης να καλλιεργήσουν και να αυξήσουν μία θετική στάση τόσο στους ομοεθνείς όσο και στους ντόπιους της περιοχής που διαβιώνουν (García Coll & Magnuson, 1997. Μόττη-Στεφανίδη, 2012).

Σύμφωνα με τους Motti-Stefanidi et al. (2012), συστήνουν για την προσαρμογή των παιδιών προσφύγων ένα μοντέλο τριών διαφορετικών επιπέδων: ατομικό επίπεδο, κοινωνικό - διαπροσωπικό επίπεδο αλληλεπιδράσεων και κοινωνικό επίπεδο. Συγκεκριμένα, στο ατομικό επίπεδο γίνεται λόγος για τα γνωστικά-ατομικά χαρακτηριστικά όπως η προσωπικότητα που διαθέτει ο καθένας, οι στόχοι και τα κίνητρα, η ιδιοσυγκρασία, η αναπτυξιακή εξέλιξη, η γνωστική ανάπτυξη, και η κλινική εικόνα της υγείας του. Στη συνέχεια, βρίσκεται το μεσαίο επίπεδο στο οποίο παρατηρούνται οι καθημερινές σχέσεις που έχει το παιδί με τους γονείς του, με το σχολείο, τους δασκάλους, τους συμμαθητές τόσο τους ομοεθνείς όσο και τους γηγενείς. Η αλληλεπίδραση που έχει το άτομο σε καθημερινή βάση παίζει σημαντικό ρόλο είτε με θετικό πρόσημο είτε με αρνητικό στην εξέλιξη του, στην ψυχική υγεία του ίδιου και της οικογένειας, καθώς και στην προσαρμογή του στο νέο περιβάλλον. Εξίσου σπουδαίο ρόλο παίζει και η στάση των γονέων, εάν έχουν εγκλιματιστεί

και έχουν βρει εργασία ή αν επιδιώκουν να κοινωνικοποιηθούν με νέα άτομα της χώρας υποδοχής ενισχύοντας έτσι την ομαλή προσαρμογή των παιδιών τους. Τέλος, όπως φαίνεται και στο παρακάτω σχήμα στην κορυφή βρίσκεται το κοινωνικό επίπεδο το οποίο επικεντρώνεται στις πολιτικές, πολιτισμικές, ιδεολογικές και οικονομικές μεταβολές οι οποίες συντελούν στην προσαρμογή των προσφύγων. Οι πολιτικές πεποιθήσεις, οι αξίες, οι στάσεις σε μία πολυπολιτισμική κοινωνία έχει τη δυνατότητα να επηρεάσει τα άτομα άμεσα ή έμμεσα κατά την περίοδο της προσαρμογής (Motti-Stefanidi, Berry, Chryssochoou, Sam, & Phinney, 2012).



Σχήμα 1. Προσαρμογή παιδιών και εφήβων προσφύγων σύμφωνα με το μοντέλο των Motti-Stefanidi, Berry, Chryssochoou, Sam, & Phinney (2012).

Παρατηρώντας το σχήμα από το μοντέλο των Motti-Stefanidi et al. (2012), μπορεί να γίνει αντιληπτό πως τα τρία επίπεδα είναι αλληλένδετα μεταξύ τους έχοντας την δυνατότητα το ένα να συμπληρώνει το άλλο, στην κορυφή με το κοινωνικοπολιτισμικό επίπεδο, στη μέση το διαπροσωπικό επίπεδο και στη βάση το ενδοπροσωπικό επίπεδο. Την περίοδο της μετάβασης τα παιδιά βιώνουν ενεργά την αλλαγή στην χώρα υποδοχής και συμμετέχουν και

τα ίδια επηρεάζοντας με τη σειρά τους τα άτομα που συναναστρέφονται. Παράλληλα φαίνεται πως μέσα από αυτό το μοντέλο εντοπίζονται οι μη κατάλληλες συνθήκες των παιδιών προσφύγων που μπορούν να τους προκαλέσουν δυσλειτουργία στην ψυχολογική επάρκεια και στους προστατευτικούς παράγοντες. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μειώνεται η δράση που έχουν οι προστατευτικοί παράγοντες να διαχειρίζονται τις στρεσογόνες καταστάσεις στο άτομο. Έτσι δίνεται προτεραιότητα στην κατανόηση και την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας τόσο στο άτομο όσο και στο ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο (Motti-Stefanidi, Berry, Chrysochoou, Sam, & Phinney 2012).

Για την ομαλή ένταξη των παιδιών προσφύγων στην ελληνική κοινωνία παίζουν σημαντικό ρόλο η επιπολιτισμοποίηση, η ψυχολογική και ψυχοκοινωνική προσαρμογή. Μέσα από την αλληλεπίδραση με το οικογενειακό περιβάλλον και τους ομοεθνείς σημαντικές είναι οι διεργασίες της επιπολιτισμοποίησης οι οποίες προσδιορίζουν την κατεύθυνση που ακολουθούν τα παιδιά και οι έφηβοι προσφύγων είτε προς την χώρα υποδοχής, είτε προς την χώρα καταγωγής. Αυτές οι διεργασίες εκδηλώνουν τον πολιτισμικό προσανατολισμό των προσφύγων και αναδεικνύουν τις στρατηγικές επιπολιτισμού την εναρμόνιση, την αφομοίωση, τον διαχωρισμό και την περιθωριοποίηση (Berry, 1997,2001). Για την ψυχολογική προσαρμογή θα πρέπει να έχουν κατακτήσει ήδη εσωτερική ισορροπία με τον εαυτό τους ώστε να υπάρχει η κατάλληλη αυτοεκτίμηση, το αίσθημα της ευτυχίας κ. α. Ενώ όσο αφορά την ψυχοκοινωνική προσαρμογή, προϋπόθεση είναι να έχουν εφόδια τα παιδιά ούτως ώστε μέσα από τις αναπτυγμένες κοινωνικές δεξιότητες και τις στάσεις τους να μπορούν να ανταπεξέλθουν στις τριβές που πιθανόν να προκύπτουν στο σχολείο, στην οικογένεια, στην κοινωνία και γενικότερα και σε άλλους τομείς (Μόττη-Στεφανίδη, Παυλόπουλος, & Καρώνη, 2007).

Άλλοι σημαντικοί παράγοντες για την προσαρμογή παιδιών προσφύγων είναι οι σχέσεις με την χώρα προορισμού, η εκμάθηση της γλώσσας όπως έχει αναφερθεί και παραπάνω, η κοινωνικό – οικονομική κατάσταση των γονέων και η παροχή εκπαίδευσης στα παιδιά (Hernandez, Denton, & Macartney, 2008). Σε αυτό το σημείο απαραίτητο να τονιστεί είναι οι τυπικές και νόμιμες διαδικασίες διαμονής στην χώρα υποδοχής της οικογένειας. Η ζωή των οικογενειών που δεν έχουν ακολουθήσει τις τυπικές διαδικασίες ή θεωρούνται παράνομοι στη χώρα (για οποιοδήποτε λόγο) βιώνουν καθημερινά ανασφάλεια. Μία απρόσμενη σύλληψη, η απέλαση και γενικά οι κίνδυνοι που εγκυμονούν είναι αρκετοί ώστε να καταφεύγουν σε αγορά οικίας στον τόπο που βρίσκονται (Hernandez, Denton, & Macartney, 2008).

Ωστόσο, καθοριστικό ρόλο για την κοινωνική ενσωμάτωση των παιδιών είναι τόσο

να γνωρίζουν την γλώσσα υποδοχής όσο και το να ξέρουν δύο γλώσσες καθώς αυτό μπορεί να είναι μόνο η αφετηρία για νέους ορίζοντες στο μέλλον επαγγελματικά, οικονομικά, καθώς και για ανάπτυξη γνωστικών και πολιτισμικών δεξιοτήτων. Εν αντιθέσει με τα άτομα που δεν γνωρίζουν καλά τη γλώσσα υπάρχουν πολλές δυσλειτουργίες από την αρχή τόσο στα επαγγελματικά των γονιών όσο και κατ' επέκταση στην εκπαίδευση των παιδιών, την προσαρμογή και την εξέλιξη τους μέσα στην κοινωνία. Παράλειψη θα ήταν να μην ειπωθεί πως τα παιδιά όταν γνωρίζουν πιο καλά τη γλώσσα απ' ότι οι γονείς πολλές φορές υπάρχει ο κίνδυνος να «παίρνουν» το ρόλο του γονέα άθελα τους καθώς χρειάζεται να κάνουν διερμηνεία από τα πιο απλά μέχρι τα πιο σύνθετα στην καθημερινή ζωή στους γονείς τους. Οι πληροφορίες που μαθαίνουν τα παιδιά λόγω της διερμηνείας υπό άλλες συνθήκες δεν θα τις γνώριζαν εφόσον δεν είναι και της ηλικίας τους (Hernandez, Denton, & Macartney, 2008. Portes & Rumbaut, 2001).

## Β' ΜΕΡΟΣ: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ – ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

---

#### 3.1 Είδος και Μεθοδολογία έρευνας

##### Σκοπός Έρευνας

Σκοπός της μελέτης είναι η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας (resilience) και της μετά-τραυματικής ανάπτυξης (Post-Traumatic Growth) παιδιών μετακινούμενων πληθυσμών μέσα από την υλοποίηση ενός προγράμματος παρέμβασης που θα εστιάζει στους εξής τομείς: 1) στην επικέντρωση στο «εδώ και τώρα», 2) στην απόκτηση ελέγχου της ζωής, 3) στην ανάπτυξη των κοινωνικών σχέσεων, 4) στην αποδοχή και αισιόδοξη σκέψη (εμπιστοσύνη στο μέλλον), 5) στον προσανατολισμό σε στόχους και λύσεις, 6) στον υγιεινό τρόπο ζωής και 7) στην αυτεπάρκεια (αυτό-αποτελεσματικότητα).

##### Ερευνητικά Ερωτήματα

- Θα σημειωθεί αλλαγή (ενίσχυση) της ψυχικής ανθεκτικότητας μετά την εφαρμογή του προγράμματος της παρέμβασης;
- Σε ποιους τομείς θα σημειωθεί μεγαλύτερη ενίσχυση;

##### Μεθοδολογία εμπειρικής έρευνας

Η μεθοδολογία της έρευνας είναι ποσοτική, με στόχο την ποσοτικοποίηση των συμπεριφορών και αντιλήψεων των συμμετεχόντων, δηλαδή την έκφραση της παρούσας κατάστασης και των μεταβολών της με μια αριθμητική τιμή. Η κύρια τεχνική που χρησιμοποιήθηκε ήταν η χορήγηση ερωτηματολογίων πριν και μετά το πρόγραμμα παρέμβασης. Το στατιστικό κριτήριο που χρησιμοποιήθηκε ήταν το Paired Samples Test – (t-Test Εξαρτημένων δειγμάτων), για τη σύγκριση δύο μέσων όρων που προέρχονται από το ίδιο άτομο (πριν και μετά την παρέμβαση).

## Δείγμα

Η ομάδα στόχου που επιλέχθηκε είναι παιδιά – πρόσφυγες που έχουν έρθει στην χώρα υποδοχής την Ελλάδα, συγκεκριμένα στο Ηράκλειο, Κρήτης. Το δείγμα είναι ευκαιριακό, ανεξαρτήτου φύλου και η ηλικία κυμαίνεται από 7 έως 12 (τάξεις του δημοτικού). Στο πρόγραμμα συμμετείχαν δέκα (10) παιδιά. **Σημαντικό να αναφερθεί είναι πως το αρχικό ενδιαφέρον για συμμετοχή ανερχόταν στους 20 συμμετέχοντες.** Ωστόσο, στην πρώτη συνάντηση παρευρέθηκαν μόνο δέκα (10) παιδιά. Επίσης, στο τελικό δείγμα της έρευνας περιλήφθηκαν μόνο οι συμμετέχοντες που είχαν συμπληρώσει και τα δύο ερωτηματολόγια τόσο κατά τη 1<sup>η</sup> όσο και κατά τη 2<sup>η</sup> χορήγηση. Για την πρόληψη της εκροής (dropout), είχαν δοθεί διευκρινήσεις εξ' αρχής για την σημαντικότητα ολοκλήρωσης του προγράμματος. Παρόλα αυτά τρία (3) παιδιά στην μέση της διαδικασίας αποχώρησαν, καθώς οι γονείς τους αποφάσισαν να συνεχίσουν το ταξίδι τους σε άλλη χώρα για να συναντήσουν τους συγγενείς/οικογένειά τους. Ως εκ τούτου, το τελικό δείγμα αποτελείται από 7 συμμετέχοντες.

## Διαδικασία

Για την πραγματοποίηση της παρούσας έρευνας πραγματοποιήθηκαν οι εξής διαδικασίες. Αρχικά, στάλθηκε επίσημο έγγραφο για συνεργασία στην Αναπτυξιακή Κρήτης – Πλοηγός (ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ-ESTIA) της Ύπατης Αρμοστείας του ΟΗΕ καθώς η επιλογή του δείγματος θα γινόταν από τη συγκεκριμένη δομή η οποία αποτελεί σημείο αναφοράς για τους πρόσφυγες στο Ηράκλειο Κρήτης. Η συγκεκριμένη δομή εξυπηρετεί τους αιτούντες άσυλο. Οι κοινωνικοί λειτουργοί της υπηρεσίας ενημέρωσαν τις οικογένειες οι οποίες είχαν παιδιά

από 7 -12 χρονών για το πρόγραμμα και όσοι εκδήλωσαν ενδιαφέρον επικοινωνήσαν με τον Χάλεντ Ταχίρ, Κοινωνικό Ανθρωπολόγο – Διερμηνέα της υπηρεσίας (Πλοηγό). Ο ρόλος του συναδέλφου ήταν πολύ σημαντικός, καθώς έκανε εθελοντικά τη διερμηνεία στις συναντήσεις με τα παιδιά.

Στη συνέχεια, θέλοντας να εξασφαλιστεί ένα φιλικό και «ζεστό» περιβάλλον που θα λάμβαναν χώρα οι βιωματικές ασκήσεις για τα παιδιά καταχωρήθηκε επίσημο αίτημα παραχώρησης χώρου στον «Κοινωνικό χώρο Ιδρυμάτων Α. και Μ. Καλοκαιρινού» επί της οδού Μονής Αγκαράθου 9, στο κέντρο του Ηρακλείου για να εξυπηρετεί και τους γονείς που θα συνόδευαν τα παιδιά τους. Σε αυτόν τον χώρο υλοποιήθηκε το δια ζώσης πρόγραμμα παρέμβασης, όπου οι γονείς των παιδιών στην πρώτη συνάντηση υποχρεούνταν να υπογράψουν:

1) Υπεύθυνη Δήλωση, ότι συμφωνούν και επιθυμούν τα παιδιά τους να συμμετέχουν στο πρόγραμμα(βλ. Παράρτημα Ι) και

2) Έντυπο Γονικής Συγκατάθεσης για ανάρτηση φωτογραφιών ή βίντεο σε ιστοσελίδες ή και παρουσίασης σε τρίτους. (Βλ. Παράρτημα )

Στη συνέχεια, η ομάδα των δέκα παιδιών συμμετείχε στο δια ζώσης πρόγραμμα παρέμβασης και τα παιδιά εκτελούσαν βιωματικές ασκήσεις για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας (resilience) και της μετά-τραυματικής ανάπτυξης τους (Post-Traumatic Growth) για δύο (2) μήνες από δύο (2) ώρες κάθε εβδομάδα. Πριν και μετά το πρόγραμμα παρέμβασης, τα παιδιά συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο (βλ. Συλλογή Δεδομένων & Ερευνητικά Εργαλεία) με σκοπό την καταγραφή της ψυχοσυναισθηματικής τους κατάστασης και του επιπέδου ψυχικής ανθεκτικότητας και ευεξίας.

## **Συλλογή Δεδομένων& Ερευνητικά Εργαλεία**

Για την συλλογή δεδομένων τα παιδιά συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο με τη βοήθεια του ερευνητή καθώς και του διερμηνέα. Συγκεκριμένα, το Ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει τα **Δημογραφικά Στοιχεία** των συμμετεχόντων, καθώς και κάποιες βασικές πληροφορίες σχετικά με το ταξίδι τους (έφτασαν διαμέσου θαλάσσης, στεριά, βάρκα, πόδια κ.λ.π). Επίσης περιλαμβάνονταν τα παρακάτω:



Η **Κλίμακα Ελπίδας των Παιδιών** - (*Children's Hope Scale, CHS*). Σύμφωνα με τους Snyder et al. (1996) η ελπίδα καθορίζεται ως ένα γνωστικό σύνολο που περιλαμβάνει την πίστη στην ικανότητα ενός ατόμου να ξεκινήσει και να στηρίξει δράσεις, και την πίστη στην ικανότητα του ατόμου να δημιουργήσει δρόμους για την επίτευξη των στόχων. Η κλίμακα της Ελπίδας αναπτύχθηκε και επικυρώθηκε ως ένα αξιόπιστο μέτρο της προσωπικής αντίληψης του ατόμου σχετικά με την προδιάθεση ως προς την ελπίδα (Snyder et al., 1991). Είναι ένα ερωτηματολόγιο αυτοελέγχου και μετράει την αυτό – αντίληψη του παιδιού και το επίπεδο πίστης για την προσωπική επίτευξη στόχων. Αποτελείται από έξι (6) ερωτήσεις και απαντάται με μία κλίμακα που δίνει επιλογές από το «Καμία φορά» (1), έως το «Κάθε φορά» (6). Όσο υψηλότερη είναι η βαθμολογία, τόσο υψηλότερο είναι το επίπεδο ελπίδας του παιδιού και η συμπεριφορά που κατευθύνεται από τον στόχο.

Η **Κλίμακα Ευτυχίας των Παιδιών** – (*The Children's Happiness Scale*), η οποία μετράει πόσο χαρούμενο είναι ένα παιδί ή ένας νέος σε μία δεδομένη ημέρα. Αποτελείται από είκοσι (20) ερωτήσεις και απαντάται με «Ναι» ή «Όχι» σύμφωνα με τι τους αντιπροσωπεύει στη δεδομένη χρονική στιγμή. Η κλίμακα έχει συμπληρωθεί από 2.186 παιδιά και νέους. Για την κατηγορία των αιτούντων άσυλο οι βαθμολογίες κυμαίνονται σύμφωνα με έρευνες μεταξύ 2,30 έως 3,70. Η υψηλότερη βαθμολογία που δηλώνει μεγαλύτερη ευτυχία είναι 4,25, η μέση βαθμολογία είναι 2,88 ενώ η χαμηλότερη δυνατή βαθμολογία 1,68 (Morgan, 2014).

Η **Κλίμακα Αυτό-Αξιολόγησης της Κατάθλιψης για παιδιά** – (*Depression Self – Rating Scale for children DSRS-C*), αναπτύχθηκε το 1978 στο πλαίσιο του Masters of Philosophy Thesis στο Πανεπιστήμιο του Εδιμβούργου. Η Κλίμακα δημιουργήθηκε από ένα μεγαλύτερο κατάλογο τριάντα επτά (37) αντικειμένων που περιγράφηκαν στη βιβλιογραφία σε συνδυασμό με καταθλιπτικά σύνδρομα στην παιδική ηλικία. Αυτά τα στοιχεία διαμορφώθηκαν σε θετικές και αρνητικές δηλώσεις. Αποτελείται από δέκα οχτώ (18) ερωτήσεις και μετράει τη μεταβολή της συναισθηματικής κατάστασης των παιδιών. Οι ερωτήσεις βαθμολογούνται, δύο (2) για «κατάθλιψη», ένα (1) για «μερικές φορές» και μηδέν (0) για «μη κατάθλιψη». Τα παιδιά καλούνται να δηλώσουν πως ένιωθαν κατά τη διάρκεια της προηγούμενης εβδομάδας και να επισημάνουν τον τρόπο με τον οποίο κάθε στοιχείο τους αφορά χωρίς να υπάρχει σωστή ή λανθασμένη απάντηση. Σημαντικό είναι να αναφέρουν πραγματικά πως αισθάνονται.

Η *Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας Παιδιών και Νέων – (Child and Youth Resilience Measure CYRN-12)*. Πρόκειται για μία σύντομη μέτρηση της ανθεκτικότητας τόσο στις κοινότητες των προσφύγων όσο και στις κοινότητες υποδοχής. Αποτελείται από δώδεκα (12) ερωτήσεις και το εύρος απαντήσεων κυμαίνεται από «Καθόλου» (1) μέχρι «Πολύ» (5). Προσδιορίζει τα δυνατά σημεία σε ατομικό, οικογενειακό και πολιτιστικό επίπεδο, ενσωματώνοντας έτσι ατομικές, διαπροσωπικές και συλλογικές πηγές ανθεκτικότητας. Μετρά μία σημαντική πτυχή της ευημερίας, η οποία εξετάζει τη θετική δύναμη, παρά την ευπάθεια και τις δυσκολίες όπως δηλώνει ο συγγραφέας και επικεφαλής της ομάδας, Rana Dajani. (<https://crh.macmillan.yale.edu/news/new-tool-measures-resilience-adolescent-syrian-refugees>).

Η *Αναθεώρημένη Κλίμακα Επίδρασης του Συμβάντος για Παιδιά – (Children’s Revised Impact of Events Scale)*. Αξιολογεί τα τρέχοντα επίπεδα υποκειμένης δυσφορίας σε σχέση με ένα συγκεκριμένο γεγονός (π.χ., απώλεια βία, ασθένεια) (SmithEcker, Strouthos, Dikaiakou, & Yule, 2006). Στην παρούσα έρευνα τα παιδιά κλήθηκαν να απαντήσουν σε μία λίστα από οχτώ (8) ερωτήσεις που έχουν γίνει από άτομα που έχουν βιώσει στρεσογόνα/τραυματικά γεγονότα κατά πόσο τα αντιπροσωπεύει καλύτερα και σε τι συχνότητα τις τελευταίες επτά ημέρες με εύρος απαντήσεων «Καθόλου (0), «Σπάνια» (1), «Μερικές Φορές» (2) και «Συχνά» (3). Η κλίμακα αυτή είναι πλέον ένα από τα πιο ευρέως χρησιμοποιημένα εργαλεία για την αξιολόγηση των συμπτωμάτων τραυματικού άγχους σε παιδιά.

*Κλίμακα Αναθεωρημένης Μετατραυματικής Ανάπτυξης για παιδιά - (Posttraumatic Growth Inventory for Children Revised PTGI-C-R)*. Παρέχει ένα σύντομο μέσο αξιολόγησης της μετατραυματικής ανάπτυξης στα παιδιά. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από δέκα (10) προτάσεις στο οποίο οι συμμετέχοντες καλούνται να απαντήσουν, έπειτα από ένα τραυματικό γεγονός που έχουν βιώσει κατά πόσο θετική εξέλιξη μπορεί να έχει για τον καθένα ή το αντίθετο. Αξιολογεί δηλαδή, πόσο εύκολο είναι να δει κανείς μέσα από μια τραυματική εμπειρία που βίωσε, την «φωτεινή» πλευρά, που του μαθαίνει να εξελίσσεται μέσα από τις δυσκολίες. Οι ερωτήσεις βαθμολογούνται από «μηδέν» (0) «Καμία Αλλαγή» έως τρία (3) «Πολύ». Να αναφερθεί επίσης πως υπάρχει η επιλογή της απάντησης «Δεν ξέρω» και αντιστοιχεί με μηδέν (0).

## Ασκήσεις Προγράμματος

Το μέσο για την πραγματοποίηση του προγράμματος ήταν ασκήσεις ψυχικής ενδυνάμωσης που χρησιμοποιήθηκαν στην ομάδα. Επιμέρους στόχοι των ασκήσεων ήταν η επικέντρωση στο «εδώ και τώρα», η απόκτηση ελέγχου της ζωής, η ανάπτυξη των κοινωνικών σχέσεων, η αποδοχή και αισιόδοξη σκέψη (εμπιστοσύνη στο μέλλον), ο προσανατολισμός σε στόχους και λύσεις, ο υγιεινός τρόπος ζωής και η αυτεπάρκεια (αυτό-αποτελεσματικότητα), αναγνώριση συναισθημάτων μέσω λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας, η ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων (ελπίδα, αισιοδοξία, ευγνωμοσύνη, ικανοποίηση από τη ζωή, αποδοχή του εαυτού, απολαμβάνειν, θετικότητα κ.α), η εύρεση νοήματος και σκοπού στη ζωή καθώς και η ανακάλυψη - αξιοποίηση των δυνατών σημείων του χαρακτήρα. Στη συνέχεια αναφέρονται αναλυτικά οι ασκήσεις του προγράμματος.

### **1.Τα συναισθήματα στην ομάδα: «Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου»**

#### **Σκοπός Άσκησης:**

- αναγνώριση συναισθημάτων μέσω της μη λεκτικής επικοινωνίας

#### **Περιγραφή Άσκησης**

Βήμα 1<sup>ο</sup>. Ζητείται από τους συμμετέχοντες να κοιταχθούν σε ένα καθρέφτη και να εκφράσουν διαδοχικά διαφορετικά συναισθήματα με τα μάτια και τις γκριμάτσες του προσώπου τους.

Βήμα 2<sup>ο</sup>. Χωρίζονται σε ομάδες και αναλαμβάνει κάθε ομάδα να επιδείξει τις ικανότητες της στις γκριμάτσες απεικονίζοντας κάθε φορά ένα συναίσθημα.

Βήμα 3<sup>ο</sup>. Όλα τα μέλη μιας ομάδας παιδιών θα πρέπει να δείχνουν κάθε φορά ένα συναίσθημα με το πρόσωπο τους και οι υπόλοιπες ομάδες θα πρέπει να μαντεύουν ποιο είναι αυτό το συναίσθημα.

### **2.«Εμπιστοσύνη»**

#### **Σκοπός Άσκησης:**

- δημιουργία εμπιστοσύνης μεταξύ των συμμετεχόντων,
- «σπάσιμο πάγου»

### **Περιγραφή Άσκησης:**

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια, το ένα παιδί παίρνει τον αριθμό ένα και το άλλο παιδί τον αριθμό δύο. Το παιδί με τον αριθμό ένα κλείνει τα μάτια του ενώ το άλλο είναι οδηγός του. Περπατούν στο χώρο και ο οδηγός φροντίζει για την ασφάλεια του παιδιού με τα κλειστά μάτια. Το παιδί με τον αριθμό ένα ακουμπάει διάφορα αντικείμενα (έως τρία), τα ψηλαφίζει και μαντεύει τι είναι. Το παιδί με τον αριθμό δύο επιβεβαιώνει αν είναι σωστό αυτό που μάντεψε και συνεχίζουν. Στη συνέχεια τα ζευγάρια αλλάζουν ρόλους,

### **3. «Βιώστε τα εμπόδια σας και μάθετε να αγαπάτε τα προβλήματα σας – Μιλήστε ενώπιον μιας ομάδας»**

#### **Σκοπός Άσκησης:**

Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν με εμπειρικό τρόπο πώς

- να ξεπερνούν τους φόβους τους,
- να παρουσιάζουν τον εαυτό τους (έκθεση μπροστά σε άλλους) και
- να διαθέτουν περισσότερη αυτοπεποίθηση

#### **Περιγραφή Άσκησης**

Οι συμμετέχοντες σκέφτονται για λίγα λεπτά τις πληροφορίες που θέλουν να μοιραστούν στην ομάδα σχετικά με προσωπικά στοιχεία (π.χ. που γεννήθηκαν, αν έχουν αδέρφια, αγαπημένο χόμπι κ.α.). Ο συντονιστής εξηγεί στους συμμετέχοντες πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί η αίσθηση του φόβου (όταν βρίσκονται σε ένα κοινό, νιώθοντας άβολα), μιλώντας μπροστά σε μία ομάδα.

### **4. «Ευχάριστες Αναμνήσεις»**

#### **Σκοπός Άσκησης:**

Οι συμμετέχοντες να είναι σε θέση

- να χρησιμοποιούν ευχάριστες αναμνήσεις ως μία ισχυρή πηγή ενέργειας για το παρόν,
- να γνωρίζουν τις δυνάμεις που έχουν επιδείξει στο παρελθόν και

- να ανακαλύψουν κρυφές δυνάμεις διαθέσιμες για τις τρέχουσες προκλήσεις.

### **Περιγραφή Άσκησης**

Αρχικά ο συντονιστής εξηγεί τη διαφορά μεταξύ της ευτυχίας και της χαράς. Στη συνέχεια, ο συντονιστής εξηγεί ότι σε δύσκολες στιγμές, οι άνθρωποι μερικές φορές δεν έχουν επίγνωση όλων των δυνάμεων που έχουν επιδείξει στο παρελθόν. Στη συνέχεια, ο συντονιστής καθοδηγεί τους συμμετέχοντες να ανακαλέσουν στην μνήμη τους μία ιδιαίτερη στιγμή που ένιωσαν ευτυχισμένοι. Τέλος, γίνεται μοίρασμα στην ομάδα για την ευχάριστη ανάμνηση που μόλις έχουν βιώσει και παροτρύνονται να εστιάσουν στις δυνάμεις και τα ταλέντα τους που έχουν αξιοποιήσει σε αυτήν την κατάσταση.

### **5.«Παιχνίδι με Μπαλόνη»**

#### **Σκοπός Άσκησης:**

- να γνωρίσουν ο ένας τον άλλον στο πλαίσιο μιας ομάδας,
- η ύπαρξη ενός χαλαρού περιβάλλοντος μάθησης,
- η αίσθηση του να νιώσω γεμάτος ενέργεια,
- ανάπτυξη του αισθήματος του «ανήκειν»,
- ανάπτυξη δεξιοτήτων συνεργασίας

### **Περιγραφή Άσκησης**

Οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο κρατώντας ο καθένας το χέρι του διπλανού τους. Το ζητούμενο είναι να κρατήσουν το μπαλόνη στον αέρα χωρίς να αφήσουν ο ένας τα χέρια του άλλου. Γίνεται χρήση μόνο των χεριών και δεν επιτρέπεται η χρήση των κάτω άκρων.

### **6. «Πακέτο Ψυχικής Ανθεκτικότητας»**

#### **Σκοπός Άσκησης:**

- απόκτηση επίγνωσης βασικών εννοιών που σχετίζονται με την ψυχική ανθεκτικότητα.

### **Περιγραφή Άσκησης**

Ο ειδικός παρουσιάζει το παιχνίδι, οι συμμετέχοντες καλούνται να καθίσουν σε κύκλο. Υπάρχει ένα Πακέτο Ψυχικής Ανθεκτικότητας το οποίο περνάει από τους συμμετέχοντες είτε προς τη μία κατεύθυνση είτε προς την άλλη (ο καθένας το δίνει στον διπλανό του) ενώ παίζει μουσική. Όταν σταματήσει η μουσική το άτομο που κρατά το Πακέτο Ψυχικής Ανθεκτικότητας καλείται να ξετυλίξει ένα στρώμα. Ο συμμετέχων θα βρει είτε μία σοκολάτα είτε μία ερώτηση σχετικά με την ανθεκτικότητα, την οποία θα πρέπει να απαντήσει. Στη συνέχεια, η μουσική αρχίζει και πάλι και το Πακέτο Ψυχικής Ανθεκτικότητας ξεκινά το ταξίδι του προς την αντίθετη κατεύθυνση. Εξίσου σημαντική είναι και η ανατροφοδότηση που γίνεται από τον συντονιστή. Το παιχνίδι ολοκληρώνεται με τον τυχερό να κρατάει το πακέτο στα χέρια του έχοντας μόνο μία στρώση πλέον να ξετυλίξει και κερδίζει ένα συμβολικό έπαθλο.

## **7. «Η Τίγρη»**

### **Σκοπός Άσκησης:**

- συνειδητοποίηση της φυσιολογικής σωματικής αντίδρασης «πάλης ή φυγής»,
- κατανόηση της σημασίας της αντίδρασης «πάλης ή φυγής» στην καθημερινή ζωή,
- δημιουργία ενός προσωπικού σχεδίου διαχείρισης.

### **Περιγραφή Άσκησης**

Βήμα 1<sup>ο</sup>. Ο συντονιστής δίνει στην ομάδα το παράδειγμα μίας κοινωνικής κατάστασης που είναι απειλητική (π.χ. μια τίγρη μπαίνει ξαφνικά στο δωμάτιο) και ρωτάει «πώς θα αντιδράσετε;», «Πως αντιδράει το σώμα σας;». Ο συντονιστής εξηγεί την αντίδραση πάλης ή φυγής, καθώς γίνεται προσαρμογή και επιστράτευση των δυνάμεων στο σώμα του για οποιαδήποτε από αυτές τις αντιδράσεις (είτε φυγή, είτε πάλη). Για παράδειγμα αν το άτομο επιλέξει να μείνει «στήλη άλατος» δεν είναι εύκολο όπως αντίστοιχα και στην άλλη περίπτωση, αν αποφασίσει να παλέψει είναι επικίνδυνο και δύσκολο να κερδίσει τη μάχη με μία τίγρη.

Βήμα 2<sup>ο</sup>. Γίνεται ενημέρωση για την αντίδραση πάλης ή φυγής και προσαρμόζεται στην γλώσσα και το κοινωνικό και πολιτισμικό υπόβαθρο της ομάδας των συμμετεχόντων. Δίνεται έμφαση στις σκέψεις και σωματικά συμπτώματα, όπως ο αυξημένος καρδιακός παλμός, η ένταση των μυών και η εφίδρωση.

Βήμα 3°. Παρατήρηση των επιπτώσεων στην υγεία από την συνεχιζόμενη αντίδραση «έκτακτης ανάγκης» (όπως πονοκέφαλοι). Συζήτηση από τον συντονιστή για στρατηγικές διαχείρισης του άγχους και το πλεονέκτημα του συνδυασμού πολλών απλών εργαλείων σε αντίθεση με την ιδέα ότι χρειάζεται ένα μαγικό ραβδί, ένα φάρμακο ή ένα εργαλείο για να αντιμετωπιστούν οι ανεπιθύμητες ενέργειες και να μειωθούν οι αγχώδεις αντιδράσεις.

## **8. «Κουβάρι Κλωστής»**

### **Σκοπός Άσκησης:**

- να γνωρίσουν ο ένας τον άλλον στο πλαίσιο μιας ομάδας,
- η ύπαρξη ενός χαλαρού και φιλικού περιβάλλοντος μάθησης,
- βίωμα ανταλλαγής, (δηλαδή ιδεών, προσωπικών σκέψεων, έκφραση συναισθημάτων στην ομάδα κ.α),
- να μάθουν ότι οι πράξεις έχουν συνέπειες,
- να μάθουν να συνεργάζονται

### **Περιγραφή Άσκησης**

Βήμα 1°. Οι συμμετέχοντες δημιουργούν έναν κύκλο και ο καθένας κόβει ένα κομμάτι κλωστής/κορδέλας από ένα κουβάρι. Κάθε συμμετέχων μπορεί να επιλέξει το μήκος του κομματιού της κλωστής που θα κόψει.

Βήμα 2°. Κάθε συμμετέχων μιλάει για τον εαυτό του, ενώ ταυτόχρονα γυρίζει την κλωστή γύρω από το δείκτη του χεριού του.

Βήμα 3°. Κάθε συμμετέχων σταματάει να μιλάει όταν τελειώνει το κομμάτι του νήματος. Όσο μεγαλύτερη είναι η κλωστή τόσο μεγαλύτερη είναι η αφήγηση.

### **3.1.2 Στατιστική Ανάλυση**

Για την συγκεκριμένη έρευνα έγινε χρήση του προγράμματος SPSS και χρησιμοποιήθηκε στατιστικός έλεγχος T-Test για εξαρτημένα δείγματα (Paired Sample T – Test). Αυτό το τεστ χρησιμοποιείται για να συγκρίνει την πραγματική διαφορά μεταξύ δύο μέσων σε σχέση με την διακύμανση των δεδομένων (που εκφράζεται ως τυπική απόκλιση της διαφοράς μεταξύ των μέσων). Η μηδενική υπόθεση του τεστ είναι ότι δεν διαφέρουν τα δείγματα πριν και μετά την παρέμβαση. Η βαθμολογία σε κάθε κλίμακα καταγράφηκε πριν και μετά την παρέμβαση ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας. Στην παρούσα μελέτη, ως εξαρτημένη μεταβλητή λαμβάνουμε την απόδοση των συμμετεχόντων σε κάθε κλίμακα.

Σημαντικό να υπογραμμιστεί είναι πως το μικρό δείγμα των συμμετεχόντων, λόγω της προσφυγικής εκροής δεν επιτρέπει την πλήρη αξιοποίηση του στατιστικού ελέγχου, γι' αυτό τον λόγο γίνεται αναφορά κυρίως στη διαφορά μέσων όρων



# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

## 4.1 Αποτελέσματα Έρευνας

Στην έρευνα συμμετείχαν 7 παιδιά τα οποία προέρχονταν όλα από την Συρία και έφτασαν στην Ελλάδα διά θαλάσσης. Εξ' αυτών τα 3 ήταν κορίτσια και τα 4 αγόρια, με ηλικίες μεταξύ 7 και 12 ετών (μ.ο. 9,5). Όλα τα παιδιά διέμεναν στην Ελλάδα επί 2 συνεχόμενα έτη, και συγκεκριμένα 4 από αυτά με την μητέρα τους, 2 με τον πατέρα τους και 1 με τον αδελφό/ή του.

Στον Πίνακα 4.1 θα παρουσιαστούν συγκεντρωτικά, οι μέσοι όροι των τιμών των επιδόσεων του δείγματος ανά κλίμακα κατά τη πρώτη και δεύτερη χορήγηση, η τυπική απόκλιση, η στατιστική του ελέγχου t για ζευγαρωτές παρατηρήσεις (Paired Samples t-Test) καθώς και ο συντελεστής στατιστικής σημαντικότητας της εν λόγω διαφοράς (p-value). Για τον υπολογισμό των παρακάτω τιμών χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 4.1 Διαφορές των μέσων όρων στις κλίμακες αξιολόγησης πριν και μετά το πρόγραμμα παρέμβασης.**

	1 <sup>η</sup> χορήγηση		2 <sup>η</sup> χορήγηση		t-Test	p
	M.O	T.A	M.O.	T.A		
<i>Κλίμακα Ελπίδας</i>	19,6	1,62	24,6	2,64	-4,12	,006
<i>Υποκλίμακα Ελπίδας (Μονοπάτι ελπίδας)</i>	10,0	0,82	12,7	1,11	-7,55	,000
<i>Υποκλίμακα Ελπίδας (Παρέμβαση/Μεσολάβηση ελπίδας)</i>	9,6	1,40	11,9	1,77	-2,36	,056
<i>Κλίμακα Ευτυχίας</i>	2,9	0,16	2,9	0,20	-,068	,948
<i>Κλίμακα Αυτό-Αξιολόγησης της Κατάθλιψης</i>	7,3	4,07	11,0	4,86	-3,071	,022
<i>Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας Παιδιών και Νέων</i>	10,9	5,27	6,4	2,99	2,411	,053
<i>Αναθεωρημένη Κλίμακα Επίδρασης του Συμβάντος για Παιδιά</i>	51,3	5,19	53,7	2,56	-1,382	,216
<i>Κλίμακα Αναθεωρημένης Μετατραυματικής Ανάπτυξης για Παιδιά</i>	22,4	3,15	23,9	4,45	-,839	,434

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται στον Πίνακα 3.1 παρατηρούμε ότι για την Κλίμακα «Ελπίδα» το p-value του ελέγχου (0,006) είναι μικρότερο του 5%, γεγονός που συνεπάγεται την απόρριψη της μηδενικής υπόθεσης. Η απόρριψη της μηδενικής υπόθεσης μας οδηγεί στο συμπέρασμα της ύπαρξης στατιστικά σημαντικής διαφοροποίησης, δηλαδή ότι οι 5 μονάδες διαφορά στο σκορ της κλίμακας πριν (19,6) και μετά (24,6) δεν είναι τυχαίες. Συνεπώς η παρέμβαση είχε θετική επίδραση ως προς τη βελτίωση του συναισθήματος της Ελπίδας στα παιδιά.

Στην συνέχεια, μελετώντας την υποκλίμακα της «Ελπίδας», «Κλίμακα Μονοπάτι Ελπίδας», προκύπτει ότι η παρέμβαση είχε στατιστικά σημαντική επίδραση καθώς το p-value του ελέγχου είναι μικρότερο του 5%, γεγονός που μεταφράζεται ότι η διαφορά μεταξύ των μέσων score πριν (10,0) και μετά (12,7) είναι στατιστικά σημαντική. Δηλαδή, η επίδραση της παρέμβασης κρίνεται θετική καθώς σημειώθηκε αύξηση στο μέσο σκορ των παιδιών στην υποκλίμακα «Μονοπάτι Ελπίδας».

Σε αντίθεση, στην υποκλίμακα «Παρέμβαση/Μεσολάβηση Ελπίδας» της κλίμακα «Ελπίδα» οριακά δεν προκύπτει στατιστικά σημαντική διαφορά των μέσων score πριν (9,6) και μετά (11,9) καθώς το p-value του αντίστοιχου ελέγχου είναι ίσο με 0,056. Συνεπώς αν και η παρέμβαση φαίνεται να είχε θετική επίδραση στο σκορ της κλίμακας (αύξηση κατά 2,3 μονάδες), οριακά αυτή δεν κρίνεται στατιστικά σημαντική.

Σχετικά με την Κλίμακα «Κατάθλιψη» παρατηρείται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση (p-value=0,022<5%) μεταξύ των μέσων σκορ πριν (7,3) και μετά (11,0), γεγονός που μεταφράζεται πως η παρέμβαση δεν κατάφερε να έχει στατιστικά σημαντική θετική επίδραση.

Τέλος, στην κλίμακα «Ψυχικής Ανθεκτικότητας», αποτυπώνεται μία αρνητική τάση των μέσων σκορ (10,9 πριν και 6,4 μετά την παρέμβαση), η οποία όμως οριακά δεν κρίνεται στατιστικά σημαντική (p-value=0,053>5%).

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

---

## 5.1 ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας (resilience) και της μετά-τραυματικής ανάπτυξης (Post-Traumatic Growth) παιδιών μετακινούμενων πληθυσμών μέσα από την υλοποίηση ενός προγράμματος παρέμβασης που εστιάζει στην επικέντρωση στο «εδώ και τώρα», στην απόκτηση ελέγχου της ζωής, στην ανάπτυξη των κοινωνικών σχέσεων, στην αποδοχή και αισιόδοξη σκέψη (εμπιστοσύνη στο μέλλον), στον προσανατολισμό σε στόχους και λύσεις, στον υγιεινό τρόπο ζωής και στην αυτεπάρκεια (αυτό-αποτελεσματικότητα). Σύμφωνα με Measham et al. (2014), η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και των προστατευτικών παραγόντων στα παιδιά προσφύγων παίζει σπουδαίο ρόλο για την προαγωγή της θετικής ψυχικής υγείας και την ενδυνάμωση τους ώστε να αντιμετωπίζουν επαρκώς τις αντιξοότητες της ζωής, συμπεριλαμβανομένου των συνεχομένων μετακινήσεων και αλλαγών στον τόπο διαμονής (Silove et al., 2017).

Χαρακτηριστικά μέσα από τα αποτελέσματα της έρευνας αναδεικνύεται στατιστικά σημαντική αλλαγή όπως φάνηκε στα επίπεδα της Ελπίδας, η οποία αυξήθηκε μέσα από το πρόγραμμα παρέμβασης. Σημαντική ενίσχυση παρατηρήθηκε και στο «μονοπάτι» που οδηγεί τα παιδιά να υιοθετήσουν το αίσθημα της ελπίδας, δηλαδή ο τρόπος σκέψης τους αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την ανάπτυξη των παιδιών στην πορεία της ζωής τους. Σύμφωνα με τα παιδιά συχνά εξέφραζαν: «πως μέσα από τις συναντήσεις που πραγματοποιούνταν ένιωθαν χαρούμενα και ελπίδα για το μέλλον». Σε συναφή έρευνα η οποία πραγματοποιήθηκε σε camp της Λέσβου στην Ελλάδα αποφαινεται πως τα πρώτα αποτελέσματα από αυτό το πιλοτικό πρόγραμμα που πραγματοποιήθηκε σε παιδιά προσφύγων είχε θετική επιρροή όσο αφορά την ψυχολογική τους υποστήριξη. Συγκεκριμένα τα παιδιά εξήγησαν ότι: «πριν την παρέμβαση είχαν χάσει το αίσθημα της ελπίδας ωστόσο μετά την παρέμβαση έμαθαν να μην εγκαταλείπουν τις ελπίδες τους (Foka et al., 2021)». Ιδιαίτερα σημαντικά θεωρούνται η ευζωία που περιέγραψαν τα παιδιά κατά τη διάρκεια των βιωματικών ασκήσεων καθώς και η αύξηση της αυτό - αξιολόγησης τους σαν αποτέλεσμα της εστίασης του προγράμματος στην ενδυνάμωση των δυνατών χαρακτηριστικών, το οποίο

υποστηρίζεται και από τους Foka et al. (2021) σε αντίστοιχη έρευνα. Τέλος σημαντικό μέρος της παρέμβασης αναδείχθηκε η κοινωνική δικτύωση των συμμετεχόντων και το μοίρασμα των εμπειριών τους στο πλαίσιο της ομάδας.

Εν αντιθέσει, αν και στατιστικά προέκυψε πως η παρέμβαση είχε αρνητική επίδραση στα επίπεδα κατάθλιψης και οριακά μη στατιστικά σημαντική αρνητική επίδραση στην ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών σημαντικό θα ήταν να ληφθεί υπόψη, πως ενδεχομένως να είχε επηρεαστεί από εξωτερικούς παράγοντες που δεν είχαν συμπεριληφθεί στην έρευνα. Χαρακτηριστικό παράγοντα που επηρέασε το επίπεδο της κατάθλιψης των παιδιών θα μπορούσε να είναι η χρονική στιγμή που πραγματοποιήθηκε η δεύτερη μέτρηση της αξιολόγησης, η οποία συνέπεσε με την αναμονή των αποτελεσμάτων της αναγνώρισης ή μη των οικογενειών από την Ελλάδα. Γεγονός που πιθανά επιδρά στην ψυχοσύνθεση των παιδιών καθώς βίωναν έντονο στρες στο οικογενειακό και ευρύτερο περιβάλλον. Η ανακοίνωση των αποτελεσμάτων στις οικογένειες από τη χώρα, δημιουργούσε αβεβαιότητα για το μέλλον και σύγχυση διότι σε περίπτωση μη αναγνώρισης θα έπρεπε να μετεγκατασταθούν ξανά σε νέο τόπο. Μέσα από τα μάτια των παιδιών αυτό ήταν ένα αγχωτικό γεγονός το οποίο εκδηλώθηκε έντονα από την ανησυχία τους στις τελευταίες συναντήσεις. Ωστόσο, η ευτυχία των παιδιών παρέμεινε σταθερή κατά τη διάρκεια της παρέμβασης. Τα αποτελέσματα φαίνεται πως έχουν τη δυνατότητα να αναδείξουν συμπεριλαμβανοντας και άλλους παράγοντες και παραμέτρους την αποτελεσματικότητα μιας καινοτόμας παρέμβασης σε ένα απαιτητικό πλαίσιο του προσφυγικού πληθυσμού.

Αν και οι περισσότερες ψυχολογικές παρεμβάσεις με τους πρόσφυγες εστιάζουν στο τραύμα ή στην ψυχική υγεία (Fazel, 2018, Newnham et al., 2018) αυτή η μελέτη προτείνει ότι τα παιδιά πρόσφυγες μπορούν να επωφεληθούν από μία παρέμβαση που εστιάζει στην θετική ανάπτυξη και ότι αυτό μπορεί να οδηγήσει στην μείωση συμπτωμάτων ψυχικής υγείας. Να σημειωθεί επίσης πως αρκετές έρευνες υποστηρίζουν την σημασία της εφαρμογής προγραμμάτων παρέμβασης τα οποία στοχεύουν στην ψυχοκοινωνική υποστήριξη και στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών προσφύγων (Ehnholt et al., 2015. Pacione et.al., 2013. Foka et al., 2021).

## **ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ**

Θα ήταν παράλειψη να μην γίνει λόγος για τους περιορισμούς που πρόέκυψαν κατά την διάρκεια του προγράμματος. Αρχικά, η έρευνα περιορίζεται από το μέγεθος του

δείγματος λόγω της προσφυγικής εκροής σε μία αρκετά μεταβαλλόμενη περίοδο της πληθυσμιακής ομάδας. Παρ' όλες τις δυσκολίες οι οικογένειες έδειξαν να καταβάλουν μεγάλη προσπάθεια ώστε να συμμετάσχουν τα παιδιά τους στο πρόγραμμα, χωρίς αυτό να είχε την επιθυμητή συμμετοχή. Αυτό είχε ως συνέπεια να ολοκληρώσουν το πρόγραμμα μόνο επτά παιδιά. Άλλη μία δυσκολία ήταν πως η επικοινωνία με τα παιδιά, η οποία εξασφαλίστηκε με την συμβολή του διερμηνέα/διαμεσολαβητή – Κοινωνικό Ανθρωπολόγο απαιτούσε περισσότερο χρόνο μέχρι να γίνει κατανοητή η πληροφορία από όλα τα παιδιά. Αυτό συνέβη διότι τα παιδιά ενώ μιλούσαν όλα την ίδια γλώσσα, υπήρχε διαφοροποίηση στην διάλεκτο του κάθε τόπου. Επομένως, έπρεπε να ειπωθεί από τον διερμηνέα παραπάνω από δύο και τρεις φορές ώσπου να γίνει αντιληπτό από όλους. Επίσης, η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων από τα παιδιά χρειάστηκε το διπλάσιο χρόνο για να μπορέσουν να κατανοήσουν και να απαντήσουν το καθένα ξεχωριστά. Αυτό είχε ως αντίκτυπο να μην υλοποιηθούν μερικές από τις ασκήσεις που είχαν προγραμματιστεί να γίνουν. Επιπλέον, να αναφερθεί πως τα περισσότερα παιδιά έφυγαν με το πέρας του προγράμματος με αποτέλεσμα να μην ακολουθήσει follow up συνάντηση.

Αν και υπήρχαν δυσκολίες αξιοσημείωτο να αναφερθεί είναι πως μέσα από την προσωπική μου παρατήρηση, καθ' όλη τη διάρκεια της παρέμβασης αντιλήφθηκα πως η πραγματοποίηση της παρέμβασης είχε θετική επιρροή τόσο στα παιδιά όσο και στην σχέση με τους γονείς τους. Αποτυπώνοντας με κάθε επιφύλαξη την δική μου άποψη η αισιόδοξη ματιά και ένα πιο θετικό κλίμα που δημιουργήθηκε μεταξύ παιδιού - γονέα μπορεί να προκύπτει από την επαφή και αλληλεπίδραση που είχαν οι γονείς με τα παιδιά τους κάθε φορά που τα συνόδευαν για να παρευρεθούν στο σημείο συνάντησης. Εκεί οι γονείς είχαν την ευκαιρία να αντιληφθούν πόσο όμορφα ένιωθαν τα παιδιά και πόσο παραγωγικά ήταν μέσα από αυτήν την διαδικασία. Οι γονείς αφιέρωσαν ποιοτικό χρόνο στα παιδιά ώστε να το καταλάβουν μέσα από τις εκφράσεις τους και την παρατήρηση. Ακόμη μία προσωπική τοποθέτηση είναι πως ολοκληρώνοντας κάθε φορά την συνάντηση μας παρατηρούσα το εξής: «Το γεγονός ότι τα παιδιά έδειχναν στους γονείς τους όλα αυτά που δημιουργούσαν μέσω του προγράμματος αλλά και η ευκαιρία που τους δόθηκε να μοιραστούν δικές τους σκέψεις και εμπειρίες, να μιλήσουν ελεύθερα, έχοντας την αίσθηση της κοινωνικής αποδοχής από την ομάδα αποδεικνύει πιθανά πως οι παρεμβάσεις που εμπλέκουν τους γονείς στο τέλος κάθε συνάντησης είναι πολύ επιβοηθητικές για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας και της ενδυνάμωσης σε πολλαπλά επίπεδα (Foka et al., 2021)».

Όπως έχει γίνει αναφορά και παραπάνω, διάφορες έρευνες έχουν καταδείξει πως τα προγράμματα παρέμβασης σε παιδιά πρόσφυγες είναι αρκετά υποστηρικτικά. Έτσι λοιπόν

ένα επόμενο στάδιο επέκτασης της παρούσας μελέτης θα μπορούσε να γίνει σε μεγαλύτερο αριθμό παιδιών προσφύγων, για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, σε εβδομαδιαία βάση και παράλληλα να τρέχει ένα αντίστοιχο πρόγραμμα ενδυνάμωσης της ψυχικής ανθεκτικότητας και μετατραυματικής ανάπτυξης για τους γονείς των παιδιών αυτών. Τα ευρήματα της παρέμβασης τόσο τα ατομικά (παιδιών – γονέων) όσο και τα συγκριτικά θα είχαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Άλλες μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν τα αποτελέσματα και να επεκτείνουν την έρευνα τόσο στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση σε παιδιά μετακινούμενων πληθυσμών, όσο και την έρευνα μέσω των δήμων της περιφέρειας Κρήτης από εξειδικευμένο επαγγελματικό προσωπικό που ασχολείται με την ψυχική υγεία. Τέλος, οι (Ehnholt et al., 2015) σχεδίασαν και εφάρμοσαν σε ένα βρετανικό σχολείο ένα πρόγραμμα παρέμβασης που περιείχε τεχνικές της γνωστικόσυμπεριφορικής θεραπείας σε 26 παιδιά αιτούντες άσυλο. Τα αποτελέσματα της έρευνας κατέδειξαν ότι σε γενικές γραμμές υπήρξε βελτίωση σε συναισθηματικές συμπεριφορικές δυσκολίες. Φαίνεται πως οι ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις που στοχεύουν σε παιδιά προσφύγων είναι ελάχιστες.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- 📖 Νάσκου Περάκη Μ., Δικαιώματα και υποχρεώσεις στα πλαίσια της Σύμβασης της Γενεύης του 1951 για το καθεστώς των προσφύγων: Γενική θεώρηση, περιοδικό Κοινωνικής Εργασίας, τεύχος 26, Αθήνα, 1992
- 📖 Γκότοβος, Α. (2001), Οικουμενικότητα, Ετερότητα και Ταυτότητα: Η Επαναδιαπραγμάτευση του νοήματος της Παιδείας. Ιωάννινα: Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.
- 📖 Ανδρούτσου, Α. & Ασκούνη, Ν. (επιμ), (2011), Πολιτισμική ετερότητα και ανθρώπινα δικαιώματα: προκλήσεις για την εκπαίδευση, συλλογικός τόμος, Αθήνα: Μεταίχμιο.
- 📖 Ψαρρού, Ν. (2005). Εθνική ταυτότητα στην εποχή της παγκοσμιοποίησης. Αθήνα: Gutenberg.
- 📖 Μόττη- Στεφανίδη, Φ. (2004). Η πολιτισμική διάσταση στις αντιλήψεις των γονέων και των εκπαιδευτικών σχετικά με τη επάρκεια των παιδιών και των εφήβων. Νέα Παιδεία, 111, 101-115.
- 📖 Μόττη-Στεφανίδη, Φ. (2005). Ψυχικά ανθεκτικοί μετανάστες-παλινοστούντες μαθητές: Προστατευτικοί παράγοντες και παράγοντες επικινδυνότητας. Στο Α. Παπαστυλιανού (Επιμ.), Διαπολιτισμικές διαδρομές: Παλινοστήση και ψυχοκοινωνική προσαρμογή (σελ. 167-193). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- 📖 Σταλίκας, Α. Β., & Μυτσκίδου, Π. (2011). Εισαγωγή στη θετική Ψυχολογία.
- 📖 Χριστοπούλου, Α. (2008). Εισαγωγή στην ψυχοπαθολογία του ενήλικα. Αθήνα: Τόπος.
- 📖 Παπαδόπουλος, Ρ.Κ. (2012). Αποδημία, νόστος και τραύμα. Στο Α. Παπαστυλιανού, (Επιμ.), Διαπολιτισμικές διαδρομές: Παλινοστήση και ψυχολογική διαδρομή (σελ. 319-360). Αθήνα: Gutenberg.
- 📖 Χατζηχρήστου, Χ. (2011α). Σχολική ψυχολογία. Αθήνα: Τυπωθήτω
- 📖 Μόττη-Στεφανίδη, Φ. (2005). Ψυχικά ανθεκτικά μετανάστες/παλινοστούντες μαθητές: προστατευτικοί παράγοντες και παράγοντες επικινδυνότητας. Στο Α. Παπαστυλιανού (Επιμ.), Διαπολιτισμικές διαδρομές παλινοστήση και ψυχοκοινωνική προσαρμογή. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

- 📖 Μόττη-Στεφανίδη, Φ. (2004). Η πολιτισμική διάσταση στις αντιλήψεις των γονέων και των εκπαιδευτικών σχετικά με την ψυχολογική επάρκεια των παιδιών και των εφήβων. *Νέα Παιδεία*, 11, 101-115. Στο Β. Παυλόπουλος, Μ. Ντάλλα, & Φ. Μόττη-Στεφανίδη (2015). Μετανάστευση.
- 📖 Μόττη-Στεφανίδη, Φ. (2012). Η προσαρμογή μεταναστών και παλιννοστούντων μαθητών: Παράγοντες επικινδυνότητας και ψυχική ανθεκτικότητα. Στο Α. Παπαστυλιανού (Επιμ.), *Διαπολιτισμικές διαδρομές: Παλιννόστηση και ψυχοκοινωνική προσαρμογή* (σελ. 205-234). Αθήνα: Gutenberg
- 📖 Μόττη-Στεφανίδη, Φ., Παυλόπουλος, Β., & Καπώνη, Κ. (2007). Επιπολιτισμός και ψυχοκοινωνική προσαρμογή Ποντίων παλιννοστούντων εφήβων. Στο Σ. Μ. Χριστογιώργος (Επιμ.), *Θέματα ψυχοδυναμικής και ψυχοκοινωνικής ψυχιατρικής* (σελ. 549-567). Αθήνα: Καστανιώτης.
- 📖 Παυλόπουλος, Β., Ντάλλα, Μ., & Μόττη-Στεφανίδη, Φ. (2015). Μετανάστευση. Στο Φ. Μόττη-Στεφανίδη (Επιμ.), *Παιδιά και έφηβοι σε έναν κόσμο που αλλάζει: Προσαρμογή και ανάπτυξη* (σελ. 77-128) Αθήνα: Εστία.

#### ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- 📖 Ai, A. & Park, C. (2005). Possibilities of the positive following violence and trauma. *Journal of Interpersonal Violence*, 20(2), 242-250.
- 📖 Amos, I. (2015). What is known about the post-traumatic growth experiences among people diagnosed with HIV/AIDS? A systematic review and thematic synthesis of the qualitative literature. *Counselling Psychology Review*, 30(3), 47- 56.
- 📖 Anthony, E. K. (2008). Cluster profiles of youths living in urban poverty: Factors affecting risk and resilience. *Social Work Research*, 32(1), 6-17.
- 📖 Alvord, M. K., & Grados, J. J. (2005). Enhancing resilience in children: A proactive approach. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 238-245.
- 📖 Barwick, C. L., Beiser, M., & Edwards, G. (2002). Refugee children and their families: Exploring mental health risks and protective factors. *Immigrant and refugee children and their families: Clinical, research, and training issues*, 37-63.
- 📖 Berry, J. W. (2001). A psychology of immigration. *Journal of Social Issues*, 57, 615-631



- 📖 Benard, B. (1995). Fostering resilience in children. ERIC Digest. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED386327.pdf> (Τελευταία ανάκτηση 16 Μαΐου 2020 από τη βάση δεδομένων ERIC).
- 📖 Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44(9), 1175-1184
- 📖 Benzie, K., & Mychasiuk, R. (2009). Fostering family resiliency: A review of the key protective factors. *Child & Family Social Work*, 14, 103-114.
- 📖 Berry, J. W., Phinney, J. S., Sam, D. L., & Vedder, P. (Eds), (2006). *Immigrant youth in cultural transition*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- 📖 Berry, J. W. (1997). Immigration, Acculturation and Adaptation. *Applied Psychology, An International Review*, 46, 1, 5-68.
- 📖 Berry, J. W. Kim, U. Minde, T. & Mok, D. (1987). Comparative studies of acculturative stress. *International Migration Review*, 21, 491-511.
- 📖 Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*, 46, σελ. 5-68.
- 📖 Benard, B. (1993). Fostering resiliency in kids. *Character Education*, 51(3), 4448.
- 📖 Benard, B. (1991). *Fostering Resiliency in Kids: Protective factors in the family, school, and community*. San Francisco: WestEd Regional Educational Laboratory.
- 📖 Brewer, M., (2001). The Many Faces of Social Identity: Implications for Political Psychology. *Political Psychology*, 22 (1), 115-125.
- 📖 Berry, J. W. (2001). A psychology of immigration. *Journal of Social Issues*, 57, 615-631.
- 📖 Calhoun, G. L. & Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: an expanded framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth research and practice* (pp. 3-23). Mahwah, New Jersey, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- 📖 Colson E. (2007), *Linkages Methodology: No Man is an Island*, *Journal of Refugee Studies* Vol. 20 No. 2 Oxford Uni. Press
- 📖 Cichetti, D., & Cohen, D. (1995). *Developmental Psychopathology Voi. 2: Risk, disorder, and adaptation*. New York: John Wiley and Sons.
- 📖 Dayan, D., & Katz, E. (1996). *Media events: the live broadcasting of history*. Cambridge Mass.: Harvard University Press.
- 📖 Donnon, T., Hammond, W., & Charles, G. (2003). *Youth resiliency: assessing students' capacity for success at school*.

- 📖 Everly, G. S., Smith, K. J., & Lobo, R. (2013). Resilient Leadership and the Organizational Culture of Resilience: Construct Validation International. *Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*, 15(2), 123-128.
- 📖 Everly, G. S., McCormack, D. K., & Strouse, D. A. (2012). Seven Characteristics of Highly Resilient People. *International Journal of Emergency Mental Health*, 14(2), 137-143.
- 📖 Everly, G. S. & Lating, J. M. (2013). Resilience: The Final Frontier. In: *A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response* (3rd ed., pp. 143-154). New York, NY: Springer.
- 📖 Ehntholt, K. A., Smith, P. A., & Yule, W. (2005). School-based cognitive-behavioural therapy group intervention for refugee children who have experienced war-related trauma. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 10(2), 235-250.
- 📖 Fazel, M. (2018). Psychological and psychosocial interventions for refugee children resettled in high-income countries. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 27(2), 117-123.
- 📖 Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399-419
- 📖 Foka, S., Hadfield, K., Pluess, M., & Mareschal, I. (2021). Promoting well-being in refugee children: An exploratory controlled trial of a positive psychology intervention delivered in Greek refugee camps. *Development and psychopathology*, 33(1), 87-95.
- 📖 Feldman, R., Stiffman, A., & Jung, K. (Eds) (1987). *Children at risk: In the web of parental mental illness*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- 📖 Garmezy, N., Masten, A. S., & Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child Development*, 55, 97-111.
- 📖 Garmezy, N., Masten, A. S., & Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child Development*, 55, 97-111.
- 📖 Garmezy, N. (1993). Vulnerability and resilience. In D. C. Funder, R. D. Parke, C Tomlinson-Keeseey, & K.Wildman (Eds.), *Studying lives through time: Approaches to personality and development* (pp. 377-398). Washington, DC: American Psychological Association.

- 📖 Garnezy, N. (1991). Resilience in children's adaption to negative life events and stressed environments. *Pediatric Annals*, 20, 459-466.
- 📖 Greenfield, P. M., Keller, H., Fuligni, A., & Maynard, A. (2003). Cultural pathways through universal development. *Annual Review of Psychology*, 54, 461-490.
- 📖 García Coll, C., & Magnuson, K. (1997). The psychological experience of immigration: A developmental perspective. In A. Booth, A. C. Crouter, & N. S. Landale (Eds.), *Immigration and the family: Research and policy on U.S. immigrants* (pp. 91-131). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- 📖 Garcia Coll, C., Lamberty, G., Jenkins, R., McAddo, H. P., Crnic, K., Wasik, B. H., & Vasquez Garcia, H. (1996). An integrative model for the study of developmental competencies in minority children. *Child Development*, 67, 1891-1914.
- 📖 Goti, E. (2016). The resilience as a factor of children's psychosocial adaptation. In *PRIME* (Vol. 9, No. 1, pp. 47-58).
- 📖 Higgins, G. O. (1994). *Resilient adults: Overcoming a cruel past*. San Francisco: Jossey-Bass.
- 📖 Hill, E., Brown, L., & Cosnett, E. (2011). Creating a benefits-based afterschool program. *The Voice*, 4, 16-18.
- 📖 Hirschen, R. (2004). Η ταυτότητα και το Ελληνικό Κράτος. Μερικά Ενωσιολογικά Ζητήματα και Παράδοξα. Στο Clogg R. (επιμ.), *Η Ελληνική Διασπορά στον 20<sup>ο</sup> Αιώνα* (σελ. 292-293). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- 📖 Hogg, M.A., & Abrams, D., (1998). *Social Identifications: A Social Psychology of Intergroup Relations and Group Processes*. London: Routledge.
- 📖 Hetherington, E. M., & Elmore, A. M. (2003). Risk and resilience in children coping with their parents' divorce and remarriage. *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*, 182-212.
- 📖 Hernandez, D. J., Denton, N. A., & Macartney, S. E. (2008). Children in Immigrant Families: Looking to America's Future. *Social Policy Report* , XXII (III), σελ. 3-24.
- Portes, A., & Rumbaut, R. G. (2001). *Legacies: The story of the immigrant generation*. Berkeley, CA: University of California Press.
- 📖 Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation* (2nd ed., Vol. 3, pp. 739-795). New York, NY: Wiley.
- 📖 Luthar, S. S., & Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: A review of the research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61(1), 6-22.

- 📖 Liebkind, K. (2006). Ethnic identity and acculturation. In D. L. Sam & J. W. Berry (Eds.), *The Cambridge handbook of acculturation psychology* (pp. 78-96). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- 📖 Luthar, S. S., Sawyer, J. A., & Brown, P. J. (2006). Conceptual Issues in Studies of Resilience: Past, Present, and Future Research. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 105-115.
- 📖 Laosa, L. M. (1997). Research perspectives on constructs of change: Intercultural migration and developmental transitions. *Immigration and the family: Research and policy on US immigrants*, 133-148.
- 📖 McCrone, D. (2002). Who do you say you are? Making sense of national identities in modern Britain. *Ethnicities*, 2 (3), 301-320.
- 📖 Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American psychologist*, 53(2), 205.
- 📖 Masten, A. S., Burt, K. B. & Coatsworth, J. D. (2005). Competence and psychopathology in development. In Press: D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental Psychopathology: Risk, disorder, and adaptation*, Volume 3 (2nd edition). New York: Wiley.
- 📖 Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- 📖 Merez, D., Waszkowska, M. & Wezyk, A. (2012). Psychological consequences of trauma in MVA perpetrators – Relationship between post-traumatic growth, PTSD symptoms and individual characteristics.
- 📖 Masten, A. S. & Coatsworth, J.D. (1998) The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53, 2, 205-220.
- 📖 Maercker, A., & Herrle, J. (2003). Long-term effects of the Dresden bombing: Relationships to control beliefs, religious belief, and personal growth. *Journal of Traumatic Stress*, 16(6), 579-587.
- 📖 Masten, A. S., & Pellegrini, A. (1986). Humor and creative thinking in stress-resistant children. *Child Development*, 56, 178-201.
- 📖 Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.

- 📖 Motti-Stefanidi, F., Berry, J., Chrysochoou, X., Sam, D. L., & Phinney, J. (2012). Positive immigrant youth adaptation in context: Developmental, acculturation, and social-psychological perspectives.
- 📖 Motti-Stefanidi, F., Berry, J. W., Chrysochoou, X., Sam, D. L., & Phinney, J. (2012). Positive immigrant youth adaptation in context: Developmental, acculturation and social psychological perspectives. In A. S. Masten, K. Liebkind, & D. Hernandez (Eds.), *Realizing the potential of immigrant youth* (pp. 117-158). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- 📖 McCubbin, H.I., & McCubbin, M.A. (1988). Typologies of resilient families: Emerging roles of social class and ethnicity. *Family Relations*, 37, 247-254.
- 📖 McElheran, M., Briscoe-Smith, A., Khaylis, A., Westrup, D., Hayward, C. & Gore-Felton, C. (2012). A conceptual model of post-traumatic growth among children and adolescents in the aftermath of sexual abuse. *Counselling Psychology Quarterly*, 25(1), 73–82.
- 📖 Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455–471.
- 📖 Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- 📖 Moore, J. (2013). *Resilience and At-Risk Children and Youth*. USA: National Centre for Homeless Education, University North Carolina.
- 📖 Naglieri, J. A., & LeBuffe, P. A. (2005). Measuring Resilience in Children *Handbook of Resilience in Children* (pp. 107–121).
- 📖 Newnham, E. A., Kashyap, S., Tearne, J., & Fazel, M. (2018). Child mental health in the context of war: An overview of risk factors and interventions for refugee and war affected youth. In N. Morina & A. Nickerson (Eds.), *Mental health of refugee and conflict-affected populations* (pp. 37–63). Cham, Switzerland: Springer.
- 📖 Oppedal, B. (2006). Development and acculturation. In D. L. Sam & J. W. Berry (Eds.), *The Cambridge handbook of acculturation psychology* (pp. 97-113). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- 📖 Oppedal, B., Roysamb, E., & Heyerdahl, S. (2005). Ethnic group, acculturation, and psychiatric problems in young immigrants. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46(6), 646-660.
- 📖 Pacione, L., Measham, T., & Rousseau, C. (2013). Refugee children: Mental health and effective interventions. *Current psychiatry reports*, 15(2), 1-9.

- 📖 Patrick, J. H. & Henrie, J. (2016). Up from the ashes: age and gender effects on post-traumatic growth in bereavement. *Women & Therapy*, 39, 296–314.
- 📖 Phinney, J. (1990). Ethnic identity in adolescents and adults: Review of research. *Psychological Bulletin*, 108 (3), 499-514.
- 📖 Quinton, D., Pickles, A., Maughan, B., & Rutter, M. (1993). Partners, peers, and pathway: Assortative pairing and continuities in conduct disorder. *Development and Psychopathology*, 5, 763-783.
- 📖 Rak, C. F., & Patterson, L. E. (1996). Promoting resilience in at-risk children. *Journal of counseling & development*, 74(4), 368-373.
- 📖 Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology* 24(2), 335-344.
- 📖 Rutter, M., 2000, “Resilience reconsidered: Conceptual considerations, empirical findings, and policy implications”, In J. P. Shonkoff & S. J. Meisels (Eds.), *Handbook of Early Intervention* (pp. 651-682), Cambridge: Cambridge University Press.
- 📖 Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- 📖 Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York, NY: Broadway Books
- 📖 Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. Rolf, A. S.
- 📖 Smith, A. D. (2000). *Εθνική Ταυτότητα*. Αθήνα: Οδυσσέας.
- 📖 Shiner, R. L., & Masten, A. S. (2012). Childhood personality as a harbinger of competence and resilience in adulthood. *Development and Psychopathology*, 24, 507-528.
- 📖 Scrignaro, M., Barni, S. & Magrin, M. E. (2015). The combined contribution of social support and coping strategies in predicting post-traumatic growth: a longitudinal study on cancer patients. *Psycho-Oncology*, 20, 823–83.
- 📖 Sameroff, A., Gutman, L. M., & Peck, S. C. (2003). Adaptation among youth facing multiple risks: Prospective research findings. *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*, 1, 364-391.
- 📖 Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- 📖 Sam, D. L., & Oppedal, B. (2002). Acculturation as a developmental pathway. *Online readings in psychology and culture*, 8.

- 📖 Tartakovsky, E. (2007). A longitudinal study of acculturative stress and homesickness: high-school adolescents immigrating from Russia and Ukraine to Israel without parents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42 (6), 485-494.
- 📖 Tajfel, H., (1979). Individuals and groups in Social Psychology. *British Journal of Social Psychology*, 18, 183- 190.
- 📖 Tedeschi, R.G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory:
- 📖 Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1–18.
- 📖 The Northwest Regional Educational Laboratory, Fostering Resilience (<http://www.nwrel.org/pirc/hot9.html>). Ανακτήθηκε στις 2/5/20.
- 📖 Vega, W.A., & Gil, A. G. (1999). A model for explaining drug use behavior among Spanish adolescences. *Drugs & Society*, 14(1-2), 57- 74.
- 📖 Woodward, C. & Joseph, S. (2003). Positive change processes and post-traumatic growth in people who have experienced childhood abuse: Understanding vehicles of change. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 76, 267–283
- 📖 Walsh, F. (2002). Bouncing forward: Resilience in the aftermath of September 11. *Family Processes*, 41, 34–36.
- 📖 Werner, E. E. (2000). Protective factors and individual resilience. In Shonkoff, J. P., & Meisels, S. J. (Eds.) *Handbook of Early Childhood Intervention* (2nd ed.) (pp. 115-132). New York, NY: Cambridge University Press.
- 📖 Wolin, J., & Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. New York, NY: Villard Books.
- 📖 Werner, E. E. (2000). Protective factors and individual resilience. *Handbook of early childhood intervention*, 2, 115-132.
- 📖 Werner, E. E. (1984). Resilient children. *Young Children*, 40, 68-72.
- 📖 Werner, E. E. (1989). High risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59(1), 72-81.
- 📖 Ward, C., Bochner, S., & Furnham, L. (2001). *The Psychology of Culture Shock*. EastSussex:Routledge.
- 📖 Zucker, R. A., Wong, M. M., Puttier, L. I., & Fitzgerald, H. E. (2003). Resilience and vulnerability in sons of alcoholics. Relationship to development and outcomes between early childhood and adolescence.

**ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ:**

 <https://greece.iom.int/el>

 [https://publications.iom.int/system/files/pdf/iml\\_20.pdf](https://publications.iom.int/system/files/pdf/iml_20.pdf)



## ΠΑΡΑΤΗΜΑΤΑ

### ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

*Αγαπητοί γονείς και κηδεμόνες,*

Στα πλαίσια της συνεργασίας του ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ Κρήτης με τον Πλοηγό – Εκπαιδευτική Αναπτυξιακή Κρήτης, θα πραγματοποιηθεί ένα διά ζώσης πρόγραμμα παρέμβασης για παιδιά που έχουν έρθει στην χώρα υποδοχής την Ελλάδα και συγκεκριμένα στο Ηράκλειο, Κρήτης. Σκοπός της μελέτης είναι η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας (resilience) των παιδιών μέσω βιωματικών δραστηριοτήτων.

Στόχος είναι η δημιουργία μίας ομάδας αποτελούμενη από 20 έως 25 παιδιά. Έμφαση θα δοθεί στην ενίσχυση και την ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων των παιδιών, του αισθήματος του «ανήκειν» σε μία ομάδα, της αυτοεκτίμησής τους, στη μεταξύ τους συνεργασία, να μάθουν να μοιράζονται τις σκέψεις/απόψεις τους και να μάθουν να συγχωρούν κ.α).

Οι συναντήσεις μας θα πραγματοποιούνται στο *Κοινωνικό Χώρο Ιδρυμάτων Α. και Μ. Καλοκαιρινού* κάθε Τρίτη από 19:00 έως 21:00.

Προκειμένου να εγκρίνετε την συμμετοχή του παιδιού σας στο πρόγραμμα, παρακαλώ συμπληρώστε και υπογράψτε την υπεύθυνη δήλωση που ακολουθεί.

Σας ευχαριστούμε για τη συνεργασία σας.

Με εκτίμηση,

Η Μεταπτυχιακή Φοιτήτρια

Χριστίνα Κουγιούρη

Κοινωνική Λειτουργός

Η Επόπτρια της Διπλωματικής

Αργυρούλα Καλαϊτζάκη



**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ**

Δηλώνω υπεύθυνα ότι επιθυμώ το παιδί μου ..... να συμμετέχει στην ομάδα που συντονίζει η Χριστίνα Κουγιούρη, μεταπτυχιακή φοιτήτρια του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας στο ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ. Οι συναντήσεις μας θα διαρκέσουν μέχρι αρχές Σεπτέμβρη με έναρξη την Τρίτη 30 Ιουλίου στις 7:00 το απόγευμα.

Ο Κηδεμόνας  
(Ονοματεπώνυμο)

.....

Υπογραφή

.....

.....Ημερομηνία

.....

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

### ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

1.Φύλο:  Κορίτσι  Αγόρι

2.Ηλικία:

3.Ποια είναι η χώρα γέννησης σας:

4.Πόσο καιρό μένετε στην Ελλάδα?

5.Με ποιον μένετε στην Ελλάδα:  Μητέρα  Πατέρα  Αδερφό/η/ια

Συγγενή  Μόνος/η  Άλλο

6. Πώς ταξιδέψατε για να φτάσετε εδώ:  Θάλασσα  Στεριά  Βάρκα

Πόδια  Αμάξι  Άλλο

### (Children's Hope Scale, CHS)

1. I think I am doing pretty well.

None of the time      A little of the time      Some of the time      A lot of the time      Most of the time      All of the time

2.I can think of many ways to get the things in life that are most important to me.

None of      A little of      Some of      A lot of      Most of      All of

the time    the time    the time    the time    the time    the time

3. I am doing just as well as other kids my age.

None of    A little of    Some of    A lot of    Most of    All of  
the time    the time    the time    the time    the time    the time

1111

4. When I have a problem, I can come up with lots of ways to solve it.

None of    A little of    Some of    A lot of    Most of    All of  
the time    the time    the time    the time    the time    the time

5. I think the things I have done in the past will help me in the future.

None of    A little of    Some of    A lot of    Most of    All of  
the time    the time    the time    the time    the time    the time

6. I even when others want to quit, I know that I can find ways to solve the problem.

None of    A little of    Some of    A lot of    Most of    All of  
the time    the time    the time    the time    the time    the time

Notes: When administered to children, this scale is not labeled "The Children's Hope Scale," but is called "Questions About Your Goals." The total Children's Hope Scale score is achieved by adding the responses to the six items, with "None of the time" = 1; "A little of the time" = 2; "Some of the time" = 3; "A lot of the time" = 4; "Most of the time" = 5; and, "All of the time" = 6. The three odd-numbered items tap agency, and the three even-numbered items tap pathways.

### The Children's Happiness Scale

Here are 20 things children or young people might say about themselves. Just read each of them and tick all the ones that are right about you. Leave the others blank.

Life is good for me at the moment	<input type="checkbox"/>	3.64
I am treated fairly	<input type="checkbox"/>	3.13
I know what is happening next in my life	<input type="checkbox"/>	3.15
I have big problems but am dealing with them	<input type="checkbox"/>	2.55
I am quite proud of myself	<input type="checkbox"/>	3.65
I am trying to change some things about myself	<input type="checkbox"/>	2.57
I don't have any big problems at the moment	<input type="checkbox"/>	3.22
I have lots of friends	<input type="checkbox"/>	4.01
I get confused about what is going on	<input type="checkbox"/>	2.43
I never feel safe	<input type="checkbox"/>	1.74
I often get anxious	<input type="checkbox"/>	2.32
I get lonely	<input type="checkbox"/>	1.68
People are prejudiced against me	<input type="checkbox"/>	1.77
I learn from my mistakes	<input type="checkbox"/>	3.18
I am a shy person	<input type="checkbox"/>	2.63
I get bullied	<input type="checkbox"/>	1.68
I am good at learning new things	<input type="checkbox"/>	3.70
I am getting all the help I need	<input type="checkbox"/>	3.38
I have lots of fun	<input type="checkbox"/>	4.25
I am easily depressed	<input type="checkbox"/>	1.75

#### To find out your 'happiness score' on this questionnaire:

1. Add up the numbers next to all the items you have ticked
2. Next, write how many items you ticked
3. Now divide the number you wrote against (1) by the number you have just written against (2) and write the answer in the box

**That is your happiness score for today on this questionnaire!**

(Birlleson 1978)



**Depression Self – Rating Scale for children DSRS-C**

**Instructions:**

This self-rating scale was developed for children between the ages of 8 and 14 years of age. Please explain to the child that the scale is a way of getting to know how children really feel about things. Give the scale to the child with the directions below. If children have difficulty in reading any of the items, clinicians may read out the statements in a neutral tone of voice that indicates no preference in what they wish to hear.

**Please read these statements and tick the answer that best describes how you have felt during the past week. It is important to answer as honestly as you can. The correct answer is to say how you have really felt.**

		Mostly	Sometimes	Never	
1.	I look forward to things as much as I used to..	[ ]	[ ]	[ ]	___
2.	I sleep very well.....	[ ]	[ ]	[ ]	___
3.	I feel like crying.....	[ ]	[ ]	[ ]	___
4.	I like to go out to play.....	[ ]	[ ]	[ ]	___
5.	I feel like running away.....	[ ]	[ ]	[ ]	___
6.	I get tummy aches.....	[ ]	[ ]	[ ]	___
7.	I have lots of energy.....	[ ]	[ ]	[ ]	___
8.	I enjoy my food.....	[ ]	[ ]	[ ]	___
9.	I can stick up for myself.....	[ ]	[ ]	[ ]	___
10.	I think life isn't worth living.....	[ ]	[ ]	[ ]	___
11.	I am good at the things I do.....	[ ]	[ ]	[ ]	___
12.	I enjoy the things I do as much as I used to...	[ ]	[ ]	[ ]	___
13.	I like talking with my family.....	[ ]	[ ]	[ ]	___

14. I have bad dreams..... [ ] [ ] [ ] \_\_\_\_
15. I feel very lonely..... [ ] [ ] [ ] \_\_\_\_
16. I am easily cheered up..... [ ] [ ] [ ] \_\_\_\_
17. I feel so sad I can hardly stand it..... [ ] [ ] [ ] \_\_\_\_
18. I feel very bored..... [ ] [ ] [ ] \_\_\_\_

**Thank you.**

**Score** \_\_\_\_

### Children's Revised Impact of Events Scale

Ακολουθεί μια λίστα με σχόλια που έχουν γίνει από άτομα που έχουν βιώσει στρεσογόνα/τραυματικά γεγονότα. Σας παρακαλούμε να βάλετε σταυρό στη στήλη που αντιπροσωπεύει καλύτερα τη συχνότητα με την οποία, κατά τη διάρκεια των *τελευταίων επτά ημερών*, τα παρακάτω ισχύουν για εσένα.

	Καθόλου	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά
1. Χωρίς να το θέλεις, έρχονται στο μυαλό σου σκέψεις που σχετίζονται με το τραυματικό γεγονός;	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
2. Προσπαθείς να το ξεχάσεις;	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
3. Αναστατώνεσαι ή έχεις έντονα συναισθήματα όταν το σκέφτεσαι;	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
4. Αποφεύγεις οτιδήποτε σου το θυμίζει (π.χ. μέρη, πρόσωπα, καταστάσεις);	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
5. Προσπαθείς να μη μιλάς για αυτό;	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
6. Χωρίς να το θέλεις έρχονται στο μυαλό σου εικόνες σχετικά με αυτό;	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]



7. Υπάρχουν άλλα πράγματα που σε κάνουν να τосκέφτεσαι;	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
8. Προσπαθείς να μην το σκέφτεσαι;	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

© Children and War Foundation, 1998

*Μετάφραση και προσαρμογή Ιωάννα Γιαννοπούλου & Δανάη Παπαδάτου*

**Child and Youth Resilience Measure (CYRM-12):**

To what extent do the sentences below describe you? Circle one answer for each statement.

	Not at All	A little	Somewhat	Quite a bit	A lot
Education is important to me.	1	2	3	4	5
My family/relatives really watch out for me.	1	2	3	4	5
My family/relatives know a lot about me.	1	2	3	4	5
I try to finish things I start.	1	2	3	4	5
Religion and faith are a source of strength for me.	1	2	3	4	5
I know where to go to ask for help.	1	2	3	4	5
My family stands by me in difficult times.	1	2	3	4	5
I am aware of my own points of strength.	1	2	3	4	5
I participate in communal religious activities (such as group prayer, attending religious	1	2	3	4	5

groupings, religion lessons).					
I feel safe when I am with my family.	1	2	3	4	5
I have opportunities to develop and improve myself for the future.	1	2	3	4	5
I enjoy participating in the customs and traditions of the community in which I am living now.	1	2	3	4	5

Child Youth Resilience Measure (12 items). Panter-Brick C, Hadfield K, Dajani R, Eggerman, M, Ager A, Ungar M (2017). *Child Development*.

## Child and Youth Resilience Measure (CYRM-12):

### (CYRM-12) قياس مرونة الشباب والأطفال

إلى أي حد تمثلك الجمل التالية؟ ضع دائرة حول إجابة واحدة لكل جملة

	أبداً	قليل	وسط	أكثر من الوسط	كثير
التعليم شيء مهم بالنسبة لي	1	2	3	4	5
اهلي يهتمون بي	1	2	3	4	5
اهلي يعرفوا كثير عني	1	2	3	4	5
أنا أحاول أن أنهي الشيء الذي أبداه	1	2	3	4	5
الدين والإيمان مصدر قوة بالنسبة إلي	1	2	3	4	5
أنا أعرف أين أذهب من أجل طلب المساعدة	1	2	3	4	5
عائلتي تقف معي بالأوقات الصعبة	1	2	3	4	5
أنا أدرك نقاط قوتي	1	2	3	4	5

أنا أشارك بالنشاطات الدينية العامة (مثل صلاة الجماعة، حضور التجمعات الدينية، حصص الدين)	1	2	3	4	5
أنا أشعر بالأمان عندما أكون مع عائلتي	1	2	3	4	5
عندي فرص لتطوير مهارات مفيدة ولتحسين نفسي للمستقبل	1	2	3	4	5
أنا أستمتع بالمشاركة بعبادات وتقاليد المجتمع الذي أعيش فيه حالياً	1	2	3	4	5

Child Youth Resilience Measure (12 items). Panter-Brick C, Hadfield K, Dajani R, Eggerman, M, Ager A, Ungar M (2017). *Child Development*.

**Posttraumatic Growth Inventory for Childrens Revised (PTGI-C-R):**

Ok, now we're going to move on to another one... Some things change over time, some things don't. For example, some things in your life are different now than they were before Hurricane

Katrina and what happened afterward, and some things are not.

I want to hear from you – what has changed since Katrina?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Some kids like you tell us that they have noticed ways in which they are different now in how

they are and what they feel and think, compared to how they were before the hurricane and

what happened afterward. How about you? How have you changed?

---

---

---

Let's talk about some more specific questions about changes...

As we have been talking about, some kids like you tell us that they have noticed ways in which they are different now, compared to how they were before Hurricane Katrina and what happened afterward. Everybody's different, so some kids don't notice any change, some kids notice a lot, and some kids are in between. There are no right or wrong answers, and there's no right or wrong way to be.

I want you to think about how you used to be before Hurricane Katrina and how you are now. I am going to ask you some questions about some different changes that might have happened from before the hurricane to now. Tell me how much you have changed. It is ok to say that these changes didn't happen, and it is ok to say that they did. Tell me what answer is better. [SHOW THE RESPONSE CARD TO THE CHILD.]

To get the hang of it, let's first try some for practice.

The first one is: I am a boy/girl.

Which one would you answer there? Has that changed since before the hurricane? Yes or No. No change? A little? Some? Lots? Right –whether you're a boy or a girl hasn't changed since then so, right, you would answer "No change"

Next one: I am bigger than I used to be.

So, has that changed? Yes or No? If it has changed, how much has that changed since the hurricane? Think back to how tall you were before the hurricane... are you taller now than you were then?

What would you say? Answer 'no change' if you are just as tall as you were then, 'a little' if you're a little taller than you were then, 'some' if you've grown more than a little, or 'a lot' if you are a lot taller than you were before the hurricane.

Any questions about how this works? Ok, now let's go on to our other questions. These aren't for practice anymore.

No change, a little, some, or a lot [WITH ACCOMPANYING HAND GESTURES DEMONSTRATING DIFFERENCES... Note that Don't Know is not offered as a response, but is coded if child responds as such.]

	No Change	A Little	Some	A Lot	DK
1. I learned how nice and helpful some people can be.	0	1	2	3	-8
2. I can now handle big problems better than I used to.	0	1	2	3	-8
3. I know what is important to me better than I used to.	0	1	2	3	-8
4. I understand how God works better than I used to.	0	1	2	3	-8
5. I feel closer to other people (friends or family) than I used to.	0	1	2	3	-8
6. I appreciate (enjoy) each day more than I used to.	0	1	2	3	-8
7. I now have a chance to do some things I couldn't do before.	0	1	2	3	-8
8. My faith (belief) in God is stronger than it was	0	1	2	3	-8

before.					
9. I have learned that I can deal with more things than I thought I could before.	0	1	2	3	-8
10. I have new ideas about how I want things to be when I grow up.	0	1	2	3	-8

**Domain of PTG**

1 - Relating to others

2 - Personal strength

3 - Appreciation of life

4 - Spiritual change

5 - Relating to others

6 - Appreciation of life

7 - New possibilities

8- Spiritual change

9 - Personal strength

10. - New possibilities