



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΚΑΛΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΘΕΑΤΡΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

«Δραματική Τέχνη και Παραστατικές Τέχνες στην Εκπαίδευση και Διά Βίου
Μάθηση – MA in Drama and Performing Arts in Education and Lifelong Learning»

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**«Το Θέατρο της Επινόησης ως μέσο ενδυνάμωσης της
Ψυχικής Ανθεκτικότητας σε Γονείς παιδιών με Ειδικές
Εκπαιδευτικές Ανάγκες».**

Μαρία Βελόγλου

A.M. 5052201401

Επιβλέπων Καθηγητής: Κωνσταντίνος Μάγος

Μέλη Συμβουλευτικής Επιτροπής: Αθανάσιος Μπλέσιος

Άννα Τσίχλη

ΑΘΗΝΑ 2023

Βεβαίωση μη λογοκλοπής

Υπεύθυνη Δήλωση Φοιτήτριας

Βεβαιώνω ότι είμαι συγγραφέας της παρούσας εργασίας και ό,τι έχω αναφέρει ή παραπέμπει σε αυτήν, ρητά και συγκεκριμένα, όλες τις πηγές από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων, ιδεών, προτάσεων ή λέξεων, είτε αυτές μεταφέρονται επακριβώς (στο πρωτότυπο ή μεταφρασμένες) είτε παραφρασμένες. Επίσης βεβαιώνω ότι αυτή η εργασία προετοιμάστηκε από εμένα προσωπικά ειδικά για το Γ' εξάμηνο του μεταπτυχιακού «Δραματική Τέχνη και Παραστατικές Τέχνες στην Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση – MA in Drama and Performing Arts in Education and Lifelong Learning».

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω από καρδιάς όλους τους διδάσκοντες του μεταπτυχιακού μας. Οι συγκυρίες ήταν δύσκολες και μόνο κάποιους από όλους είχα την τύχη να παρακολουθήσω δια ζώσης, ωστόσο ευγνωμονώ καθέναν ξεχωριστά. Ιδιαίτερα, ευχαριστώ για την έμπνευση, την υποστήριξη και την εμπύχωση, την Κα Άλκηστη Κοντογιάννη, την Κα Άννα Τσίγλη, τον Κο Κωνσταντίνο Μάγο και τον Κο Αθανάσιο Μπλέσιο. Το μεταπτυχιακό μας ήταν ένα όνειρο όχι μόνο για τους εμπνευστές του, αλλά και για μας που το ζήσαμε.

Ευχαριστώ επίσης,

την Κα Σοφία Λεοντοπούλου και τον Κο Κωνσταντίνο Καφέτσιο για την βοήθεια τους στην εύρεση των κλιμάκων της έρευνας,

τις συμφοιτήτριες και τους συμφοιτητές μου για την αυθεντικότητα και την ομαδικότητα που επέδειξαν,

τις συμμετέχουσες στην ερευνητική παρέμβαση για τη συμβολή τους, για την εμπιστοσύνη και για τις στιγμές που μοιραστήκαμε. Ήσασταν όλες ξεχωριστά σημαντικές.

Τέλος, ευχαριστώ από εδώ τον Νίκο Γκόβα που με έβαλε πριν χρόνια στην αφετηρία του θεάτρου.

«Η ερωτευμένη τίγρις αναγεννάται στο ηλιοβασίλεμα...»¹

¹ Αυτό είναι το όνομα που επέλεξαν για την ομάδα τους οι συμμετέχουσες της πειραματικής ομάδας

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	x
ABSTRACT	xi
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
Α΄ ΜΕΡΟΣ: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ	4
Κεφάλαιο 1^ο –Το Θέατρο της Επινόησης	4
1.1. Ορισμός	4
1.2. Σύντομη ιστορική ανασκόπηση	5
1.3. Τα στάδια παραγωγής στο Θέατρο της Επινόησης	9
1.4. Τα χαρακτηριστικά στοιχεία του Θεάτρου της Επινόησης	10
1.4.1. Αυτοσχεδιασμός	10
1.4.2. Συμμετοχικότητα	10
1.4.3. Έρευνα και πειραματισμός	11
1.4.4. Το σώμα	11
1.4.5. Τα κείμενα	12
1.4.6. Το κοινό	13
1.4.7. Ο ρόλος του σκηνοθέτη	14
1.4.8. Ο χώρος	14
1.5. Το Θέατρο της Επινόησης στο Εκπαιδευτικό Δράμα	15
1.6. Το Θέατρο της Επινόησης και η Ψυχική Ανθεκτικότητα	16
Κεφάλαιο 2^ο- Ψυχική ανθεκτικότητα	18
2.1. Ιστορική ανασκόπηση	18
2.2. Ορισμοί	20
2.3. Μοντέλα ανθεκτικότητας	21
2.4. Προστατευτικοί παράγοντες –Παράγοντες κινδύνου	22
2.5. Μεθοδολογικά θέματα και κριτική βιβλιογραφία	24

2.6. Κλίμακες μέτρησης Ψυχικής Ανθεκτικότητας	25
2.7. Ψυχική Ανθεκτικότητα και Κοινωνική Υποστήριξη	27
2.7.1. Ορισμοί και είδη Κοινωνικής Υποστήριξης	27
2.7.2. Κλίμακες μέτρησης Κοινωνικής Υποστήριξης	28
2.7.3. Σχέση Ψυχικής Ανθεκτικότητας και Κοινωνικής Υποστήριξης	29
3. Ψυχική Ανθεκτικότητα γονέων παιδιών με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες	30
3.1. Παιδιά με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες	30
3.2. Γονείς παιδιών με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες, Ψυχική Ανθεκτικότητα και Κοινωνική Υποστήριξη	32
3.3. Εκπαίδευση γονέων στην Ψυχική Ανθεκτικότητα	33
Β΄ ΜΕΡΟΣ:	
Κεφάλαιο 4^ο – Μεθοδολογία έρευνας	35
4.1. Μεθοδολογία έρευνας	35
4.2. Προηγούμενες έρευνες	38
4.3. Ερευνητικός στόχος	38
4.4. Ερευνητικά ερωτήματα	39
4.5. Ερευνητικές υποθέσεις	40
Κεφάλαιο 5^ο – Διαδικασία της έρευνας	40
5.1. Ερευνητικός πληθυσμός-Δείγμα-Δειγματοληψία	40
5.2. Χρόνος και χώρος διεξαγωγής της έρευνας	42
5.3. Ερευνητική διαδικασία	42
5.4. Σχεδιασμός προγράμματος παρέμβασης	43
5.5. Δεοντολογία έρευνας	45
5.6. Μέσα συλλογής δεδομένων	45

5.6.1. Ερωτηματολόγιο	45
5.6.2. Συμμετοχική παρατήρηση-Ερευνητικό Ημερολόγιο	47
5.6.3. Συνέντευξη	48
5.7. Ο ρόλος του ερευνητή-εμπυχωτή	48
5.8. Μέσα ανάλυσης δεδομένων	49
5.8.1. Μέσα ανάλυσης ποσοτικών δεδομένων	49
5.8.2. Μέσα ανάλυσης ποιοτικών δεδομένων	49
Κεφάλαιο 6^ο –Ερευνητικά αποτελέσματα	49
6.1. Περιγραφική στατιστική ανάλυση ποσοτικών δεδομένων	49
6.1.1. Κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά	50
6.1.2. Έλεγχος αξιοπιστίας	50
6.1.3. Μέσος όρος και τυπική απόκλιση	51
6.2. Επαγωγικά αποτελέσματα ποσοτικής έρευνας	54
6.2.1. Έλεγχος κανονικότητας	54
6.2.2. Σύγκριση των μέσων και ανάλυση διακύμανσης δυο παραγόντων (two way ANOVA)	55
6.2.3. Συμπεράσματα ποσοτικής έρευνας	58
6.3. Αποτελέσματα ποιοτικής έρευνας	58
6.3.1. Θεματική ανάλυση περιεχομένου Ερευνητικού Ημερολογίου	58
6.3.2. Θεματική ανάλυση περιεχομένου Συνεντεύξεων	63
Κεφάλαιο 7^ο – Συμπεράσματα	65

7.1. Συζήτηση-Συμπεράσματα	65
7.2. Περιορισμοί της έρευνας και προτάσεις για μελλοντική έρευνα	68
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ	70
Ξενόγλωσσες	70
Ελληνικές	87
Διαδικτυακές πηγές	89
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	92
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α	92
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β	103
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ	113

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1: Δόμηση παρεμβάσεων	44
Πίνακας 2: Δείκτες κεντρικής τάσης και διασποράς για την Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας	51
Πίνακας 3: Δείκτες κεντρικής τάσης και διασποράς για την Κλίμακα Κοινωνικής Υποστήριξης	51
Πίνακας 4: Έλεγχος κανονικής κατανομής	55
Πίνακας 5: Μέσες τιμές ψυχικής ανθεκτικότητας για πριν και μετά την παρέμβαση για την ομάδα ελέγχου και την πειραματική ομάδα	56
Πίνακας 6: Μέσες τιμές κοινωνικής υποστήριξης για πριν και μετά την παρέμβαση για την ομάδα ελέγχου και την πειραματική ομάδα	57

Πίνακας 7: Δεδομένα, κωδικοί και θέματα θεματικής ανάλυσης Ερευνητικού Ημερολογίου	59
Πίνακας 8: Θεματικές κατηγορίες 1 ^{ης} παρέμβασης «Κάτι που έχω στην τσάντα μου»	61
Πίνακας 9: Θεματική ανάλυση συνεντεύξεων – Ερωτήσεις και Κώδικες	63

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΓΡΑΦΗΜΑΤΩΝ

Γράφημα 1: Ψυχική Ανθεκτικότητα: Μέσος όρος και τυπική απόκλιση Πειραματικής Ομάδας (πριν)	52
Γράφημα 2: Ψυχική Ανθεκτικότητα: Μέσος όρος και τυπική απόκλιση Πειραματικής Ομάδας (μετά)	52
Γράφημα 3: Ψυχική ανθεκτικότητα: Μέσος όρος και τυπική απόκλιση Ομάδας Ελέγχου (πριν)	52
Γράφημα 4: Ψυχική ανθεκτικότητα: Μέσος όρος και τυπική απόκλιση Ομάδας Ελέγχου (μετά)	52
Γράφημα 5: Κοινωνική Υποστήριξη: Μέσος όρος και τυπική απόκλιση στην Πειραματική Ομάδα (πριν)	53
Γράφημα 6: Κοινωνική Υποστήριξη: Μέσος όρος και τυπική απόκλιση στην Πειραματική Ομάδα (μετά)	53
Γράφημα 7: Κοινωνική Υποστήριξη: Μέσος όρος και τυπική απόκλιση στην Ομάδα Ελέγχου (πριν)	53
Γράφημα 8: Κοινωνική Υποστήριξη: Μέσος όρος και τυπική απόκλιση στην Ομάδα Ελέγχου (πριν και μετά)	53
Γράφημα 9: Μέσες τιμές ανθεκτικότητας, πριν και μετά, στις δυο ομάδες	56
Γράφημα 10: Μέσες τιμές κοινωνικής υποστήριξης, πριν και μετά, στις δυο ομάδες	57

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα 1: Θέματα και κωδικοί ανάλυσης δεδομένων Ερευνητικού

Ημερολογίου

60

ΣΥΝΤΟΜΕΥΣΕΙΣ

Ανθεκτικότητα: ψυχική ανθεκτικότητα

ΘτΕ: Θέατρο της Επινόησης

ΕΕΑ: Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες

ΑΜΕΑ: Άτομα με Ειδικές Ανάγκες

ΔΑΔ: Διάχυτη Αναπτυξιακή Διαταραχή

ΔΕΠΥ: Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στόχος της παρούσας μεταπτυχιακής διατριβής ήταν η διερεύνηση της χρήσης του Θεάτρου της Επινόησης ως μέσο ενδυνάμωσης της ψυχικής ανθεκτικότητας γονέων που έχουν παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Η έρευνα ήταν οιονεί πειραματική έρευνα δράσης. Στην πειραματική ομάδα συμμετείχαν οχτώ μητέρες και στην ομάδα ελέγχου επίσης οχτώ. Οι οχτώ μητέρες της πειραματικής ομάδας συμμετείχαν μια φορά την εβδομάδα για τρεις μήνες σε ένα εργαστήριο με τεχνικές Θεάτρου της Επινόησης. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με μεικτή μέθοδο. Τα ποσοτικά δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω ερωτηματολογίου το οποίο περιείχε δυο κλίμακες, την Κλίμακα Ανθεκτικότητας RS-15 των Wagnild & Young (1993) όπως ανασκευάστηκε από τους Neill και Dias (2001) και την Σύντομευμένη Κλίμακα Κοινωνικής Υποστήριξης των Sarason κ.ά. (1987). Τα ποιοτικά δεδομένα συλλέχθηκαν από το ερευνητικό ημερολόγιο, την συμμετοχική παρατήρηση και τις συνεντεύξεις των συμμετεχόντων. Τα ποσοτικά αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική επίδραση ούτε στην ανθεκτικότητα ούτε στην αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη, παρότι η ανάλυση έδειξε αυξημένη τη μέτρηση της ανθεκτικότητας σε έξι από τις οχτώ συμμετέχουσες. Τα ποιοτικά αποτελέσματα επιβεβαιώνουν ότι η ανθεκτικότητα μετά το τέλος των εργαστηρίων Θεάτρου της Επινόησης, αυξήθηκε σε έξι από τις οχτώ συμμετέχουσες.

Λέξεις κλειδιά: ψυχική ανθεκτικότητα, Θέατρο της Επινόησης, γονείς, παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, αυτισμός, ΔΕΠΥ, κοινωνική υποστήριξη

ABSTRACT

The purpose of this MA dissertation was to investigate Devised Theatre as a means to empower the resilience of parents of children with special educational needs. The research was a quasi-experimental action-research. Eight mothers participated in the experimental group and eight mothers in the control group. The eight mothers of the experimental group participated once a week for three months in a Devised Theatre workshop. The data collection method was mixed. The quantitative data were collected using a questionnaire with two scales, the Resilience Scale RS-15 by Wagnild & Young (1993) as reconstructed from Neill και Dias (2001) and the The Short Form Social Support Questionnaire (SS06) by Sarason and colleagues (1987). The qualitative data were collected through the researcher's diary, the participatory observation and the interviews of the participants. The quantitative results showed no significant effect on resilience or on the social support although the analysis showed increased measurement in resilience of 6 from 8 participants. The qualitative analysis confirms that the resilience was increased for 6 participants after the devised theatre workshop.

Keywords: Psychological resilience, Devised Theatre, parents, children with special educational needs, autism, ADHD, social support

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί ένα μεγάλο πεδίο έρευνας στη διεθνή βιβλιογραφία ήδη από τις δεκαετίες 1960 και 1970. Σταδιακά και με το πέρασμα των χρόνων οι έρευνες έδωσαν πλούσιο υλικό ώστε η ψυχική ανθεκτικότητα να αναγνωρίζεται πλέον ως μια πολυπαραγοντική και αναπτυξιακά εξελισσόμενη διαδικασία. Παρότι δεν υπάρχει ένας γενικά αποδεκτός ορισμός, θεωρείται αποτέλεσμα αλληλεπιδράσεων ανάμεσα σε προσωπικούς, ψυχολογικούς, ατομικούς, νευροβιολογικούς, περιβαλλοντικούς και κοινωνικούς παράγοντες, που συντελούν στην πετυχημένη προσαρμογή και ανάπτυξη του ατόμου, στην καλή ψυχική υγεία, παρόλες τις αντιξοότητες ή τους κινδύνους που μπορεί να αντιμετωπίζει. Οι έρευνες για την ανθεκτικότητα συνεχίζονται, ενώ ένα μέρος της επιστημονικής κοινότητας την αμφισβητεί ως εννοιολογική κατασκευή, με πολιτικές προεκτάσεις.

Οι περισσότερες μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί αφορούν στην ανθεκτικότητα παιδιών, εφήβων και συγκεκριμένων επαγγελματιών² (Masten, 2018. Malhi, Das, Bell κ.ά., 2019. Kangas-Dick & O'Shaughnessy, 2020). Λίγες μελέτες αναφέρονται στην ανθεκτικότητα των γονέων (Young, Roberts, & Ward, 2018) και ακόμα λιγότερες στον γονέων που έχουν παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (Bradshaw, Bem, Shaw κ.ά., 2019) –παρότι αποτελεί γενική παραδοχή πως αποτελούν μια ομάδα πληθυσμού με ιδιαίτερη ψυχολογική επιβάρυνση που χρήζει και κοινωνικής υποστήριξης. Η ανθεκτικότητα αυτών των γονέων προσεγγίζεται συνήθως μέσα από διαδικασίες ατομικής ψυχολογικής υποστήριξης, οικογενειακής θεραπείας, σχολεία γονέων, συμβουλευτική και οικογενειακή υποστήριξη οικογενειών με παιδιά ΑΜΕΑ. Την τελευταία δεκαετία αρχίζουν να εφαρμόζονται σε μικρή κλίμακα στο εξωτερικό παρεμβάσεις με στόχο την εκπαίδευση στην ανθεκτικότητα, ειδικά για γονείς με παιδιά που έχουν ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.³ Πρόκειται για παρεμβάσεις ψυχοεκπαιδευτικής προσέγγισης, σύντομης διάρκειας, οι οποίες παρουσιάζουν θετικά αποτελέσματα (Schwartzman, Millan, Uljarevic & Gengoux, 2022). Στην βιβλιογραφική ανασκόπηση για την Ελλάδα δεν βρέθηκαν παρόμοια ή άλλα ομαδικά προγράμματα ανάπτυξης ανθεκτικότητας για γονείς παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ούτε στον τομέα της έρευνας ούτε στον τομέα των παρεχόμενων δημόσιων υπηρεσιών.

² όπως το εκπαιδευτικό και το νοσηλευτικό προσωπικό.

³ που ανήκουν κυρίως στο αυτιστικό φάσμα.

Τις τελευταίες δεκαετίες οι τρόποι ενίσχυσης της ανθεκτικότητας είναι θέμα που απασχολεί τις πολιτικές ηγεσίες⁴. Έχει διαπιστωθεί πως η εκπαίδευση των πολιτών στην ανθεκτικότητα μειώνει το κοινωνικοοικονομικό κόστος για την ψυχική υγεία⁵, πόσο μάλλον όταν αφορά ένα σημαντικό μέρος του πληθυσμού⁶. Τα προγράμματα αυτά που απευθύνονται σε ενήλικες ανήκουν στο ευρύτερο πλαίσιο της δια βίου μάθησης⁷ με στόχο την προσωπική ανάπτυξη. Η Δραματική Τέχνη στην εκπαίδευση και στη δια βίου μάθηση χρησιμοποιεί τεχνικές και εργαλεία που κατεξοχήν προωθούν ποιότητες αναστοχασμού, μετασχηματίζουσας μάθησης⁸, επίγνωσης και χειραφέτησης. Εφόσον αυτές οι ποιότητες είναι δεξιότητες που συναποτελούν την έννοια της ανθεκτικότητας, η παρούσα έρευνα διερευνά τη δυνατότητα της ανάπτυξης ή ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας μέσω της Δραματικής Τέχνης και συγκεκριμένα μέσα από ένα πρόγραμμα παρεμβάσεων βασισμένο στο Θέατρο της Επινόησης.

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση ανέδειξε πολλά κοινά στοιχεία ανάμεσα στα χαρακτηριστικά του Θεάτρου της Επινόησης και στις δεξιότητες ανάπτυξης ανθεκτικότητας. Το πρώτο μέρος της μεταπτυχιακής διατριβής παρουσιάζει αυτήν την ανασκόπηση, την ανάλυση των εννοιών που εμπλέκονται στην έρευνα, τον προσδιορισμό του πληθυσμού στον οποίο στοχεύει η έρευνα, καθώς και μια ανασκόπηση των κλιμάκων μέτρησης της ψυχικής ανθεκτικότητας και της κοινωνικής υποστήριξης. Στο δεύτερο

⁴ Η ανθεκτικότητα εμπεριέχεται σε πολλά προγράμματα πρόληψης για την ψυχική υγεία και ευημερία του πληθυσμού της ευρωπαϊκής ένωσης, όπως τα SEL (για παιδιά και νέους), τα BOOST (για εκπαιδευτικούς), το Magnet4Europe (για επαγγελματίες υγείας) κ.ά. (European commission: Better mental health for a healthier Union, 2022. Ανακτήθηκε 6/6/22 από https://hadea.ec.europa.eu/news/better-mental-health-healthier-union-2022-05-06_en).

⁵ «Στοιχεία που έδωσαν στη δημοσιότητα ευρωβουλευτές αρμόδιοι για θέματα ψυχικής υγείας, αναφέρουν πως το οικονομικό και κοινωνικό κόστος που συνδέεται με προβλήματα ψυχικής υγείας υπερβαίνει τα 600 δις ευρώ ετησίως, ουσιαστικά περισσότερο από το 4% του ΑΕΠ της ΕΕ» (Προκοπίου, 2022). Ανακτήθηκε 6/6/22 από <https://freesunday.gr/apopseis/item/41897-o-kosmos-se-krish-psychikhs-ygeias>).

⁶ Υπολογίζεται ότι 1/50 άτομα διαγιγνώσκεται με αυτισμό σε δημόσιους φορείς (Ανακτήθηκε 5/8/22 από <https://autismhellas.gr/autism-aspergers>) και 1/20 παιδιά διαγιγνώσκεται με ΔΕΠΥ σε δημόσιους φορείς (Ανακτήθηκε 5/8/22 από <https://www.adhdhellas.org/ekpaidefsi/goneis/item/577-poso-syxni-einai-i-dep-y-se-paidia-kai-enilikes>).

⁷ «Όλες οι μορφές μαθησιακών δραστηριοτήτων στη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου, που αποσκοπούν στην απόκτηση ή την ανάπτυξη γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων, οι οποίες συμβάλλουν στη διαμόρφωση μιας ολοκληρωμένης προσωπικότητας, στην επαγγελματική ένταξη και εξέλιξη του ατόμου, στην κοινωνική συνοχή, στην ανάπτυξη της ικανότητας ενεργού συμμετοχής στα κοινά και στην κοινωνική, οικονομική και πολιτιστική ανάπτυξη. Περιλαμβάνει την τυπική εκπαίδευση, τη μη τυπική εκπαίδευση και την άτυπη μάθηση». (Ανακτήθηκε 6/6/22 από <https://www.kodiko.gr/nomothesia/document/131747/nomos-3879-2010>).

⁸ «διεργασία μέσω της οποίας μετασχηματίζουμε προβληματικά πλαίσια αναφοράς (δομές σκέψεων, νοητικές συνήθειες, νοηματικές προοπτικές) – δομές παραδοχών και προσδοκιών» (Mezirow, όπως αναφέρεται στο Κόκκος, 2011:2).

μέρος της εργασίας παρουσιάζεται η μεθοδολογία της έρευνας, τα ερευνητικά αποτελέσματα, η αποτίμηση αυτών καθώς και προτάσεις για μελλοντικές έρευνες.

Α΄ ΜΕΡΟΣ: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ – ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Στο Α΄ Μέρος παρουσιάζονται τα σημαντικότερα σημεία της θεωρητικής διερεύνησης του θέματος τα οποία προέκυψαν μέσα από τη μελέτη της υπάρχουσας βιβλιογραφίας. Στο πρώτο κεφάλαιο θα ασχοληθούμε με το Θέατρο της Επινόησης (ΘτΕ) και τα χαρακτηριστικά που το διαφοροποιούν από άλλα είδη θεάτρου. Θα αναφερθούμε στα στάδια παραγωγής που ακολουθούν οι ομάδες όταν δημιουργούν ΘτΕ και στη συνεισφορά του σε εκπαιδευτικά πλαίσια –τυπικά ή μη. Τα αποτελέσματα της χρήσης του ΘτΕ από εκπαιδευτική άποψη, οδηγούν στην έννοια της ανθεκτικότητας που θα αναλυθεί στο δεύτερο κεφάλαιο. Η βιβλιογραφική μελέτη της ανθεκτικότητας, από την πρώτη εμφάνιση του όρου έως και σήμερα, οι παράγοντες που την ενισχύουν και αυτοί που την επιβαρύνουν, οι τρόποι μέτρησής της και τα μεθοδολογικά προβλήματα που παρουσιάζονται, προσδιορίζουν αυτήν την γενική πολυπαραγοντική έννοια. Καθώς σε αρκετές έρευνες καταγράφεται πως η αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη προωθεί την ανθεκτικότητα, συμπεριλάβαμε και αυτήν την έννοια στη μελέτη μας. Τέλος, στο τρίτο κεφάλαιο θα προσδιοριστεί ο πληθυσμός στον οποίο αφορά η έρευνα μας. Θα δούμε ποιές ομάδες παιδιών έχουν Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες (ΕΕΑ) και πώς αποτυπώνεται στη διεθνή βιβλιογραφία η ανάγκη ενίσχυσης της ανθεκτικότητας των γονιών τους.

Κεφάλαιο 1^ο –Το Θέατρο της Επινόησης

1.1. Ορισμός

Ο όρος Θέατρο της Επινόησης ⁹είναι μετάφραση του όρου “Devised¹⁰ theatre” που χρησιμοποιείται κυρίως στην Αγγλία και στην Αυστραλία, ενώ στην Αμερική χρησιμοποιείται ο όρος συνεργατικό θέατρο (collaborative theatre). Οι δυο αυτοί όροι αναφέρονται στο ίδιο είδος θεάτρου, με την διαφορετική ονομασία να επισημαίνει δυο

⁹ Για το οποίο σε αυτήν την εργασία θα χρησιμοποιούμε τη συντομογραφία ΘτΕ, απαντάται πρώτη φορά στην ελληνική βιβλιογραφία από την Α. Τσίχλη στο «Φωτογραφικές Μεταμορφώσεις: Ποιος σκότωσε τον Γοητευτικό Καβαλιέρο με το Μαύρο Γάντι; Μια Μικρή Εισαγωγή στο Θέατρο της Επινόησης», Πρακτικά της 4^{ης} Διεθνούς Συνδιάσκεψης για το Θέατρο στην Εκπαίδευση, Το Θέατρο και οι Παραστατικές Τέχνες στην Εκπαίδευση «Δημιουργικότητα και μεταμορφώσεις», Μεταίχμιο, Αθήνα:2004, σελ. 323-327.

¹⁰ Από το ρήμα devise που σημαίνει να βρεις, να επινοήσεις έναν καινούριο τρόπο για να κάνεις κάτι Ανακτήθηκε 10/6/22 από <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/devise?q=devise>

χαρακτηριστικά του, τον αυτοσχεδιασμό και την ισότιμη ομαδική δουλειά της ομάδας (Heddon & Milling, 2006). Το ΘτΕ θα μπορούσε να οριστεί ως «μια συλλογική προσπάθεια από μια ομάδα που συμμετέχει στη δημιουργία του κειμένου της παράστασης και στη σκηνοθεσία, από την έμπνευση μέχρι την παράσταση» (Stankiewicz, 2015:192). Αυτός είναι ένας πολύ γενικός ορισμός, καθώς το ΘτΕ ανάλογα με την ομάδα που το παράγει, τον χρόνο, τις κοινωνικοπολιτικές συνθήκες και την ενσωμάτωση επιρροών από άλλες τέχνες, παίρνει διαφορετική μορφή.

Σύμφωνα με την Oddey, όποιον ορισμό κι αν δώσουμε, για να είναι μια θεατρική παραγωγή ΘτΕ, θα πρέπει να αφορά μια συνεργατική διαδικασία με αυθεντικό καλλιτεχνικό αποτέλεσμα που θα εμπεριέχει ποικίλες διαφορετικές προσεγγίσεις ιδεών, εμπειριών, στάσεων κ.ά. (Oddey, 1994:3). Η Oddey τοποθετεί την συνεργατική διαδικασία στον αντίποδα της οπτικής ενός συγγραφέα ή ενός σκηνοθέτη που καλείται να «υπηρετήσει» ο ηθοποιός στο συμβατικό θέατρο και βάζει στο επίκεντρο την καλλιτεχνική ομάδα.

Κάθε ομάδα ΘτΕ έχει τον δικό της τρόπο επεξεργασίας του υλικού, την δική της μεθοδολογία και παράγει ένα διαφορετικό αποτέλεσμα. Γι' αυτό οι Govan, Nicholson & Normington (2007) επισημαίνουν ότι θα ήταν σωστότερο στον ορισμό του ΘτΕ να αναφερόμαστε στον πληθυντικό σε «διαδικασίες πειραματισμού και δημιουργικών στρατηγικών» (Govan, Nicholson & Normington, 2007:7).

1.2. Σύντομη ιστορική ανασκόπηση

Το ΘτΕ μπορεί να συνδεθεί ιστορικά με την πρώτη εποχή του "avant-garde"¹¹ στις αρχές του 20^{ου} αιώνα όταν αναπτύχθηκαν πολλά διαφορετικά καλλιτεχνικά κινήματα που επεδίωξαν τον πειραματισμό, την πρωτοπορία και την «τέχνη για την τέχνη». Η επιδίωξη της σύνδεσης της ζωής με την τέχνη (Benjamin, 1991: 99) και της εμπλοκής του κοινού με την τέχνη (Carlson 2004: 99) «είναι ιδέες ιδιαίτερα σχετικές με τη μελέτη της επινόησης ως απόγονου του πρώιμου πειραματικού θεάτρου των αρχών του 20^{ου} αιώνα» (Parsons, 2010:13).

¹¹ Η εποχή Avant-Garde (από το γαλλικό «εμπροσθοφυλακή») αφορά τα καλλιτεχνικά κινήματα που εμφανίστηκαν τις δεκαετίες 1910-1930, όπως το φουτουριστικό, το υπερρεαλιστικό, ο ντανταϊσμός. Οι πληροφορίες ανακτήθηκαν 15/6/22 από <https://en.wikipedia.org/wiki/Avant-garde>

Στις δεκαετίες 1950 και 1970 πολλές ομάδες εκφράστηκαν μέσω του συνεργατικού, συμμετοχικού μοντέλου δημιουργίας θεατρικών παραστάσεων, συμβαδίζοντας και εκφράζοντας τις κοινωνικοπολιτικές αναζητήσεις και απαιτήσεις της εποχής. Την εποχή της αμφισβήτησης της δεκαετίας του 1960 κυρίως στην Αμερική, αλλά και στην Ευρώπη, εμφανίστηκαν διάφορες καλλιτεχνικές τάσεις που αμφισβητούσαν το κατεστημένο και σκόπευαν στην ενεργητική συμμετοχή του κοινού. Η διεκδίκηση δικαιωμάτων ισότητας, ελευθερίας λόγου, αυτοοργάνωσης, συμμετοχικότητας, εκφράστηκε και μέσα από τις θεατρικές διαδικασίες –οι οποίες είτε ήταν από θεατρικές ομάδες είτε γίνονταν στα πλαίσια μιας διαμαρτυρίας με τη μορφή συμμετοχικού θεάτρου¹²(Τσίχλη, 2008:82) ή happenings¹³. Το κλίμα στο θέατρο, όπως και στην ζωή, ήταν η αμφισβήτηση σε όλα, από τη θέση του ηθοποιού και του κοινού μέσα στο χώρο, μέχρι τη χρησιμότητα ή μη του θεατρικού κειμένου (Sainer, όπως αναφέρεται στο Heddon & Milling, 2006:13).

Τη δεκαετία του 1970 δημιουργήθηκαν πολλές ομάδες ΘτΕ που έφεραν νέους τρόπους «επινόησης» εμπλουτισμένους μέσα από τις επιρροές των θεατρικών κολεκτίβων και των φεμινιστικών κινημάτων (Oddey, 1994:8). Επιδίωξή τους ήταν η κατάργηση της ιεραρχικής δομής μέσα στη θεατρική ομάδα, η ισότιμη συμμετοχή των μελών στην παραγωγή -ανεξαρτήτως ειδικότητας- και η ομαδική λήψη αποφάσεων μετά από συζήτηση, για οποιοδήποτε θέμα αφορούσε την ομάδα (Τσίχλη, 2008:83). Παράλληλα, με την διάδοση της παιδαγωγικής του Freire¹⁴ και την ανάπτυξη του Θεάτρου στην Εκπαίδευση¹⁵ πολλές ομάδες χρησιμοποίησαν το ΘτΕ ως εργαλείο συμμετοχικής μάθησης (Τσίχλη, 2008:17).

¹² Συμμετοχικό θέατρο (participatory theatre) και Θέατρο της Κοινότητας (community theatre) είναι αυτό που γίνεται από επαγγελματίες καλλιτέχνες μαζί με ανθρώπους μιας συγκεκριμένης κοινότητας, με στόχο την ευαισθητοποίηση σε συγκεκριμένα θέματα που απασχολούν την κοινότητα. Στη δεκαετία του 1960 το συμμετοχικό θέατρο ταυτίζεται με το ΘτΕ, καθώς οι ομάδες αποτελούνταν από πολίτες μαζί με ηθοποιούς, οι οποίοι συνδημιουργούσαν μια παράσταση ή θεατρικό δράμα, με αφορμή και στόχο τη διεκδίκηση καλύτερων συνθηκών εργασίας και ζωής (Τσίχλη, 2008:83).

¹³ «Γεγονός που συνδυάζει στοιχεία από ζωγραφική, ποίηση, μουσική, χορό και θέατρο και τα παρουσιάζει ζωντανά» Ανακτήθηκε 15/6/22 από <https://www.britannica.com/art/Happening>

¹⁴ Freire P., (1921-1997) Βραζιλιάνος φιλόσοφος και παιδαγωγός. Όπως αναφέρει η Perry, ο Freire δίνει μια οπτική της γνώσης που συνδέεται επακριβώς με τον τρόπο λειτουργίας του ΘτΕ, λέγοντας ότι «η γνώση προκύπτει μόνο μέσα από την εφεύρεση και την επανεφεύρεση, μέσω της ακούραστης, ανυπόμονης, συνεχούς, αισιόδοξης έρευνας που οι άνθρωποι επιδιώκουν στον κόσμο, με τον κόσμο και ο ένας με τον άλλον» (Freire, 1970, 72 όπως αναφέρεται στο Perry, 2011).

¹⁵ Το Θέατρο στην Εκπαίδευση (Drama in education) ή Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση αφορά στη χρήση θεατρικών μέσων με εκπαιδευτικούς στόχους, δηλαδή την συμμετοχικά καλλιτεχνική προσέγγιση της ύλης του αναλυτικού προγράμματος σπουδών, αλλά και την ενεργητική εμπλοκή των μαθητών σε θεατρικές διαδικασίες και έκφραση, χωρίς να υπάρχει σύνδεση με το αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών και χωρίς να στοχεύει σε παράσταση (Τσιάρας, 2005:4-5).

Τις δεκαετίες 1970-1990 οι αλλαγές στις κοινωνικοοικονομικές συνθήκες άλλαξαν και το ΘτΕ. Όπως καταγράφει η Oddey, οι οικονομικές συνθήκες καθιστούν δύσκολη τη λειτουργία μιας μόνιμης θεατρικής ομάδας, οπότε τα μέλη της συμμετέχουν κατά καιρούς σε διάφορες παραγωγές άλλων ομάδων. «Δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στο μοίρασμα δεξιοτήτων, στην εξειδίκευση, στους συγκεκριμένους ρόλους με συνέπεια την αύξηση του διαχωρισμού των αρμοδιοτήτων, όπως για παράδειγμα του ρόλου του σκηνοθέτη/επινοητή, και η δομή γίνεται πιο ιεραρχική» (Oddey, 1994:9). Η καλλιτεχνική παραγωγή εμπεριέχει στοιχεία και από άλλες παραστατικές τέχνες και συχνά κατηγοριοποιείται ή αυτοπροσδιορίζεται ως περφόρμανς¹⁶ (performance), «ένας όρος που υπογραμμίζει τη διαφορά απ' ό,τι θεωρείται παραδοσιακό θέατρο βασισμένο σε θεατρικά έργα» (Heddon, & Milling, 2006:190). Η ιστορία του ΘτΕ είναι στην ουσία η ιστορία αυτών των ομάδων που, ενώ είναι διαφορετικές και ποικίλες, φέρουν μια κοινή αισθητική μέσω της ιδεολογίας, της θεματολογίας και των παραστασιακών επιλογών τους (Τσίχλη, 2008:81). Αρκετές από αυτές τις ομάδες έχουν επιτυχή και συνεχή παρουσία στα θεατρικά δρώμενα.

Η σύγχρονη εικόνα του ΘτΕ διαμορφώνεται από α) το γεγονός ότι οι παραστασιακές σπουδές συμπεριλήφθηκαν στα πανεπιστημιακά προγράμματα σπουδών¹⁷ και οι νεότερες γενιές έχουν διδαχθεί το ΘτΕ σε ακαδημαϊκό πλαίσιο β) τη χρήση της τεχνολογίας σε ήχο, φως, βίντεο και γ) την χρησιμοποίησή του στο Εκπαιδευτικό Δράμα (Τσίχλη, 2008:17). Ο Tony Perucci εισηγείται ένα παιδαγωγικό πρόγραμμα για να διδάξει ένα τρόπο επινόησης που προσδοκά να αναπτύξει τις απαραίτητες δεξιότητες για την δημιουργία νέων έργων επινόησης (Perucci, 2018: 203-216). Ανοιχτό μένει το ερώτημα κατά πόσο το ΘτΕ μπορεί να συνεχίζει να θεωρείται αντισυμβατικό και αντιεραρχικό, εφόσον διδάσκεται και διδάσκει. Σε αυτό το σημείο έχει ενδιαφέρον να δούμε πως παρουσιάζουν οι ίδιες οι ομάδες ΘτΕ τη δουλειά τους.

- People Show: «Η μη ιεραρχική προσέγγισή μας στη δημιουργία ζωντανών παραστάσεων και νέων θεατρικών έργων ήταν πάντα αντίθετη με τη

¹⁶ Performance είναι η παρουσίαση ενός μουσικού, δραματικού ή χορευτικού έργου ψυχαγωγίας (Ανακτήθηκε 15/6/22 από <https://www.dictionary.com/browse/performance>) και ο/η περφόρμερ (performer) είναι ο/η καλλιτέχνης που παρουσιάζει το έργο. Στα ελληνικά χρησιμοποιείται ο όρος «παραστατικές τέχνες» (performing arts) που συμπεριλαμβάνει όλες τις παραστάσιμες τέχνες και ο όρος «θεατρική περφόρμανς» που διαφοροποιείται από μια «θεατρική παράσταση» του συμβατικού θεάτρου και συμπεριλαμβάνει διάφορα είδη, όπως το ΘτΕ, το θέατρο φόρουμ κ.ά. Δεν παρουσιάζονται προϋπάρχοντες χαρακτηριστές-ρόλοι αλλά «επιλέγουν να αναπτύξουν τις δικές τους ιστορίες και εμπειρίες, μέσα από τα δικά τους σώματα» (Τσίχλη, 2008).

¹⁷ με πρώτο παγκόσμια το Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης (Graduate Department of Performance Studies) το 1980

φόρμα. Χωρίς αγκυροβόληση στην παραδοσιακή θεατρική δομή, κάθε παράστασή μας γίνεται έκφραση του οτιδήποτε και όποιου φτάνει στην αίθουσα των προβών την πρώτη μέρα της διαδικασίας παραγωγής. Παίρνουμε έμπνευση από παντού, ανταποκρινόμαστε στη στιγμή και δεν περιορίζουμε ποτέ το εύρος των ιδεών μας». ¹⁸

- **Complicite:** «Η Εταιρία είναι διάσημη για τη δημιουργία του έργου της μέσα από εκτεταμένες περιόδους έρευνας και ανάπτυξης που συγκεντρώνει καλλιτέχνες, σχεδιαστές, συγγραφείς, καλλιτέχνες και ειδικούς από διαφορετικούς τομείς για τη δημιουργία των έργων – μια διαδικασία γνωστή πλέον απλώς ως «επινόηση». Αυτή η εστίαση σε μια συλλογική διαδικασία επινόησης σημαίνει ότι η Complicite έχει γίνει επίσης διάσημη για μια χαρακτηριστική, πλούσια οπτικά σκηνική γλώσσα, η οποία στρώνει σωματικά όμορφες παραστάσεις και σφιχτά χορογραφημένα έργα συνόλου με πρωτοποριακό σχεδιασμό φωτισμού, ήχου και βίντεο». ¹⁹
- **Forced Entertainment:** «Το θέατρο που δημιουργούμε είναι κάτι που πρέπει να είναι ζωντανό, κάτι που γεννά ενέργεια και ένταση από την παρουσία του σε μια αίθουσα με άλλους ανθρώπους. Μας ενδιαφέρει να κάνουμε παραστάσεις που εξερευνούν τον σύγχρονο κόσμο, παραστάσεις που ενθουσιάζουν, προκαλούν και διασκεδάζουν άλλους ανθρώπους. Μας ενδιαφέρουν οι ιδέες την ίδια στιγμή που επιδιώκουμε να δημιουργήσουμε σύγχυση, σιωπή, ερωτήσεις και γέλιο. Συχνά περιγράφεται ως πειραματική ή καινοτόμα, η δουλειά μας αλλάζει την προσέγγιση από έργο σε έργο, λαμβάνοντας επιρροή από ταινίες, διαδίκτυο, stand-up, χορό, κακή τηλεόραση, περφόρμανς, μουσική κουλτούρα καθώς και από το ίδιο το θέατρο». ²⁰
- **Waterwell:** «Δημιουργούμε παραγωγές που είναι δημιουργικά τολμηρές και συναισθηματικά ισχυρές για να καλλιεργήσουν συνδέσεις σε πραγματικές και αντιληπτές διαφορές. Εκπαιδεύουμε νέους καλλιτέχνες και εκπαιδευτικούς, ώστε να δημιουργούν έργο με το ήθος του καλλιτέχνη ως πολίτη ως θεμέλιο της δημιουργικής τους διαδικασίας. Παράγουμε τα έργα μας χρησιμοποιώντας ένα εξελισσόμενο σύνολο βέλτιστων πρακτικών που επηρεάζονται από τις αρχές της κοινοτικής οργάνωσης. Αυτό είναι μέρος μιας έρευνας σχετικά με το πώς η

¹⁸ Ανακτήθηκε 16/6/22 από <https://www.peopleshow.co.uk/about-us>

¹⁹ Ανακτήθηκε 16/6/22 από <http://www.complicite.org/company.php>

²⁰ Ανακτήθηκε 16/6/22 από <https://www.forcedentertainment.com/about/>

αφήγηση μπορεί να έχει τη μεγαλύτερη συνάφεια και αντίκτυπο στις προσπάθειες δημιουργίας μιας πιο δίκαιης και ανθρώπινης κοινωνίας».²¹

1.3. Τα στάδια παραγωγής στο Θέατρο της Επινόησης

Πέρα από το ότι κάθε εποχή αλλά και κάθε ομάδα «επινοεί» με το δικό της, ιδιαίτερο τρόπο, υπάρχουν κάποια στάδια που είναι χαρακτηριστικά της διαδικασίας παραγωγής καλλιτεχνικού έργου σε μια ομάδα ΘεΕ. Τα στάδια, όπως περιγράφονται από την Oddey, είναι τέσσερα. Στο πρώτο προπαραγωγικό στάδιο θα πρέπει να απαντηθεί το ερώτημα «ποιο θέλω να είναι το θέμα μου και γιατί». Το θέμα μπορεί να προκύψει από οποιαδήποτε εφόρμηση. «Ιδέες, εικόνες, σκέψεις, θέματα ή συγκεκριμένα ερεθίσματα που μπορεί να περιλαμβάνουν μουσική, κείμενα, αντικείμενα, πίνακες ή κινήσεις» (Oddey, 1994:1). Θα καταγραφούν όσο περισσότερες πληροφορίες είναι δυνατόν να βρεθούν για το θέμα, αλλά και κάποια βασικά στοιχεία που αφορούν τη φόρμα παρουσίασης και το κοινό στο οποίο απευθύνεται.

Στο δεύτερο στάδιο –μέσα από έρευνα, συζήτηση, πρακτική διερεύνηση- δίνονται αναλυτικές και συγκεκριμένες απαντήσεις στα παραπάνω ερωτήματα, καθώς και σχεδιασμός των μετέπειτα εργασιών, αρμοδιοτήτων και ρόλων. Στο τρίτο στάδιο εξετάζονται επισταμένα στην πράξη οι επιλογές που έγιναν. Γράφεται το κείμενο της παράστασης, χτίζονται οι χαρακτήρες, γίνονται αυτοσχεδιασμοί, εργαστήρια και πάλι συζητήσεις και μοίρασμα πληροφοριών. Στο τέταρτο στάδιο γίνεται επιμελής αναστοχασμός όλων των πεπραγμένων, επανεξετάζονται, αμφισβητούνται και αναδιαμορφώνονται όλες οι προηγούμενες επιλογές. Τίποτε δεν θεωρείται τελειωμένο. Πρόκειται για ένα «έργο εν εξελίξει» (Oddey, 1994:152).

Η Swale περιγράφει πέντε στάδια - για καθένα απ'τα οποία έχει συλλέξει και καταγράψει τα ανάλογα παιχνίδια και ασκήσεις. Τα στάδια είναι 1)προετοιμασία, με στόχο τη γνωριμία και την ανάδειξη ενός κοινού κώδικα ανάμεσα στα μέλη της ομάδας, 2)γέννηση, όπου γεννιούνται οι ιδέες και το πρώτο υλικό, 3)εξερεύνηση, όπου επιλέγονται οι έννοιες κλειδιά και μπαίνουν οι κατευθύνσεις, οι παράμετροι και τα βασικά σημεία της αφήγησης, 4)απόσταξη, με στόχο την εμβάθυνση και τη

²¹ Ανακτήθηκε 16/6/22 από <https://www.waterwell.org/about>

διαμόρφωση της παράστασης και 5) παρουσίαση, όπου δουλεύονται επί μέρους τμήματα και παρουσιάζεται η παράσταση σε κοινό (Swaleιστ, 2012: 29-31).

1.4. Τα χαρακτηριστικά στοιχεία του Θεάτρου της Επινόησης

1.4.1. Αυτοσχεδιασμός

Η λέξη αυτοσχεδιασμός χρησιμοποιείται ως μετάφραση της αγγλικής λέξης improvisation, με ρίζα από το λατινικό improvinus, που σημαίνει «το απρόβλεπτο» (Montuori, 2003:240). Ο αυτοσχεδιασμός θεωρείται κύριο συστατικό της απαρχής του θεάτρου. Από τις αρχές του 20^{ου} αιώνα αναπτύχθηκαν πρακτικές αυτοσχεδιασμού ως μέρος μιας εντατικής, εξειδικευμένης προετοιμασίας του ηθοποιού κατά το στάδιο των προβών.

Για τις ομάδες ΘτΕ λειτούργησε για να απελευθερώσει τον ηθοποιό από την παραδοσιακή του ερμηνεία και το θεατρικό κείμενο και να αναδειχθούν πιο απλές, δημιουργικές, αυθεντικές φόρμες αυτοέκφρασης (Heddon & Milling, 2006:30), τόσο σε λεκτικές όσο και σε μη-λεκτικές φόρμες. Ο αυτοσχεδιασμός για το ΘτΕ είναι διαδικασία και αποτέλεσμα συλλογικής εργασίας. «Οι αυτοσχεδιασμοί ενισχύουν την ομαδική προσέγγιση στη γέννηση του δραματικού γεγονότος» (Γκόβας, 1997:13). Εκτός από την διάρκεια της παραγωγής, οι αυτοσχεδιασμοί συνεχίζονται συχνά και κατά την παρουσίαση στο κοινό. «Οι αυτοσχεδιασμοί πάνω σε λέξεις, αντιδράσεις ή προτάσεις του κοινού αποτελούν επίσης κοινή πρακτική πολλών από τις ομάδες του θεάτρου της επινόησης» (Τσίχλη, 2008:84).

1.4.2. Συμμετοχικότητα

Η συμμετοχικότητα ορίζει και καθορίζει το ΘτΕ. Είναι ένας από τους λόγους που σχηματίστηκαν εξ αρχής οι ομάδες τη δεκαετία του 1960 (Oddey, 1994:18). Όπως αναφέρουν οι Forced Entertainment στο βιογραφικό της σελίδας τους, «Η συνεργασία – ως συμφωνία και ως διαφωνία – βρίσκεται στο επίκεντρο όλων όσων κάνουμε». ²²Η συνεργασία των μελών είναι στενή και παρούσα σε όλα τα στάδια, ανεξάρτητα από τη θέση και το ρόλο του κάθε μέλους. Προϋποθέτει –αλλά και αναπτύσσει – την εμπιστοσύνη, την δέσμευση στη δημιουργική διαθεσιμότητα (Τσίχλη, 2008:87). Μέσα από τις κοινές διεργασίες και διερευνήσεις εξελίσσεται το άτομο-μέλος και η δυναμική της ομάδας, οι κοινοί στόχοι και το ιδιαίτερο προφίλ

²² Ομάδα ΘτΕ που ξεκίνησε το 1984 και συνεχίζει μέχρι σήμερα. Ανακτήθηκε 15/6/22 από <https://www.forcedentertainment.com/about/#>

κάθε ομάδα. «Οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους μέσα στο δικό τους κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο, διερευνούν, ενσωματώνουν και μεταμορφώνουν τις εμπειρίες, τα όνειρα, την έρευνα, τον αυτοσχεδιασμό και τον πειραματισμό τους» (Oddey, 1994:1). Έτσι το τελικό αποτέλεσμα – παράσταση, αποτελεί μια σειρά ομαδικών επιλογών και ευθυνών, μια συν-δημιουργία. Όπως θα δούμε παρακάτω, οι αρχές συμμετοχικότητας αφορούν και το κοινό.

1.4.3. Έρευνα και πειραματισμός

Στο δεύτερο στάδιο προετοιμασίας μιας παραγωγής ΘτΕ, γίνεται έρευνα. Οι μέθοδοι έρευνας συναποφασίζονται από την ομάδα και επιλέγονται ανάλογα με κάθε συγκεκριμένη παραγωγή. Η έρευνα μπορεί να αφορά στο θέμα, στο κοινό, στο χώρο, στον τρόπο που θα παρουσιαστεί. Συνεπώς μπορεί να συμπεριλαμβάνει μια ευρεία γκάμα εργασιών, από βιβλιογραφική-θεωρητική διερεύνηση, μέχρι μελέτη του χώρου, συνεντεύξεις με το κοινό, συζητήσεις με καταγιισμό ιδεών, αυτοσχεδιασμούς πάνω στο πρώτο υλικό που βρέθηκε και πολλά άλλα. Η ερευνητική διαδικασία μπορεί να ανατεθεί σε ένα ή δυο μέλη και τα αποτελέσματά της καταγράφονται²³ και γίνονται αντικείμενο επεξεργασίας και πειραματισμού από όλη την ομάδα. Άλλες φορές η ερευνητική διαδικασία είναι εξαρχής ομαδική και συμβάλλει στην βαθύτερη γνωριμία των μελών μεταξύ τους, στην ανταλλαγή απόψεων, στο δέσιμο της ομάδας και στις μετέπειτα επιλογές που θα κάνει (Oddey, 1994).

1.4.4. Το σώμα

Η «επανάκτηση» και αυτοδιάθεση του σώματος ήταν βασικό αίτημα στις κοινωνικοπολιτικές διεκδικήσεις των δεκαετιών 1960-1970. Το ΘτΕ ενστερνίστηκε, εξέφρασε και απάντησε σε αυτές τις ανάγκες. Πολλοί από τους «πρωτεργάτες» του ΘτΕ υπήρξαν μαθητές του Jacques Lecoq²⁴ και έφεραν στο ΘτΕ στοιχεία του

²³ Για παράδειγμα με τη μορφή σημειώσεων, ημερολογίου, σκίτσων, βιντεοσκόπησης

²⁴ Δάσκαλος στη γαλλική Σχολή Καλών Τεχνών (1968 -1988) στο οποίο ίδρυσε το Εργαστήριο έρευνας Κίνησης (LEM -Laboratoire d'étude du mouvement). Ανακτήθηκε 15/6/22 από <http://www.ecole-jacqueslecoq.com/school-history/?lang=en#>. «Η εκπαίδευση ηθοποιού Lecoq διαρκεί δύο χρόνια. Ο πρώτος χρόνος είναι αφιερωμένος στην παρατήρηση του κόσμου και των κινήσεων σε αυτόν, όπως η εξερεύνηση των φυσικών στοιχείων, των ζώων, των λέξεων, του ήχου και του χρώματος, καθώς και η εις βάθος εξερεύνηση της ουδέτερης μάσκας, και μετακινείται από τις σιωπηλές ασκήσεις σε ένα σημείο όπου ο μαθητής ηθοποιός μπορεί να χτίσει έναν χαρακτήρα. Ο δεύτερος χρόνος είναι αφιερωμένος στη δημιουργία έργων που εξερευνούν δραματικές περιοχές όπως το Μελόδραμα, την Τραγωδία, το Ρεφρέν, την Commedia dell 'Arte και την τέχνη του Κλόουν». Ανακτήθηκε 15/6/22 από

Σωματικού Θεάτρου (Physical Theatre)²⁵. Το σώμα είναι η κύρια γλώσσα έκφρασης. Οποιοδήποτε μήνυμα μεταφέρει το συμβατικό θέατρο μέσω του λόγου και του κειμένου, το ΘτΕ έχει τη δυνατότητα να το μεταφέρει και μέσω του σώματος. Η Oddey παραθέτει μια σειρά ασκήσεων «ζεστάματος» που γίνονται πριν την ενασχόληση με την παραγωγή μιας παράστασης, ώστε ο ηθοποιός να ανακαλύψει, να απελευθερώσει το σώμα του και να είναι σε θέση «να μιλήσει» με αυτήν την γλώσσα. Αυτές οι ασκήσεις ή παιχνίδια για το σώμα, τις αισθήσεις, τη σχέση του σώματος με το χώρο και με τους άλλους, προέρχονται κυρίως από τον Augusto Boal²⁶(Oddey, 1994:175) και τον Grotowski²⁷ (Oddey, 1994:174). Για το σώμα και την προετοιμασία του δεν υπάρχει μια μόνο μέθοδος. Οι επιρροές σε αυτόν τον τομέα – πέρα από τους γνωστούς δασκάλους του θεάτρου – είναι ποικίλες και προέρχονται από το χορό, τη μιμική, τη γιόγκα, τις πολεμικές τέχνες κ.ά.

1.4.5. Τα κείμενα

Για την Oddey, η απουσία θεατρικού έργου είναι σημαντικό χαρακτηριστικό του ΘτΕ, εφόσον στόχος είναι η απαλλαγή από την εξουσία του ενός - δηλαδή του συγγραφέα στην προκειμένη περίπτωση - ο οποίος προσεγγίζει το εκάστοτε θέμα με τη δική του οπτική. Οι Heddon & Milling επισημαίνουν πως η μη χρήση θεατρικών κειμένων ίσως να μην αποτελεί ένα από τα χαρακτηριστικά του ΘτΕ, καθώς οι ομάδες επιμόρφωσης χρησιμοποιούν και θεατρικά κείμενα είτε γνωστών συγγραφέων, είτε ποιήματα, νουβέλες και διάφορα άλλα προϋπάρχοντα κείμενα, ως αφορμή για την επινοητική διαδικασία, αλλά και κείμενα που προκύπτουν από τους ίδιους τους ηθοποιούς ή κάποιον συνεργάτη της ομάδας (Heddon & Milling, 2006). Δεν χρησιμοποιούνται όμως αυτούσια θεατρικά έργα, ούτε παρουσιάζονται όπως στο συμβατικό θέατρο – όπου ο εκάστοτε σκηνοθέτης καλείται να αποδώσει «το πνεύμα του συγγραφέα» ή «να υπηρετήσει το έργο», όπως είναι οι χαρακτηριστικές

<https://sites.google.com/education.nsw.gov.au/jacqueslecoq/jacques-lecoq/overview-of-his-approach-to-acting>.

²⁵ Σωματικό Θέατρο (Physical Theatre) «Το σωματικό θέατρο είναι μια μορφή θεατρικής παράστασης που αφηγείται μια ιστορία κυρίως μέσω της στυλιζαρισμένης φυσικής κίνησης αντί του διαλόγου ή της μουσικής. Το σωματικό θέατρο αντλεί από διάφορες επιρροές σε διαφορετικούς κλάδους των παραστατικών τεχνών, όπως η μίμηση, η commedia dell'arte και ο σύγχρονος χορός. Όλα τα είδη σωματικού θεάτρου δίνουν έμφαση στην αφήγηση μέσω του ανθρώπινου σώματος». Ανακτήθηκε 16/6/22 από <https://www.masterclass.com/articles/physical-theatre#what-is-physical-theatre>.

²⁶ Augusto Boal (1931-2009). Βραζιλιάνος δραματουργός που δημιούργησε Το Θέατρο των Καταπιεσμένων (Babbage, 2018). Οι ασκήσεις και τα παιχνίδια που καταγράφει η Oddey, βρίσκονται στο βιβλίο του «Games for Actors and Non-Actors», 2021, London, Routledge.

²⁷ Jerzy Grotowski (1933-1999) Διεθνής ηγέτης του πειραματικού θεάτρου (Wolford & Schechner, 1997). Το βιβλίο του «Towards a Poor Theatre», 2002, Routledge, θεωρείται κλασικό για την τέχνη του θεάτρου.

εκφράσεις. Στο ΘτΕ, όταν χρησιμοποιούνται θεατρικά κείμενα, αυτό γίνεται αποδομώντας τα και σε συνδιαλλαγή με τα υπόλοιπα παραστάσιμα στοιχεία²⁸ (Perry, 2011:65). Η βαρύτητα δίνεται στο «πώς το κείμενο επηρεάζει το χώρο, ποιοι είναι οι ρυθμοί του, τα σημεία αντίθεσής του» (Γκόβας, 1997:12). Χαρακτηριστικό παράδειγμα ομάδας που δημιουργεί η ίδια τα κείμενά της είναι οι Forced Entertainment, ενώ η ομάδα Complicité²⁹ άλλοτε χρησιμοποιεί προϋπάρχοντα κείμενα και άλλοτε δημιουργεί τα δικά της (Τσίχλη, 2008:112). Όπως αναφέρει ο σκηνοθέτης της ομάδας Simon McBurney «η μεγαλύτερη παρανόηση σήμερα βρίσκεται στην πίστη ότι το θεατρικό έργο, γραμμένο στο χαρτί, είναι από μόνο του Θέατρο» (Γκόβας, 1997:12).

1.4.6. Το κοινό

Το κοινό έχει ιδιαίτερη βαρύτητα για το ΘτΕ. Κατά την προετοιμασία της παραγωγής μπορεί να γίνει διερεύνηση σχετική με το συγκεκριμένο κοινό στο οποίο θα γίνει η παρουσίαση. Το κοινό λαμβάνεται υπόψη στην επιλογή της θεματικής, στο πώς θα παρουσιαστεί, πού θα παρουσιαστεί και σε ποια σημεία του χώρου θα εξελίσσονται οι δράσεις, σε σχέση με τις θέσεις που θα βρίσκεται το κοινό. Με αυτό τον τρόπο καθορίζεται η συμμετοχικότητα του κοινού, και προσδιορίζεται σε ποιο σημείο, σε ποια στιγμή της παραγωγής ή της παρουσίασης και με ποιόν τρόπο θα συμμετάσχει.

Η σχέση με το κοινό εξαρτάται και από την οπτική της κάθε ομάδας, αλλά μπορεί και η ίδια ομάδα να διαφοροποιεί τις σχετικές επιλογές, ανάλογα με την παραγωγή που παρουσιάζει κάθε φορά. Για παράδειγμα, μπορεί να γίνονται ερωτήσεις στο κοινό σε συγκεκριμένες στιγμές της παράστασης, ή διάλογος ανάμεσα σε ηθοποιούς και κοινό στο τέλος της παράστασης (Τσίχλη, 2008:84). Η σχέση με το κοινό μπορεί να γίνει ουσιαστική, να γεννήσει συναισθήματα, ιδέες, διάλογο, αντίλογο, να καθοδηγήσει τη συνέχεια της παραστασιακής δράσης. Γενικά, στο ΘτΕ τίποτα δεν είναι προδιαγεγραμμένο για όλες τις παραστάσεις και για όλες

²⁸ Για παράδειγμα, μουσική, χορό, βιντεοπροβολή κλπ.

²⁹ Ξεκίνησε το 1983 και συνεχίζει μέχρι σήμερα -με καλλιτεχνικό διευθυντή τον Simon McBurney. «Το Complicité ξεκίνησε τη ζωή του ως συλλογικό και αυτό το πνεύμα της συλλογικής έρευνας, της συλλογικής περιέργειας, οδήγησε το έργο σε όλη την ιστορία του. Η Εταιρία είναι διάσημη για τη δημιουργία του έργου της μέσα από εκτεταμένες περιόδους έρευνας και ανάπτυξης που συγκεντρώνει καλλιτέχνες, σχεδιαστές, συγγραφείς, καλλιτέχνες και ειδικούς από διαφορετικούς τομείς για τη δημιουργία των έργων – μια διαδικασία γνωστή πλέον απλώς ως «επινόηση». Ανακτήθηκε 15/6/22 από <http://www.complicite.org/ourhistory.php>

τις ομάδες, πέρα από το ότι εν αρχή, ο λόγος που επιλέγει κανείς να κάνει ΘτΕ είναι ακριβώς αυτή η σχέση με το κοινό.

1.4.7. Ο ρόλος του σκηνοθέτη

Όπως αναφέρθηκε, το ΘτΕ αναπτύχθηκε για να σταθεί απέναντι στην εξουσία –του συγγραφέα ή του σκηνοθέτη – και την ιεραρχία του συμβατικού θεάτρου. Επειδή σε αρκετές ομάδες ο σκηνοθέτης διατηρεί τον παραδοσιακό του ρόλο της καθοδήγησης, οι Heddon & Milling προβληματίζονται για το αν πραγματικά το ΘτΕ υπήρξε δημοκρατικό και αντιιεραρχικό (Heddon and Milling 2006:5). Αντίθετα, σε άλλες ομάδες δεν υφίσταται ο ρόλος του σκηνοθέτη με την συμβατική έννοια, αλλά υπάρχει ένα πρόσωπο εμπνευστής ή επινοητής, ως βασικός συντελεστής της ομάδας –συχνά και ως χρηματοδότης (Τσίχλη, 2008:54).

Η Sara Amini ³⁰θεωρεί ότι ο σκηνοθέτης στο ΘτΕ είναι ένα ισότιμο μέλος της ομάδας, απλά ο ρόλος του είναι να διατηρεί μια αντικειμενική ματιά, να διασφαλίζει την συμμετοχική συνεργασία και τη συνοχή στο καλλιτεχνικό αποτέλεσμα. Επίσης, συμβαίνει συχνά μια ομάδα ΘτΕ, όταν σχεδιάζει μια συγκεκριμένη παραγωγή, να ζητά την συνδρομή ενός συγκεκριμένου σκηνοθέτη που θεωρεί ότι θα συμβάλλει στο όραμά της ή και το αντίστροφο, ένας σκηνοθέτης-επινοητής που έχει ήδη μια συγκεκριμένη ιδέα παραγωγής, να αναζητά μια ομάδα ΘτΕ για συνεργασία.

1.4.8. Ο χώρος

Οι παρουσιάσεις ΘτΕ έχουν γίνει και γίνονται σε διάφορους χώρους, κυρίως έξω από τις θεατρικές σκηνές, σε φεστιβάλ, σε εναλλακτικούς χώρους θεάματος, σε καταστήματα, σε πολιτιστικούς πολυχώρους, σε ειδικά διαμορφωμένους μη θεατρικούς χώρους. Κάποιες φορές οι χώροι είναι ιδιαίτερα «επινοητικοί», όπως για παράδειγμα «σε λιβάδια, σε τηλεφωνικούς θαλάμους, στους δρόμους, ακόμη και πάνω σε νερό». ³¹ Ο χώρος αποτελεί ιδιαίτερα σημαντικό στοιχείο της παράστασης. Επηρεάζει την παραγωγή, δίνει έμπνευση στο περιεχόμενο, στη δομή, στον τρόπο παρουσίασης, στη θέση και στη σχέση με το κοινό (Oddey, 1994:126) και στη

³⁰ Σκηνοθέτης της ομάδας Seemia. «Οι Seemia Theater είναι ένα βραβευμένο διεθνές σύνολο 6 μελών από το Ιράν, την Αργεντινή και το Ηνωμένο Βασίλειο, με επικεφαλής την Ιρανή σκηνοθέτη Sara Amini. Πιστεύουμε στο θέατρο ως εργαλείο για να ανοίξουμε πόρτες και να σπάσουμε τα εμπόδια, και μέσω κοινωνικά δεσμευμένων επινοημένων παραστάσεων προσπαθούμε να φέρουμε τις κοινότητες κοντά». Ανακτήθηκε 10/6/22 από <https://www.seemia.com/single-post/2018/01/28/5-tips-the-role-of-the-director-in-devising-theatre-ensemble>.

³¹ Ανακτήθηκε 10/6/22 από <https://www.peopleshow.co.uk/about-us>.

δυναμική που θα διαμορφωθεί (Perry, 2011:70). Για παράδειγμα, στην ομάδα Forced Entertainment³² οι ηθοποιοί δεν χρησιμοποιούν παρασκήνια κατά τη διάρκεια της παράστασης, αλλά βρίσκονται στη σκηνή ακόμη και όταν δεν παίρνουν μέρος σε κάποια δράση. Αυτό λειτουργεί καταλυτικά, πραγματώνει τη θεώρηση του ΘτΕ σχετικά με την ισότητα, την ανοιχτή επικοινωνία και την «συνάντηση» με το κοινό (Τσίχλη, 2008:84).

1.5. Το Θέατρο της Επινόησης στο Εκπαιδευτικό Δράμα

Σε αντιστοιχία με το Εκπαιδευτικό Δράμα συναντάμε τον όρο Devised Drama σε αναφορές για τη χρήση των αρχών του μέσα σε εκπαιδευτικά πλαίσια –είτε τυπικά είτε άτυπα- και με εκπαιδευτικούς στόχους. Αυτή η εφαρμογή του ΘτΕ παρουσιάζει θετικά και ενδιαφέροντα αποτελέσματα, σε ένα μεγάλο εύρος θεματολογίας. Οι Hayes, Cantillon και Hafler το εφάρμοσαν σε φοιτητές ιατρικής και –παρότι η διάρκειά του ήταν σύντομη- συνέβαλε στο να αποκτήσουν απαραίτητες δεξιότητες για την μελλοντική σταδιοδρομία τους (Hayes, Cantillon & Hafler, 2014). Ο Heikkinen ερεύνησε τα αποτελέσματα του σε ένα πρόγραμμα Γλώσσας σε μαθητές και διαπίστωσε πως το ΘτΕ έχει πολλές δυνατότητες ως μέρος της Αγωγής του Πολίτη. «Καθώς ο κόσμος γίνεται όλο και πιο περίπλοκος – κοινωνικά, τεχνολογικά και πολιτικά- η κοινωνικά κριτική σκέψη γίνεται πολύ σημαντική» (Heikkinen, 2016:33). Η Lehtonen στην έρευνά της με παιδιά δημοτικού, αναφέρει πως η συμπερίληψη και η ισότητα που βίωσαν τα παιδιά ήταν οι προϋποθέσεις για να δημιουργήσουν συνεργατικά και να αυτοσχεδιάσουν (Lehtonen, 2012:110).

Το 2016-2017 η Rachel Turner-King και ο Fucinni συνεργάστηκαν με μια ομάδα νέων 11-17 χρόνων οι οποίοι χρησιμοποίησαν τεχνικές του ΘτΕ, δημιούργησαν και παρουσίασαν στο κοινό το «The Last Newspaper» ως δήλωση διαμαρτυρίας στην πρόθεση του δήμου να κλείσει το Κέντρο Υπηρεσιών Νεότητας. Σε αυτήν την περίπτωση το ΘτΕ έδωσε στους νέους ένα δημιουργικό τρόπο για να δράσουν, να διεκδικήσουν και να επικοινωνήσουν στην υπόλοιπη κοινότητα τις ανάγκες τους (Turner-King, 2019). Το Z402 Youth Theatre Tour δημιουργήθηκε από μαθητές με θέμα «τη θεραπεία μπροστά σε σκέψεις αυτοκτονίας» και επιπλέον,

³² Ομάδα ΘτΕ που ξεκίνησε το 1984 και συνεχίζει μέχρι σήμερα. Πληροφορίες ανακτήθηκαν 16/6/22 από <https://www.forcedentertainment.com/about/>

επειδή συνέπεσε με το κλείσιμο των σχολείων λόγω πανδημίας, οι ίδιοι οι μαθητές δημιούργησαν και την εικονική του εκδοχή μέσω της εφαρμογής zoom (Weltsek, 2021:171).

Το ΘτΕ έχει αξιοποιηθεί και εκτός σχολικών πλαισίων. Για παράδειγμα, για την κατάκτηση ξένης γλώσσας σε ενήλικες (Garret, 2019), για γυναίκες μετανάστριες (όπως το πρόγραμμα Women to Women από το WAM Theater³³) και σε καταστήματα κράτησης. Η θεατρική εταιρεία φυλακών στον Καναδά William Head on Stage (WHoS) συνεργάστηκε με φυλακισμένους, οι οποίοι επινόησαν και παρουσίασαν σε θεατές την παραγωγή «Μια αιχμάλωτη Οδύσσεια»³⁴ (Prendergast, 2016). Ο Jess Thorpe, από την εμπειρία του με το ΘτΕ σε κρατούμενους, διαπίστωσε πως, εκτός από το ότι αναπτύσσει τη συνεργασία και τη συμμετοχικότητα, έχει μια ευελιξία που επιτρέπει στον καθένα, με όποιες δεξιότητες έχει, να συμβάλλει σε μια κοινή προσπάθεια (Thorpe, 2014:13).

1.6. Το θέατρο της επινόησης και η ψυχική ανθεκτικότητα

Ως εργαλείο για την ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας –ή την ενδυνάμωσή της– θεωρούμε ότι το ΘτΕ παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, καθώς μοιράζεται αρκετά κοινά στοιχεία με την ανθεκτικότητα. α) Ξεκινώντας από τους ορισμούς, ΘτΕ και ανθεκτικότητα είναι κυρίως διαδικασίες ομαδικές, σχεσιακές, συστημικές. Η παραγωγή στο ΘτΕ είναι αποτέλεσμα διαδραστικών διαδικασιών μέσα στη θεατρική ομάδα και με το κοινό, όπως και η ψυχική ανθεκτικότητα είναι αποτέλεσμα αμφίδρομων αλληλεπιδράσεων ανάμεσα στο άτομο και στις ομάδες που ανήκει, β) Αποτελούν και τα δύο μετασχηματιστικές διαδικασίες για τον άνθρωπο, αλλά και για την κοινότητά του –στο βαθμό που θα μπορέσει να συμβάλει σε μια κοινωνική αλλαγή, γ) Δεν υπάρχει ένας μόνο τρόπος να κάνει κάποιος ΘτΕ, όπως δεν υπάρχει ένας τρόπος να αναπτύξει κάποιος ψυχική ανθεκτικότητα, δ) Τα περισσότερα προγράμματα³⁵ ανάπτυξης ψυχικής ανθεκτικότητας στοχεύουν στην

³³ Ανακτήθηκε 16/6/22 από <https://www.wamtheatre.com/engagement/devising-ensembles/>.

³⁴ Ανακτήθηκε 19/6/22 από <https://www.masterclass.com/articles/physical-theatre#what-is-physical-theatre>.

³⁵ Για παράδειγμα, το R2 του Resilience Research Center (<https://r2.resilienceresearch.org/>). Υπάρχουν πολλά βραχύχρονα προγράμματα ανάπτυξης ανθεκτικότητας παρόμοιου περιεχομένου, είτε από ιδιωτικούς φορείς είτε από ΜΚΟ, αλλά και σεμινάρια που απευθύνονται σε επαγγελματίες π.χ. εκπαιδευτικούς, ώστε να καταρτιστούν στην ανάπτυξη ανθεκτικότητας στους πληθυσμούς με τους οποίους εργάζονται, όπως είναι το «Μετά covid – 19 εποχή : Ανάπτυξη ψυχικής ανθεκτικότητας μια συνεισφορά στην προσωπική

ανάπτυξη δεξιοτήτων ενσυνειδητότητας, αυτογνωσίας, λύσης προβλημάτων, αναστοχασμού, κριτικής σκέψης, στοχοθεσίας. Αυτά ακριβώς είναι και τα «εργαλεία» του ΘτΕ. Θα δούμε συγκεκριμένα κάποιες από αυτές τις δεξιότητες:

- Ενσυνειδητότητα (mindfulness) είναι «η διαδικασία της εμπρόθετης συγκέντρωσης προσοχής στο τι συμβαίνει στο εδώ και τώρα, χωρίς επικριτικότητα» (Kabat-Zinn, όπως αναφέρεται στο Nirbhay & Subhashni, 2021). Αρκετές έρευνες έχουν δείξει ότι αυξάνει την ανθεκτικότητα (Chin κ.ά. 2019. Kaplan, Bergman, Christopher, Bowen & Hunsinger, 2017. Yuan, 2021). Αποτελεί σημαντικό χαρακτηριστικό του τρόπου εργασίας ενός ηθοποιού ή περφόρμερ (Tremayne & Morgan, 2016).
- Κριτική σκέψη ή κριτική αντίληψη: είναι η διαδικασία ανάλυσης μιας κατάστασης ή ενός προβλήματος, υποστηριζόμενης από επιχειρήματα, λογική, αποδείξεις αλλά και «η ικανότητα να εμπλακούμε στον προβληματισμό/αναστοχασμό και την ανεξάρτητη σκέψη». ³⁶Λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας ανθεκτικότητας (Benitez, 2013). Ο τρόπος εργασίας στο ΘτΕ βασίζεται στην κριτική σκέψη και αντίληψη, την ενισχύει (Perry, 2011:68) και «προσφέρει ευκαιρίες για εξερεύνηση και αναπαράσταση και ιδιωτικών προβλημάτων και κοινωνικών ζητημάτων» (Sextou & Trotman, 2013:5).
- Αυτογνωσία (self awareness): η επίγνωση των ατομικών δυνατοτήτων και των ατομικών περιορισμών, μέσα από μια διαδικασία αυτοαναστοχασμού και μετασχηματιστικής εξέλιξης, ενισχύει την ανθεκτικότητα (Crane, Searle, Kangas, & Nwiran, 2019). Το ΘτΕ «είναι ένα καλλιτεχνικό ταξίδι αυτοανακάλυψης και αυτογνωσίας» (Sextou & Trotman, 2013:5) και αυτοστοχασμού (Heikkinen, 2016).

Επίσης -όπως σε όλα τα είδη δραματικής τέχνης- η συμμετοχή σε μια δημιουργική, ομαδική, καλλιτεχνική διαδικασία, αναπτύσσει κι άλλες δεξιότητες που είναι χαρακτηριστικά ανθεκτικότητας, όπως η αποδοχή του εαυτού, η ικανότητα να παίρνω και να δίνω ιδέες, προτάσεις, βοήθεια, το βλέμμα προς το μέλλον, η αισιοδοξία, το χιούμορ κ.ά.

και επαγγελματική ανάπτυξη» από το ΚΕΔΙΒΙΜ του Πανεπιστημίου Κρήτης (Ανακτήθηκε 1/6/22 από <https://www.uoc.gr/announce/kedivimpkmetacovid.html>).

³⁶ Ανακτήθηκε 1/6/22 από ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ | PRACTICE (practice-school.eu).

Υπάρχουν αρκετές μελέτες -οι οποίες αφορούν κυρίως σε παιδιά και νέους- που δείχνουν πως οι δραματικές και θεατρικές δραστηριότητες ανοίγουν δρόμους προσωπικού μετασχηματισμού (Hughes, & Wilson, 2004. Vettrano, Linds, & Jindal-Snape, 2017) και «δημιουργούν χώρο και υποστήριξη για τον αυθεντικό εαυτό, παρέχουν τις καλύτερες συνθήκες για ανάπτυξη και ανθεκτικότητα μέσω της εθελοντικής δέσμευσης σε μια θετική δραστηριότητα» (Hanrahan & Banerjee, 2017:2).

Τα προγράμματα ανάπτυξης ανθεκτικότητας στοχεύουν στο να βιώσει το άτομο ότι ο εαυτός του είναι «ένα έργο εν εξελίξει» - όπως είναι και σε κάθε παραγωγή ΘτΕ. Χρειάζεται όμως η έννοια της ανθεκτικότητας να προσεγγιστεί κριτικά, καθώς υπάρχει ο κίνδυνος τα κοινωνικά προβλήματα να μετατοπίζονται και να χαρακτηρίζονται ως ατομικά, να «φυσικοποιούνται» και να απομακρύνουν τον άνθρωπο από λύσεις κοινωνικής αλλαγής (Ames & Greer, 2021). Το ΘτΕ μπορεί να συμβάλλει σ' αυτήν την κατεύθυνση.

Κεφάλαιο 2^ο- Ψυχική ανθεκτικότητα

2.1. Ιστορική ανασκόπηση

Η ψυχική ανθεκτικότητα³⁷ έχει παρατηρηθεί από τις πρώτες δεκαετίες της ψυχιατρικής επιστήμης, σε περιπτώσεις που ο ασθενής παρουσίαζε μια καλή προσαρμογή στη ζωή του πριν νοσήσει (Garmezy, 1987. Luthar, Cicchetti, & Becker 2000. Masten, Best & Garmezy, 1990). Ως όρο και ψυχολογική κατασκευή, συναντάμε την ανθεκτικότητα μετά τη δεκαετία του 1970 σε μελέτες αναπτυξιακής ψυχοπαθολογίας, αναφερόμενες σε παιδιά που δεν παρουσίασαν ψυχοπαθολογική εικόνα όπως θα ήταν αναμενόμενο -λόγω του μειονεκτικού, τραυματικού περιβάλλοντος ή των βιωμάτων τους (Garmezy & Streitman, 1974. Werner, 1996. Rutter, 1979).

Οι πρώτες μελέτες απέδωσαν την ανθεκτικότητα στην προσωπικότητα του ατόμου και την προσδιόρισαν ως ατομικό χαρακτηριστικό. Έγιναν αναφορές στο

³⁷ Το ουσιαστικό «ανθεκτικότητα» είναι μετάφραση του αγγλικού “resilience” που σημαίνει την «ικανότητα ενός υλικού να επανέρχεται στο αρχικό του σχήμα, μετά από λύγιση, τέντωμα ή πίεση», ενώ αναφερόμενο σε ανθρώπινο χαρακτηριστικό σημαίνει ότι μπορεί γρήγορα να επανέλθει στην πρότερη κατάστασή του, μετά από κάτι δυσάρεστο που του συνέβη π.χ. σοκ, τραύμα (oxfordlearnersdictionaries.com). Στην ελληνική γλώσσα προέρχεται από το ρήμα «αντέχω» που στην ετυμολογία του σημαίνει «κρατώ κάτι μπροστά μου για να αμυνθώ». Οι λέξεις «ανθεκτικότητα» και «resilience» δεν ταυτίζονται επακριβώς, ωστόσο ο όρος «ανθεκτικότητα» χρησιμοποιείται στα ελληνικά με την έννοια του αγγλικού όρου. Στην παρούσα εργασία όπου «ανθεκτικότητα» αναφερόμαστε στην ψυχική ανθεκτικότητα.

«άτρωτο» παιδί (Anthony & Cohler, 1987) και στο «ανθεκτικό» παιδί (Masten κ.ά. 1988). Η συνέχεια των ερευνών ανέδειξε και άλλους παράγοντες που συμμετείχαν στην εικόνα της ανθεκτικότητας -χαρακτηριστικά της οικογένειας και του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος (Luthar, Cicchetti, & Becker 2000. Masten, Best & Garmezy, 1990. Werner & Smith, 2001).

Οι μελέτες στη δεκαετία του 1980 στράφηκαν στην διερεύνηση και τον προσδιορισμό όλων των εμπλεκόμενων παραγόντων που οδηγούν το άτομο να παρουσιάσει ανθεκτικότητα. Προσδιορίστηκαν «προστατευτικοί» ατομικοί παράγοντες, όπως η αυτοαποτελεσματικότητα, η κοινωνικότητα, η αυτορρύθμιση των συναισθημάτων (Gooding, Hurst, Johnson, & Tarrrier, 2011. Luthar, Grossman, & Small, 2015) και «προστατευτικοί» περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως το καλό σχολικό περιβάλλον, η ύπαρξη ποιοτικών κοινωνικών υπηρεσιών (Masten & Garmezy, 1985. Masten & Powell, 2003). Επισημάνθηκαν παράγοντες «ευαλωτότητας», «ευπάθειας», - ατομικοί και περιβαλλοντικοί- όπως το ανδρικό φύλο (Gamble & Zigler, 1986) και το χαμηλό βιοτικό επίπεδο (Luthar, Becker & Cicchetti, 2000).

Διαπιστώθηκε ότι η ανθεκτικότητα δεν είναι ένα μόνιμο χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του ατόμου, αλλά μια εξελικτική, δυναμική διαδικασία επιτυχούς προσαρμογής παρά την ύπαρξη δυσκολιών, τραυμάτων, πιέσεων. Ανάλογα το αναπτυξιακό στάδιο στο οποίο βρίσκεται το άτομο και ανάλογα με τον κίνδυνο που αντιμετωπίζει, διαφορετικοί «προστατευτικοί» μηχανισμοί και παράγοντες εξυπηρετούν την ευζωία του, όπως για παράδειγμα, η αυτοβοήθεια και η αυτοεξυπηρέτηση στην παιδική ηλικία, τα κίνητρα για επιτυχία στην εφηβεία, η θετική αυτοαντίληψη και η πίστη στην ενήλικη περίοδο (Shonkoff & Meisels, 1990:115-118). Στις πιο πρόσφατες έρευνες λαμβάνονται υπόψη γενετικοί και βιολογικοί παράγοντες που συμμετέχουν στην ανθεκτικότητα. Η νευροβιολογία εξετάζει τη λειτουργία των νευρωνικών συστημάτων σε καταστάσεις κινδύνου ή στρες και κατά συνέπεια τη συμμετοχή τους στην ανάπτυξη ψυχικής ανθεκτικότητας (Feder, Nestler & Charney 2009).

Οι Masten και Wright (2010) μας δίνουν την πορεία της έρευνας για την ανθεκτικότητα, προσδιορισμένη χρονικά και θεματικά σε «κύματα». Στο πρώτο, η έρευνα επικεντρώθηκε σε ορισμούς και περιγραφές της ανθεκτικότητας ως χαρακτηριστικό του ατόμου (Masten, 2007), απαντώντας στο ερώτημα «τι είναι ανθεκτικότητα». Στο δεύτερο «κύμα» αναδείχθηκαν οι εμπλεκόμενες μεταβλητές, που

λειτουργούν είτε ως «προστατευτικοί» είτε ως «παράγοντες κινδύνου» και μπορεί να προέρχονται από το περιβάλλον του ατόμου (οικογένεια, σχολείο, κοινότητα).

Στο τρίτο «κύμα» ερευνώνται προτάσεις πρόληψης, παρέμβασης και πολιτικής για την προώθηση της ανθεκτικότητας (Masten & Obradovic, 2006:14). Στο τέταρτο «κύμα» υπεισέρχεται η ανάπτυξη πρόσφατων ερευνών νευροφυσιολογίας, και οι μελέτες στοχεύουν στην πολυεπίπεδη ανάλυση της ανθεκτικότητας και όλων των εμπλεκόμενων παραγόντων.

Επισημαίνεται ότι αυτή η ομαδοποίηση δεν είναι στατική, καθώς νεότερες έρευνες συνεχίζουν να συμβάλλουν σε όλες τις αναδυόμενες παραμέτρους. Για παράδειγμα, οι πιο πρόσφατες μελέτες της νευροεπιστήμης παρέχουν νέες παραμέτρους ανθεκτικότητας, σε ατομική, νευροβιολογική βάση. Παράλληλα, αρκετές σύγχρονες μελέτες παρουσιάζουν μια πιο ολιστική, συνθετική προσέγγιση ώστε να αναδείξουν την πολυπλοκότητα του φαινομένου. Έρχονται στο προσκήνιο ευρύτεροι παράγοντες κοινωνικοί, οικονομικοί, πολιτισμικοί και αποπειράται «να συνδυαστούν η έρευνα και η πρακτική της ανθεκτικότητας με μια προσέγγιση κοινωνικής δικαιοσύνης» (Hart κ.ά. 2016:1).

2.2. Ορισμοί

Ενώ οι έρευνες για την ανθεκτικότητα συνεχίζονται και διευρύνονται σε ποικίλα επιστημονικά πεδία, δεν υπάρχει ένας κοινά αποδεκτός ορισμός, γεγονός που δυσκολεύει τόσο την γενίκευση συμπερασμάτων όσο και την αξιοποίηση των ερευνητικών ευρημάτων.

Το 2019 στην ετήσια συνάντηση της Διεθνούς Εταιρείας για το Τραυματικό Στρες (ISTSS) συζητήθηκαν τα θέματα που δυσχεραίνουν την έρευνα για την ανθεκτικότητα, όπως η απουσία συναίνεσης σχετικά με τον ορισμό και τη λειτουργικότητα της δομής και οι μεθοδολογικές δυσκολίες. Είναι κοινή αποδοχή ότι «υπάρχει μια συνεχής ανάγκη να δημιουργηθεί ένας ορισμός που να υποστηρίζει σαφή έλεγχο υποθέσεων, ανασκευάσιμη οικοδόμηση θεωρίας και σύγκριση ευρημάτων μεταξύ των μελετών» (Denckla κ.ά. 2020).

Στους ποικίλους ορισμούς που βρίσκουμε σε σχετικές μελέτες, για να ορισθεί η ανθεκτικότητα τίθενται ως προϋποθέσεις δύο στοιχεία: α) το άτομο να βιώσει σημαντικές αντιξοότητες (κίνδυνο, στρες, σοβαρή δυσκολία, πίεση, τραύμα) και β) να καταφέρει να επανέλθει στην πρότερη κατάσταση του, στην ευζωία ή στην ανάπτυξή του.

Η Masten ορίζει την ανθεκτικότητα ως την «ικανότητα ενός δυναμικού συστήματος να αντέξει ή να επανέλθει μετά από σημαντικές απειλές, στην σταθερότητά του, στην βιωσιμότητα ή στην ανάπτυξη» (Masten, 2011:494). Ο ορισμός του Rutter είναι παρόμοιος: «η επιτυχής προσαρμογή και η ταχεία ανάρρωση μετά από σοβαρές αντιξοότητες κατά τη διάρκεια της ζωής και μπορεί επίσης να περιλαμβάνει μετατραυματική ψυχολογική ανάπτυξη» (Rutter κ.ά. 2013:3-20).

Η κοινωνικοοικολογική προσέγγιση διευρύνει το πλαίσιο μέσα στο οποίο θα πρέπει να ορισθεί η ανθεκτικότητα. «Στην έκθεση σε σημαντικές αντιξοότητες, η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα των ατόμων να βρίσκουν τις ψυχολογικές, κοινωνικές, πολιτισμικές και φυσικές πηγές που θα στηρίξουν την ευζωία τους, αλλά και η ατομική και συλλογική ικανότητα της διαπραγμάτευσης για την παροχή αυτών των πηγών με πολιτισμικά σημαντικούς τρόπους» (Ungar, 2008: 218–223). Ο ορισμός που δίνει η Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία περιγράφει την ανθεκτικότητα ως «καλή προσαρμογή απέναντι σε αντιξοότητες, τραύματα, τραγωδίες, απειλές ή σημαντικές πηγές άγχους» (American Psychological Association, 2014). Για τις νευροεπιστήμες η ανθεκτικότητα είναι ένας βιοσυμπεριφορικός, εξελικτικός μηχανισμός με πλαστικότητα, κοινωνικότητα και νόημα (Feldman, 2020).

2.3. Μοντέλα ανθεκτικότητας

Για τη διερεύνηση και την κατανόηση των διαδικασιών με τους οποίους επιτυγχάνεται η ανθεκτικότητα -ως αποτέλεσμα δυναμικής συνέργειας συγκεκριμένων ατομικών και περιβαλλοντικών παραγόντων- διαμορφώθηκαν διάφορα θεωρητικά μοντέλα, υποστηριζόμενα και από κάποιες έρευνες. Σε παλαιότερη ομαδοποίηση η διάκριση γινόταν αδρά σε τρεις κατηγορίες μοντέλων: α) αντισταθμιστικά β)προστατευτικών παραγόντων και γ) πρόκλησης. Στα αντισταθμιστικά μοντέλα κάποιος ή κάποιοι παράγοντες αντισταθμίζουν και εξουδετερώνουν την υφιστάμενη κατάσταση κινδύνου (Ledesma, 2014). Στο μοντέλο προστατευτικών παραγόντων θεωρείται ότι συγκεκριμένοι παράγοντες θα επιφέρουν μια θετική έκβαση, παρά την ύπαρξη αντιξοοτήτων (Bonanno, 2004:20-24). Στο μοντέλο πρόκλησης, η έκθεση σε κάποιου είδους ήπιου κινδύνου ή στρες μπορεί να ενισχύσει με θετικό τρόπο την προσαρμογή του ατόμου (O'Leary, 1998. Rutter, 2013).

Με στόχο να αποτυπωθεί μια καθολική λειτουργία της ανθεκτικότητας, έχουν γίνει προσπάθειες καταγραφής ενός ενιαίου μοντέλου, που θα έχει ισχύ σε οποιοδήποτε

σύστημα μελετάται η ανθεκτικότητα³⁸. Ενδεικτικά, το βιο-κοινωνικο-οικολογικό μοντέλο του Bronfenbrenner (1994) και το κοινωνικοοικολογικό μοντέλο του Ungar μπορούν να συμβάλλουν και στην κατανόηση των διαδικασιών ανάπτυξης ανθεκτικότητας αλλά και στον σχεδιασμό παρεμβάσεων (Ungar, Ghazinour & Richter, 2012).

Στο κοινωνικοοικολογικό μοντέλο, ο Ungar μας δίνει τρεις βασικές αρχές: 1) η ανθεκτικότητα δεν είναι ατομικό δημιούργημα, αλλά ποιότητα του κοινωνικοοικολογικού περιβάλλοντος και της ικανότητάς του να αποτελέσει πλαίσιο ανάπτυξης για τα άτομα, 2) οι μηχανισμοί που προβλέπουν ανάπτυξη ανθεκτικότητας επηρεάζονται ιδιαίτερα από ποικίλες μεταβλητές -σε επίπεδο ατόμου, πλαισίου, πολιτισμικού περιβάλλοντος και 3) το μέγεθος του κινδύνου επηρεάζει κάθε παράγοντα που επιδρά στην ανθεκτικότητα (Ungar, 2013). Το άτομο δεν είναι παθητικός δέκτης των παραπάνω, αλλά βρίσκεται σε ενεργητική αλληλεπίδραση με το περιβάλλον. Λίγα χρόνια αργότερα ο Ungar κάνει λόγο για «συστημική ανθεκτικότητα»³⁹ και δίνει επτά αρχές που φαίνεται να έχουν ισχύ σε όλα τα συστήματα: «(1) η ανθεκτικότητα εμφανίζεται σε συνθήκες αντιξοότητας. (2) η ανθεκτικότητα είναι μια διαδικασία. (3) υπάρχουν αντισταθμίσεις μεταξύ των συστημάτων όταν ένα σύστημα βιώνει ανθεκτικότητα. (4) ένα ανθεκτικό σύστημα είναι ανοιχτό, δυναμικό και πολύπλοκο. (5) ένα ανθεκτικό σύστημα προάγει τη συνδεσιμότητα. (6) ένα ανθεκτικό σύστημα επιδεικνύει πειραματισμό και μάθηση. και (7) ένα ανθεκτικό σύστημα περιλαμβάνει ποικιλομορφία, πλεονασμό και συμμετοχή.»⁴⁰ Επισημαίνει ότι αυτή είναι μια πρόταση εν εξελίξει η οποία θα δοκιμαστεί και πιθανά θα ανακατασκευαστεί μέσα από την έρευνα. (Ungar, 2018:34).

2.4. Προστατευτικοί παράγοντες - Παράγοντες κινδύνου

Μεγάλο μέρος της βιβλιογραφίας για την ανθεκτικότητα ασχολείται με τον προσδιορισμό των στοιχείων που συμβάλλουν στη διαδικασία θετικής προσαρμογής μετά από αντιξοότητες. Πρόκειται για παράγοντες που «μπορεί να εξηγήσουν πώς κάποιοι άνθρωποι επανέρχονται ή ευημερούν ενώ άλλοι δυσκολεύονται ή

³⁸ Καθώς η ανθεκτικότητα αναφέρεται και διερευνάται σε πολλούς άλλους τομείς εκτός από την ψυχολογία - όπως η οικονομία, η οικολογία, η αρχιτεκτονική.

³⁹ Όπως και η Masten (2018) ορίζει την ανθεκτικότητα ως «ικανότητα ενός συστήματος να προσαρμόζεται επιτυχώς σε σημαντικές προκλήσεις που απειλούν τη λειτουργία, τη βιωσιμότητα ή την ανάπτυξή του» και επισημαίνει ότι είναι διαδικασία αλληλεπίδρασης ποικίλων συστημάτων π.χ. ατόμων, οικογενειών, κοινοτήτων, κοινωνίας.

⁴⁰ Ανακτήθηκε 1/6/22 από <https://www.ecologyandsociety.org/vol23/iss4/art34/>.

καταρρακώνονται»⁴¹ (Masten & Barnes, 2018). Αυτοί οι παράγοντες ονομάζονται προστατευτικοί (protective factors), (Masten & Garmezy, 1985) ή προαγωγικοί (promotive factors), (Fergus & Zimmerman, 2005) και διακρίνονται σε ατομικούς και περιβαλλοντικούς. Οι ατομικοί προστατευτικοί παράγοντες είναι χαρακτηριστικά προσωπικότητας, προστατευτικοί μηχανισμοί του ατόμου και –μέσα απ’ τις πρόσφατες έρευνες- βιολογικοί παράγοντες.

Ενδεικτικά αναφέρονται η δημιουργικότητα, η αποτελεσματικότητα, η κοινωνικότητα, η κοινωνική προσαρμογή, η αυτορρύθμιση των συναισθημάτων (Gooding κ.ά. 2011. Luthar κ.ά. 2015), η εποικοδομητική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου (Feldman & Matjasko, 2012), η νοηματοδότηση ζωής, η αισιοδοξία, οι πολιτιστικές και κοινωνικές ευαισθησίες (Donnon & Hammond, 2007), το χιούμορ (Kuiper, 2012), οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων (Garmezy, 1987), η ενσυνειδητότητα (Pidgeon & Keye, 2014).

Ως προστατευτικοί μηχανισμοί αναφέρονται από τον Rutter η θετική αυτοεικόνα, η εξουδετέρωση της αρνητικής εμπειρίας, η διακοπή του κύκλου αρνητικών εμπειριών (Rutter, 1999). Προστατευτικοί παράγοντες σχετιζόμενοι με το περιβάλλον αφορούν την οικογένεια και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον. Για παράδειγμα, το θετικό σχολικό κλίμα (Rutter, 1979), η υποστηρικτική οικογένεια (Olsson, Bond, Burns, Vella-Broderick, & Sawyer, 2003), η κοινωνική συνοχή, η πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας (Bennett & Windle, 2015). Ο Gunnestad ομαδοποιεί τους προστατευτικούς παράγοντες της βιβλιογραφίας σε τρεις κατηγορίες: «1) Παράγοντες δικτύου – εξωτερική υποστήριξη, 2) Ικανότητες και δεξιότητες – εσωτερική υποστήριξη, 3) Νόημα, αξίες και πίστη – υπαρξιακή υποστήριξη» (Gunnestad, 2006:2).

Οι παράγοντες κινδύνου διακρίνονται σε ατομικούς, διαπροσωπικούς (σχέσεων) και περιβάλλοντος. Υπάρχουν εκτενείς αναφορές σε περιβαλλοντικούς παράγοντες κινδύνου που μπορεί να πλήξουν την ανθεκτικότητα στην παιδική ηλικία ήδη από το πρώτο «κύμα» ερευνών. Αναφέρονται οι κοινωνικοοικονομικές δυσκολίες (Masten, Best & Garmezy 1990:425-444), γονείς με εξαρτήσεις, η φτώχεια, (Arnold & Doctoroff, 2003:517-545), το υποβαθμισμένο κοινωνικό και σχολικό περιβάλλον (Masten & Obradovic, 2006). Για τους ενήλικες επισημαίνονται τα τραυματικά γεγονότα, η απώλεια κοντινού προσώπου, ο χωρισμός, οι βίαιες καταστάσεις που αποτελούν απειλή για τη ζωή

⁴¹ Ανακτήθηκε 1/6/22 από <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6069421/>.

του ατόμου (Bonanno, 2004:20-24) και τόσα πολλά άλλα πιθανά γεγονότα στη σύγχρονη ζωή⁴², που ο Keyes χαρακτηριστικά αναφέρει «η ανθεκτικότητα είναι ένας παράγοντας κινδύνου που αποτράπηκε ή δεν συνειδητοποιήθηκε» (Keyes, 2004:2).

2.5. Μεθοδολογικά θέματα και κριτική βιβλιογραφία

Η ανθεκτικότητα αποτελεί μια τόσο δυναμική και εξελισσόμενη διαδικασία που δυσκολεύει τη μελέτη της και συχνά εγείρει θέματα εγκυρότητας της έννοιας αυτής καθαυτής, αλλά και θέματα μεθοδολογίας στην έρευνά της (Szwajca, 2014). Όπως αναφέρει η Dr Kubzansky⁴³ η επιστημονική κοινότητα κατάφερε να θέσει τα σωστά ερωτήματα -και αυτό είναι ένα σημαντικό βήμα- δεν είναι σίγουρο όμως εάν και πόσα από αυτά έχουν απαντηθεί.

Ερωτήματα στα οποία δεν έχουν οριστικοποιηθεί απαντήσεις είναι, για παράδειγμα α) Πώς ορίζεται η «αντιξοότητα»; Οι «πηγές άγχους»; Οι «σημαντικές απειλές»; β) Μήπως κάποιες φορές με τον όρο «ανθεκτικότητα» μετρήσαμε το άγχος ή την προσαρμοστικότητα; γ) Πώς ορίζεται η «καλή προσαρμογή», η «επιβεβαίωση» στην πρότερη κατάσταση του ατόμου; Μετά από πόσο χρονικό διάστημα αναμένεται να έχει επιτευχθεί; κ.ά. (Kubzansky, 2019).

Προβληματική επίσης θεωρήθηκε η χρόνια εστίαση της έρευνας στα ελλειμματικά στοιχεία, δηλαδή στους παράγοντες κινδύνου και στην -εκ των υστέρων- απουσία ψυχοπαθολογικών συμπτωμάτων.⁴⁴ Οι Bonanno, Romero και Klein διαπιστώνοντας την ανάγκη της έρευνας να κατευθυνθεί σε μια κοινή εστίαση για την ανθεκτικότητα, προτείνουν «να αναφέρεται ρητά σε καθένα από τα τέσσερα συστατικά χρονικά στοιχεία: α) τη βασική ή προκαταρκτική λειτουργία, β) τις πραγματικές δύσκολες περιστάσεις, γ) την ανθεκτικότητα μετά τις αντιξοότητες, και (δ) τους παράγοντες πρόβλεψης ανθεκτικών αποτελεσμάτων» (Bonanno, Romero & Klein, 2015:139).

⁴² «Τα άτομα που έχουν ή εκτίθενται σε παράγοντες κινδύνου για σημαντική χρονική περίοδο, ονομάζονται «άτομα υψηλού κινδύνου» στο να αναπτύξουν δυσάρεστα αναπτυξιακά αποτελέσματα» (Keyes, 2004).

⁴³ στην ετήσια συνάντηση της Διεθνούς Εταιρείας για το Τραυματικό Στρες (ISTSS).

⁴⁴ Να σημειώσουμε ότι τα τελευταία χρόνια, ιδιαίτερα με την ανάπτυξη της Θετικής Ψυχολογίας, έχει γίνει μετατόπιση του κέντρου βάρους των ερευνών. Εφαρμόζονται διάφορες τεχνικές, παρεμβάσεις και εκπαιδεύσεις για την προληπτική ενδυνάμωση της ανθεκτικότητας, τόσο στα παιδιά όσο και σε ενήλικες. Για παράδειγμα το ευρωπαϊκό πρόγραμμα HOPEs 2016-2018 . Ανακτήθηκε 8/6/22 από <https://www.positiveemotions.gr/programma-hopes>.

Η κριτική βιβλιογραφία ⁴⁵προτείνει την συναίνεση της επιστημονικής κοινότητας στην ευκαμψία και στον πλουραλισμό του όρου ανθεκτικότητα, για τον οποίο υπάρχουν πολλές οπτικές (Humbert & Joseph, 2019). Η πρόταση της νευροβιολογίας είναι πως «μια νέα εννοιολόγηση της ανθεκτικότητας πρέπει να βασίζεται στην εξέλιξη, να επιτρέπει μια ενδεδειγμένη έρευνα μεταξύ των ειδών και να θέτει τις βάσεις για σχολαστική συλλογή δεδομένων που δοκιμάζει τη συγκεκριμένη έκφρασή της σε αναπτυξιακά στάδια, πλαίσια και ψυχοπαθολογικές καταστάσεις. Το πιο κρίσιμο για την επιστήμη, θα πρέπει να είναι επαληθεύσιμο» (Feldman, 2020: 132-150).

Σύμφωνα με τον Bouchard η ανθεκτικότητα μπορεί να έχει διάφορες μορφές: α) συντηρητική, δηλαδή αντίσταση σε εξωτερικούς παράγοντες και διατήρηση της πρότερης κατάστασης, β) προσαρμοστική, δηλαδή πετυχημένη προσαρμογή μετά από επιτυχημένη διαπραγμάτευση με τους εξωτερικούς παράγοντες και γ) προοδευτική, δηλαδή δημιουργική απάντηση στις προκλήσεις (Bouchard, 2013:267). Η ανθεκτικότητα ως κατασκευή έχει αναπτυχθεί, διαδοθεί και χρησιμοποιηθεί στην παγκόσμια νεοφιλελεύθερη πολιτική με τρόπο που να μεταφέρει την κοινωνική ευθύνη του κράτους στο άτομο (Ames & Greer, 2021. Joseph, 2013:8-52). Σε ένα, όλο και περισσότερο, επισφαλή κόσμο, η επικέντρωση στην ευθύνη της ατομικής ανθεκτικότητας, όχι μόνο απομακρύνει τον άνθρωπο από την εστίαση στην εύρεση συλλογικών λύσεων, αλλά τον μεταθέτει στη συνεχή προσπάθεια προσαρμογής του εαυτού και τον απομακρύνει από την δυνατότητα να αλλάξει τον κόσμο (Evans & Reid 2013:83).

2.6. Κλίμακες μέτρησης Ψυχικής Ανθεκτικότητας

Αποδεχόμενοι ότι η ανθεκτικότητα είναι ένα πολυπαραγοντικό κατασκευάσμα (Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick & Yehuda, 2014:11) και όχι ένα χαρακτηριστικό, δεν μπορούμε να την μετρήσουμε παρά μόνο έμμεσα, από τη συνέπεια που έχει η ύπαρξή της ή η απουσία της, σε όλους τους τομείς της ανάπτυξης του ατόμου (Malhi, Das, Bell, Mattingly & Mannie, 2019). Δηλαδή, για να πούμε ότι υπάρχει ανθεκτικότητα, θα πρέπει να τη δούμε να «καθρεφτίζεται» στο συναισθηματικό, γνωστικό, συμπεριφορικό και κοινωνικό τομέα.

Η ανάπτυξη κλιμάκων μέτρησης ακολουθεί την πορεία της εννοιολογικής προσέγγισης της ανθεκτικότητας, ώστε κάποιες από αυτές να περιορίζονται στη μέτρηση ατομικών χαρακτηριστικών, ενώ άλλες εμπεριέχουν και κοινωνικές διαστάσεις.

⁴⁵ Η οποία προέρχεται κυρίως από την οπτική της κοινωνιολογίας και των πολιτικών επιστημών.

Ακολουθεί μια σύντομη ανασκόπηση γνωστών κλιμάκων⁴⁶. Όλες είναι κλίμακες αυτοαναφορικές.

➤ Κλίμακα ανθεκτικότητας (Resilience Scale -RS) των Wagnild & Young, 1993

Η Κλίμακα Ανθεκτικότητας (The Resilience Scale -RS)⁴⁷ έχει 25 μονάδες-ερωτήσεις και 7βάθμια κατάταξη κλίμακας Likert. Μετρά δύο παράγοντες: τις ατομικές ικανότητες και την αποδοχή του εαυτού και της ζωής. Αρχικά αναπτύχθηκε και ελέγχθηκε η εγκυρότητα σε δείγμα 810 ενηλίκων 53-95 χρόνων (Wagnild, & Young, 1990 και 1993). Έχει δημιουργηθεί επίσης μια σύντομη κλίμακα 14 μονάδων (Wagnild, 2009).

➤ CD-RISC (Connor–Davidson Resilience Scale) των Connor & Davidson, 2003⁴⁸

Έχει 25 μονάδες-ερωτήσεις και 5βάθμια κλίμακα Likert. Οι παράγοντες που μετρά είναι: 1. Ατομική επάρκεια, υψηλές προσδοκίες και επιμονή 2. Εμπιστοσύνη στο ένστικτο, διαχείριση αρνητικών και ενισχυτικών συνεπειών 3. Θετική αποδοχή των αλλαγών και ασφαλείς σχέσεις 4. Έλεγχος 5. Πνευματικές επιρροές. Έλεγχος εγκυρότητας έγινε σε 827 άτομα διαχωρισμένα σε 6 ομάδες πληθυσμών (γενικό, πρωτοβάθμιας φροντίδας, εξωτερικοί ψυχιατρικοί ασθενείς, διάχυτη διαταραχή άγχους και μετατραυματικό στρες).

➤ Η κλίμακα παιδιών και νέων CYRM-R⁴⁹ (Child and Youth Resilience Measure) και η κλίμακα ενηλίκων ARM των Ungar κ.ά.2008

Η CYRM-R κατασκευάστηκε ως μέρος ενός Διεθνούς Προγράμματος Ανθεκτικότητας (International Resilience Project –IRP) και μετά προσαρμόστηκε για μικρότερα παιδιά και ενηλίκους. Για τα μικρότερα παιδιά ή όσους έχουν δυσκολίες κατανόησης του γραπτού λόγου, παρέχεται οπτικό βοήθημα απαντήσεων (εικόνες). Η τελική αναθεώρηση αποτελείται από 17 μονάδες-ερωτήσεις, που υπάρχουν σε δύο επιλογές, μία τριών βαθμίδων τύπου Linkert και μια 5βάθμια. Μετρά την κοινωνικοοικολογική διάσταση της ανθεκτικότητας σε δύο υποκλίμακες: α) ατομική ανθεκτικότητα και β) σχεσιακή ανθεκτικότητα.

⁴⁶ Οι πληροφορίες ανασύρθηκαν 5/6/22 από Alexa Smith-Osborne & Kristin Whitehill Bolton (2013) Assessing Resilience: A Review of Measures across the Life Course, Journal of Evidence-Based Social Work, 10:2, 111-126, DOI: 10.1080/15433714.2011.597305.

⁴⁷ Παρέχεται δωρεάν από <http://www.resiliencescale.com>.

⁴⁸ Οι πληροφορίες ανασύρθηκαν 5/6/22 από <http://www.connordavidson-resiliencescale.com>.

⁴⁹ Ανακτήθηκε 1/6/22 από https://cymr.resilienceresearch.org/files/CYRM_&_ARM-User_Manual.pdf.

- Κλίμακα Ανθεκτικότητας για Ενήλικες (RSA Resilience Scale for Adults) των Friberg κ.ά. 2003. Friberg κ.ά. 2009⁵⁰.

Η πρώτη έκδοση περιέχει 45 ερωτήματα ενώ η δεύτερη 33. Είναι 5βάθμια τύπου Linkert και μετρά τους εξής παράγοντες: 1. Θετική αυτοαντίληψη, 2. Θετική αντίληψη για το μέλλον, 3. Κοινωνική επάρκεια, 4. Συγκροτημένος εαυτός, 5. Οικογενειακή συνοχή, 6. Κοινωνική υποστήριξη. Έλεγχος εγκυρότητας έγινε αρχικά σε 183 ενήλικες 18-75 χρόνων, κάτοικους Σκανδιναβίας. (Hjemdal, Friberg, Martinussen, & Rosenvinge, 2001. Friberg, Hjemdal, Rosenvinge, & Martinussen, 2003). Μετά από αναθεωρήσεις η κλίμακα προσαρμόστηκε σε 33 μονάδες-ερωτήματα και έξι παράγοντες ώστε η ανθεκτικότητα να εξετάζεται και στο ψυχολογικό και στο οικολογικό πλαίσιο. (Friberg, Hjemdal, Martinussen, & Rosenvinge, 2009. Friberg et al., 2005).

2.7. Ψυχική ανθεκτικότητα και κοινωνική υποστήριξη

2.7.1. Ορισμοί και είδη Κοινωνικής Υποστήριξης

Μπορούμε να ορίσουμε την κοινωνική υποστήριξη ⁵¹ως «μια συναλλακτική, επικοινωνιακή διεργασία που περιλαμβάνει την λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία, με στόχο τη βελτίωση της αίσθησης του ατόμου αναφορικά με την ικανότητα διαχείρισης του προβλήματός του, της αυτοεκτίμησης καθώς και της αίσθησης του ανήκειν» (Mattson, 2011:184). Πρόκειται για μια πολύπλευρη έννοια η οποία αναφέρεται στις ποικίλες μορφές στήριξης που μπορεί να λάβει ένας άνθρωπος στο πλαίσιο των σχέσεων του και της κοινότητάς του. Οι μορφές αυτές είναι υλικές ή πρακτικές, πληροφοριακές, συναισθηματικές (House, Landis, & Umberson, 1988:543). Μπορεί να προέρχονται από ποικίλα κοινωνικά δίκτυα: την οικογένεια, τους φίλους, τους κοντινούς ανθρώπους, οπότε αναφερόμαστε σε άτυπη υποστήριξη ή να προέρχεται από ιδιωτικούς, δημόσιους φορείς, οπότε πρόκειται για τυπική υποστήριξη.

Στις έρευνες γίνεται διάκριση ανάμεσα στην *αντιλαμβανόμενη* και την *λαμβανόμενη* ή αντικειμενική. *Αντιλαμβανόμενη* υποστήριξη είναι η υποκειμενική αντίληψη του ατόμου για την κοινωνική υποστήριξη που μπορεί να λάβει από τα κοινωνικά του δίκτυα (Cohen & McKay, όπως αναφέρεται στο Baum, Singer & Taylor, 1985). Μια ακόμη διάκριση που βοηθά στις έρευνες είναι α) η «δομική διάσταση», που

⁵⁰ Οι πληροφορίες ανασύρθηκαν 5/6/22 από Morote, R., Hjemdal, O., Martinez Uribe, P. & Corveleyn, J. (2017) <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0187954>.

⁵¹ «κοινωνική υποστήριξη» (social support) και «κοινωνική στήριξη» είναι όροι ταυτόσημοι στη βιβλιογραφία.

αφορά στο μέγεθος του δικτύου υποστήριξης και στην συχνότητα της παρεχόμενης υποστήριξης και β) η «λειτουργική και πρακτική διάσταση», που αφορά στη συναισθηματική και πρακτική υποστήριξη (Ozbay κ.ά. 2007). Τέλος, ανάλογα με την ηλικία και τις ανάγκες του ατόμου, διαφορετική μορφή κοινωνικής υποστήριξης είναι αναγκαία και ανάλογα με το πολιτισμικό πλαίσιο, διαφορετικά εννοείται και παρέχεται.

2.7.2. Κλίμακες μέτρησης Κοινωνικής Υποστήριξης

Η μέτρηση της κοινωνικής υποστήριξης συνήθως αφορά την *αντιλαμβανόμενη* υποστήριξη και γίνεται με κλίμακες αυτοαναφοράς. Συχνά χρησιμοποιούνται οι παρακάτω:

- Ερωτηματολόγιο Κοινωνικής Υποστήριξης (Short Form Social Support Questionnaire -SSQ) ⁵². Στη συντομευμένη έκδοση υπάρχουν δύο μέρη: το πρώτο μέρος αποτελείται από 6 ερωτήματα που καταγράφουν τον πλήθος των ανθρώπων που το άτομο θεωρεί ότι του παρέχει κοινωνική υποστήριξη και στο δεύτερο μέρος καταγράφεται η ικανοποίηση από αυτήν την υποστήριξη (Sarason, Sarason, Shearin, & Pierce 1987).
- Δείκτης Κοινωνικής Υποστήριξης Duke (DSSI). ⁵³ Η πρώτη έκδοση έχει 35 ερωτήματα και η δεύτερη, σύντομη, έχει 11 ερωτήματα. Έχει χρησιμοποιηθεί κυρίως για τη μέτρηση κοινωνικής υποστήριξης σε ηλικιωμένους. Διερευνά το μέγεθος του κοινωνικού δικτύου και την αντιλαμβανόμενη υποστήριξη (Pachana, Smith, Watson, McLaughlin, Dobson, 2008).
- Η κλίμακα Κοινωνικής Υποστήριξης του Όσλο (Oslo Social Support Scale – OSSS3). Έχει μόνο τρία στοιχεία που διερευνούν τον αριθμό των κοντινών προσώπων, την αίσθηση νοιαξίματος από τους άλλους και τη δυνατότητα πρακτικής υποστήριξης από τους γείτονες (Kocalevent κ.ά. 2018).
- Πολυδιάστατη Κλίμακα Αντιλαμβανόμενης Κοινωνικής Υποστήριξης (Multidimensional Scale of Perceived Social Support – MSPSS), με δώδεκα στοιχεία που διερευνούν την υποστήριξη από τρεις πόρους: οικογένεια, φίλους, σημαντικούς άλλους, σε 7βάθμια κλίμακα Linkert (Zimet, Dahlem, Zimet & Farley, 1988).

2.7.3. Σχέση Ψυχικής Ανθεκτικότητας και Κοινωνικής Υποστήριξης

⁵² Στο οποίο θα αναφερθούμε στο Ερευνητικό Μέρος.

⁵³ Ανακτήθηκε 1/6/22 από <https://guides.mclibrary.duke.edu/testinstruments/duke>.

Από τις απαρχές των ερευνών για την ψυχική ανθεκτικότητα, αναγνωρίστηκαν κάποιοι προστατευτικοί περιβαλλοντικοί παράγοντες οι οποίοι συμπεριλαμβάνονται στην έννοια της κοινωνικής υποστήριξης. Ένα μέρος της ανθεκτικότητας του ατόμου φάνηκε να οφείλεται και σε παραμέτρους όπως η υποστήριξη που μπορεί να βρει το άτομο στην οικογένεια, στο ευρύτερο κοινωνικό του πλαίσιο ή η δυνατότητα πρόσβασης σε υποστηρικτικές υπηρεσίες. Η απουσία υποστηρικτικού οικογενειακού ή/και κοινωνικού πλαισίου, βρέθηκε ότι αποτελούν παράγοντες κινδύνου για την ανθεκτικότητα.

Υπάρχουν αρκετές μελέτες που διερεύνησαν τη σχέση αυτών των δύο μεταβλητών. Η κοινωνική υποστήριξη φάνηκε ότι μπορεί να προωθήσει την ανθεκτικότητα - για παράδειγμα σε κακοποιημένα παιδιά (Marriott, Hamilton-Giachritsis & Harrop, 2014), σε νέους που δεν είχαν οικογενειακή υποστήριξη (Mustanski, Newcomb & Garofalo 2011). Σε μια πρόσφατη διαδικτυακή έρευνα βρέθηκε ότι «η κοινωνική υποστήριξη από διαφορετικές πηγές μπορεί επίσης να ρυθμίσει την αρνητική επίδραση των χαμηλών επιπέδων ανθεκτικότητας» (Li κ.ά. 2021:10). Από τα ευρήματα πολλών σχετικών ερευνών μπορούμε να συμπεράνουμε πως εάν βελτιωθεί η κοινωνική υποστήριξη, τότε βελτιώνεται και η ανθεκτικότητα (Zhao, Fu, & Ai, 2021). Φαίνεται ωστόσο ότι η σχέση ανθεκτικότητας και κοινωνικής υποστήριξης είναι αμφίδρομη, καθώς «παιδιά, έφηβοι και ενήλικες που έχουν υψηλή ανθεκτικότητα, παρουσιάζουν ιδιαίτερες ικανότητες στο να δημιουργούν υποστηρικτικούς κοινωνικούς δεσμούς» (Charney, 2004:209).

Όπως και στην ψυχική ανθεκτικότητα έτσι και στην κοινωνική υποστήριξη, οι πιο πρόσφατες έρευνες προέρχονται από την νευροβιολογική προσέγγιση και ενισχύουν το εύρημα προηγούμενων ετών, ότι η κοινωνική υποστήριξη ενισχύει την ανθεκτικότητα (Ozbay κ.ά. 2007). «Η ατομική ανθεκτικότητα εξαρτάται κατά πολύ από τα κοινωνικά συστήματα που παρέχουν θετική υποστήριξη μέσα από μια ποικιλία ψυχοκοινωνικών και νευροβιολογικών μηχανισμών» (Sippel, Pietrzak, Charney, Mayes & Southwick, 2015:6).

3. Ψυχική ανθεκτικότητα γονέων παιδιών με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες

3.1. Παιδιά με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες

Στην ελληνική νομοθεσία «μαθητές με αναπηρία και με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες» ορίζονται όσοι μαθητές παρουσιάζουν σημαντικές δυσκολίες μάθησης οι οποίες οφείλονται σε: νοητική αναπηρία, αισθητηριακές αναπηρίες (ακοής, όρασης), κινητικές αναπηρίες, διαταραχές λόγου – ομιλίας, ειδικές μαθησιακές δυσκολίες (π.χ. δυσλεξία, δυσορθογραφία), σύνδρομο ελλειμματικής προσοχής, διάχυτη αναπτυξιακή διαταραχή (αυτιστικό φάσμα), ψυχικές διαταραχές, πολλαπλές αναπηρίες». Επίσης, «μαθητές με παραβατική συμπεριφορά, γνωστικές, συναισθηματικές και κοινωνικές δυσκολίες», καθώς και «μαθητές με ιδιαίτερα υψηλή νοητική ικανότητα ή ταλέντο».⁵⁴

Αυτή η κατηγοριοποίηση ⁵⁵ προσδιορίζει ουσιαστικά τα παιδιά που προβλέπεται ότι δεν θα καταφέρουν να ακολουθήσουν την παρεχόμενη τυπική εκπαίδευση χωρίς κάποιου είδους εξατομικευμένη υποστήριξη⁵⁶. Η επιλογή του όρου έγινε για τις ανάγκες της έρευνας.⁵⁷ Θα σταθούμε σε δύο από τις παραπάνω αναφερόμενες κατηγορίες, επισημαίνοντας όχι τις εκπαιδευτικές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στη σχολική εκπαίδευση, αλλά τις δυσκολίες που μπορεί να υπάρξουν στην καθημερινή ζωή της οικογένειας.

Τα παιδιά που διαγιγνώσκονται με Διάχυτη Αναπτυξιακή Διαταραχή (ΔΑΔ)-αυτισμό ⁵⁸, που βρίσκονται δηλαδή στο λεγόμενο «αυτιστικό φάσμα» ⁵⁹, παρουσιάζουν «ποιοτική ανεπάρκεια στην αμοιβαία κοινωνική αλληλεπίδραση, ποιοτική ανεπάρκεια στη λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία και στη δραστηριότητα που απορρέει από τη δημιουργική φαντασία, σαφώς περιορισμένο ρεπερτόριο δραστηριοτήτων και ενδιαφερόντων» (Wing, όπως αναφέρεται στο Schopler & Mesibov, 1988:92-93). Η εικόνα κάθε παιδιού που ανήκει στο αυτιστικό φάσμα είναι διαφοροποιημένη καθώς το επίπεδο και η ποιότητα των μειονεξιών στους τομείς

⁵⁴ Νόμος 3699/2008 : Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση ατόμων με αναπηρία ή με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Αναρτήθηκε 5/5/22 από <https://www.e-nomothesia.gr/kat-ekpaideuse/n-3699-2008.html>.

⁵⁵ Αυτή η -πολιτική όσο και εκπαιδευτική- τοποθέτηση, εγείρει μεγάλα θέματα που δεν ανήκουν στην παρούσα έρευνα.

⁵⁶ Π.χ. συνοδό παράλληλης στήριξης, φοίτηση σε τμήμα ένταξης ή ειδικό σχολείο.

⁵⁷ Η επιλογή του όρου έγινε επειδή θα μπορούσαμε να συμπεριλάβουμε στην έρευνα γονείς που τα παιδιά τους αντιμετωπίζουν διαφορετικές δυσκολίες. Όπως θα αναφέρουμε και στο κεφάλαιο της Μεθοδολογίας, η προσπάθεια να ανήκουν όλα τα παιδιά σε μια κατηγορία δυσκολιών, δεν είχε ανταπόκριση κι έτσι αναγκαστήκαμε να ανοίξουμε το εύρος στην αναζήτηση δείγματος.

⁵⁸ Οι όροι χρησιμοποιούνται ως ταυτόσημοι, ενώ δεν είναι. Ο αυτισμός ανήκει στις Διάχυτες Αναπτυξιακές Διαταραχές, στις οποίες συμπεριλαμβάνονται και άλλες διαταραχές. Ανακτήθηκε 1/6/22 από Νότας, (χ.χ) Γενική Εισαγωγή: Ορισμός –Διάγνωση- Αξιολόγηση-Θεραπευτικές Παρεμβάσεις. <https://www.autismhellas.gr/fasma/docs/1.htm>.

⁵⁹ Ο όρος «αυτιστικό φάσμα» εκφράζει καλύτερα και το εύρος της βαρύτητας των συμπτωμάτων και τη διάχυσή τους σε όλες τις πλευρές της ζωής του ατόμου (Lai et al., 2013).

επικοινωνίας – κοινωνικότητας – παιχνιδιού, είναι εξατομικευμένα. Κοινό χαρακτηριστικό στην πλειοψηφία των παιδιών, είναι ότι η διάγνωση γίνεται μετά από αρκετούς μήνες από τη στιγμή που οι γονείς ανησυχούν για το παιδί⁶⁰ ή και χρόνια «φυσιολογικής» ανάπτυξης, με συνέπεια αυτή καθαυτή η διάγνωση να αποτελεί για τους γονείς ένα σοκ, για το οποίο τις περισσότερες φορές δεν έχουν την απαιτούμενη υποστήριξη (Makino κ.ά. 2021).

Οι ιδιαιτερότητες του αυτιστικού παιδιού, επιβαρύνουν ψυχολογικά την οικογένεια και δυσχεραίνουν την καθημερινή ζωή. Διαδικασίες όπως το ντύσιμο, το μπάνιο, το φαγητό, η μετάβαση από τον ένα χώρο στον άλλον, είναι δύσκολο να επιτευχθούν χωρίς ειδική εκπαίδευση. Οι ειδικές θεραπείες και η εκπαίδευση ενός παιδιού με αυτισμό αποδυναμώνουν την οικογένεια ψυχολογικά και οικονομικά (Kocabiyik & Fazlıoğlu, 2018. Alnazly & Abojedi, 2019). Μεταξύ άλλων, οι οικογένειες αυτές παρουσιάζουν συχνά υψηλό στρες, φτωχές ενδοοικογενειακές σχέσεις (Neely-Barnes, Hall, Roberts, & Graff, 2011), και συναισθήματα ενοχής (Courcy & Rivière, 2017).

Επίσης, η διαφορετικότητα του παιδιού μπορεί να είναι εμφανής⁶¹ και, σε μια κοινότητα ή κοινωνία που δεν είναι ευαισθητοποιημένη, βιώνεται ως «στίγμα» (Kinneer, Link, Ballan, & Fischbach, 2016).

Το σύνδρομο ελλειμματικής προσοχής-ΔΕΠΥ⁶²—που μπορεί να συνυπάρχει με υπερκινητικότητα— έχει ως κύρια συμπτώματα την απροσεξία και την παρορμητικότητα, σε βαθμό που να δυσκολεύει την λειτουργικότητα του παιδιού (Biederman & Faraone, 2005). Η αρνητικότητα, το πείσμα, η επιμονή στο «να κάνουν το δικό τους», οι εκρήξεις θυμού, η μειωμένη αντοχή στη ματαίωση των παρορμησεών τους, είναι συνήθεις εικόνα και επηρεάζει τους γονείς, τα αδέρφια, τις συζυγικές σχέσεις. (Whalen κ.ά. 2006:117). «Οι δυσμενείς επιπτώσεις της ΔΕΠΥ στα παιδιά και τις οικογένειές τους αλλάζουν από την προσχολική ηλικία έως το δημοτικό

⁶⁰ «Τα αντιληπτά εμπόδια στην έγκαιρη διάγνωση της ΔΑΦ από τους γονείς μελετήθηκαν σε πολλά άρθρα και τα πιο συχνά αναφερόμενα περιλαμβάνουν (1) ψευδή διαβεβαίωση ή απόρριψη ανησυχιών από τους επαγγελματίες υγείας (2) έλλειψη τεχνογνωσίας στη διάγνωση της ΔΑΦ» κ.ά. (Makino κ.ά. 2021).

⁶¹ Λόγω των στερεοτυπικών επαναλαμβανόμενων κινήσεων στα δάχτυλα, στα χέρια, στο περπάτημα κ.ά. Ανακτήθηκε 1/6/22 από Φρανσίς, Κ. (χ.χ.). Διάχυτες Αναπτυξιακές Διαταραχές ή Διαταραχές του Αυτιστικού Φάσματος. Στο ΕΠΕΑΕΚ: Πρόσβαση για Όλους. http://prosvasimo.iep.edu.gr/wp-content/uploads/2013/10/epimorfwtiko-uliko-autismos/Autismos_2.pdf.

⁶² «Η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) - διεθνώς Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) - είναι μια από τις συχνότερες νευροβιολογικές διαταραχές της παιδικής ηλικίας, η οποία συνεχίζεται, κατά ένα σημαντικό ποσοστό, και στην ενήλικη ζωή». Ανακτήθηκε 1/6/22 από <https://www.adhdhellas.org/2013-09-13-13-14-13/ti-einai>.

σχολείο και την εφηβεία, με διάφορες πτυχές της διαταραχής να είναι πιο εμφανείς σε διαφορετικά στάδια» (Harpin, 2005:2). Οι γονείς έχουν αυξημένο άγχος (Leitch et al., 2019) –περισσότερο ακόμη και από τους γονείς παιδιών με αυτισμό (Miranda, Tàrraga, Fernández, Colomer & Pastor, 2015).

Η συμπτωματολογία της ΔΕΠΥ στην καθημερινή ζωή συνδυασμένη με μη λειτουργική αντιμετώπιση από τους γονείς δημιουργεί «οικιακό χάος» (Wirth, 2019:451), μεγάλη δυσφορία στους γονείς και υψηλά ποσοστά διαζυγίων (Insa, Alda, Chamorro, Espadas & Huguet, 2021). Και οι δύο διαταραχές που αναφέρθηκαν είναι αναπτυξιακές, με συνέπεια α) η εικόνα των συμπτωμάτων να διαφοροποιείται ανάλογα με την ηλικία, και β) να υπάρχουν δυσκολίες εφ' όρου ζωής. Συνεπώς η ανθεκτικότητα των γονιών είναι ένα σημαντικό ζητούμενο.

3.2. Γονείς παιδιών με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες - Ψυχική Ανθεκτικότητα και Κοινωνική Υποστήριξη

Εύλογο είναι ότι δεν θα έχουν να αντιμετωπίσουν όλοι οι γονείς τις ίδιες αντιξοότητες. Ωστόσο, το κοινό προφίλ σε κάθε κατηγορία Ειδικών Εκπαιδευτικών Αναγκών, εμφανίζει και κοινές δυσκολίες. Πολλές έρευνες έχουν γίνει για τους γονείς παιδιών με ΔΑΔ-αυτισμό, για τις δυσκολίες και για τις συνέπειες στο οικογενειακό σύστημα, ανάλογα με τη βαρύτητα των μειονεξιών του παιδιού (Kocabiyik & Fazlioğlu, 2018). Οι γονείς βιώνουν «συναισθήματα σοκ, θλίψης, στρες, θλίψης, άρνησης, ενοχής, θυμού και ανησυχίας» ήδη από τη στιγμή της διάγνωσης και πολύ συχνά δεν έχουν την απαραίτητη υποστήριξη ειδικών και φορέων (Makino κ.ά. 2021).

Στην ανασκόπηση των Makino κ.ά. σε μελέτες από το 1994 έως το 2020, τα ευρήματα είναι μικτά. Υπάρχουν μελέτες που δείχνουν τις αρνητικές συνέπειες στην ψυχολογία των γονιών, αλλά και άλλες που δείχνουν ότι η ανατροφή του αυτιστικού παιδιού τους έκανε πιο δυνατούς απέναντι στις δυσκολίες της ζωής (Makino κ.ά. 2021). Σε κάποιες έρευνες φαίνεται ότι η υψηλή ανθεκτικότητα ήταν αποτέλεσμα είτε της εικόνας που είχαν για το παιδί είτε της κοινωνικής υποστήριξης που λάμβαναν (Pastor-Cerezuela, κ.ά. 2020), ενώ σε άλλες η ανθεκτικότητα των μητέρων συσχετίστηκε με τις συναισθηματικές δεξιότητες τους (Manicacci, Bouteyre, Despax & Bréjard, 2019). Υπάρχουν ενδείξεις ότι η ανθεκτικότητα των μητέρων λειτούργησε

αντισταθμιστικά, δηλαδή αντίθετα από την πορεία των παραγόντων κινδύνου κι έτσι μετρίασε την επίδρασή τους (Halstead, Ekas, Hastings, κ.ά., 2018).

Σε ανασκόπηση μελετών από το 1984 έως και το 2021 με θέμα την συμμετοχή των γονέων στα επιτεύγματα των παιδιών με ΕΕΑ, δόθηκε έμφαση στο ρόλο της ανθεκτικότητας των γονέων, ως απαραίτητο στοιχείο για την ανάπτυξη των παιδιών. «Η ανθεκτικότητα δεν είναι έμφυτη αλλά μέρος μιας μαθησιακής διαδικασίας που έχει αναπτυχθεί στους γονείς ως αποτέλεσμα της αντιμετώπισης των δυσκολιών και μεταβιβάζεται στα παιδιά τους». (Κονάcs, Dan, Hrabéczy, Bacsikai, & Pusztai, 2022:8). Η ατομική ανθεκτικότητα επηρεάζει θετικά το σύστημα μέσα στο οποίο βρίσκεται το άτομο, βελτιώνεται το γενικότερο κλίμα της οικογένειας και δημιουργούνται προστατευτικοί παράγοντες και για τα παιδιά (Twum-Antwi, Jefferies & Ungar, 2019). Η κοινωνική υποστήριξη αυτών των γονέων αναφέρεται ως παράγοντας ανθεκτικότητας σε πολλές μελέτες (Lindsey & Barry, 2018. Kavaliotis, 2017. Καρίγι κ.ά. 2022).

Όσον αφορά γονείς παιδιών με ΔΕΠΥ οι έρευνες είναι πολύ λιγότερες. Η αντιληπτική κοινωνική υποστήριξη είναι πολύ χαμηλή (Silva-Munoz κ.ά., 2017) και δηλώνεται η ανάγκη των γονέων για περισσότερη υποστήριξη στη διαχείριση των παιδιών τους (Saulsberry, Bansa, DeFrino & Dallas, 2020). Ωστόσο έχει διαφανεί ότι και σε αυτούς τους γονείς η ανθεκτικότητα θα διευκόλυνε και το υποκειμενικό βάρος που νιώθουν, αλλά και τη διαχείριση του αντικειμενικού βάρους (Fossati κ.ά. 2020).

3.3. Εκπαίδευση γονέων στην ανθεκτικότητα

Στις λιγοστές μελέτες που υπάρχουν σχετικά με παρεμβάσεις σε γονείς με παιδιά με ΕΕΑ, βρίσκουμε κάποιες που αφορούν στην εκπαίδευση των γονέων στην ανθεκτικότητα. Η μέθοδος AMOR⁶³ είναι ένα ερευνητικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα ειδικά για γονείς παιδιών με ΔΑΔ-αυτισμό (4-10 χρόνων). Σε διάρκεια 8 εβδομάδων στοχεύει να αναπτύξει στοιχεία ανθεκτικότητας (επίγνωση, αισιοδοξία, αποδοχή), χρησιμοποιώντας τεχνικές όπως πρακτικές επίγνωσης, επεξεργασία πένθους και απώλειας κ.ά. Η μέθοδος φάνηκε αποτελεσματική, αν και τα οφέλη δεν διατηρήθηκαν στην ολότητά τους μακροπρόθεσμα (Schwartzman, Millan, Uljarevic & Gengoux, 2022). Ένα ακόμη πρόγραμμα, το οποίο δεν στοχεύει στην ανάπτυξη

⁶³ Ακρωνύμιο των λέξεων Αποδοχή, Επίγνωση, Αισιοδοξία, Ανθεκτικότητα (Acceptance, Mindfulness, Optimism, Resilience) δημιουργήθηκε στο Stanford University 1/5/2018. Ανακτήθηκε 1/6/22 από <https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT03513419>.

ανθεκτικότητας, αλλά στην ενίσχυση κάποιων προστατευτικών παραγόντων, είναι το πρόγραμμα εκπαίδευσης γονέων στην ενσυνειδητότητα (Mindfull Training), διάρκειας δύο μηνών, το οποίο είχε θετικά αποτελέσματα στη μείωση του άγχους, στην επίγνωση, στην συμπόνοια για τον εαυτό και στην προσωπική ανάπτυξη (Benn, Akiva, Arel & Roeser, 2012).

Β' ΜΕΡΟΣ: ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Όπως είδαμε στο Α' Μέρος η βιβλιογραφική επισκόπηση καταγράφει τόσο την ανάγκη ενίσχυσης της ανθεκτικότητας των γονέων που έχουν παιδιά με ΕΕΑ, όσο και την έλλειψη σχετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων. Αυτή η διαπίστωση, σε συνδυασμό με τα ιδιαίτερα ενδιαφέροντα της ερευνήτριας και τους δρόμους που ανοίγει η δραματική τέχνη στην εκπαίδευση ενηλίκων, οδήγησε στην παρούσα έρευνα. Στο Β' μέρος θα δούμε αναλυτικά τη μεθοδολογία και τον ερευνητικό σχεδιασμό της συμμετοχικής έρευνας δράσης που ακολουθήσαμε καθώς και τα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν. Στο 5^ο κεφάλαιο δίνονται πληροφορίες σχετικά με τη δειγματοληψία από την οποία προέκυψαν οι δύο ομάδες της έρευνας –η Πειραματική Ομάδα και η Ομάδα Ελέγχου- και παρουσιάζεται ο σχεδιασμός της παρέμβασης. Ακολουθεί η καταγραφή των μέσων συλλογής δεδομένων που χρησιμοποιήθηκαν. Θα παρουσιαστούν οι δυο αυτοαναφορικές κλίμακες μέτρησης των εξαρτημένων μεταβλητών της ποσοτικής έρευνας και τα εργαλεία της ποιοτικής προσέγγισης. Στο 6^ο κεφάλαιο βρίσκεται η περιγραφική στατιστική ανάλυση των ποσοτικών δεδομένων και τα επαγωγικά αποτελέσματα, που επιβεβαιώνουν τη μηδενική υπόθεση. Ακολουθεί η θεματική ανάλυση περιεχομένου των ποιοτικών δεδομένων, που καταδεικνύει ότι οι συμμετέχουσες της Πειραματικής Ομάδας ενίσχυσαν στην πλειοψηφία τους την ανθεκτικότητά τους μέσω της παρέμβασης. Στο 7^ο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα συμπεράσματα στα οποία οδήγησε η επεξεργασία των δεδομένων, οι περιορισμοί που υπήρχαν στην παρούσα έρευνα, καθώς και προτάσεις για μελλοντικές έρευνες.

Κεφάλαιο 4^ο –Μεθοδολογία έρευνας

4.1. Μεθοδολογία έρευνας

Υπάρχουν τρία είδη σχεδιασμού έρευνας: ποσοτική, ποιοτική και μεικτή. Κάθε είδος έχει την αντίστοιχη μεθοδολογία, χρήση στρατηγικών αλλά και φιλοσοφική προέλευση και κοσμοθεωρία.

Η ποσοτική έρευνα μελετά τα φαινόμενα, αφού πρώτα τυποποιήσει κάποιους βασικούς παράγοντές τους σε μετρήσιμες μορφές, τις μεταβλητές⁶⁴. Στην ποσοτική

⁶⁴ Μεταβλητή ονομάζεται κάθε παράγοντας που μπορεί να πάρει πάνω από μια τιμή (Εμβαλωτής, Κατσής & Σιδέρης, 2010:4).

έρευνα ελέγχεται εάν και κατά πόσο μια ανεξάρτητη μεταβλητή ⁶⁵επιδρά πάνω σε μια ή περισσότερες εξαρτημένες μεταβλητές ⁶⁶(Εμβαλωτής, Κατσής & Σιδέρης, 2010:5). Χρησιμοποιούνται στατιστικές επεξεργασίες των αριθμητικών δεδομένων που συλλέγονται και μέσα από αυτά τα ευρήματα καταδεικνύεται η σχέση των μεταβλητών που μελετήθηκαν. Η ποσοτική έρευνα ακολουθεί συγκεκριμένα και προκαθορισμένα βήματα, έτσι ώστε είναι δυνατό να επαναληφθεί επακριβώς από τον ίδιο ή άλλους ερευνητές.

Η ποσοτική έρευνα προέρχεται από τη θετικιστική προσέγγιση και στοχεύει «στην αποκάλυψη γενικών κανονικοτήτων ή τάσεων, που διέπουν τα κοινωνικά φαινόμενα, μέσω της διερεύνησης των φαινομένων αυτών σε πλήθος περιπτώσεων» (Τσιώλης, 2011:57), δηλαδή στη γενίκευση των συμπερασμάτων της. Στην παρούσα έρευνα η ποσοτική προσέγγιση ήταν κατάλληλη για να διαπιστωθεί εάν και κατά πόσο το ΘtE –ως ανεξάρτητη μεταβλητή- θα επηρεάσει την ψυχική ανθεκτικότητα – που αποτελεί την εξαρτημένη μεταβλητή.

Η ποιοτική έρευνα διερευνά τα φαινόμενα, τα γεγονότα και τις καταστάσεις, παρατηρώντας σε βάθος και περιγράφοντας τους τρόπους με τους οποίους τα βιώνουν ή τα προσλαμβάνουν τα άτομα. Υποστηρίζεται από ανθρωποκεντρικές φιλοσοφικές προσεγγίσεις όπως τον υπαρξισμό και την φαινομενολογία –που θέτουν ως επίκεντρο τον άνθρωπο και το υποκειμενικό του βίωμα- και τον δομισμό, σύμφωνα με τον οποίο δεν υπάρχει μια αντικειμενική πραγματικότητα αλλά μια υποκειμενική, κατασκευασμένη από το ίδιο το άτομο. Στην ποιοτική έρευνα η αλληλεπίδραση του ερευνητή με τους συμμετέχοντες είναι αποδεκτή και επιθυμητή, εφόσον μέσω της ενσυναίσθησης θα γίνει κατανοητό και θα μπορέσει να ερμηνευτεί και να περιγραφεί το βίωμα του ερευνώμενου (Σταλίκας, 2005).

Η παρούσα έρευνα ήταν μεικτή, συμμετοχική έρευνα δράσης, με οιονεί πειραματικό σχεδιασμό. Η μεικτή έρευνα εμπεριέχει τις μετρήσεις της ποσοτικής, συμπληρωμένες με τις πληροφορίες της ποιοτικής έρευνας. «Η ψευδαίσθηση των θετικιστών πως υπάρχει μια αντικειμενική πραγματικότητα και η αδυναμία των ποιοτικών ερευνητών να εγκαθιδρύνουν καθολικά αποδεκτές αλήθειες μπορούν να

⁶⁵ Ανεξάρτητη ονομάζεται η μεταβλητή την οποία χειρίζεται ο ερευνητής και επιδρά στην εξαρτημένη (Εμβαλωτής, Κατσής & Σιδέρης, 2010:5).

⁶⁶ Εξαρτημένη ονομάζεται η μεταβλητή η οποία επηρεάζεται από την ανεξάρτητη (Εμβαλωτής, Κατσής & Σιδέρης, 2010:5).

αντικατασταθούν από μια εκλεκτική και συνδυαστική χρήση των προαναφερθέντων θεωρήσεων» (Παπάνης, 2011:21).

Ο πειραματικός σχεδιασμός περιλαμβάνει δύο ομάδες πληθυσμού, την πειραματική ομάδα στην οποία εφαρμόζεται η ανεξάρτητη μεταβλητή και την ομάδα ελέγχου στην οποία δεν εφαρμόζεται. Γίνονται δυο μετρήσεις της εξαρτημένης μεταβλητής: μια πριν την έναρξη της πειραματικής παρέμβασης (προμέτρηση) και μια στη λήξη της (μεταμέτρηση) και στις δυο ομάδες. Οπότε μπορεί να μετρηθεί εάν θα υπάρξει στατιστικά σημαντική αλλαγή της εξαρτημένης μεταβλητής στην πειραματική ομάδα. Με αυτόν τον τρόπο διερευνάται η ύπαρξη αιτιακής σχέσης ανάμεσα στις μεταβλητές. Προϋπόθεση αποτελεί, τα άτομα των δυο ομάδων να έχουν αρχικά παρόμοια χαρακτηριστικά και επίπεδα στην εξαρτημένη μεταβλητή και να έχουν κατανεμηθεί στις δυο ομάδες με τυχαίο τρόπο. Στην περίπτωση που ο ερευνητικός πληθυσμός δεν είναι αποτέλεσμα τυχαίας δειγματοληψίας, πρόκειται για οιονεί πειραματικό σχεδιασμό και αποδυναμώνεται η δυνατότητα γενίκευσης συμπερασμάτων.

Η συμμετοχική έρευνα δράσης μπορεί να οριστεί ως συνεργασία ερευνητή και συμμετεχόντων, με στόχο την κατανόηση μιας προβληματικής κατάστασης που βιώνουν οι συγκεκριμένοι άνθρωποι σε συγκεκριμένο πλαίσιο και την βελτίωσή της⁶⁷. Είναι μια συστηματοποιημένη διαδικασία μάθησης, με διαδραστικούς κύκλους σχεδιασμού, δράσης, παρατήρησης και αναστοχασμού που ενδυναμώνουν τους συμμετέχοντες (Cohen, Manion & Morisson, 2009:300). Στον τρόπο εργασίας του ΘτΕ υπάρχουν διαδικασίες που συναντώνται και στους Kemmis και McTaggart ως βασικές αρχές της έρευνας δράσης, όπως:

- «Συμμετοχικότητα»: «τα άτομα δουλεύουν στοχεύοντας στη βελτίωση της δικής τους πρακτικής»
- «Σπειροειδής αναστοχαστική ανάπτυξη»: «στον σχεδιασμό, στη δράση, στην παρατήρηση, στην ανατροφοδότηση»
- «Συνεργατικότητα: εμπλέκει σε δράση αυτούς που είναι υπεύθυνοι για δράση»
- «Κριτική ανάλυση των καταστάσεων»

⁶⁷ Ανακτήθηκε 1/7/22 από <https://www.participatorymethods.org/glossary/participatory-action-research>

- «Πολιτική διαδικασία: η έρευνα δράσης είναι μια πολιτική διαδικασία επειδή συνεπάγεται ότι εμείς θα κάνουμε αλλαγές που επηρεάζουν και άλλους» (Kemmis & McTaggart, όπως αναφέρεται στο Cohen 2009:299)

4.2. Προηγούμενες έρευνες

Στην ανασκόπηση που έγινε δεν βρέθηκε καμία έρευνα ή εφαρμογή του ΘtE σε γονείς παιδιών με ΕΕΑ. Επίσης, καμία παρόμοια έρευνα ή εφαρμογή δεν βρέθηκε σε γονείς παιδιών τυπικής ανάπτυξης ή γονείς παιδιών με άλλες διαταραχές. Η μόνη δραματική τεχνική που έχει χρησιμοποιηθεί σε διάφορα προγράμματα/παρεμβάσεις, είναι το παιχνίδι ρόλων⁶⁸ – όπως στο πρόγραμμα PRISM (Promoting Resilience in Stress Management) το οποίο δοκιμάστηκε για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας γονέων παιδιών με καρκίνο (Rosenberg, Bradford, Junkins, κ.ά. 2019).

4.3. Ερευνητικός στόχος

Ο ερευνητικός στόχος προέκυψε από δυο πηγές ενδιαφερόντων και εμπειρίας της ερευνήτριας. Η πρώτη ήταν η 25ετής εργασιακή εμπειρία με παιδιά με ΕΕΑ (κυρίως αυτιστικού φάσματος). Υπήρξε η εμπειρική διαπίστωση ότι –στον ελληνικό χώρο– δεν παρέχεται σε ικανοποιητικό βαθμό κάποια δομημένη, τυπική υποστήριξη των γονιών, παρότι οι δυσκολίες των παιδιών τους είναι δια βίου και η ανθεκτικότητά τους δοκιμάζεται καθημερινά⁶⁹. Κάποιου είδους συμβουλευτική, υποστήριξη και εκπαίδευση στον χειρισμό του παιδιού τους, βρίσκουν μερικές φορές από επαγγελματίες που έκαναν τη διάγνωση ή έχουν αναλάβει την ειδική εκπαίδευση του παιδιού⁷⁰. Μικρότερο ποσοστό αυτών των γονέων επιδιώκουν ιδιωτικά ατομική συμβουλευτική και υποστήριξη για την ενδυνάμωσή τους και επίσης μικρό ποσοστό συμμετέχει σε συλλόγους γονέων, οι οποίοι

⁶⁸ Παιχνίδι ρόλων και σενάρια (προσομοιώσεις) χρησιμοποιούνται συχνά στην εκπαίδευση ενηλίκων. «Κατά το Παιχνίδι Ρόλων οι εκπαιδευόμενοι υποδύονται ρόλους, που συνδέονται με μία εξεταζόμενη κατάσταση στον επαγγελματικό ή στον κοινωνικό τομέα, ώστε να κατανοήσουν βαθύτερα τόσο την κατάσταση όσο και τις αντιδράσεις τους απέναντί της. Η εκπαιδευτική αυτή τεχνική εφαρμόζεται, κυρίως, όταν επιδιώκεται η ανάλυση προβληματικών ή συγκρουσιακών καταστάσεων, που αφορούν τις ικανότητες, τις στάσεις, την επικοινωνία, τη συμπεριφορά» (Κόκκος και Κουτσούμπα, 2010).

⁶⁹ Οι διαγνώσεις δυσκολιών αυτιστικού φάσματος, ΔΕΠΥ κ.ά. ΕΕΑ στο δημόσιο φορέα γίνονται από τα ΚΕΔΔΥ (πρώην ΚΕΣΥ) που έχει πολύ μεγάλο χρόνο αναμονής και «έχει την αποκλειστική αρμοδιότητα να ανιχνεύει το βαθμό δυσκολίας του παιδιού, να καταρτίζει προσαρμοσμένα, εξατομικευμένα ή ομαδικά προγράμματα ψυχοπαιδαγωγικής και διδακτικής στήριξης και να εισηγείται το κατάλληλο σχολικό πλαίσιο, με το κατάλληλο πρόγραμμα Ειδικής Αγωγής και Εκπαίδευσης (ΕΑΕ) καθώς και την πορεία των μαθητών σε συνεργασία με τους σχολικούς συμβούλους της ΕΑΕ.» Ανακτήθηκε 1/7/22 από <https://www.aftodioikisi.gr/paideia/idiki-ekpedefsi-osa-prepi-na-xerete-gia-ta-keddy>.

⁷⁰ Η ανασκόπηση των Makino κ.ά. σε σχετικές μελέτες (από το 1994 έως το 2020) επιβεβαιώνουν τα εμπειρικά συμπεράσματα σχετικά με τη δυσαρέσκεια των γονιών για τις καθυστερήσεις στον διαγνωστικό τομέα, την ελλιπή ενημέρωσή τους, τη μη ικανοποιητική υποστήριξη μετά τη διάγνωση κ.ά. (Makino, Hartman, King, Wong & Penner, 2021).

παρέχουν συνήθως άτυπη υποστήριξη, ημερίδες, ομιλίες και πληροφοριακό υλικό⁷¹. Ιδιαίτερα κάποιοι γονείς παιδιών με αυτισμό ή ΔΕΠΥ, που κατά το πρώτο διάστημα της διάγνωσης την αποκρύπτουν από το ευρύτερο οικογενειακό ή και φιλικό περιβάλλον, δεν μπορούν να έχουν καμία υποστήριξη από αυτό.

Το δεύτερο ενδιαφέρον της ερευνήτριας ήταν η γνωριμία με το ΘτΕ μέσα από το παρόν μεταπτυχιακό πρόγραμμα. Αν και το μεγαλύτερο μέρος του μαθήματος και των εργαστηρίων διεξήχθησαν διαδικτυακά⁷², έγινε εμφανές ότι το ΘτΕ αποτελεί ένα δημιουργικό, καλλιτεχνικό δρόμο με ισχυρές δυνατότητες αναστοχασμού, προσωπικής διερεύνησης, συνεργασίας, προσωπικών και κοινωνικών δράσεων. Ο τρόπος εργασίας στο ΘτΕ κινητοποιεί το άτομο στην εύρεση λύσεων μετά από έρευνα και συνεργασία με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας του. Στην παραγωγή του ΘτΕ αντί των εννοιών «λάθος» ή «αποτυχία» βρίσκουμε τις έννοιες «πειραματισμός» και «συνεργατικός αυτοσχεδιασμός». Η διαφορετική οπτική του κάθε μέλους της ομάδας συμβάλλει σε μια νέα οπτική της πραγματικότητας, σε μια πολυεπίπεδη αντίληψη.

Αυτά τα χαρακτηριστικά οδήγησαν την ερευνήτρια στη σκέψη ότι οι γονείς των παιδιών με ΕΕΑ θα είχαν πιθανά σημαντικά οφέλη από τη συμμετοχή τους σε μια ομάδα ΘτΕ. Εάν μια θεατροπαιδαγωγική παρέμβαση μπορεί να έχει θετική επίδραση στην ψυχική ανθεκτικότητα, θα μπορούσε να δώσει στο μέλλον ένα σημαντικό εργαλείο για να καλυφθεί το κενό που υπάρχει στην υποστήριξη αυτών των γονιών – τόσο στο δημόσιο όσο και στον ιδιωτικό τομέα. Σε δεύτερο χρόνο έγινε βιβλιογραφική διερεύνηση προγραμμάτων/παρεμβάσεων με τη χρήση της Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση σε γονείς, είτε για την ανάπτυξη ανθεκτικότητας είτε με άλλο στόχο, και δεν βρέθηκε κάτι σχετικό, ούτε στην Ελλάδα ούτε στο εξωτερικό.

Από τα παραπάνω διαμορφώθηκε ο σκοπός αυτής της έρευνας, που ήταν να διερευνηθεί η επίδραση που μπορεί να έχει ένα θεατροπαιδαγωγικό πρόγραμμα με εργαλείο το ΘτΕ, στην ψυχική ανθεκτικότητα των γονέων που έχουν παιδιά με ΕΕΑ.

4.4. Ερευνητικά ερωτήματα

Μετά από τη βιβλιογραφική μελέτη του όρου «ανθεκτικότητα» -όπου αναδείχθηκε η κοινωνική διάσταση της έννοιας- και τη διερεύνηση των αντίστοιχων

⁷¹ Για παράδειγμα το Πανελλήνιο Σωματείο Ατόμων με ΔΕΠΥ παρέχει κατά καιρούς εκπαιδευτικά και συμβουλευτικά ομαδικά προγράμματα για γονείς. Ανακτήθηκε 7/7/22 από <https://adhdhellas.org/2013-09-04-22-54-12/item/531-ypostiriksi-goneon-paidion-me-depy>.

⁷² λόγω της πανδημίας.

διαθέσιμων κλιμάκων μέτρησης ⁷³, η ερευνήτρια διαπίστωσε την ανάγκη να συμπεριληφθεί στην έρευνα η έννοια της κοινωνικής υποστήριξης ως διάσταση της ανθεκτικότητας. Οπότε τα ερευνητικά ερωτήματα διατυπώθηκαν ως εξής:

1. Πώς επιδρά η θεατροπαιδαγωγική παρέμβαση με εργαλείο το Θέατρο της Επινόησης στην ψυχική ανθεκτικότητα;
2. Η θεατροπαιδαγωγική παρέμβαση με εργαλείο το Θέατρο της Επινόησης αυξάνει την αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη;

4.5. Ερευνητικές υποθέσεις

Από τα ερευνητικά ερωτήματα προκύπτουν οι ερευνητικές Υποθέσεις (μηδενική και εναλλακτική).

A1. H0: Η θεατροπαιδαγωγική παρέμβαση με εργαλείο το Θέατρο της Επινόησης, δεν επιδρά στην ψυχική ανθεκτικότητα των συμμετεχόντων.

A2. Hε: Η θεατροπαιδαγωγική παρέμβαση με εργαλείο το Θέατρο της Επινόησης, επιδρά στην ψυχική ανθεκτικότητα των συμμετεχόντων

B1. H0: Η θεατροπαιδαγωγική παρέμβαση με εργαλείο το Θέατρο της Επινόησης δεν αυξάνει την αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη

B2. Hε: Η θεατροπαιδαγωγική παρέμβαση με εργαλείο το Θέατρο της Επινόησης αυξάνει την αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη

Κεφάλαιο 5^ο – Διαδικασία της έρευνας

5.1. Ερευνητικός πληθυσμός – Δείγμα – Δειγματοληψία

Με τον όρο «ερευνητικό πληθυσμό» εννοείται όλος ο πληθυσμός στον οποίο η έρευνα στοχεύει να έχουν ισχύ τα συμπεράσματά της. Στην παρούσα έρευνα ερευνητικό πληθυσμό αποτελούν όλοι οι γονείς που έχουν παιδιά με ΕΕΑ. Το ερευνητικό δείγμα είναι ένα μέρος του ερευνητικού πληθυσμού, στον οποίο θα εφαρμοστεί ο ερευνητικός σχεδιασμός και θα γίνει η παρέμβαση. Εάν το ερευνητικό δείγμα είναι αντιπροσωπευτικό του ερευνητικού πληθυσμού, τότε τα συμπεράσματα της έρευνας έχουν ισχύ και στον πληθυσμό αυτόν, δηλαδή μπορεί να γίνει γενίκευση των συμπερασμάτων. Προϋποθέσεις για την αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος αποτελούν α) το μέγεθος του δείγματος και β) ο τρόπος δειγματοληψίας. Σχετικά με το μέγεθος του δείγματος υπάρχουν διάφοροι

⁷³ Τα διαθέσιμα δωρεάν, μεταφρασμένα και σταθμισμένα ερωτηματολόγια δεν κάλυπταν σε ικανοποιητικό βαθμό την κοινωνική διάσταση της ανθεκτικότητας.

παράγοντες ⁷⁴ που λαμβάνονται υπόψη, ώστε να καθοριστεί ποιό είναι το «ελάχιστο απαιτούμενο», το «μέγιστο» και το «βέλτιστο» (Σταλίκας, 2005). Στην παρούσα έρευνα, με την εφαρμογή των οδηγιών του ΕΟΔΥ ⁷⁵ λόγω της πανδημίας, δεν επιτράπηκε η παρουσία περισσότερων από 8 συμμετεχόντων στην αίθουσα ⁷⁶ που διατέθηκε για την παρέμβαση.

Σχετικά με τη δειγματοληψία, υπάρχουν διάφοροι τρόποι διεξαγωγής, που σχετίζονται με την αντιπροσωπευτικότητα αλλά και τη μείωση πιθανότητας σφάλματος. Δυο γενικές κατηγορίες είναι α) δειγματοληψία με πιθανότητα, που είναι σύμφωνη με τους νόμους πιθανοτήτων και δίνει γενικεύσιμα συμπεράσματα, και β) δειγματοληψία χωρίς πιθανότητα, που δίνει μη γενικεύσιμα αποτελέσματα αλλά και δυσκολία υπολογισμού σφάλματος (Ζαφειρόπουλος, 2015:125).

Στην παρούσα έρευνα η δειγματοληψία ήταν χωρίς πιθανότητα, εθελοντική, με τη μέθοδο της χιονοστιβάδας. Δηλαδή, μέσα από τον κύκλο γνωριμιών της ερευνήτριας που ενημερώθηκαν, ενδιαφέρθηκαν οι δυο πρώτες συμμετέχουσες οι οποίες γνώριζαν και έφεραν τις επόμενες. Όλες είχαν παιδί με ΕΕΑ. Όσες κατοικούσαν κοντά στον τόπο κατοικίας των πρώτων αποτέλεσαν την πειραματική ομάδα, ενώ όσες διέμεναν σε μεγαλύτερη απόσταση ή στην επαρχία και δεν μπορούσαν να πάρουν μέρος στην παρέμβαση, αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου. Σε αυτόν τον τρόπο δειγματοληψίας η πιθανότητα να υπάρχει αντιπροσωπευτικότητα είναι μικρή, αν και τα άτομα μπορεί να έχουν τα αναγκαία χαρακτηριστικά για να συμμετάσχουν στην έρευνα (Κουμπαρέλης, χ.χ).⁷⁷

Σχετικά με τα χαρακτηριστικά του δείγματος, έγινε προσπάθεια να είναι κοινά, δηλαδή τα παιδιά τους να έχουν ακριβώς την ίδια διάγνωση. Καθώς δεν υπήρξε ικανοποιητικό ποσοστό δηλώσεων συμμετοχής, αυτή η παράμετρος δεν επιτεύχθηκε. Επίσης, η πρόσκληση στην έρευνα αφορούσε και τα δυο φύλα, αλλά ανταποκρίθηκαν μόνο γυναίκες⁷⁸.

⁷⁴ σε σχέση με το μέγεθος του ερευνητικού πληθυσμού, αλλά και σε σχέση με τους σκοπούς της συγκεκριμένης έρευνας, για παράδειγμα αν θα συμπεριληφθεί η μεταβλητή ατόμων που ζουν στην επαρχία και σε αστικά κέντρα.

⁷⁵ Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας.

⁷⁶ Η αίθουσα που διατέθηκε δωρεάν ανήκε σε ΝΠΔΔ (Νομικό Πρόσωπο Δημοσίου Δικαίου) του δήμου Ραφήνας-Πικερμίου.

⁷⁷ Ανακτήθηκε 6/7/22 από <https://opencourses.ionio.gr/modules/document>.

⁷⁸ Υπήρξε ενδιαφέρον από έναν μόνο πατέρα, ο οποίος υπαναχώρησε όταν διαπιστώθηκε ότι δεν θα υπήρχε άλλος στην ομάδα.

5.2. Χρόνος και χώρος διεξαγωγής της έρευνας

Το πρόγραμμα των 12 παρεμβάσεων της έρευνας πραγματοποιήθηκε σε χώρο που παραχωρήθηκε μετά από αίτηση της ερευνήτριας στο ΝΠΔΔ Κοινωνικής Μέριμνας και Προσχολικής Αγωγής Δήμου Ραφήνας – Πικερμίου. Πρόκειται για κτίριο το οποίο στεγάζει το ΚΔΑΠ (Κέντρο Δημιουργικής Απασχόλησης) του Δήμου και συγκεκριμένα για την αίθουσα πολλαπλών χρήσεων. Ο χώρος παραχωρήθηκε επειδή δεν χρησιμοποιείται τις βραδινές ώρες και με την προϋπόθεση να τηρηθούν οι οδηγίες του ΕΟΔΥ για τον covid -μεταξύ άλλων ο αριθμός των συμμετεχόντων ορίστηκε στους 8. Η αίθουσα ήταν γνώριμη σε κάποιες από τις συμμετέχουσες καθώς εκεί είχαν πάρει μέρος τα παιδιά τους σε πρόγραμμα του Δήμου. Ήταν ικανοποιητικού μεγέθους για την κίνηση 8 ενηλίκων, με ξύλινο πάτωμα και αφρώδη πλακίδια, με ένα σύστημα ήχου, μια βιβλιοθήκη με μουσικά όργανα, δίχως άλλα έπιπλα. Η πρόσβαση στο χώρο επιτρεπόταν μόνο χωρίς παπούτσια. Αυτές οι συνθήκες δημιούργησαν μια αίσθηση οικειότητας και άνεσης στις συμμετέχουσες. Οι παρεμβάσεις διήρκεσαν από 7 Απριλίου έως 30 Ιουνίου 2022.

5.3. Ερευνητική διαδικασία

Η προσπάθεια εύρεσης δείγματος ξεκίνησε τον Σεπτέμβριο του 2021 και ολοκληρώθηκε τον Απρίλιο του 2022. Οι διαδικασίες ήταν χρονοβόρες καθώς οι φορείς⁷⁹ στους οποίους έγινε η πρόταση για έρευνα στον πληθυσμό τους είτε δεν απαντούσαν καθόλου είτε δεν απαντούσαν αμέσως και αργότερα έδιναν αρνητική απάντηση. Ένας ακόμη παράγοντας δυσκολίας ήταν πως οι γονείς με παιδιά με ΕΕΑ συχνά δεν είχαν πού να αφήσουν τα παιδιά τους ώστε να συμμετέχουν σε δραστηριότητες οι ίδιοι⁸⁰.

Τον Μάρτιο του 2022 καταλήξαμε να γίνει η εύρεση δείγματος μέσω προσωπικών γνωριμιών. Παράλληλα, επίσης μέσω προσωπικών επαφών, έγινε διερεύνηση και αίτηση για την διάθεση κατάλληλου χώρου διεξαγωγής των

⁷⁹ Έγιναν επικοινωνίες μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και τηλεφωνικά με α) πέντε συλλόγους γονέων παιδιών με αυτισμό β) δυο συλλόγους γονέων παιδιών με σύνδρομο Down γ) δύο συλλόγους γονέων παιδιών ΑΜΕΑ και δ) κοινωνικές υπηρεσίες τριών Δήμων, από τον Σεπτέμβριο του 2021 έως τον Μάιο του 2022.

⁸⁰ Κάποιες μητέρες ανέφεραν ότι δεν μπορούν να δεσμευτούν για τόσο μεγάλο χρονικό διάστημα (το τρίμηνο των παρεμβάσεων) και μια μητέρα –πρόεδρος συλλόγου γονέων αυτιστικών παιδιών- ανέφερε ότι «αυτές οι μητέρες δεν έχουν χρόνο ούτε για να πλυθούν, ούτε για να κοιμηθούν» και μόνο εάν είχε προβλεφθεί κάποιου τύπου φύλαξη ή δημιουργική απασχόληση για τα παιδιά τους θα μπορούσαν να συμμετάσχουν.

παρεμβάσεων. Ο χώρος μας παραχωρήθηκε άμεσα – με την προϋπόθεση να τηρηθούν οι οδηγίες του ΕΟΔΥ για τον covid και η συνετή χρήση του χώρου.

Στους/στις ενδιαφερόμενους δόθηκε ένα Ενημερωτικό Δελτίο ⁸¹με πληροφορίες για την έρευνα. Αρχές Απριλίου σχηματοποιήθηκαν οι δυο ομάδες, πειραματική και ελέγχου. Οι παρεμβάσεις στην πειραματική ομάδα πραγματοποιήθηκαν από 7 Απριλίου έως 30 Ιουνίου 2022, κάθε Πέμπτη για μιάμιση ώρα. Στο πρώτο δεκαήμερο του Απριλίου δόθηκαν μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου τα ερωτηματολόγια για την πρώτη μέτρηση και στις δυο ομάδες. Κατά τη διάρκεια των παρεμβάσεων τηρήθηκε το Ερευνητικό Ημερολόγιο, στα τέλη Ιουνίου 2022 δόθηκαν τα ερωτηματολόγια για την δεύτερη μέτρηση και στις δύο ομάδες. Τέλος, μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στάλθηκαν οι ερωτήσεις της συνέντευξης στην πειραματική ομάδα, καθώς λόγω απουσίας πολλών συμμετεχόντων δεν ήταν δυνατόν να πραγματοποιηθεί δια ζώσης.

5.4. Σχεδιασμός προγράμματος παρέμβασης

Το θεατροπαιδαγωγικό πρόγραμμα των 12 συναντήσεων της παρέμβασης, σχεδιάστηκε σε πρώτο στάδιο αδρά –πριν την εύρεση των συμμετεχόντων- λαμβάνοντας υπόψη α) τις δεξιότητες που απαρτίζουν την ψυχική ανθεκτικότητα και β) τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του ΘtΕ. Επίσης σχεδιάστηκε η δόμηση κάθε παρέμβασης. ⁸² Η σπειροειδής, αναπτυξιακή στοχοθεσία στο σύνολο των παρεμβάσεων, σχεδιάστηκε κατά τη διάρκειά τους, μέσα από αναστοχασμό και την ανατροφοδότηση των συμμετεχόντων. ⁸³Η αναπτυξιακή στοχοθεσία αφορούσε την έναρξη κάθε θέματος από την προσωπική εμπειρία, το πέρασμα στην κοινωνική σφαίρα, και την –κατά το δυνατόν- ολιστική οπτική του μέσα από στοιχεία πολιτικής/ιστορικής προσέγγισης. Κάθε παρέμβαση σχεδιάστηκε ώστε να δίνει χώρο-χρόνο-αφορμές για α) το «εγώ», β) το «εμείς οι δύο» και γ) «η ομάδα» (όλοι). Παράλληλα, κάθε συνάντηση προέβλεπε χώρο-χρόνο-αφορμές για α) εσωτερικές διεργασίες (ενσυνείδηση, επίγνωση, αυτοαναγνώριση, αυτοαποδοχή, αυτοανακάλυψη, αυτοσυγχώρεση) και β) εξωτερικές διεργασίες (έκφραση, δημιουργία, συνεργασία, μοίρασμα).

Σε κάθε παρέμβαση δινόταν χρόνος για εισαγωγικές ασκήσεις και δράσεις, διερεύνηση και αυτοσχεδιασμούς πάνω σε ένα θέμα, παρουσίαση των αυτοσχεδιασμών και κλείσιμο με αναστοχασμό και ανατροφοδότηση. Κάθε δράση/άσκηση/παιχνίδι είχε

⁸¹ Βλ. Παράρτημα Α3, σελ.98.

⁸² Βλ. Πίνακα 1, σελ. 44.

⁸³ Βλ. Παράρτημα Β1, σελ.103.

δύο στόχους, έναν θεατρικό και έναν σχετικό με την ανάπτυξη ανθεκτικότητας. Στην πορεία των παρεμβάσεων, ακολουθώντας τις ανάγκες της ομάδας οι χρόνοι διαφοροποιήθηκαν: καταργήθηκε το διάλειμμα και η επαναφορά και δόθηκε περισσότερος χρόνος στην παραγωγή και στους αυτοσχεδιασμούς.

Υπόδειγμα δόμησης παρεμβάσεων

Διάρκεια	Δράση	Στόχος δράσης	Στόχος ανθεκτικότητας
10´	Ασκήσεις/παιχνίδια για «ζέσταμα». Αναπνοή, φωνή, αισθήσεις. Σώμα, χώρος, κίνηση.	Ανακάλυψη δυνατοτήτων του σώματος. Γνωριμία με τους άλλους. Δέσιμο ομάδας.	Επίγνωση και ενσυνειδητότητα. Απόκτηση αίσθησης ελέγχου. Εξάσκηση στη μη-κριτική (εαυτού και άλλων)
40´	Αφορμές και αφορμήσεις. Διερεύνηση, προσδιορισμός θέματος.	Διερεύνηση. Μοίρασμα. Πρόσληψη νέας οπτικής για το θέμα. Κατηγοριοποίηση, κωδικοποίηση, συνεργασία.	Διαμόρφωση σχέσεων, στήριξη από τους άλλους, αισιόδοξη σκέψη, χιούμορ, αυτεπάρκεια, ανάδειξη «δυνατών στοιχείων» του καθένα
5´	διάλειμμα		
5´	Μικρό «ζέσταμα» επαναφοράς	Επαναφορά νου και σώματος στο θέμα	
20´	Αυτοσχεδιασμός, παρουσίαση σε δύο υποομάδες	Απόδοση, παραγωγή, φαντασία, αυθορμησία, συνεργασία	αποδοχή, θετική αυτοεικόνα, προσανατολισμός σε λύσεις, στόχους και δημιουργικότητα
10´	Εντυπώσεις και συναισθήματα, συζήτηση, σχολιασμός	αναστοχασμός, ανατροφοδότηση	αναστοχασμός, ανατροφοδότηση

Πίνακας 1: Δόμηση παρεμβάσεων

5.5. Δεοντολογία έρευνας

Η ηθική και η δεοντολογία μιας έρευνας αποτελεί βασική προϋπόθεση για την πραγματοποίησή της. Ρυθμίζεται και κατοχυρώνεται τόσο από διεθνείς⁸⁴ συμβάσεις και νομοθεσίες όσο και από επαγγελματικούς κανόνες δεοντολογίας. Επιτροπές για την τήρηση ηθικής και δεοντολογίας στην έρευνα έχουν συσταθεί στα πανεπιστήμια και στα ερευνητικά κέντρα. Στην παρούσα έρευνα ήταν σημαντική η τήρηση κανόνων ηθικής και δεοντολογίας, ιδιαίτερα η συνειδητή και αυτόβουλη συμμετοχή στην έρευνα και η διαφύλαξη των προσωπικών δεδομένων. Για το σκοπό αυτό κατασκευάστηκε, δόθηκε και –όπου ήταν δυνατόν– επεξηγήθηκε μέσω προσωπικής επαφής το Ενημερωτικό διεξαγωγής της έρευνας.

Στην πρώτη συνάντηση της πειραματικής ομάδας αναφέρθηκαν και πάλι οι αρχές έρευνας και δεοντολογίας και ζητήθηκε από τις συμμετέχουσες να δείξουν σεβασμό στα προσωπικά δεδομένα που τυχόν θα αποκαλύπτονταν κατά τη διάρκεια του θεατροπαιδαγωγικού προγράμματος. Στην πορεία των παρεμβάσεων, όπου και όταν κρίθηκε ως σημαντικό εργαλείο η φωτογράφιση, η ηχογράφιση ή η βιντεοσκόπηση, έγινε μόνο μετά από συγκατάθεση όλων των συμμετεχόντων και μόνο για δική τους χρήση. Όταν κρίθηκε ότι αυτό το υλικό μπορεί να προσθέσει σημαντικά στοιχεία στο Ερευνητικό Ημερολόγιο, ζητήθηκε και πάλι η συγκατάθεση των συμμετεχόντων.

Παράλληλα, μας ενδιέφερε και η τήρηση της δεοντολογίας του θεατροπαιδαγωγικού έργου⁸⁵–που σε κάποια σημεία συμπίπτει με την στόχευση στην ανάπτυξη ανθεκτικότητας. Για παράδειγμα, ο/η θεατροπαιδαγωγός «υποστηρίζει τους εκπαιδευομένους του ώστε να αναδείξουν και να καλλιεργήσουν τις ικανότητές τους, στην προσωπική και κοινωνική χειραφέτησή τους» (Λενακάκης, 2013:130).

5.6. Μέσα συλλογής δεδομένων

5.6.1. Ερωτηματολόγιο

Το ερωτηματολόγιο είναι το κύριο εργαλείο συλλογής δεδομένων στην ποσοτική έρευνα και μπορεί να περιέχει μία ή περισσότερες κλίμακες μέτρησης. Στις κλίμακες μέτρησης υπάρχουν ποσοτικοποιημένες οι εξαρτημένες μεταβλητές που μελετά η

⁸⁴ Όπως της Ευρωπαϊκής Ένωσης «Ethics for researchers: Facilitating Research Excellence in FP7» European Commission B-1049 Brussels, 2013.

⁸⁵ Κώδικας δεοντολογίας του/της θεατροπαιδαγωγού δεν υπάρχει στην Ελλάδα –απ’ όσο γνωρίζουμε– υπάρχει ωστόσο ο ευρωπαϊκός που αποτελεί μια βάση (Λενακάκης, 2013:127-134).

έρευνα. Η κατασκευή των κλιμάκων ακολουθεί συγκεκριμένες αρχές ώστε να υπάρχει εγκυρότητα⁸⁶ και αξιοπιστία⁸⁷.

Για την παρούσα έρευνα αρχικά έγινε βιβλιογραφική διερεύνηση σε μεθοδολογικές ανασκοπήσεις⁸⁸ των κλιμάκων για την ανθεκτικότητα. Για την επιλογή μιας από αυτές, τέθηκαν οι παρακάτω προϋποθέσεις, κατά προτεραιότητα: α) να ανταποκρίνονται στην κοινωνική διάσταση της ανθεκτικότητας, β) να έχουν καλές κριτικές για την εγκυρότητα και την αξιοπιστία τους, γ) να είναι μεταφρασμένες και σταθμισμένες στην Ελλάδα και δ) να διατίθενται δωρεάν. Με αυτά τα κριτήρια επιλέχθηκε η Κλίμακα Ανθεκτικότητας για Ενήλικες - RSA Resilience Scale for Adults, (Friborg κ.ά. 2003. Friborg κ.ά. 2009) για την οποία έγινε επικοινωνία με τον κατασκευαστή για λήψη άδειας, αλλά δεν υπήρξε απάντηση. Ακολούθως έγινε προσπάθεια επικοινωνίας με ελληνικά πανεπιστήμια που έχουν τμήματα ψυχολογίας-ψυχομετρίας⁸⁹, η οποία δεν ευόδωσε. Τελικά έγινε επικοινωνία με συγκεκριμένους καθηγητές στην Ελλάδα που είχαν ασχοληθεί στο παρελθόν με την ανθεκτικότητα, από τους οποίους ανταποκρίθηκαν δυο.

Με αυτόν τον τρόπο αποκτήθηκε πρόσβαση στην Κλίμακα Ανθεκτικότητας (Resilience Scale RS-15) των Wagnild & Young (1993) όπως ανασκευάστηκε από τους Neill και Dias (2001) και αποδόθηκε στα ελληνικά από την Λεοντοπούλου⁹⁰ (2010). Αποτελείται από 15 μονάδες-προτάσεις και 7βάθμια κατάταξη κλίμακας Likert. Η επιλογή του αριθμού 1 δηλώνει απόλυτη συμφωνία με την πρόταση και η επιλογή του αριθμού 7 δηλώνει απόλυτη διαφωνία. Όλες οι προτάσεις έχουν θετική έκφραση έτσι ώστε το υψηλότερο άθροισμα αντιστοιχεί σε υψηλότερη ανθεκτικότητα.

Η δεύτερη κλίμακα που χρησιμοποιήθηκε είναι η Κλίμακα Κοινωνικής Υποστήριξης των Sarason κ.ά. (1987), όπως αποδόθηκε στα ελληνικά από τον Καφέτσιο⁹¹ (2012). Η κλίμακα αυτή αποτελείται από 6 ερωτήματα. Κάθε ερώτημα έχει δύο σκέλη:

⁸⁶ Υπάρχουν διάφορα είδη εγκυρότητας. Γενικά είναι «ο βαθμός στον οποίο αποτυπώνει πραγματικά την μεταβλητή για την οποία έχει κατασκευαστεί» (Σταλίκας, 2005:120).

⁸⁷ Αξιοπιστία ενός εργαλείου μέτρησης στις ποσοτικές έρευνες, είναι η συνέπεια που έχει στο χρόνο, ώστε εάν επαναληφθεί από τον ίδιο ή άλλον ερευνητή σε παρόμοιο δείγμα υποκειμένων θα δώσει παρόμοιες μετρήσεις (Cohen, Manion & Morisson, 2009:146).

⁸⁸ «Οι μεθοδολογικές ανασκοπήσεις στοχεύουν στον εντοπισμό, τη σύγκριση και την κριτική αξιολόγηση της εγκυρότητας και των ψυχομετρικών ιδιοτήτων εννοιολογικά παρόμοιων κλιμάκων και τη διατύπωση συστάσεων σχετικά με την καταλληλότερη χρήση για έναν συγκεκριμένο πληθυσμό, παρέμβαση και έκβαση» (Windle, Bennett & Noyes, 2011).

⁸⁹ ΑΠΘ Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο Τμήμα Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Κρήτης Τμήμα Ψυχολογίας

⁹⁰ Βλ. Παράρτημα Α1, σελ.92.

⁹¹ Βλ. Παράρτημα Α2, σελ.95.

στο πρώτο αναφέρονται τα άτομα που δίνουν υποστήριξη στον ερωτώμενο σε έξι διαφορετικές περιστάσεις και στο δεύτερο σκέλος καταγράφεται η ικανοποίηση από αυτήν την υποστήριξη, με βαθμολογία 6-1. Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε μόνο το πρώτο σκέλος της ερώτησης. Και οι δυο κλίμακες είναι αυτοαναφορικές. Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε με ένα τμήμα Δημογραφικών Στοιχείων και ένα τμήμα πληροφοριών σχετικά με την παρούσα έρευνα και τη διαφύλαξη των προσωπικών δεδομένων⁹² και δόθηκε μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

5.6.2. Συμμετοχική παρατήρηση – Ερευνητικό Ημερολόγιο

Ως εργαλείο ποιοτικής έρευνας χρησιμοποιήθηκε η συμμετοχική παρατήρηση, εφόσον η ερευνήτρια είχε ταυτόχρονα ρόλο εμπυχώτριας στην θεατροπαιδαγωγική παρέμβαση της πειραματικής ομάδας. Στη συμμετοχική έρευνα δράσης ο/η ερευνητής καλείται να πάρει διάφορους ρόλους, να διευκολύνει, να συντονίζει, να καθοδηγεί, να τυποποιεί και να συνοψίζει την παραγόμενη γνώση, να αναδεικνύει τα θέματα που προκύπτουν (Cohen, Manion & Morisson, 2009:301). Η συμμετοχική παρατήρηση ταιριάζει στη μελέτη κοινωνικών, ψυχολογικών και εκπαιδευτικών φαινομένων μέσα στο φυσικό τους πλαίσιο. Παρέχει το πλεονέκτημα της στενής σχέσης με τα υποκείμενα της έρευνας και της καταγραφής στοιχείων όπως συμπεριφορές και αλληλεπιδράσεις (Ισαρη & Πουρκός, 2015:107-114) οι οποίες θα διέφευγαν σε μια ποσοτική προσέγγιση.

Η καταγραφή στο Ερευνητικό Ημερολόγιο γινόταν μετά τη λήξη κάθε παρέμβασης. Για κάθε μια από τις παρεμβάσεις υπήρχε ένας έτοιμος πίνακας δράσεων, ώστε να είναι πιο εύκολο να καταγραφούν άμεσα συμπεριφορές και σχόλια των συμμετεχόντων. Αργότερα γινόταν η καταγραφή παρατηρήσεων⁹³ και αναστοχασμών της ερευνήτριας, καθώς το Ερευνητικό Ημερολόγιο ήταν εν μέρει και αναστοχαστικό. Το υλικό αυτό κάθε παρέμβασης αποτελούσε τη βάση για την προετοιμασία της επόμενης παρέμβασης⁹⁴. Επίσης καταγράφηκαν σημειώσεις σχετικά με α) την προσωπική σχέση της ερευνήτριας με τις αναδύμενες θεματικές και β) προσωπικές πεποιθήσεις και προσδοκίες για το ερευνώμενο θέμα⁹⁵ (Ισαρη & Πουρκός, 2015:129).

⁹² Βλ. Παράρτημα Α3 και Α4, σελ.98-102.

⁹³ Βλ. Παράρτημα Β3, σελ. 105.

⁹⁴ Για παράδειγμα, διαπιστώνοντας ότι αντί να συζητήσουν πάνω σε ένα θέμα για να πάρουν μια απόφαση, επέλεξαν να ψηφίσουν με ένα «ναι-όχι», η εμπυχώτρια έφερε στην επόμενη συνάντηση το θέμα του ΘτΕ και των τρόπων που λειτουργεί ως ένα είδος άμεσης συμμετοχικής δημοκρατίας.

⁹⁵ Όπως για παράδειγμα, η εσφαλμένη πεποίθηση ότι ιδιαίτερα οι μητέρες παιδιών που βρίσκονται στο αυτιστικό φάσμα δεν θα είχαν ανεπτυγμένη ανθεκτικότητα.

Στα αποτελέσματα της συμμετοχικής παρατήρησης που αναφέρονται στο επόμενο κεφάλαιο, επιβεβαιώνεται ότι σημαντικές συμπεριφορές, συζητήσεις και αλληλεπιδράσεις που σχετίζονται με το θέμα της έρευνας δεν θα μπορούσαν να καταγραφούν με άλλον τρόπο. Επιπλέον, σε κάποιες παρεμβάσεις χρησιμοποιήθηκε η βιντεοσκόπηση⁹⁶ που έδωσε συμπληρωματικό υλικό στο Ερευνητικό Ημερολόγιο. Η βιντεοσκόπηση παρέχει τη δυνατότητα να ξεπεραστεί η αποσπασματική ή επιλεκτική οπτική του ερευνητή, να γίνει πιο κατανοητό το υλικό που έχει συλλεχθεί και πιο ολοκληρωμένη η ποιοτική ανάλυση των δεδομένων (Cohen, Manion & Morrison, 2009:407).

5.6.3. Συνέντευξη

Η συνέντευξη αποτελεί σημαντικό εργαλείο στις ποιοτικές έρευνες, διέπεται από συγκεκριμένους κανόνες και δεοντολογία. Πρόκειται για μια αλληλεπίδραση, επικοινωνία μεταξύ του ερευνητή και του ερωτώμενου, η οποία καθοδηγείται από τον/την ερευνητή με στόχο την ανάδυση πληροφοριών που σχετίζονται με το αντικείμενο της έρευνας (Cohen, Manion & Morrison, 2009:345-370). Ανάμεσα στα διάφορα είδη συνέντευξης, σημαντικά πλεονεκτήματα για νέους ερευνητές παρουσιάζει η ημι-δομημένη, όπου συγκεκριμένα ερωτήματα προκαθορίζονται και βοηθούν τόσο στην εμπάθυνση των πληροφοριών που αναζητώνται όσο και στην ελεύθερη έκφραση του ερωτώμενου. Παρότι η αλληλεπίδραση μεταξύ συνεντευκτή και ερωτώμενου είναι ιδιαίτερα σημαντική και επηρεάζει το υλικό που θα προκύψει, τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιείται και η ηλεκτρονική συνέντευξη, μέσω skype ή ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Πλεονέκτημα σε αυτήν την περίπτωση «είναι πως οι απαντήσεις, οι σκέψεις και τα σχόλια των υποκειμένων είναι ήδη γραμμένα σε κείμενο από τις ίδιες/τους ίδιους» (Παρασκευοπούλου-Κόλλια, 2019) και δεν χρειάζεται να γίνει απομαγνητοφώνηση και μετεγγραφή. Στην παρούσα έρευνα η συνέντευξη είχε τοποθετηθεί στη λήξη των παρεμβάσεων και η επιλογή της ηλεκτρονικής οδού ήταν αναγκαστική επειδή κάποιες συμμετέχουσες απουσίαζαν.

5.7. Ο ρόλος του ερευνητή-εμψυχωτή

Η συμμετοχική παρατήρηση σε μια θεατροπαιδαγωγική παρέμβαση απαιτεί συγκεκριμένες δεξιότητες από τον/την ερευνητή που είναι ταυτόχρονα εμψυχωτής/τρια,

⁹⁶ Η βιντεοσκόπηση επιλέχθηκε αρχικά ως εργαλείο του ΘtE για αυτοπαρατήρηση και αναστοχασμό στις εργασίες της ομάδας. Σε δεύτερο χρόνο έδωσε υλικό και για την συμμετοχική παρατήρηση της ερευνητριας.

δηλαδή δημιουργεί το πλαίσιο στο οποίο εκτυλίσσονται οι δράσεις. Είναι σημαντικό να συντονίζεται κάθε στιγμή σε πολλά επίπεδα: να παρατηρεί και να καταγράφει νοητά τις δράσεις, τις αλληλεπιδράσεις, τις συμπεριφορές, τα συναισθήματα και τις εκφράσεις κάθε μέλους της ομάδας. Ταυτόχρονα να αναγνωρίζει τη δυναμική των καταστάσεων και της ομάδας, έτσι ώστε να τροφοδοτεί και να ανατροφοδοτεί ανάλογα τα άτομα, την ομάδα, αλλά και την ίδια την ερευνητική διαδικασία. Να έχει υπόψη τη στοχοθεσία κάθε συνάντησης και με τη φαντασία, τη δημιουργικότητα και τις γνώσεις του να οδηγεί με ευελιξία στην προσέγγιση των στόχων. Η εφαρμογή αρχών και τεχνικών του ΘΤΕ συμβάλουν σε ένα λιγότερο κατευθυντικό και περισσότερο διευκολυντικό ρόλο, δίνοντας έτσι χώρο και στον ερευνητικό ρόλο.

5.8. Μέσα ανάλυσης δεδομένων

5.8.1. Μέσα ανάλυσης ποσοτικών δεδομένων

Για την ανάλυση των ποσοτικών δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS (Statistical Package for Social Sciences) έκδοση 22 και το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο 5%.

5.8.2. Μέσα ανάλυσης ποιοτικών δεδομένων

Στα ποιοτικά δεδομένα από το Ερευνητικό Ημερολόγιο και τις συνεντεύξεις, έγινε θεματική ανάλυση. Στη θεματική ανάλυση ο/η ερευνητής, έχοντας ως οδηγό τα ερευνητικά ερωτήματα, διενεργεί αρχικά την *κωδικοποίηση* στα μετεγγραμμένα κείμενα/λεχθέντα των ερωτώμενων, δηλαδή αποδίδει συγκεκριμένους εννοιολογικούς προσδιορισμούς, που ονομάζονται *κώδικες* και τους ομαδοποιεί σε *θέματα* (Τσιώλης, 2018:103,113). «Ο ερευνητής καλείται να συνδέσει, να δώσει νόημα, να κατανοήσει, να επιλέξει, να περιγράψει, να συμπεράνει ή να ερμηνεύσει το ερευνητικό υλικό –με βάση συγκεκριμένες θέσεις, επιστημολογικές παραδοχές και τον ευρύτερο ερευνητικό σχεδιασμό» (Ισαρη & Πουρκός, 2015:118). Αξιοποιήσιμα είναι όχι μόνο τα δεδομένα που μπορούν να ομαδοποιηθούν κάτω από μια θεματική, αλλά και αυτά που «αποκλίνουν από τα συνήθη ευρήματα» (Γαλάνης, 2018:419).

Κεφάλαιο 6^ο – Ερευνητικά αποτελέσματα

6.1. Περιγραφική στατιστική ανάλυση ποσοτικών δεδομένων

Μέσω τεχνικών της περιγραφικής στατιστικής περιγράφονται τα αριθμητικά δεδομένα, οι μεταβλητές μιας έρευνας και οι μεταξύ τους σχέσεις. Τα αριθμητικά

δεδομένα οργανώνονται και συνοψίζονται με τρόπο ώστε να μην παραλειφθούν χρήσιμες πληροφορίες (MacRae, 1998:9).

6.1.1. Κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά

Το δείγμα της παρούσας έρευνας ήταν 16 συμμετέχουσες ηλικίας 30-50 ετών, από τις οποίες 8 αποτέλεσαν την Πειραματική Ομάδα και οι υπόλοιπες 8 την Ομάδα Ελέγχου. Οι συμμετέχουσες⁹⁷ ήταν όλες μητέρες παιδιών με ΕΕΑ, δηλαδή τα παιδιά τους είχαν λάβει κάποιου είδους θεραπεία/παρέμβαση/ειδική εκπαίδευση, ενώ διάγνωση είχαν τα 12 (75%). Στην Πειραματική Ομάδα οι διαγνώσεις των παιδιών ήταν: 4 παιδιά με αυτισμό, 1 με σύνδρομο Asperger, 1 με ΔΕΠΥ και 2 με διαγνώσεις της ευρύτερης κατηγορίας «μαθησιακές δυσκολίες».⁹⁸

6.1.2. Έλεγχος αξιοπιστίας

Η αξιοπιστία αφορά στη δυνατότητα του εργαλείου μέτρησης να μετρά με σταθερότητα και με αξιοπιστία ⁹⁹ μια μεταβλητή (Σταλίκας, 2005:123). Υπάρχουν συγκεκριμένες μέθοδοι μέτρησης της αξιοπιστίας ενός ερωτηματολογίου. Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος του ελέγχου της εσωτερικής συνέπειας Cronbach.¹⁰⁰ Στην στατιστική επεξεργασία ο δείκτης Cronbach's Alpha ορίζει αποδεκτές τιμές μεγαλύτερες του 0.7. Στους Πίνακες 2 και 3 παρουσιάζεται η μέτρηση που μας έδειξε ότι στην παρούσα έρευνα οι κλίμακες της Ψυχικής Ανθεκτικότητας (πριν και μετά) και της Κοινωνικής Υποστήριξης (πριν και μετά) και για την Ομάδα Ελέγχου και για την Πειραματική Ομάδα θεωρούνται αποδεκτές σύμφωνα με τον Taber (2018).

Δείκτες κεντρικής τάσης και διασποράς για την Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας

	<i>N</i>	<i>Ελάχιστο</i>	<i>Μέγιστο</i>	<i>M.O</i>	<i>T.A</i>	<i>Cronbach α</i>
Ψυχική Ανθεκτικότητα (πριν)	16	42.00	101.00	75.00	14.64	.92
Ομάδα Ελέγχου	8	65.00	101.00	79.75	11.49	.86
Πειραματική Ομάδα	8	42.00	99.00	70.25	16.61	.95
Ψυχική Ανθεκτικότητα (μετά)	16	44.00	101.00	74.75	12.40	.92

⁹⁷ Αναλυτικά κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά στο Παράρτημα Γ1, σελ.113.

⁹⁸ Βλ. Παράρτημα Γ2, σελ.114.

⁹⁹ Στις φυσικές επιστήμες, αξιοπιστία εργαλείου μέτρησης υπάρχει όταν επαναλαμβανόμενες μετρήσεις δίνουν με συνέπεια τα ίδια αποτελέσματα. Δεν ισχύει το ίδιο σε κλίμακες που μετρούν στάσεις ανθρώπων. Μια μεθοδολογική κριτική για τη χρήση του δείκτη Cronbach's Alpha, παρουσιάζει ο Taber «Στην εκπαιδευτική έρευνα, μπορεί να είναι αρκετά δύσκολο να ελεγχθεί η αξιοπιστία ενός οργάνου, όπως μια κλίμακα στάσεων ή ένα τεστ γνώσεων, κάνοντας απλώς επαναλαμβανόμενες αναγνώσεις, επειδή τα ανθρώπινα όντα αλλάζουν συνεχώς λόγω των εμπειριών μεταξύ των χορηγήσεων οργάνων και επίσης επειδή μπορεί να υποστούν αλλαγές λόγω της εμπειρίας της ίδιας της διαδικασίας μέτρησης» (Taber, 2017).

¹⁰⁰ Η μέθοδος αυτή μετρά τη συνάφεια που έχουν οι απαντήσεις σε μια ερώτηση του ερωτηματολογίου, με όλες τις υπόλοιπες ερωτήσεις.

Ομάδα Ελέγχου	8	59.00	101.00	77.00	12.51	.91
Πειραματική Ομάδα	8	44.00	85.00	72.50	12.69	.92

Πίνακας 2. Δείκτες κεντρικής τάσης και διασποράς Κλίμακας Ψυχικής Ανθεκτικότητας

Δείκτες κεντρικής τάσης και διασποράς για την Κλίμακα Κοινωνικής Υποστήριξης

	<i>N</i>	<i>Ελάχιστο</i>	<i>Μέγιστο</i>	<i>M.O</i>	<i>T.A</i>	<i>Cronbach</i> <i>α</i>
Κοινωνική Υποστήριξη (πριν)	16	.33	9.00	2.71	2.25	.98
Ομάδα Ελέγχου	8	.67	5.00	2.35	1.60	.96
Πειραματική Ομάδα	8	.33	9.00	3.06	2.82	.99
Κοινωνική Υποστήριξη (μετά)	16	.50	5.00	2.23	1.36	.94
Ομάδα Ελέγχου	8	.67	5.00	2.48	1.68	.96
Πειραματική Ομάδα	8	.50	3.17	1.98	.99	.90

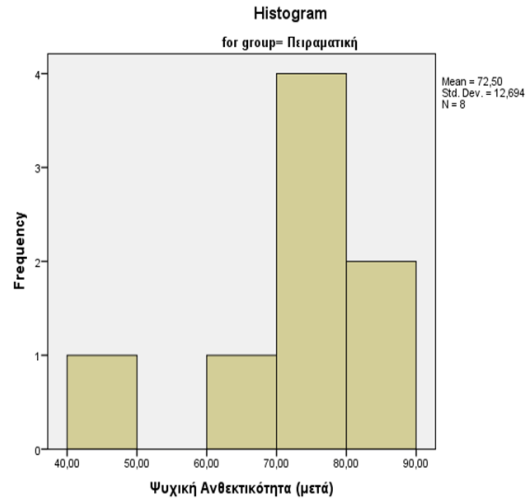
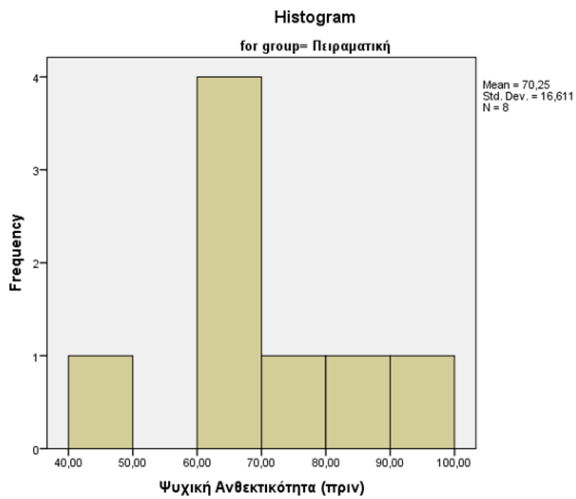
Πίνακας 3. Δείκτες κεντρικής τάσης και διασποράς Κλίμακας Κοινωνικής Υποστήριξης

6.1.3. Μέσος όρος και τυπική απόκλιση

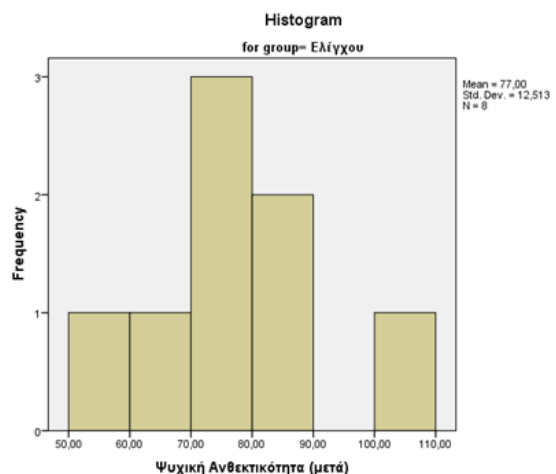
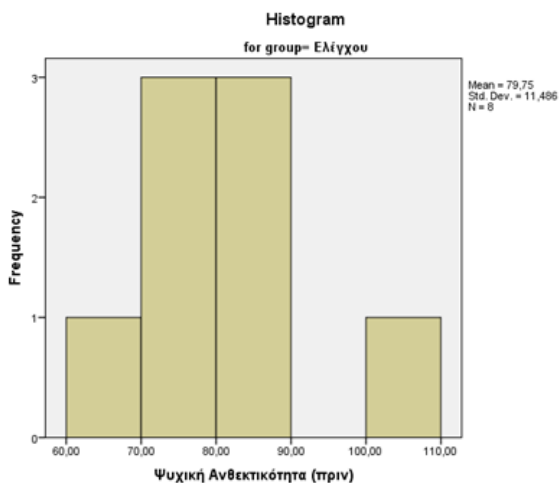
Στους παραπάνω πίνακες καταγράφονται επίσης και οι μετρήσεις *κεντρικής τάσης* με χρήση του *μέσου όρου* και οι μετρήσεις *διασποράς* με χρήση της *τυπικής απόκλισης*. Η κεντρική τάση προσδιορίζει αριθμητικά το σημείο κοντά στο οποίο έχουν την τάση να συσσωρεύονται οι τιμές των μετρήσεων. Η τυπική απόκλιση (standard deviation) είναι τρόπος μέτρησης της διασποράς των τιμών¹⁰¹. Η μικρή τιμή τυπικής απόκλισης σημαίνει ότι υπάρχει μικρή διασπορά, δηλαδή οι τιμές είναι κοντά στον μέσο όρο. Το άθροισμα των μετρήσεων των 15 ερωτήσεων της κλίμακας της Ψυχικής Ανθεκτικότητας διαιρούμενο δια του πλήθους των ερωτήσεων, μας δίνει τον μέσο όρο. Στις μετρήσεις της Πειραματικής Ομάδας αποτυπώνεται μικρή αύξηση του μέσου όρου μετά τις παρεμβάσεις ΘτΕ. Ομοίως, το άθροισμα των μετρήσεων των 6 ερωτήσεων της κλίμακας Κοινωνικής Υποστήριξης διαιρούμενο δια του πλήθους των ερωτήσεων, μας δίνει τον μέσο όρο. Εδώ, στην Πειραματική Ομάδα, εμφανίζεται μικρότερος μέσος όρος στις μετρήσεις μετά τις παρεμβάσεις. Όσον αφορά στην Ομάδα Ελέγχου, παρουσιάζει μικρή πτώση του μέσου όρου στην Ψυχική Ανθεκτικότητα και ελάχιστη αύξηση στην Κοινωνική Υποστήριξη. Στα Ιστογράμματα 1 και 2 καταγράφονται ο μέσος όρος (mean) και η τυπική απόκλιση (Std. Dev.) στις μετρήσεις για την Ψυχική Ανθεκτικότητα στην

¹⁰¹ «Τα μέτρα κεντρικής τάσης από μόνα τους δεν επαρκούν για την ακριβή περιγραφή ενός συνόλου αριθμητικών μετρήσεων. Η αντιπροσωπευτικότητά τους εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ετερογένεια που παρουσιάζουν οι μετρήσεις» (Γναρδέλλης, 2003:54).

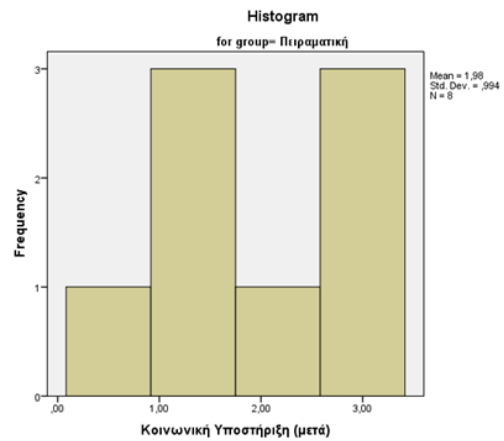
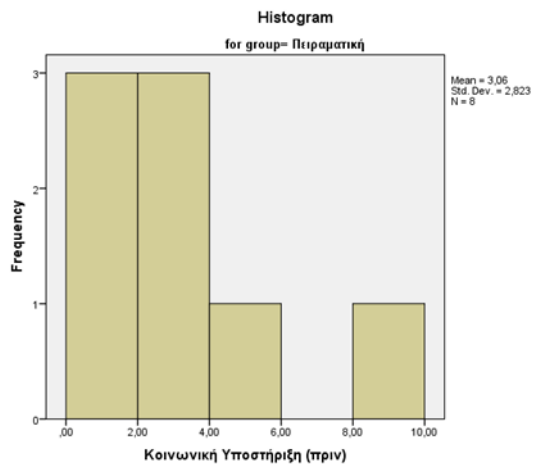
Πειραματική Ομάδα, στα Ιστογράμματα 3 και 4 στην Ομάδα Ελέγχου. Στα Ιστογράμματα 5 και 6 βρίσκονται ο μέσος όρος και η τυπική απόκλιση στις μετρήσεις στην Πειραματική Ομάδα και στην Ομάδα Ελέγχου τα Ιστογράμματα 7 και 8 αντίστοιχα, για την Κοινωνική Υποστήριξη.



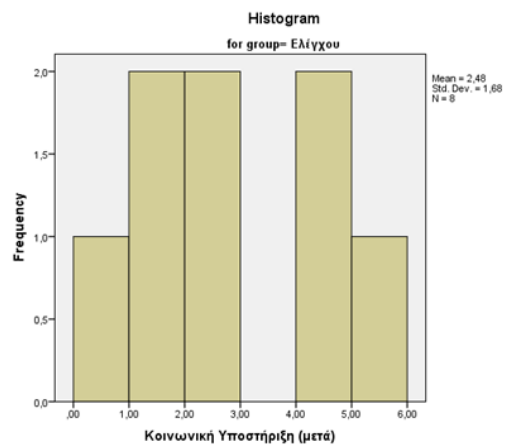
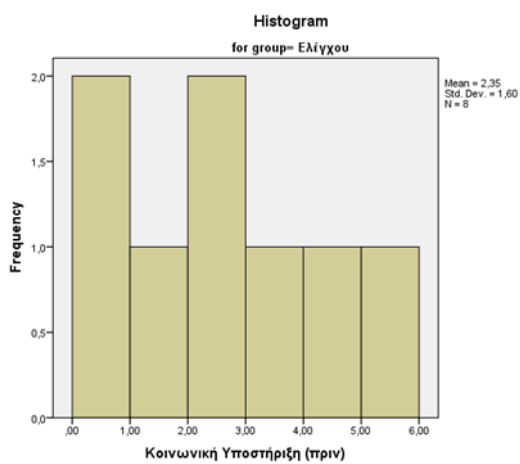
Ιστογράμματα 1,2. Ψυχική Ανθεκτικότητα: Μέσος όρος και τυπική απόκλιση Πειραματικής Ομάδας (πριν και μετά τις παρεμβάσεις)



Ιστογράμματα 3,4. Ψυχική ανθεκτικότητα: Μέσος όρος και τυπική απόκλιση Ομάδας Ελέγχου (πριν και μετά)



Ιστογράμματα 5, 6. Κοινωνική Υποστήριξη: Μέσος όρος και τυπική απόκλιση στην Πειραματική Ομάδα (πριν και μετά τις παρεμβάσεις)



Ιστογράμματα 7,8. Κοινωνική Υποστήριξη: Μέσος όρος και τυπική απόκλιση στην Ομάδα Ελέγχου (πριν και μετά)

6.2. Επαγωγικά αποτελέσματα ποσοτικής έρευνας

Μέσω της επαγωγικής στατιστικής ελέγχονται η κατανομή του δείγματος -εάν είναι κανονική ή μη κανονική- και οι διαφορές των μέσων όρων ανάμεσα στην πειραματική και στην ομάδα ελέγχου. Οι επαγωγικές στατιστικές στοχεύουν στη δυνατότητα γενίκευσης των συμπερασμάτων μιας έρευνας (MacRae, 1999:8).

6.2.1. Έλεγχος κανονικότητας

Για να μπορέσει να βρεθεί πιθανή σχέση μεταξύ των εξεταζόμενων μεταβλητών, απαραίτητη προϋπόθεση είναι οι τιμές τους να κατανέμονται με μια κανονικότητα, να υπάρχει κανονική κατανομή (Εμβλωτής, Κατσής, & Σιδερίδης, 2006: 28-29). Ο έλεγχος κανονικότητας έγινε με τους δείκτες Kolmogorov-Smirnov και Shapiro – Wilk και με δείκτη σημαντικότητας 5% ($p > 0.05$).¹⁰² Διατυπώθηκαν οι υποθέσεις α) H_0 : τα δεδομένα από το δείγμα μας έχουν κατανομή που δεν διαφέρει ιδιαίτερα από την κανονική (μηδενική υπόθεση) και β) H_1 : τα δεδομένα μας έχουν κατανομή που είναι διαφορετική από την κανονική σε σημαντικό –στατιστικά- βαθμό (εναλλακτική υπόθεση). Όπως φαίνεται στον Πίνακα 4, η μηδενική υπόθεση δεν απορρίφθηκε, εφόσον οι μεταβλητές της Ψυχικής Ανθεκτικότητας και στις δυο χρονικές μετρήσεις (πριν και μετά) και της Κοινωνικής Υποστήριξης (πριν και μετά) ακολουθούν την κανονική κατανομή τόσο για την Ομάδα Ελέγχου όσο και για την Πειραματική Ομάδα¹⁰³.

¹⁰² «Τα αποτελέσματα θεωρούνται στατιστικά σημαντικά όταν η πιθανότητα να είναι συμπτωματικά είναι μικρότερη από 0.05 (1 στις 20)» (MacRae, 1999:87).

¹⁰³ Στο Shapiro-Wilk παρατηρείται μια συνθήκη ελέγχου για την Ψυχική Ανθεκτικότητα της Πειραματικής Ομάδας στον μεταέλεγχο $p=0,04 < 0,05$, ωστόσο σύμφωνα με τον έλεγχο Kolmogorov Smirnov είχαμε κανονικές κατανομές σε όλες τις συνθήκες. Επιπλέον, κανονικές κατανομές σε όλους του ελέγχους δείχνουν και οι δείκτες για την ασυμμετρία (skewness) και την κύρτωση (kurtosis) (Παυλόπουλος, 2008:6).

Έλεγχος κανονικής κατανομής

	Ομάδα	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Ψυχική Ανθεκτικότητα (πριν)	Ελέγχου	,139	8	,200*	,964	8	,844
	Πειραματική	,208	8	,200*	,938	8	,587
Ψυχική Ανθεκτικότητα (μετά)	Ελέγχου	,220	8	,200*	,947	8	,686
	Πειραματική	,266	8	,099	,813	8	,040
Κοινωνική Υποστήριξη (πριν)	Ελέγχου	,213	8	,200*	,908	8	,338
	Πειραματική	,212	8	,200*	,866	8	,138
Κοινωνική Υποστήριξη (μετά)	Ελέγχου	,238	8	,200*	,876	8	,173
	Πειραματική	,185	8	,200*	,923	8	,458

*. This is a lower bound of the true significance.

Πίνακας 4. Έλεγχος κανονικής κατανομής

6.2.2. Σύγκριση των μέσων και ανάλυση διακύμανσης δυο παραγόντων (two way ANOVA)

Η ανάλυση διακύμανσης αποτελεί έναν τρόπο ελέγχου και σύγκρισης των μέσων όρων δυο πληθυσμών ¹⁰⁴ που δίνει επιπλέον τη δυνατότητα να εξεταστεί η *ταυτόχρονη* επίδραση δυο ανεξάρτητων μεταβλητών (παραγόντων) αλλά και η πιθανή αλληλεπίδραση αυτών πάνω στην εξαρτημένη μεταβλητή. Η αλληλεπίδραση αντιμετωπίζεται ως μια ακόμη ανεξάρτητη μεταβλητή (Εμβλωτής, Κατσης, Σιδερίδης, 2006:72-78). Από την ανάλυση προκύπτουν τρεις τιμές, δυο που αφορούν στις επιδράσεις των ανεξάρτητων μεταβλητών, δηλαδή τις *κύριες επιδράσεις* (main effects) και μια τρίτη τιμή που αφορά στην επίδραση του συνδυασμού τους (Λιναρδάτος, 2017). Στην παρούσα έρευνα εξετάστηκαν οι διαφορές στην ψυχική ανθεκτικότητα μεταξύ του χρόνου μέτρησης (πριν-μετά την παρέμβαση) και μεταξύ των δύο ομάδων (ελέγχου – πειραματική). Ο δείκτης σημαντικότητας ορίστηκε η p-τιμή 0,05. Οι υποθέσεις που διατυπώθηκαν σχετικά με την εξαρτημένη μεταβλητή Ψυχικής Ανθεκτικότητας ήταν:

¹⁰⁴ Που θα μπορούσε να γίνει με το t-test

H₀: Η θεατροπαιδαγωγική παρέμβαση με εργαλείο το ΘτΕ δεν επιδρά στην ψυχική ανθεκτικότητα των συμμετεχόντων

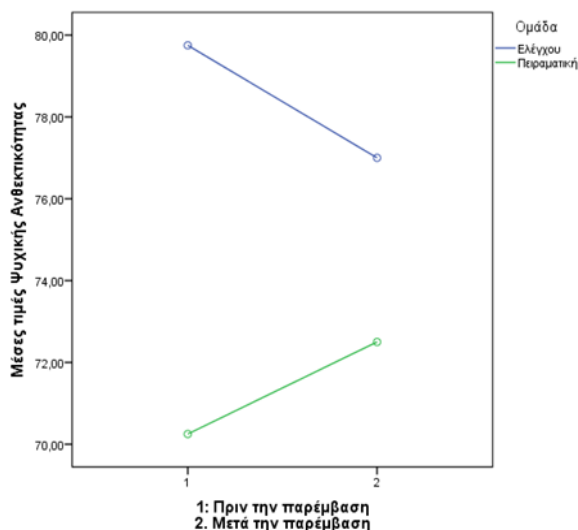
H₁: Η θεατροπαιδαγωγική παρέμβαση με εργαλείο το ΘτΕ επιδρά αυξητικά στην ψυχική ανθεκτικότητα των συμμετεχόντων

Όπως καταδεικνύεται και στον Πίνακα 5 σύμφωνα με τα αποτελέσματα, ο χρόνος μέτρησης (πριν και μετά την παρέμβαση) δεν σχετίζεται με τα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας ($p = .907$) και δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ ομάδας ελέγχου και πειραματικής ομάδας ως προς τα επίπεδα Ψυχικής Ανθεκτικότητας ($p = .292$), συνεπώς επιβεβαιώνεται η μηδενική υπόθεση. Στο Γράφημα 9 καταδεικνύεται πως δεν υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ χρόνου μέτρησης και ομάδας στην οποία ανήκουν οι συμμετέχοντες ($p = .256$)

Μέσες τιμές ψυχικής ανθεκτικότητας για πριν και μετά την παρέμβαση για την ομάδα ελέγχου και την πειραματική ομάδα

	Ομάδα		
	Ελέγχου	Πειραματική	Σύνολο
Ψυχική Ανθεκτικότητα (πριν)	79.75 (11.49)	70.25 (16.61)	75.00 (14.64)
Ψυχική Ανθεκτικότητα (μετά)	77.00 (12.51)	72.50 (12.69)	74.75 (12.40)

Πίνακας 5. Μέσες τιμές Ψυχικής Ανθεκτικότητας



Γράφημα 9: Μέσες τιμές ανθεκτικότητας πριν και μετά στις δυο ομάδες

Οι υποθέσεις που διατυπώθηκαν σχετικά με την εξαρτημένη μεταβλητή Κοινωνική Υποστήριξη, ήταν:

H₀: Η θεατροπαιδαγωγική παρέμβαση με εργαλείο το ΘτΕ δεν επιδρά στην αντιλαμβανόμενη Κοινωνική Υποστήριξη των συμμετεχόντων

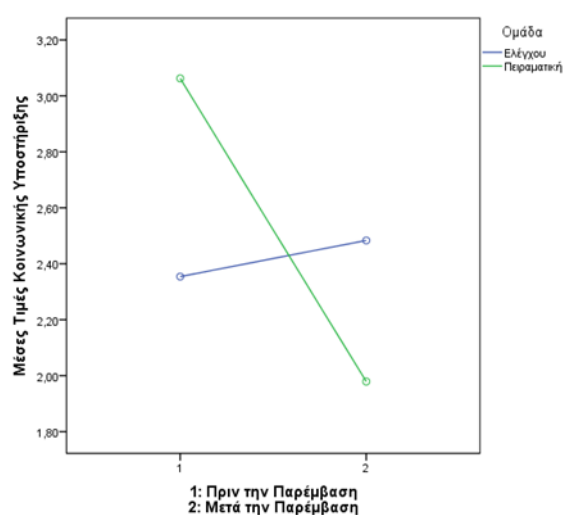
H₁: Η θεατροπαιδαγωγική παρέμβαση με εργαλείο το ΘτΕ επιδρά αυξητικά στην αντιλαμβανόμενη Κοινωνική Υποστήριξη των συμμετεχόντων

Στον Πίνακα 6 καταγράφεται πως ο χρόνος μέτρησης (πριν και μετά την παρέμβαση) δεν σχετίζεται με τα επίπεδα κοινωνικής υποστήριξης ($p = .374$). Στο Γράφημα 10 καταδεικνύεται πως δεν υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ χρόνου μέτρησης και ομάδας στην οποία ανήκουν ($p = .263$). Επίσης, δεν φαίνεται να υπάρχουν διαφορές μεταξύ ομάδας ελέγχου και πειραματικής ομάδας ως προς τα επίπεδα Κοινωνικής υποστήριξης ($p = .899$). Συνεπώς, επιβεβαιώνεται η μηδενική υπόθεση.

Μέσες τιμές κοινωνικής υποστήριξης για πριν και μετά την παρέμβαση για την ομάδα ελέγχου και την πειραματική ομάδα

	Ομάδα		
	Ελέγχου	Πειραματική	Σύνολο
Κοινωνική υποστήριξη (πριν)	2.35 (1.60)	3.06 (2.82)	2.71 (2.25)
Κοινωνική υποστήριξη (μετά)	2.48 (1.68)	1.98 (.99)	2.23 (1.36)

Πίνακας 6. Μέσες τιμές Κοινωνικής Υποστήριξης



Γράφημα 10: Μέσες τιμές κοινωνικής υποστήριξης, πριν και μετά, στις δυο ομάδες

6.2.3. Συμπεράσματα ποσοτικής έρευνας

Σύμφωνα με τα παραπάνω ευρήματα δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά στην ψυχική ανθεκτικότητα της Πειραματικής Ομάδας μετά την παρέμβαση, παρά το γεγονός ότι η ψυχική ανθεκτικότητα αυξήθηκε σε έξι από τις οκτώ συμμετέχουσες. Όμοια, δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά στην αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη της Πειραματικής ομάδας μετά την παρέμβαση, παρότι αυξήθηκε σε δυο από τις οχτώ συμμετέχουσες.

6.3. Αποτελέσματα ποιοτικής έρευνας

6.3.1. Θεματική ανάλυση περιεχομένου Ερευνητικού Ημερολογίου

Τα δεδομένα από το Ερευνητικό Ημερολόγιο και τη συμμετοχική παρατήρηση ομαδοποιήθηκαν σε εννέα κωδικούς, όπως καταγράφονται στον παρακάτω Πίνακα 7.

Τα ερωτήματα που διερευνήθηκαν ήταν:

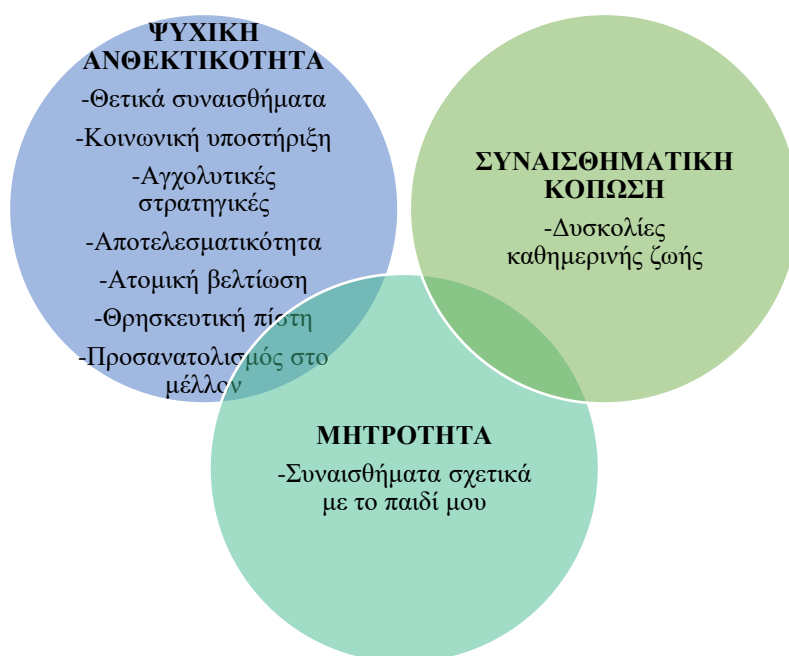
1. Ποιά θέματα απασχόλησαν τις συμμετέχουσες και επέλεξαν να τα προσεγγίσουν μέσω του ΘτΕ;
2. Κατά τη διάρκεια των παρεμβάσεων υπήρξε αλλαγή στον τρόπο συμμετοχής τους, στη δράση και συμπεριφορά, στην έκφραση, στο συναίσθημα ή στη ζωή τους;
3. Ποιές στρατηγικές χρησιμοποίησαν για την ενδυνάμωση της ανθεκτικότητάς τους;
4. Πώς αντιλαμβάνονται τις έννοιες της ψυχικής ανθεκτικότητας και της κοινωνικής υποστήριξης;

Όπως καταγράφεται στη συνέχεια, η ανάλυση συνετέλεσε στο να δοθούν συγκεκριμένες απαντήσεις σε αυτά τα ερωτήματα.

ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΚΩΔΙΚΟΙ	ΘΕΜΑΤΑ
<ul style="list-style-type: none"> - Αγάπη -Επικοινωνία (ειλικρίνεια,ελευθερία έκφρασης, εμπιστοσύνη, κατανόηση, μοίρασμα) -Αυθορμητισμός (παιδικότητα, τσαμπινιά) - Αποδοχή (να μην είμαι επικριτική στον εαυτό και στις άλλες) -Αυτοσυμπόνοια, όχι αυτολύπηση -Γέλιο, χιούμορ 	ΘΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ	ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ
<ul style="list-style-type: none"> -Φιλία (Καλή παρέα, φίλες) -Οικογένεια (αγκαλιά, φαγητό με αγαπημένους) 	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ	ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ
<ul style="list-style-type: none"> -Κολύμπι -Ταξίδι -Διάβασμα -Περπάτημα -Χορός -Τραγούδι 	ΑΓΧΟΛΥΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ	
<ul style="list-style-type: none"> -Ολοκλήρωση στόχων -Προσφορά 	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ	
<ul style="list-style-type: none"> -Εμπειρία -Χρόνος για τον εαυτό -Νέες γνώσεις -Νέες δεξιότητες 	ΑΤΟΜΙΚΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ	
<ul style="list-style-type: none"> -Ικεσία -Προσευχή -Ενδυνάμωση 	ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΗ ΠΙΣΤΗ	
<ul style="list-style-type: none"> -Αγωνία (προβληματισμός) -Ελπίδα -Εκπαίδευση σε νέες δεξιότητες ως δεύτερη εργασία -Διδακτορικό για αλλαγή εργασίας 	ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ	
<ul style="list-style-type: none"> -Σωματική εξάντληση -Παραδομένη -Απώλεια μητέρας -Απουσία της καλύτερης φίλης μου -Σε διάσταση με το σύζυγο -Προβλήματα με προϊστάμενο στη δουλειά -Οικονομικές δυσκολίες/ανεργία -Εργατικό ατύχημα συζύγου -Καθημερινή δυσκολία στη δουλειά -Να συζώ με την ηλικιωμένη μητέρα μου -Κάθε μέρα είναι δύσκολη με το παιδί 	ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΖΩΗΣ	
<ul style="list-style-type: none"> -Τρυφερότητα -Αποδοχή της διαφορετικότητας -Αντοχή -Κόπωση -Αγάπη -Αγχος 	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ	

Πίνακας 7:Δεδομένα, κωδικοί και θέματα θεματικής ανάλυσης Ερευνητικού Ημερολογίου

1. Υπήρξε συνειδητή επιλογή της πλειοψηφίας των μελών της ομάδας να προσεγγίσουν τα θέματα «ανάλαφρα»¹⁰⁵. Το χιούμορ συμπεριλαμβάνεται στα θετικά συναισθήματα που λειτουργούν ως προστατευτικοί παράγοντες, ενώ ερευνάται η προσαρμοστική αλλά και η δυσπροσαρμοστική λειτουργία του (Kuiper, 2012). Τα θέματα που απασχόλησαν τις συμμετέχουσες και έφεραν στην ομάδα –είτε μέσω συζήτησης είτε μέσω προτάσεων για θεατρικές δράσεις – ανήκαν σε τρεις κύριες θεματικές: α) ψυχική ανθεκτικότητα, β) συναισθηματική κόπωση και γ) μητρότητα. Στο παρακάτω Σχήμα 1, καταγράφεται πώς η μητρότητα εμπεριέχει και θετικές έννοιες που ενδυναμώνουν την ανθεκτικότητα, όπως είναι ο προσανατολισμός προς το μέλλον, αλλά και η συναισθηματική κόπωση.



Σχήμα 1: Θέματα και κωδικοί ανάλυσης δεδομένων Ερευνητικού Ημερολογίου

Ενδιαφέρον παρουσιάζει επίσης το ότι τα θέματα που απασχόλησαν τις συμμετέχουσες καθ'όλη τη διάρκεια των παρεμβάσεων, τα βρίσκουμε -σε συμβολική μορφή- ήδη από την πρώτη δράση της πρώτης παρέμβασης¹⁰⁶, με θέμα «Κάτι που έχω στην τσάντα μου».

¹⁰⁵ Οι συμμετέχουσες όταν επρόκειτο να επιλέξουν ένα θέμα, συχνά ανέφεραν «όχι κάτι βαρύ», «για να γελάσουμε».

¹⁰⁶ Βλ. Παράρτημα Β, σελ. 104.

Θεματικές κατηγορίες 1^{ης} παρέμβασης

Αγχολυτικές στρατηγικές	Μητρότητα	Θρησκευτική πίστη	Προσανατολισμός στο μέλλον	Ταυτότητα/Ρόλοι
<ul style="list-style-type: none"> • Το αγχολυτικό μου βότανο • Το φυλαχτό μου 	<ul style="list-style-type: none"> • Κορδέλα κοριτσιού • Κασετίνα 	<ul style="list-style-type: none"> • Βραχιόλι κομποσκοίνι 	<ul style="list-style-type: none"> • Μπρελόκ με κλειδιά 	<ul style="list-style-type: none"> • Ταυτότητα • Κολιέ

Πίνακας 8: Θεματικές κατηγορίες 1^{ης} παρέμβασης «Κάτι που έχω στην τσάντα μου»

2. Στην 6^η παρέμβαση δυο συμμετέχουσες ξεκίνησαν να συζητούν αυθόρμητα σχετικά με αλλαγές που είχαν συμβεί πρόσφατα στη ζωή τους. Το θέμα τέθηκε στην ομάδα και παρουσιάστηκε μέσα από τη θεατρική δράση «Στο κομμωτήριο».¹⁰⁷ Οι αλλαγές που συνέβησαν ήταν και θετικές και αρνητικές. Στις θετικές αλλαγές αναφέρθηκε: «δεν είναι η ζωή μου όπως πριν που έκανα πάντα κάτι για τα παιδιά. Νιώθω πλέον ότι δίνω κάτι στον εαυτό μου, αυτή η μιάμιση ώρα που πηγαίνω στην ομάδα και δίνω ενέργεια και παίρνω ενέργεια, με έχει αναζωογονήσει και το χρειαζόμουν». Η συνεχής ενασχόληση με παιδιά με ΕΕΑ οδηγούν πολύ συχνά τις μητέρες σε εξάντληση (Laugesen & Groenkjaer, 2015) και σε απουσία προσωπικού χρόνου (McAuliffe, Thomas, Vaz, Falkmer & Cordier, 2018). Όσον αφορά τη συμμετοχικότητα, την εκφραστικότητα και τη δημιουργικότητα στις δράσεις, σταδιακή ανάπτυξη παρουσίασαν όλες τις συμμετέχουσες.
3. Μέσα από τη θεματική ανάλυση και τη συμμετοχική παρατήρηση διαπιστώθηκε ότι οι στρατηγικές που χρησιμοποίησε η μειοψηφία ήταν η αποφυγή, ενώ για τις περισσότερες συμμετέχουσες ήταν:
 - α) τα θετικά συναισθήματα, όπως το χιούμορ

¹⁰⁷ Βλ. Παράρτημα Β, σελ.110.

β) το συναισθηματικό μοίρασμα, η υποστήριξη και η ενίσχυση που προσέφεραν η μια στην άλλη, δημιούργησε μια μορφή κοινωνικής υποστήριξης¹⁰⁸. Πάρα πολλές έρευνες παρέχουν αποδείξεις ότι η κοινωνική υποστήριξη δρα διαμεσολαβητικά για την ανθεκτικότητα και για την ψυχική υγεία γενικότερα (Zhao, Fu, & Ai, 2021. Fong, Gardiner & Iarocci, 2020. Hayes, Rossetti & Zlomke, 2022).

γ) η θρησκευτική πίστη. Στην άσκηση «γλύπτης και αγάλματα»¹⁰⁹ δημιούργησαν τρία αγάλματα με θέμα την πίστη και μοιράστηκαν το πώς «η πίστη είναι πολύ σημαντική για μένα», «πιστεύω το Θεό και πιστεύω...νιώθω πως είναι κοντά μου στα δύσκολα», «κι εμένα με γαληνεύει η προσευχή». Η θρησκευτική πίστη αναφέρεται συχνά ως παράγοντας ενδυνάμωσης της ανθεκτικότητας (Bachay & Cingel, 1999. Littrell & Beck, 1999. Bauer & Campbell, 2021).

γ) ο προσανατολισμός στο μέλλον. Χαρακτηριστικό είναι ότι –κατά τη διάρκεια των παρεμβάσεων- μια συμμετέχουσα ξεκίνησε διαδικασία επιμόρφωσης ώστε να βελτιώσει την οικονομική της κατάσταση κάνοντας κάτι που την ενδιαφέρει, μια συμμετέχουσα διεκδίκησε και κέρδισε προαγωγή στην εργασία της, δυο ανέφεραν ότι αποφάσισαν να συνεχίσουν και μετά την ομάδα να κρατούν χρόνο για τον εαυτό τους, ενώ άλλες τρεις εκδήλωσαν την επιθυμία να συνεχιστεί η ομάδα και μετά την έρευνα ως ομάδα ΘτΕ.

4. Επτά από τις οχτώ συμμετέχουσες συμφώνησαν ότι «ανθεκτικότητα είναι η δύναμη να ζεις την κάθε ημέρα», όπως ανέφερε μια συμμετέχουσα. Ενώ άλλη ανέφερε αυτοσαρκαστικά «α! μα είναι αυτό που έχουμε! Ξεχειλίζει απ' τα πατζάκια μας!». Συζήτησαν επίσης για το πώς κάποιες φορές –αλλά όχι πάντα- αναγνωρίζουν μικρά συμβάντα που τους δίνουν χαρά και δύναμη για την ημέρα τους. Αυτήν την οπτική για την ανθεκτικότητα σημειώνουν και οι Cahill & Leccardi: «Η ανθεκτικότητα μπορεί να επαναπροσδιοριστεί ως μια αισθητική της δημιουργίας ζωής στην καθημερινότητα, απαιτώντας την εφαρμογή εκείνων των μικρο-στρατηγικών που βοηθούν κάποιον να ζήσει με το παρόν παρά το αβέβαιο μέλλον» (Cahill & Leccardi, 2020). Το πώς αντιλαμβάνονταν και βίωναν την

¹⁰⁸ Συχνά, οι περισσότερες συμμετέχουσες εξέφραζαν ότι ένιωθαν υποστήριξη η μια από την άλλη. Παρότι κατατέθηκε η επιθυμία να συνεχίσουν να κάνουν παρέα και εκτός ομάδας, δεν γνωρίζουμε εάν αυτό συνέβη.

¹⁰⁹ Βλ. Παράρτημα Β, σελ.106

έννοια της ανθεκτικότητας καθρεφτίζεται στο όνομα που δημιούργησαν για την ομάδα τους, «Η ερωτευμένη τίγρις αναγεννάται στο ηλιοβασίλεμα».¹¹⁰

6.3.2. Θεματική ανάλυση συνεντεύξεων

Εφόσον οι συνεντεύξεις στο τέλος της παρέμβασης δεν μπόρεσαν να γίνουν διαζώσης, τα θέματα που είχαν οριστεί για μια ημιδομημένη ομαδική συνέντευξη συμπυκνώθηκαν σε τέσσερα ερωτήματα τα οποία στάλθηκαν με ηλεκτρονικό ταχυδρομείο στις συμμετέχουσες¹¹¹. Το πλεονέκτημα αυτής της αναγκαιότητας ήταν ότι α) τα κείμενα αποτελούν αυτούσια τα λόγια των συμμετεχόντων και β) οι απαντήσεις εστιάζουν ακριβώς στις θεματικές που μας ενδιαφέρουν.

Θεματική ανάλυση συνεντεύξεων – Ερωτήσεις και Κώδικες

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	ΚΩΔΙΚΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ
Για ποιο λόγο ήρθες καταρχήν στην ομάδα;	-για ανάπτυξη θετικών ψυχολογικών πόρων(6) -χωρίς προσωπικό κίνητρο (2)
Για ποιο λόγο έμεινες στην ομάδα;	-υπήρξε ανάπτυξη θετικών ψυχολογικών πόρων -υπήρξε ανάπτυξη ανθεκτικότητας -διαφυγή από τα προβλήματα
Ποια ήταν η πιο δυνατή προσωπική σου στιγμή στην ομάδα;	-ανάπτυξη θετικών ψυχολογικών πόρων/προστατευτικών παραγόντων
Δυο λόγια (σκέψεις, συναισθήματα) που σου έρχονται, από τη συμμετοχή σου στην ομάδα	-ανάπτυξη θετικών ψυχολογικών πόρων/προστατευτικών παραγόντων -κοινωνική υποστήριξη

Πίνακας 9: Θεματική ανάλυση συνεντεύξεων – Ερωτήσεις και Κώδικες

Η πρώτη ερώτηση δίνει πληροφορίες σχετικά με τις προσδοκίες που είχε αρχικά κάθε συμμετέχουσα ερχόμενη στην ομάδα. Οι προσδοκίες από τη συμμετοχή στην ομάδα ήταν: 1) ανάγκη για προσωπικό χρόνο, 2) για προσωπική ανάπτυξη, 3) γνώση, 4)εύρεση κοινωνικής υποστήριξης και 5) ανάπτυξη ανθεκτικότητας.¹¹² Οι θεματικές 1-4 μπορούν

¹¹⁰ Βλ. Παράρτημα Γ, σελ. 112.

¹¹¹ Βλ. Παράρτημα Α, σελ. 102.

¹¹² Βλ. Παράρτημα Γ, σελ. 115.

να συγχωνευτούν στην έννοια «θετικοί ψυχολογικοί πόροι». Συμπερασματικά, φαίνεται πως 6 από τις 8 συμμετέχουσες ήρθαν καταρχήν στην ομάδα με συνειδητή στόχευση να αναπτύξουν θετικούς ψυχολογικούς πόρους (προστατευτικούς παράγοντες) και ανθεκτικότητα, ενώ 2 ήρθαν χωρίς προσωπικό κίνητρο.

Με την θεματική ανάλυση της δεύτερης ερώτησης φαίνεται πως οι συμμετέχουσες βρήκαν στην ομάδα τρόπους να αναπτύξουν θετικούς ψυχολογικούς πόρους και ανθεκτικότητα. Επιπλέον αναφέρθηκε από 2 συμμετέχουσες πως η ομάδα λειτούργησε και ως «διαφυγή από τα προβλήματα». Η απομάκρυνση από στρεσογόνους παράγοντες και η απόσπαση προσοχής από αυτούς, αναφέρονται σε κάποιες μελέτες ως στρατηγική αντιμετώπισης προβλημάτων. «Οι μελέτες τόνισαν ότι οι γονείς ενός παιδιού με ΔΑΦ χρησιμοποίησαν περισσότερες στρατηγικές αποφυγής και λιγότερες στρατηγικές αναζήτησης κοινωνικής υποστήριξης από εκείνες των τυπικών παιδιών» (Vernhet, Dellapiazza, Blanc, et al., 2019). Επίσης «οι γονείς παιδιών με ΔΕΠΥ χρησιμοποιούσαν περισσότερες στρατηγικές αντιμετώπισης εστιασμένες στην αποφυγή από τους γονείς τυπικών παιδιών» (Craig κ.ά., 2020).

Η τρίτη ερώτηση διερευνά τι ήταν σημαντικό για την καθεμία στη διάρκεια των παρεμβάσεων σε ατομικό, προσωπικό επίπεδο -που πιθανά να μην αξιολόγησαν και να μη μοιράστηκαν τη στιγμή που συνέβαινε καθώς και χρήσιμες πληροφορίες για το μέρος της εμπύχωσης. Εδώ αναδύεται ένα κυρίως θέμα, η ανάπτυξη προστατευτικών παραγόντων. Αναφέρουν το τραγούδι- που αφορά την δημιουργική έκφραση, εξωτερίκευση και μοίρασμα συναισθημάτων, και την «αυτοσυμπόνοια» που απασχόλησε τις συμμετέχουσες, κατανόησαν ότι πρόκειται για θετικό συναίσθημα σε αντιδιαστολή με την «αυτολύπηση». Από μια συμμετέχουσα αναφέρεται «η συντροφιά».

Στην τέταρτη ερώτηση ζητήθηκε από τις συμμετέχουσες να πουν σε λίγες λέξεις το συναίσθημα ή τη σκέψη που τους άφησε η εμπειρία στην ομάδα, το τι θεωρούν ότι πήραν τελικά από τη συμμετοχή τους σε αυτήν. Όλες οι συμμετέχουσες αναφέρονται σε θετικά συναισθήματα, όπως η ξεγνοιασιά, η αποσυμφόρηση, η συμπόνοια και σε δεξιότητες όπως η συνεργασία και ο αναστοχασμός. Μια συμμετέχουσα ανέφερε ότι θα χρησιμοποιούσε την τεχνική της άσκησης «απωθώ-αγγίζω»¹¹³ στις δύσκολες επικοινωνίες με συναδέλφους στο εργασιακό της πλαίσιο. Όλες καταθέτουν έννοιες που εμπεριέχονται στην ανάπτυξη προστατευτικών παραγόντων και ανθεκτικότητας. Μια

¹¹³ Βλ. Παράρτημα Γ, σελ. 109.

συμμετέχουσα διαφοροποιείται και επισημαίνει ότι ο χρόνος ήταν λίγος, τόσο για να δεθεί συναισθηματικά με τις υπόλοιπες όσο και για να έχει διάρκεια το αποτέλεσμα των δράσεων στην ανθεκτικότητα. Οι θεματικές που δημιουργούνται από τους κώδικες όλων των ερωτημάτων της συνέντευξης είναι α) ψυχική ανθεκτικότητα και β) κοινωνική υποστήριξη.

Κεφάλαιο 7^ο- Συμπεράσματα

7.1. Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της δυνατότητας να ενισχυθεί η ψυχική ανθεκτικότητα και η αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη των γονέων που έχουν παιδιά με ΕΕΑ, μέσα από ένα θεατροπαιδαγωγικό πρόγραμμα με εργαλείο το ΘτΕ. Την Πειραματική Ομάδα αποτέλεσαν 8 συμμετέχουσες και την Ομάδα Ελέγχου επίσης 8 μητέρες παιδιών με ΕΕΑ. Το θεατροπαιδαγωγικό πρόγραμμα είχε τρίμηνη διάρκεια, 12 παρεμβάσεων συνολικά.

Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων οδήγησε στο αποτέλεσμα της μη στατιστικά σημαντικής διαφοράς στην ψυχική ανθεκτικότητα και στην κοινωνική υποστήριξη μετά τις παρεμβάσεις. Συνεπώς δεν μπορεί να απορριφθεί η μηδενική υπόθεση A1, ότι δηλαδή η θεατροπαιδαγωγική παρέμβαση με εργαλείο το Θέατρο της Επινόησης, δεν επιδρά στην ψυχική ανθεκτικότητα των συμμετεχόντων, ούτε απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση B1, ότι δηλαδή η θεατροπαιδαγωγική παρέμβαση με εργαλείο το Θέατρο της Επινόησης δεν αυξάνει την αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη.

Αυτό το αποτέλεσμα της ποσοτικής προσέγγισης δεν μπορεί να οδηγήσει σε βέβαια συμπεράσματα, εφόσον τα αποτελέσματα διαμορφώθηκαν από τους περιορισμούς της έρευνας που θα αναφερθούν παρακάτω.

Η ποιοτική επεξεργασία των δεδομένων -από την συμμετοχική παρατήρηση, το Ερευνητικό Ημερολόγιο και την Συνέντευξη- έδωσε σημαντικές πληροφορίες για την ίδια την ανθεκτικότητα ως έννοια, για τους παράγοντες που την επιβαρύνουν, τους παράγοντες που την ενισχύουν καθώς και για την επίδραση της παρέμβασης στις συμμετέχουσες.

Για τις μητέρες παιδιών με ΕΕΑ που συμμετείχαν στην Πειραματική Ομάδα, «ανθεκτικότητα είναι η δύναμη να ζεις την κάθε μέρα», γιατί κάθε ημέρα έχει τις δυσκολίες της όπου θα χρειαστεί να επιλυθούν από τις ίδιες προβλήματα που οφείλονται

στην απουσία κοινωνικής πρόνοιας (όπως η δυσκολία του να έχει το παιδί τους κατάλληλο σχολείο ή έστω παράλληλη υποστήριξη, η απουσία κατάλληλων δομών για τον έφηβο αυτιστικό, ή απλά η δυνατότητα να αφήσουν σε κάποιον άλλον τη φροντίδα του για δυο ώρες μέσα στη μέρα). Πρόκειται για «κοινωνικά και συστημικά προβλήματα» που έχουν μετατεθεί από το κράτος στα άτομα (Ames & Greer, 2021).

Οι μητέρες της Πειραματικής Ομάδας ανέφεραν γεγονότα όπως η ανεργία του συζύγου, η συγκατοίκηση με την ηλικιωμένη γιαγιά και η φροντίδα της, ο συμβιβασμός σε ένα δυσάρεστο εργασιακό περιβάλλον, τα οποία τις επιβάρυναν σωματικά και ψυχολογικά στην ανατροφή των παιδιών τους. Συνεπώς ήταν εμφανές ότι η ανθεκτικότητα σχετίζεται με κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες και αποτελεί «μια ακολουθία συστημικών αλληλεξαρτώμενων αλληλεπιδράσεων μέσω των οποίων τα άτομα διασφαλίζουν τους πόρους που απαιτούνται για τη βιωσιμότητα σε περιβάλλοντα με στρες» (Ungar, 2018).

Η έννοια της κοινωνικής υποστήριξης –που επιλέξαμε να συμπεριλάβουμε στην παρούσα έρευνα ως συμπληρωματική της ανθεκτικότητας- αναδείχθηκε ιδιαίτερα σημαντική από τις ίδιες τις συμμετέχουσες. Εκτός του ότι αποτέλεσε έναν από τους λόγους στην αρχική απόφασή τους να συμμετέχουν στις παρεμβάσεις, ήταν και ένας παράγοντας που τις έκανε να έρχονται με ανυπομονησία και χαρά στις συναντήσεις της ομάδας. Όπως χαρακτηριστικά είπε μια από τις συμμετέχουσες «δεν είναι η ζωή μου όπως πριν που έκανα πάντα κάτι για τα παιδιά. Νιώθω πλέον ότι δίνω κάτι στον εαυτό μου, αυτή η μιάμιση ώρα που πηγαίνω στην ομάδα και δίνω ενέργεια και παίρνω ενέργεια, με έχει αναζωογονήσει και το χρειαζόμουν». Επιπλέον, οι 6 από τις 8 συμμετέχουσες της Πειραματικής Ομάδας που ανέπτυξαν θετικούς ψυχολογικούς πόρους και ανθεκτικότητα, παράλληλα κατέθεσαν αμοιβαία συναισθήματα κοινωνικής υποστήριξης μέσα στην ομάδα, συνηγορώντας σε προηγούμενες έρευνες που καταγράφουν θετική συσχέτιση ανθεκτικότητας και κοινωνικής υποστήριξης (Widayawati, Scholte, Kleemans & Otten, 2022. Ebrahim & Alothman, 2021. Gavidia-payne, Davis, Francis & Jackson, 2015).

Μέσω των δράσεων του ΘεΕ στην πειραματική ομάδα, οι συμμετέχουσες επέλεξαν μόνες τους τα θέματα με τα οποία ήθελαν να ασχοληθούν. Με αυτόν τον τρόπο αναδύθηκαν και αναπτύχθηκαν πολλές από τις ποιότητες που η θεωρία για την ανθεκτικότητα προσδιορίζει ως προστατευτικούς παράγοντες: τα θετικά συναισθήματα, η αυτοσυμπόνια, οι αγχολυτικές στρατηγικές, η θρησκευτική πίστη, η

αυτοαποτελεσματικότητα και η επιθυμία για ατομική βελτίωση (Ledesma, 2014). Η επιδίωξη των μελών της Πειραματικής Ομάδας στην βίωση θετικών συναισθημάτων, τα οποία συνδέονται με την ψυχική ανθεκτικότητα (Gloria & Steinhardt, 2014), ήταν ενσυνείδητη επιλογή σε όλες τις παρεμβάσεις. Αυτή η επιλογή συμβαδίζει με την στροφή της έρευνας στον ρόλο των θετικών συναισθημάτων στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας. Το συναίσθημα της αυτοσυμπόνιας -που προσέγγισαν οι συμμετέχουσες μέσω των παρεμβάσεων, ως συνέχεια της κατανόησης του εαυτού και της ενσυνειδητότητας- θεωρείται μια καλή στρατηγική για την αντιμετώπιση των στρεσογόνων γεγονότων της ζωής (Nell & Faso, 2015).

Η πεποίθηση της χαμηλής αυτοαποτελεσματικότητας, που συναντάται συχνά σε γονείς παιδιών με ΕΕΑ (Hassan & Inam, 2013. Heath, Curtis, Fan & McPherson, 2014) είναι παράγοντας υψηλότερου στρες και επιβάρυνσης της ανθεκτικότητας- γι' αυτό και συμπεριλαμβάνεται στα αυτοαναφορικά ερωτηματολόγια για την ανθεκτικότητα. Οι συμμετέχουσες στην Πειραματική Ομάδα κατέγραψαν αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας κατά τη διάρκεια των έξι τελευταίων παρεμβάσεων, η οποία ήταν εμφανής τόσο από την ανάληψη και ολοκλήρωση δράσεων στην ομάδα, όσο και από πληροφορίες που μοιράζονταν μεταξύ τους για θέματα της καθημερινής τους ζωής.

Η επιθυμία για ατομική βελτίωση, προσωπική ανάπτυξη και απόκτηση γνώσεων, ήταν για τις συμμετέχουσες οι προσδοκίες που είχαν από την ομάδα και που -στην πλειοψηφία τους- ένιωσαν ότι ικανοποιήθηκαν. Στην παρούσα έρευνα για την ανθεκτικότητα, αυτή η δηλωμένη επιθυμία μας ενδιαφέρει περισσότερο για τη διαδικασία του αναστοχασμού ή της γνωστικής επαναξιολόγησης από την οποία προέκυψε (Riepenhausen κ.ά., 2022) και για την στοχοθεσία και τον προσανατολισμό στο μέλλον στα οποία οδήγησε.

Ιδιαίτερα σημαντικό είναι το ότι με αφορμή την συμμετοχή στην ομάδα παρέμβασης, άτομα από την ίδια κοινότητα που αντιμετώπιζαν παρόμοιες δυσκολίες γνωρίστηκαν μεταξύ τους, μοιράστηκαν σκέψεις και συναισθήματα και μπόρεσαν να βρουν κάποια υποστήριξη έξω από την οικογένεια. Η συμμετοχή σε μια ομαδική δραστηριότητα έχει αξία για τις μητέρες των παιδιών με ΕΕΑ που συχνά βρίσκονται απομονωμένες λόγω του φορτίου μέσα στην οικογένεια (Mofokeng & van der Wath, 2017).

Σχετικά με το εργαλείο της δραματικής τέχνης που χρησιμοποιήθηκε, καταλήγουμε σε αξιοσημείωτα συμπεράσματα. Παρότι οι συμμετέχουσες δεν είχαν καμμία εξοικείωση με θεατρικά εργαλεία και τεχνικές κι ενώ δυσκολεύτηκαν αρχικά να κατανοήσουν τον τρόπο λειτουργίας του ΘτΕ, η ενασχόληση με αυτά αποτέλεσε εκπαίδευση στην ενσυνειδητότητα (mindfulness) -που τα τελευταία χρόνια αναδεικνύεται ως βασικό στοιχείο της ανάπτυξης ανθεκτικότητας (Joyce, Shand, Bryant, Lal & Harvey, 2018).

7.2. Περιορισμοί της έρευνας και προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Η διεξαγωγή της παρούσας έρευνας συνέπεσε με την πανδημία covid-19 κι αυτό είχε συνέπειες και στον τρόπο δειγματοληψίας και στο μέγεθος του δείγματος. Ο μη τυχαίος τρόπος δειγματοληψίας –όπως η τεχνική χιονοστιβάδας που χρησιμοποιήσαμε- «δεν επιτρέπει στον ερευνητή να αποκλείσει την πιθανότητα επηρεασμού της εξαρτημένης μεταβλητής και από άλλους παράγοντες» (Σταλίκας, 2005:50). Η απουσία αντιπροσωπευτικότητας του δείγματος περιορίζει τη δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων και μετατροπής τους σε συμπεράσματα για τον γενικό πληθυσμό που αφορά η έρευνα. Εξαιτίας των περιορισμών για την πανδημία η Πειραματική Ομάδα έπρεπε να έχει μέχρι 10 μέλη, ενώ για να διασφαλιστεί η στατιστική ισχύς των αποτελεσμάτων θα πρέπει το μέγεθος του δείγματος να είναι ικανοποιητικό¹¹⁴, καθώς το πολύ μικρό δείγμα- όπως της παρούσας έρευνας- μπορεί να επιφέρει στατιστικό σφάλμα¹¹⁵. Επίσης, η σύντομη διάρκεια των παρεμβάσεων φαίνεται πως δεν είναι ικανή να επιφέρει στις συμμετέχουσες μακροχρόνιες αλλαγές. Τέλος, ενώ η ετερογένεια στις διαγνώσεις των παιδιών των συμμετεχόντων λειτούργησε θετικά στη δυναμική της ομάδας, ίσως θα έπρεπε για ερευνητικούς λόγους να μην υφίσταται, αλλά να ανήκουν στην ίδια κατηγορία ΕΕΑ και σε παρόμοια ηλικία.

Στη διεθνή βιβλιογραφική ανασκόπηση έχει αποτυπωθεί η αναγκαιότητα ανάπτυξης ή ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας των γονέων με παιδιά με ΕΕΑ. Όμοια, σε έρευνες στον ελληνικό χώρο έχει καταγραφεί ότι οι γονείς παιδιών του αυτιστικού φάσματος έχουν λιγότερη αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη και

¹¹⁴ Τουλάχιστον 30 συμμετέχοντες απαιτούνται στις έρευνες που συγκρίνονται οι μέσοι όροι των ομάδων (Ρούσος & Τσαούσης, 2011).

¹¹⁵ Στατιστικό σφάλμα τύπου II όπου γίνεται αποδεκτή η μηδενική υπόθεση ενώ στην πραγματικότητα δεν ισχύει (Σταλίκας, 2005:99-100).

περισσότερα θέματα ψυχικής υγείας (Κουκουρίκη, 2021) και οι μητέρες παιδιών με ΔΕΠΥ εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά ψυχικών διαταραχών, σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό (Σφελινιώτη, 2017). Η ψυχική ανθεκτικότητα της μητέρας (και η γενικότερη ευημερία της οικογένειας) και το επίπεδο λειτουργικότητας του παιδιού, βρίσκονται σε συνεχή αλληλεπίδραση, συνεπώς θα ήταν αναγκαίο η φροντίδα για την ανθεκτικότητα της μητέρας να συμπεριλαμβάνεται στο συνολικό πρόγραμμα παρεμβάσεων του παιδιού με ΕΕΑ (Karst, Van Hecke, 2012).

Η Δραματική Τέχνη στη δια βίου εκπαίδευση γενικά και το Θέατρο της Επινόησης συγκεκριμένα, αποτελούν ένα πολύ δυνατό μέσο προσωπικής ενδυνάμωσης και μετασχηματισμού. Μέσω της ομάδας του ΘτΕ οι συμμετέχουσες μπόρεσαν να αναπλαισιώσουν δημιουργικά και συνεργατικά τα βιώματά τους, να νιώσουν ευεξία, αισιοδοξία, να θέσουν στόχους και να νιώσουν αμοιβαία υποστήριξη. Συνεπώς θα ήταν σημαντικό να εξεταστεί σε μια μελλοντική έρευνα -χωρίς τους περιορισμούς της παρούσας- η συμβολή του ΘτΕ στη δημιουργία μιας βάσης για την ανάπτυξη προγραμμάτων ενίσχυσης της ανθεκτικότητας για μητέρες παιδιών με ΕΕΑ.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΕΣ

- Alnazly, E.K., & Abojedi A. (2019). Psychological distress and perceived burden in caregivers of persons with autism spectrum disorder. *Perspectives in Psychiatric Care*, 55, 501-508.
- American Psychological Association. (2014). *The road to resilience*. Ανακτήθηκε 2/6/22 από <https://uncw.edu/studentaffairs/committees/pdc/documents/the%20road%20to%20resilience.pdf>
- Ames, M. & Greer, S. (2021). Renegotiating resilience, redefining resourcefulness. *Research in Drama Education: The Journal of Applied Theatre and Performance*, 26(1), 1-8, DOI: 10.1080/13569783.2020.1863143
- Anthony, E.J. & Cohler, B.J. (1987). *The invulnerable child*. New York-London: The Guilford Press.
- Arnold, D.H. & Doctoroff, G.L. (2003). The early education of socioeconomically disadvantaged children. *Annual Review of Psychology*. 54, 517-45.
- Artuch-Garde, R., González-Torres, M., de la Fuente, J., Vera, M.M., Fernández-Cabezas, M., & López-García, M. (2017). Relationship between resilience and self-regulation: A study of spanish youth at risk of social exclusion. *Frontiers in psychology*, 8, 612. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00612>
- Babbage, F. (2018). *Augusto Boal*. Routledge, Taylor & Francis Group.
- Bachay, J.B., & Cingel, P.A. (1999). Restructuring Resilience: Emerging Voices. *Affilia*, 14, 162 - 175.
- Bauer, S. and Campbell, C., (2021). Christian faith and resilience: Implications for social work practice. *Social Work & amp; Christianity*, 48(1), 28-51.
- Baum, A., Taylor, S.E., & Singer, J.E. (Eds.). (1984). Handbook of Psychology and Health (Volume IV): *Social Psychological Aspects of Health* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003044307>
- Benitez, L. (2013). Critical thinking as a resilience factor in an engineering program. *Creative Education* 04(09),611-613. DOI: 10.4236/ce.2013.49087

- Benjamin, A. (1991). *Art, mimesis and the avant-garde: aspects of a philosophy of difference*. London: Routledge.
- Benn, R., Akiva, T., Arel, S., & Roeser, R. W. (2012). Mindfulness training effects for parents and educators of children with special needs. *Developmental Psychology, 48*(5), 1476–1487. <https://doi.org/10.1037/a0027537>
- Bennett, K. M., & Windle, G. (2015). The importance of not only individual, but also community and society factors in resilience in later life. *Behavioral and Brain Sciences, 38*, e94. <https://doi.org/10.1017/S0140525X14001459>
- Biederman, J. & Faraone, S.V. (2005). Attention-deficit hyperactivity disorder. *The Lancet, 367* (9506), 210. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)66915-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)66915-2)
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist, 59*(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bonanno, G.A., Romero, S.A., & Klein, S.I. (2015). The temporal elements of psychological resilience: An integrative framework for the study of individuals, families, and communities. *Psychological Inquiry, 26*(2), 139–169. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.992677>
- Bouchard, G. (2013). The response of a small nation under pressure. Στο P. A. Hall & M. Lamont (Εκδ.), *Social resilience in the neoliberal era* (σ. 267–292). New York: Cambridge University Press.
- Bradshaw, S., Bem, D., Shaw, K. et al. (2019). Improving health, wellbeing and parenting skills in parents of children with special health care needs and medical complexity – a scoping review. *BMC Pediatr 19*, 301 <https://doi.org/10.1186/s12887-019-1648-7>
- Cahill, H., Leccardi, C. (2020). Reframing Resilience. In: Wyn, J., Cahill, H., Woodman, D., Cuervo, H., Leccardi, C., Chesters, J. (eds) *Youth and the New Adulthood. Perspectives on Children and Young People*, vol 8. Springer, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-15-3365-5_5
- Carlson, M. (2004). *Performance: a critical introduction*. New York: Routledge.
- Charney, D.S. (2004). Psychobiological mechanism of resilience and vulnerability: Implications for successful adaptation to extreme stress. *Am J Psychiatr. 161*, 195–216. Ανακτήθηκε 5/5/22 από <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/epdf/10.1176/appi.ajp.161.2.195>

- Chin, B., Lindsay, E.K., Greco, C.M., Brown, K.W., Smyth, J.M., Wright, A.G.C., & Creswell, J.D. (2019). Psychological mechanisms driving stress resilience in mindfulness training: A randomized controlled trial. *Health Psychology, 38*(8), 759–768. <https://doi.org/10.1037/hea0000763>
- Cohen, L. and Manion, L. (1992). *Research methods in education* (3rd edition). London: Routledge.
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2009). *Research methods in education*. 6th edition. London: Routledge
- Cohen, S. & McKay, G. (1985). Social support, stress, and the buffering hypothesis: a theoretical analysis. Στο A. Baum, J.E. Singer, E.S.Taylor, (Εκδ.) Handbook of psychology and health, vol. 4. Hillsdale: Erlbaum; 1985. p. 253–67. Ανακτήθηκε 5/5/22 από http://lchc.ucsd.edu/MCA/Mail/xmcamail.2012_11.dir/pdfYukILvXsL0.pdf
- Courcy, I., & Rivières, C. (2017). “From cause to cure”: A qualitative study on contemporary forms of mother blaming experienced by mothers of young children with autism spectrum disorder, *Journal of Family Social Work, 20*(3), 233-250. <https://doi.org/10.1080/10522158.2017.1292184>
- Craig, E. G. (1911/1980). *On the art of the theatre*. London: Heinemann.
- Craig, F., Savino, R., Fanizza, I., Lucarelli, E., Russo, L., & Trabacca, A. (2020). A systematic review of coping strategies in parents of children with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). *Research in developmental disabilities, 98*, 103571. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103571>
- Crane, M.F., Searle, B.J., Kangas, M. & Nwiran, Y. (2019). How resilience is strengthened by exposure to stressors: the systematic self-reflection model of resilience strengthening, *Anxiety, Stress & Coping, 32* (1), 1-17, DOI: 10.1080/10615806.2018.1506640
- Denckla, C.A., Cicchetti, D., Kubzansky, D.L., Seedat, S., Teicher, M.H., Williams, D.R. & Koenen K.C. (2020). Psychological resilience: an update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations, *European Journal of Psychotraumatology, 11*(1), DOI: 10.1080/20008198.2020.1822064
- Donnon, T., & Hammond, W. (2007). Understanding the relationship between resiliency and bullying in adolescence: An assessment of youth resiliency from

- five urban Junior High Schools. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, Volume 16, (2) 449-471.
- Ebrahim, M. T., & Alothman, A. A. (2021). Resilience and social support as predictors of post-traumatic growth in mothers of children with autism spectrum disorder in Saudi Arabia. *Research in Developmental Disabilities*, 113, 103943. doi:10.1016/j.ridd.2021.103943
- Etchells, T. (1999). *Certain Fragments, Contemporary Performance and Forced Entertainment*, London: Routledge.
- Evans, B. & Reid, J. (2013). Dangerously exposed: the life and death of the resilient subject, *Resilience*, 1(2), 83-98, DOI: 10.1080/21693293.2013.770703
- Feder, A., Nestler, E. & Charney, D. (2009). Psychobiology and molecular genetics of resilience. *Nat Rev Neurosci* 10, 446–457 <https://doi.org/10.1038/nrn2649>
- Feldman, R. (2020). What is resilience: an affiliative neuroscience approach. *World Psychiatry*, 19(2), 132-150. doi: 10.1002/wps.20729
- Feldman, R.A. & Matjasko, J. (2012). Recent advances in research on school-based extracurricular activities and adolescent development. *Dev Rev* 32(1), 1–48
- 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.
- Fong, V., Gardiner, E. and Iarocci, G., (2020). Satisfaction with informal supports predicts resilience in families of children with autism spectrum disorder. *Autism*, 25(2), 452-463.
- Fossati, M., Negri, L., Fianco, A., Cocchi, M. G., Molteni, M., & Delle Fave, A. (2020). Resilience as a moderator between objective and subjective burden among parents of children with ADHD. *Archives of Psychiatric Nursing*, 34(1), 53–63. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2019.11.001>
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International journal of methods in psychiatric research*, 14(1), 29–42. <https://doi.org/10.1002/mpr.15>
- Friborg, O., Hjemdal, O., Martinussen, M., & Rosenvinge, J. H. (2009). Empirical support for resilience as more than the counterpart and absence of vulnerability and symptoms of mental disorder. *Journal of Individual Differences*, 30(3), 138–151. <https://doi.org/10.1027/1614-0001.30.3.138>

- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment?. *International journal of methods in psychiatric research*, 12(2), 65–76. <https://doi.org/10.1002/mpr.143>
- Gamble, T.J. & Zigler, E. (1986). Effects of infant day care: Another look at the evidence. *American Journal of Orthopsychiatry* 56, 26–42. [PubMed: 3946569]
- Garnezy, N. & Streitman S. (1974). Children at risk: The search for the antecedents of schizophrenia: Conceptual models and research methods. *Schizophrenia Bulletin*. 8,14–90
- Garnezy, N. (1987). Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology, and the search for stress-resistant children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(2), 159–174. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03526.x>
- Garret, S. (2019). *Group devised theatre for 'Second language acquisition'*. (Thesis Ph.D.). School of Arts, Languages and Cultures. Drama. University of Manchester. <https://ethos.bl.uk/OrderDetails.do?uin=uk.bl.ethos.785665>
- Gavidia-payne, S., Denny, B., Davis, K., Francis, A. & Jackson, M. (2015). Parental resilience: A neglected construct in resilience research, *Clinical Psychologist*, 19(3), 111-121, DOI: 10.1111/cp.12053
- Gavidia-payne, S., Denny, B., Davis, K., Francis, A., & Jackson, M. (2015). Parental resilience: A neglected construct in Resilience Research. *Clinical Psychologist*, 19(3), 111-121. doi:10.1111/cp.12053
- George, L., Blazer, D., Hughes, D., & Fowler, N. (1989). Social Support and the Outcome of Major Depression. *British Journal of Psychiatry*, 154(4), 478-485. doi:10.1192/bjp.154.4.478
- Gloria, C. T., & Steinhardt, M. A. (2016). Relationships Among Positive Emotions, Coping, Resilience and Mental Health. *Stress and health : journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 32(2), 145–156. <https://doi.org/10.1002/smi.2589>.
- Gloria, C.T. & Steinhardt, M.A. (2014). Relationships Among Positive Emotions, Coping, Resilience and Mental Health. *Stress and Health* 32(2). DOI:10.1002/smi.2589

- Gooding, A., P., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrier, N. (2011). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262- 270.
- Govan, E., Nicholson, H., & Normington, K. (2007). *Making a performance: Devising histories and contemporary Practices*. Oxon: Routledge
- Gunnestad, A. (2006). Resilience in a cross-cultural perspective: How resilience is generated in different cultures. *Journal of Intercultural Communication*, 11, Ανακτήθηκε 6/5/22 από https://open.dmmh.no/dmmh-xmlui/bitstream/handle/11250/2564077/Resilience%20in%20a%20Cross-Cultural%20Perspective_%20How%20resilience%20is%20generated%20in%20different%20cultures.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Halstead, E., Ekas, N., Hastings, R.P. κ.ά. (2019). Associations between resilience and the well-being of mothers of children with autism spectrum disorder and other developmental disabilities. *J Autism Dev Disord* 48, 1108–1121 <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3447-z>
- Hanrahan, F. & Banerjee, R. (2017). ‘It makes me feel alive’: the socio-motivational impact of drama and theatre on marginalized young people. *Emotional and Behavioral Difficulties*, 22 (1), 35-49. ISSN 1363-2752
- Harpin V. A. (2005). The effect of ADHD on the life of an individual, their family, and community from preschool to adult life. *Archives of disease in childhood*, 90 Suppl 1(Suppl 1), i2–i7. <https://doi.org/10.1136/adc.2004.059006>
- Hart, A., Gagnon, E., Eryigit-Madzwamuse, S., Cameron, J., Aranda, K., Rathbone, A., & Heaver, B. (2016). Uniting resilience research and practice with an inequalities approach. *SAGE Open*, 6(4), 215824401668247. doi: 10.1177/2158244016682477
- Hassan, K., & Inam, A. (2013). Factors contributing to stress among parents of children with autism. *NURTURE*, 7(1), 1-8. doi:10.55951/nurture.v7i1.64
- Hayes, K. N., Rossetti, K. G., & Zlomke, K. (2022). Community support, family resilience and mental health among caregivers of youth with autism spectrum disorder. *Child: care, health and development*, 10.1111/cch.13025. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/cch.13025>
- Hayes, P., Cantillon, P., & Hafler, M. (2014). Discovering emotional honesty through devised theatre. *The Clinical Teacher*, 11(2), 84-87. doi: 10.1111/tct.12116

- Heath, C. L., Curtis, D. F., Fan, W., & McPherson, R. (2014). The association between Parenting Stress, parenting self-efficacy, and the clinical significance of child ADHD symptom change following behavior therapy. *Child Psychiatry & Human Development*, 46(1), 118–129. <https://doi.org/10.1007/s10578-014-0458-2>
- Heddon, D. and Milling, J. (2006). *Devising Theatre: A Critical History*. New York: Pallgrave Macmillan.
- Heikkinen, H. M. (2016). Drama and Citizenship: Devised Drama for Education. *Journal of Social Science Education*, 15 (4), 32-39. DOI:10.2390/jsse-v15-i4-1497
- Holdhus, K., Høisæter, S., Mæland, K., Vangsnes, V., Engelsen, K.S., Espeland, M. & Espeland, A. (2016). Improvisation in teaching and education—roots and applications, *Cogent Education*, 3(1), DOI: 10.1080/2331186X.2016.1204142
- House, J., Landis, K.R., &erson, UmbD. (1988). Soial reationships and health. *Science*, 241(4865), 540-5.
- Hughes, J. & Wilson, K. (2004). Playing a part: The impact of youth theatre on young people’s personal and social development. *Research in Drama Education: The Journal of Applied Theatre and Performance*, 9(1), 57–72. <https://doi.org/10.1080/1356978042000185911>
- Humbert, C. & Joseph, J. (2019). Introduction: the politics of resilience: problematising current approaches, *Resilience*, 7(3), 215-223, DOI: 10.1080/21693293.2019.1613738
- Insa, I., Alda J.A., Chamorro, M., Espadas, M., Huguet, A. (2021). Difference in psychic distress lived by parents with ADHD children and parents with healthy children: Focus on gender differences. *J Atten Disord.* 25(3), 332-339. doi: 10.1177/1087054718790010. Epub 2018 Aug 2. PMID: 30070594.
- Joseph, J. (2013). Resilience as embedded neoliberalism: a governmentality approach, *Resilience*, 1(1), 38-52, DOI: 10.1080/21693293.2013.765741
- Joyce, S., Shand, F., Bryant, R. A., Lal, T. J., & Harvey, S. B. (2018). Mindfulness-based resilience training in the workplace: Pilot study of the internet-based resilience@work (RAW) mindfulness program. *Journal of Medical Internet Research*, 20(9). <https://doi.org/10.2196/10326>

- Kafetsios, K. & Nezlek, J.B. (2012). Emotion and support perceptions in everyday social interaction: Testing the “less is more hypothesis” in two different cultures. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29, 165-184.
- Kangas-Dick, K., & O’Shaughnessy, E. (2020). Interventions that promote resilience among teachers: A systematic review of the literature. *International Journal of School & Educational Psychology*, 8(2), 131–146. <https://doi.org/10.1080/21683603.2020.1734125>
- Kapiri, M., Chalki, E., Tsiou, S., Plakas, P., Galanis, O., Govina, V. & Alikari, V. (2022). Factors affecting fatigue among parents of children with autism spectrum disorder. *Archives of Hellenic Medicine*, 39(1), 98–105
- Kaplan, J., Bergman, A., Christopher, M., Bowen, S., & Hunsinger, M. (2017). Role of resilience in mindfulness training for first responders. *Mindfulness*, 8(5), 1373-1380. doi: 10.1007/s12671-017-0713-2
- Karst, J.S, Van Hecke, A.V.(2012). Parent and family impact of autism spectrum disorders: a review and proposed model for intervention evaluation. *Clin Child Fam Psychol Rev* 15, 247–77
- Kavaliotis, P. (2017). Investigation of the Correlation of Family Resilience of Parents with a Child with Autism Spectrum Disorders, Parenting Stress and Social Support. *International Journal of Psychological Studies*, 9 (2), DOI: 10.5539/ijps.v9n2p1
- Keyes, C.L.M. (2004). Risk and resilience in human development: An Introduction. *Research in human development*, 1(4), 223–227
- Kinnear, S.H., Link, B.G., Ballan, M.S. & Fischbach, R.L. (2016). Understanding the Experience of Stigma for Parents of Children with Autism Spectrum Disorder and the Role Stigma Plays in Families’ Lives. *J Autism Dev Disord* 46, 942–953 <https://doi.org/10.1007/s10803-015-2637-9>
- Kocabıyık, O.O. & Fazlıoğlu, Y. (2018). Life stories of parents with autistic children. DOI: <https://doi.org/10.11114/jets.v6i3.2920>
- Kocalevent, RD., Berg, L., Beutel, M.E. *et al.* (2018). Social support in the general population: standardization of the Oslo social support scale (OSSS-3). *BMC Psychol* 6, 31 <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0249-9>
- Kovács, K. E., Dan, B., Hrabéczy, A., Bacskai, K., & Pusztai, G. (2022). Is resilience a trait or a result of parental involvement? The results of a systematic literature

- review. *Education Sciences*, 12(6), 372. MDPI AG. Ανακτήθηκε 5/6/22 από <https://www.mdpi.com/2227-7102/12/6/372/htm>
- Kuiper, N.A. (2012). Humor and resiliency: Towards a process model of coping and growth. *Europe's Journal of Psychology*, 8(3), 475–491, doi:10.5964/ejop.v8i3.464.
- Laugesen, B., & Groenkjaer, M. (2015). Parenting experiences of living with a child with attention deficit hyperactivity disorder: a systematic review of qualitative evidence. *JBIG database of systematic reviews and implementation reports*, 13(11), 169–234. <https://doi.org/10.11124/jbisrir-2015-2449>
- Ledesma, J. (2014). Conceptual frameworks and research models on resilience in leadership. *SAGE Open*, 4(3), 215824401454546. doi:10.1177/2158244014545464
- Lehtonen, A. (2012). Future thinking and learning in improvisation and a collaborative devised theatre project within primary school students. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 45, 104-113. doi: 10.1016/j.sbspro.2012.06.547
- Leitch, S., Sciberras, E., Post, B., Gerner, B., Rinehart, N., Nicholson, J. and Evans, S., (2019). Experience of stress in parents of children with ADHD: A qualitative study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 14(1), p.1690091.
- Leontopoulou, S. (2010). An exploratory study of altruism in Greek children: Relations with empathy, resilience and classroom climate. *Psychology – A Journal*, 1(5), 377-385. DOI:10.4236/psych.2010.15047.
- Li, F., Luo, S., Mu, W. *et al.* (2021). Effects of sources of social support and resilience on the mental health of different age groups during the COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry* 21(16)<https://doi.org/10.1186/s12888-020-03012-1>. Ανακτήθηκε 1/6/22 από <https://d-nb.info/1226665330/34>.
- Lindsey, R. & Barry, T. (2018). Protective factors against distress for caregivers of a child with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 48(4), 1092–1107. <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3372-1>
- Littrell, J. & Beck, E. (1999). Perceiving oppression: Relationships with resilience, self-esteem, depressive symptoms, and reliance on God in African-American homeless men," *The Journal of Sociology & Social Welfare* 26, (4), 137-158. <https://scholarworks.wmich.edu/jssw/vol26/iss4/9>

- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience. *Child Development* 71 (3), 543-562. <https://doi.org/10.1097/OPX.0b013e3182540562>.
- Luthar, S. S., Grossman, E. J., & Small, P. J. (2015). Resilience and adversity. Στο M. E. Lamb & R. M. Lerner (Εκδ.), *Handbook of child psychology and developmental science: Socioemotional processes* (σ. 247–286). John Wiley & Sons, Inc.. <https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy307>
- Makino, A., Hartman, L., King, G., Wong, P. Y. & Penner, M. (2021). Parent experiences of autism spectrum disorder diagnosis: A scoping review. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 8(3), 267–284. <https://doi.org/10.1007/s40489-021-00237-y>
- Malhi, G., Das, P., Bell, E., Mattingly, G., & Mannie, Z. (2019). Modelling resilience in adolescence and adversity: a novel framework to inform research and practice. *Translational Psychiatry*, 9(1). doi: 10.1038/s41398-019-0651-y
- Malhi, G.S., Das, P., Bell, E. et al. (2019). Modelling resilience in adolescence and adversity: a novel framework to inform research and practice. *Transl Psychiatry* 9, 316 <https://doi.org/10.1038/s41398-019-0651-y>
- Manicacci, M., Bouteyre, E., Despax, J. & Bréjard, V. (2019). Involvement of Emotional Intelligence in Resilience and Coping in Mothers of Autistic Children. *J Autism Dev Disord.* 49(11):4646-4657. doi: 10.1007/s10803-019-04177-9. PMID: 31463630.
- Marriott, C., Hamilton-Giachritsis, C., & Harrop, C. (2013). Factors promoting resilience following childhood sexual abuse: A structured, Narrative Review of the literature. *Child Abuse Review*, 23(1), 17–34. doi:10.1002/car.2258
- Marsack-Topolewski, C. and Graves, J., (2019). “I worry about his future!” Challenges to future planning for adult children with ASD. *Journal of Family Social Work*, 23(1), pp.71-85.
- Masten, A. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19(3), 921-930. doi:10.1017/S0954579407000442
- Masten, A. S. (2018). Resilience Theory and Research on Children and Families Past, Present, And Promise. Ανακτήθηκε 6/6/22 από <https://www.scribd.com/document/431682390/Masten-A-S-2018-Resilience-Theory-and-Research-on-Children-and-Families-Past-Present-And-Promise>

- Masten, A. S., & Barnes, A. J. (2018). Resilience in Children: Developmental Perspectives. *Children (Basel, Switzerland)*, 5(7), 98. <https://doi.org/10.3390/children5070098>
- Masten, A., Best K, Garmezy N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology* 2, 425–444.
- Masten, A.S. & Obradovic, J. (2006). Competence and Resilience in Development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 13–27. doi:10.1196/annals.1376.003
- Masten, A.S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and psychopathology*, 23(2), 493 – 506.
- Masten, A.S., Garmezy, N., Tellegen, A., Pellegrini, D.S., Larkin, K. & Larsen A. (1988). Competence and stress in school children: The moderating effects of individual and family qualities. *Journal for Child Psychiatry and Psychology*. (28),745–764.
- Masten, A. S., & Garmezy, N. (1985). Risk, vulnerability, and protective factors in the developmental psychopathology. Στο B. B. Lahey & A. E. Kazdin (Εκδ.), *Advances in Clinical Child Psychology*, 8, pp. 1-51. New York: Plenum
- Mattson, M. (2011). Linking health communication with social support. Στο Mattson, M. & Gibb Hall, (2011). *Health as Communication Nexus: A Service Learning Approach*. Kendall Hunt Publishing Company. 980-0-7575-5987-7
- McAuliffe, T., Thomas, Y., Vaz, S., Falkmer, T., & Cordier, R. (2019). The experiences of mothers of children with autism spectrum disorder: Managing family routines and mothers' health and wellbeing. *Australian Occupational Therapy Journal*, 66, 68–76.
- Meisie Mofokeng & Anna E van der Wath (2017) Challenges experienced by parents living with a child with attention deficit hyperactivity disorder, *Journal of Child & Adolescent Mental Health*, 29(2), 137-145, DOI: 10.2989/17280583.2017.1364253
- Miranda, A., Tárraga, R., Fernández, M.I., Colomer, C. & Pastor, G. (2015). Parenting stress in families of children with autism spectrum disorder and ADHD. *Exceptional Children*, 82(1), 81–95.

- Montuori, A. (2005). Literature review as creative inquiry reframing scholarship as a creative process. *Journal of Transformative Education*, 3, 374–393. [10.1177/1541344605279381](https://doi.org/10.1177/1541344605279381)
- Morote, R., Hjemdal, O., Martinez Uribe, P. & Corveleyn, J. (2017). Psychometric properties of the Resilience Scale for Adults (RSA) and its relationship with life-stress, anxiety and depression in a Hispanic Latin-American community sample. *PLoS ONE* 12(11): e0187954. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187954>
- Zakaria, M., Dar, S., Dar, L.K., Chudary, G. & Nasir, Z. (2022). The Mediating Role Of Perceived Social Support In The Link Between Stress And Quality Of Life Among Mothers Of Children With Attention Deficits Hyperactivity Disorder. *Nat. Volatiles & Essent. Oils*, 9(1): 1906-1913
- Mustanski, B., Newcomb, M.E. & Garofalo, R. (2011). Mental health of lesbian, gay, and bisexual youths: a developmental resiliency perspective. *J Gay Lesbian Soc Serv.* (23)204–25. <https://doi.org/10.1080/10538720.2011.561474>.
- Neely-Barnes, S. L., Hall, H. R., Roberts, R. J., & Graff, J. C. (2011). Parenting a child with an autism spectrum disorder: Public perceptions and parental conceptualization. *Journal of Family Social Work*, 14, 208-225. <https://doi.org/10.1080/10522158.2011.571539>
- Neff, K.D. & Faso, D.J. (2015). Self-Compassion and Well-Being in Parents of Children with Autism. *Mindfulness* 6, 938–947 <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0359-2>
- Nirbhay, N.S., Subhashni, D.S.J., (2021). *Mindfulness-based interventions with children and adolescents: Research and practice*. N.Y.:Routledge.
- O' Leary, V.E. (1998). Strength in the face of adversity: *Individual and social thriving*. *Journal of Social Issues*, 54, (2), 425-446. doi.org/10.1111/j.1540-4560.1998.tb01228.x
- Oddey, A. (1994). *Devising Theatre: A Practical and Theoretical Handbook* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315002569>
- Olsson, C., Bond, L., Burns, J., Vella-Broderick, D., & Sawyer, S. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26,1–11. doi: 10.1016/s0140-1971(02)00118-5. PMID: 12550818.

- Ozby, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan, C. A., Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edgmont (Pa. : Township))*, 4(5), 35–40.
- Pachana, N. A., Smith, N., Watson, M., McLaughlin, D., Dobson, A. (2008). Responsiveness of the Duke Social Support sub-scales in older women, *Age and Ageing*, 37(6), 666–672, <https://doi.org/10.1093/ageing/afn205>
- Parsons, R. (2010). *Group devised theatre: A theoretical and practical examination of devising processes*. LAP LAMBERT Academic Publishing.
- Pastor-Cerezuela, G., Fernández-Andrés, M.-I., Pérez-Molina, D., & Tijeras-Iborra, A. (2021). Parental stress and resilience in autism spectrum disorder and Down syndrome. *Journal of Family Issues*, 42(1), 3–26. <https://doi.org/10.1177/0192513X20910192>
- Perry, M. (2011). Theatre and knowing: Considering the pedagogical spaces in devised theatre, *Youth Theatre Journal*, 25(1), 63-74, DOI: 10.1080/08929092.2011.569461
- Perucci, T. (2018). “The New Thing”: Three axes for Devised Theatre. *Theatre Topics*, 28(3): 203-216. DOI:10.1353/tt.2018.0044
- Pidgeon, A.M. & Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science* 2(5).
- Prendergast, M. (2016). Tracing the journey to here: Reflections on a prison theatre devised project. *Theatre Topics* 26(3), 343-349. doi:10.1353/tt.2016.0059.
- Resilience Research Centre. (2018). CYRM and ARM user manual. Halifax, NS: Resilience Research Centre, Dalhousie University. Ανακτήθηκε 1/6/22 από <http://www.resilienceresearch.org/>
- Richters, J., & Weintraub, S. (1990). Beyond diathesis: Toward an understanding of high-risk environments. Στο J. Rolf, A. S. Masten, D. Lacchetti, K. H. Nuechterlein, & S. Weintraub (Εκδ.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology*. New York: Cambridge University Press.
- Riepenhausen, A., Wackerhagen, C., Reppmann, Z. C., Deter, H., Kalisch, R., Veer, I. M., & Walter, H. (2022). Positive cognitive reappraisal in stress resilience, mental health, and well-being: A comprehensive systematic review. *Emotion Review*, 14(4), 310-331. doi:10.1177/17540739221114642

- Rutten, B.P., Hammels, C., Geschwind, N., Menne-Lothmann, C., Pishva, E., Schruers, K., van den Hove, D., Kenis, G., van Os, J. & Wichers, M. (2013). Resilience in mental health: Linking psychological and neurobiological perspectives. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 128(1),3–20. <https://doi.org/10.1111/acps.12095>. PMID: 23488807; PMCID: PMC3746114.0
- Rutter, M. (1979). Protective factors in children's responses to stress and disadvantage. Στο M. Kent & J. Rolf (Εκδ.), *Primary Prevention of Psychopathology Volume III: Social Competence in Children* (σ. 49–74). University Press of New England.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings : implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 2, 119-144. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-6427.00108> 119–144.
- Rutter, M. (2013). Annual Research Review: Resilience-clinical implications. *J Child Psychol Psychiatry* 54(4),474-87. doi: 10.1111/j.1469-7610.2012.02615.x. Epub 2012 Sep 28. PMID: 23017036.
- Sarason, G., Sarason, B. R., Shearin, E. N. & Pierce, G. R. (1987). A brief measure of social support: practical and theoretical implications. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4, 497-510.
- Saulsberry, A., Bansa, M., DeFrino, D. & Dallas, C.M. (2020). Skills and Strategies of African American Parents in the Management of ADHD: A Qualitative Study. *J Atten Disord.* 24(13),1867-1875. doi: 10.1177/1087054717727351. Epub 2017 Aug 29. PMID: 28849993.
- Schopler E. & Mesibov G.B. (1998). *Diagnosis and assessment in autism*. New York: Plenum Press.
- Schwartzman, J.M., Millan, M.E, Uljarevic, M. & Gengoux, G.W. (2022). Resilience Intervention for Parents of Children with Autism: Findings from a Randomized Controlled Trial of the AMOR Method. *J Autism Dev Disord.* 52(2),738-757. doi: 10.1007/s10803-021-04977-y. Epub 2021 Mar 28. PMID: 33774741.
- Sekhar, S.F Chandra and Clement, P., (2021). Burnout Among Parents of Children with Special Needs: A Study Based on the Mothers' and Children's Background. *International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT)*, 9 (11), 2320-2882 , Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3996645>

- Sextou, P. and Trotman, D. (2013). Devised drama, Shakespeare and creativity: Practical work on Othello's Pathos. *The International Journal of Arts Education*, 7 (1), 47-56.
- Shonkoff, J.P. & Meisels, S.J., (1990). *The handbook of early childhood intervention*. S.J. Meisels & J.P. Shonkoff (Εκδ.), σ.115-118 Cambridge University Press
- Silva-Munoz, A. κ.ά. (2017). Child/Adolescent's ADHD and Parenting Stress: The Mediating Role of Family Impact and Conduct Problems. *Front. Psychol.*, 22 | <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02252>
- Sippel, L.M., Pietrzak R.H., Charney D.S., Mayes L.C., Southwick S.M. (2015). How does social support enhance resilience in the trauma-exposed individual? *Ecol Soc.*20,10. <https://doi.org/10.5751/ES-07832-200410>.
- Smith-Osborne, A. & Whitehill Bolton, K. (2013). Assessing resilience: A review of measures across the life course. *Journal of Evidence-Based Social Work*, 10(2), 111-126, DOI: 10.1080/15433714.2011.597305
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C. & Yehuda, R.(2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology* 5, 1-14. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Madison, D.S. (2018). *Performed ethnography and communication: Improvisation and embodied experience*. New York:Routledge.
- Stankiewicz, T. (2015). Who is the dramaturg in devised theatre? Στο Romanska, M. (Επιμ.) *The Routledge companion to dramaturgy*. New York: Routledge.
- Suzuki, K., Kobayashi, T., Moriyama, K., Kaga, M., Hiratani, M., Watanabe, K., Yamashita, Y., & Inagaki, M. (2015). *Parenting Resilience Elements Questionnaire (PREQ)* [Database record]. APA PsycTests. Ανακτήθηκε 1/6/22 από <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4669138/>
- Swale, J. (2012). *Drama Games for Devising*. London: Nick Hern Books
- Szwajca K. (2014). Resilience and responses to the experience of trauma-a fascinating but difficult study area. *Psychiatr Pol.* 48(3),563-72. Polish. PMID: 25204101

- Taber, K.S. (2018). The Use of Cronbach's Alpha When Developing and Reporting Research Instruments in Science Education. *Res Sci Educ* 48, 1273–1296 <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Thorpe, J. (2014). Every person, every voice: An exploration into the making of devised theatre in prison. *Scottish Justice Matters* 2(1), 13. Ανακτήθηκε 16/6/22 από https://pure.rcs.ac.uk/portal/files/2804909/SJM_2_1_March2014_LR_1complete.pdf
- Tremayne, P. & Morgan, A. (2016). Attention, centering, and being mindful: Medical specialties to the performing arts. Στο A. L. Baltzell (Εκδ.), *Mindfulness and performance* (σ.389–411). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139871310.018>
- Turner-King, R. (2019). Questioning collaborative devising in a post-truth era: Crafting theatre with youth. *Youth Theatre Journal*, 33, 106 - 94.
- Twum-Antwi, A., Jefferies, P., & Ungar, M. (2019). Promoting child and youth resilience by strengthening home and school environments: A literature review. *International Journal Of School & Educational Psychology*, 8(2), 78-89. doi: 10.1080/21683603.2019.1660284
- Ungar M. (2013). Resilience, trauma, context, and culture. *Trauma, violence & abuse*, 14(3), 255–266. <https://doi.org/10.1177/1524838013487805>
- Ungar, M. (2008). Resilience across Cultures. *British Journal of Social Work*, 38, 218–235.
- Ungar, M., Ghazinour, M., & Richter, J. (2012). Annual research review: What is resilience within the social ecology of human development? *Journal Of Child Psychology And Psychiatry*, 54(4), 348-366. doi: 10.1111/jcpp.12025
- Ungar, M. (2018). Systemic resilience: principles and processes for a science of change in contexts of adversity. *Ecology and Society* 23(4),34. <https://doi.org/10.5751/ES-10385-230434>
- Vernhet, C., Dellapiazza, F., Blanc, N. *et al.* (2019). Coping strategies of parents of children with autism spectrum disorder: a systematic review. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 28, 747–758 <https://doi.org/10.1007/s00787-018-1183-3>
- Vernon, R. F. (2004). A Brief History of Resilience. Στο Clauss-Ehlers, C. S, & M. D. Weist (Εκδ.), *Community Planning to Foster Resilience in Children* (σ. 13–26). Boston, MA: Springer US. https://doi.org/10.1007/978-0-306-48544-2_2

- Vettraino, E., Linds, W. & Jindal-Snape, D. (2017). Embodied voices: Using applied theatre for co-creation with marginalised youth. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 22(1), 79–95. <https://doi.org/10.1080/13632752.2017.1287348>
- Wagnild, G. (2009). A review of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 17(2), 105–113. <https://doi.org/10.1891/1061-3749.17.2.105>
- Wagnild, G. & Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165-178.
- Warden, C. (2012). *British avant-garde theatre*. UK: Palgrave McMillan
- Weltsek, G. (2021). Devising in the Pandemic: Trauma and a Dramatic Redesign of a Youth Theatre Tour. *International Journal Of Designs For Learning*, 12(1), 171-180. doi: 10.14434/ijdl.v12i1.31291
- Werner, E. (1996). Vulnerable but invincible: High risk children from birth to adulthood. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 5, 47–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/BF00538544>
- Werner, E. & Smith, R. (1982). *Vulnerable but invincible: A study of resilient children*. New York: McGraw-Hill
- Whalen, C.K., Henker, B., Jamner, L.D., Ishikawa, S.S., Floro, J.N., Swindle, R., Perwien, A.R., & Johnston, J.A. (2006). Toward Mapping Daily Challenges of Living with ADHD: Maternal and Child Perspectives Using Electronic Diaries. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 34(1), 115–130. <https://doi.org/10.1007/s10802-005-9008-5> Ανακτήθηκε από: https://www.researchgate.net/publication/7311411_Toward_Mapping_Daily_Challenges_of_Living_with_ADHD_Maternal_and_Child_Perspectives_Using_Electronic_Diaries/link/09e4150ae869957681000000/download
- Widyawati, Y., Scholte, R., Kleemans, T., & Otten, R. (2022). Parental resilience and quality of life in children with developmental disabilities in Indonesia: The role of protective factors. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*. doi:10.1007/s10882-022-09878-1
- Windle, G., Bennett, K.M. & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health Qual Life Outcomes* 9, 8. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-8>
- Wirth, A., Reinelt, T., Gawrilow, C., Schwenck, C., Freitag, C.M., Rauch, W.A. (2019). Examining the Relationship Between Children's ADHD Symptomatology and Inadequate Parenting: The Role of Household Chaos. *J*

Atten Disord. 23(5),451-462. doi: 10.1177/1087054717692881. Ανακτήθηκε από: <https://d-nb.info/1218298820/34>

- Wolford, L. & Schechner, R. (1997). *The grotowski sourcebook*. Routledge.
- Young, C., Roberts, R., & Ward, L. (2018). Application of resilience theories in the transition to parenthood: A scoping review. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 37(2), 139–160. <https://doi.org/10.1080/02646838.2018.1540860>
- Yuan, Y. (2021). Mindfulness training on the resilience of adolescents under the COVID-19 epidemic: A latent growth curve analysis. *Pers Individ Dif.* (172),110560. doi: 10.1016/j.paid.2020.110560.
- Zhao, M., Fu, W. & Ai, J. (2021). The Mediating Role of Social Support in the Relationship Between Parenting Stress and Resilience Among Chinese Parents of Children with Disability. *J Autism Dev Disord* 51, 3412–3422. <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04806-8>
- Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G., & Farley, G.K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ -ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ

- MacRae, S. (1999). Επαγωγή από στατιστικά δεδομένα. Στο *Πειραματικός σχεδιασμός και μέθοδοι έρευνας 4*. Επιμ. Θεώνη Βελλή. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Γαλάνης, Π. (2018). Ανάλυση δεδομένων στην ποιοτική έρευνα: Θεματική ανάλυση. *Αρχαία Ελληνικής Ιατρικής*, 35(3):416-421
- Γκόβας, Ν. (1997). Το θέατρο της συνενοχής. Στο *Το τετράδιο της Μυθολογίας*. Αθήνα: 1997. Ανακτήθηκε 15/6/22 από: <http://theatroedu.gr/%CE%91%CF%81%CF%87%CE%B5%CE%AF%CE%BF/to-theatro-ths-synehohis-theatre-de-complicite>
- Γναρδέλλης, Χ. (2003). *Εφαρμοσμένη στατιστική*. Αθήνα: Παπαζήση.
- Εμβλωτής, Α. Κατσή, Α. & Σιδέρης, Γ. (2010). Στατιστική μεθοδολογία εκπαιδευτικής έρευνας. Πιλοτική έκδοση Ο.9.
- Εμβλωτής, Α., Κατσή, Α., & Σιδερίδης, Γ. (2006). Στατιστική μεθοδολογία εκπαιδευτικής έρευνας. Ιωάννινα: Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.
- Ίσαρη, Φ. & Πουρκός, Μ. (2015). *Ποιοτική μεθοδολογία έρευνας. Εφαρμογές στην Ψυχολογία και στην Εκπαίδευση*. Αθήνα: ΣΕΑΒ

- Κόκκος, Α. & Κουτρούμπα Κ. (Επιμ.). (2010). *Εκπαίδευση εκπαιδευτών ενηλίκων*. Εκπαιδευτικό υλικό. Υπουργείο Εθνικής Παιδείας, Διά Βίου Μάθησης & Θρησκευμάτων Γενική Γραμματεία Δια Βίου Μάθησης Ινστιτούτο Διαρκούς Εκπαίδευσης Ενηλίκων (Ι.Δ.ΕΚ.Ε.)
- Κόκκος, Α. (2011). Εκπαίδευση μέσα από τις τέχνες. Ανακτήθηκε 6/6/22 από https://epale.ec.europa.eu/sites/default/files/paradeigmata_texnikwn.pdf
- Κουκουρίκη, Ε. (2021). *Οι διαταραχές αυτιστικού φάσματος ως παράγοντας διαμόρφωσης του οικογενειακού συστήματος: η περίπτωση των αδερφών ατόμων με διαταραχές αυτιστικού φάσματος*. (Διδακτορική διατριβή). Σχολή Επιστημών Αγωγής. Τμήμα Παιδαγωγικό Δημοτικής Εκπαίδευσης. Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.
- Λιναρδάτος, Δ. (2017). Ανάλυση διασποράς. ΕΚΠΑ. Τμήμα Πληροφορικής και Τηλεπικοινωνιών. Αθήνα. Ανακτήθηκε 8/8/22 από <https://slideplayer.gr/slide/13936519/>
- Νότας, Σ. (χ.χ.). Γενική Εισαγωγή: Ορισμός –Διάγνωση- Αξιολόγηση-Θεραπευτικές Παρεμβάσεις. Ανακτήθηκε 6/6/22 από <https://www.autismhellas.gr/fasma/docs/1.htm>
- Παρασκευοπούλου-Κόλλια, Ε.Α. (2019). Μεθοδολογία ποιοτικής έρευνας: συνεντεύξεις και συνεντεύξεις μέσω διαδικτύου. *διαδικτύουOpen Education - The Journal for Open and Distance Education and Educational Technology* Volume 15, Number 2
- Παυλόπουλος, Β. (επιμ.) (2008). Μοντέλα ανάλυσης διακύμανσης. ΕΚΠΑ. Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής, Ψυχολογίας. Τομέας Ψυχολογίας.
- Πρόκου, Ε. (2022, Απρίλιος 14). Ήξερες ότι: το “arte” δεν σημαίνει τέχνη στην Commedia dell’ arte? Ανακτήθηκε 6/6/22 από <https://katapacti.gr/ixeres-oti-to-arte-den-simainei-techni-stin-commedia-dell-arte/>
- Ρούσσο, Π. & Τσαούσης, Γ. (2011). *Στατιστική στις επιστήμες της συμπεριφοράς με τη χρήση του SPSS*. Αθήνα:ΤΟΠΟΣ.
- Σταλίκας, Α. (2005). *Μέθοδοι έρευνας στην Ψυχολογία*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Σφελινιώτη, Σ. (2017). *Ψυχοπαθολογικά χαρακτηριστικά συγγενών ανήλικων ασθενών με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής με υπερκινητικότητα*. (Διδακτορική διατριβή). Σχολή Επιστημών Υγείας. Τμήμα Ιατρικής. Τομέας Ψυχιατρικής. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- Τσιάρας, Α. (2005). *Το δράμα και το θέατρο στην εκπαίδευση*. Αθήνα: Παπούλιας.

- Τσίγλη, Α. (2004). «Φωτογραφικές Μεταμορφώσεις: Ποιος Σκότωσε τον Γοητευτικό Καβαλιέρο με το Μαύρο Γάντι; Μια Μικρή Εισαγωγή στο Θέατρο της Επινόησης», Πρακτικά της 4ης Διεθνούς Συνδιάσκεψης για το Θέατρο στην Εκπαίδευση, Το Θέατρο και οι Παραστατικές Τέχνες στην Εκπαίδευση «Δημιουργικότητα και μεταμορφώσεις», σελ. 323-327. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Τσίγλη, Α. (2008). *Πολιτικές και κοινωνικές συνιστώσες στο ευρωπαϊκό θέατρο του τέλους του 20^{ου} αιώνα: μια μελέτη των performances και του Θεάτρου της Επινόησης*. (Διδακτορική διατριβή). Σχολή πολιτικών και κοινωνικών επιστημών, Τμήμα πολιτικής επιστήμης και ιστορίας, Πάντειο πανεπιστήμιο.
- Τσίγλη, Α. (2009). "Η Ελληνική Ιστορία του Θεάτρου της Επινόησης", *Πρόγραμμα Φεστιβάλ "Επινοώντας την Παράσταση"*, σελ. 10-14. Αθήνα: Θέατρο του Νέου Κόσμου.
- Τσιώλης, Γ. (2018). Η θεματική ανάλυση ποιοτικών δεδομένων. Στο Γιάννης Ζαϊμάκης (επιμ.) *Ερευνητικές διαδρομές στις κοινωνικές επιστήμες: Θεωρητικές-Μεθοδολογικές συμβολές και μελέτες περιπτώσεις*. Ρέθυμνο: Πανεπιστήμιο Κρήτης
- Φρανσίς, Κ. (χ.χ.). Διάχυτες Αναπτυξιακές Διαταραχές ή Διαταραχές του Αυτιστικού Φάσματος. Στο ΕΠΕΑΕΚ: Πρόσβαση για Όλους. Ανακτήθηκε 6/6/22 από http://prosvasimo.iep.edu.gr/wp-content/uploads/2013/10/epimorfwtiko-uliko-autismos/Autismos_2.pdf

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

- European commision: Better mental health for a healthier Union, 2022. Ανακτήθηκε 6/6/22 από https://hadea.ec.europa.eu/news/better-mental-health-healthier-union-2022-05-06_en).
- Προκοπίου, Μ. (2022). Ο κόσμος σε κρίση ψυχικής υγείας. Ανακτήθηκε από <https://freesunday.gr/apopseis/item/41897-o-kosmos-se-krish-psychikhs-ygeias>.
- <https://autismhellas.gr/autism-aspergers/>
- <https://adhdhellas.org/ekpaidefsi/goneis/item/577-poso-syxni-einai-i-dep-y-se-paidia-kai-enilikes>).
- <https://www.kodiko.gr/nomothesia/document/131747/nomos-3879>

Devise. (χ.χ.). Στο Oxford's learners dictionaries. Ανακτήθηκε από <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/devise>

Avant gard. (χ.χ.). Ανακτήθηκε από en.wikipedia.org/wiki/Avant-garde

Happening. (χ.χ.). Ανακτήθηκε από <https://www.britannica.com/art/Happening>

Performance. (χ.χ.). Ανακτήθηκε από <https://www.dictionary.com/browse/performance>

People Show: About us (χ.χ.). Ανακτήθηκε από <https://www.peopleshow.co.uk/about-us>

Complicite: The company. (χ.χ.). Ανακτήθηκε από <http://www.complicite.org/company.php>

Waterwell: About. (χ.χ.). Ανακτήθηκε από <https://www.waterwell.org/about>

Forced Entairtainment: About us. (χ.χ.). Ανακτήθηκε από <https://www.forcedentertainment.com/about/>

Ecole Jacqueslecoq: School history. (χ.χ.). Ανακτήθηκε από <http://www.ecole-jacqueslecoq.com/school-history/?lang=en#>

Jacque Lecoq: An overview-Philosophical and theatrical approach. (χ.χ.). Ανακτήθηκε από <https://sites.google.com/education.nsw.gov.au/jacqueslecoq/jacques-lecoq/overview-of-his-approach-to-acting?pli=1>

Physical Theatre: 3 types of physical theatre. (χ.χ.). Ανακτήθηκε από <https://www.masterclass.com/articles/physical-theatre#what-is-physical-theatre>

Augusto Boal (χ.χ.) Ανακτήθηκε από <https://www.britannica.com/biography/Augusto-Boal>

Grotowski Jerzy. (χ.χ.). Ανακτήθηκε από <https://www.britannica.com/biography/Jerzy-Grotowski>.

Seemia. (χ.χ.). Ανακτήθηκε από www.seemia.com/single-post/2018/01/28/5-tips-the-role-of-the-director-in-devising-theatre-ensemble.

Wam Theatre. (χ.χ.). Ανακτήθηκε από www.wamtheatre.com/engagement/devising-ensembles/.

Resilience Research Center. (χ.χ.). Ανακτήθηκε από <https://r2.resilienceresearch.org/>

ΚΕΔΙΒΙΜ Πανεπιστημίου Κρήτης. (χ.χ.). Ανακτήθηκε από <https://www.uoc.gr/announce/kedivimpkmetacovid.html>

Κριτική σκέψη – Ενότητα 2. (χ.χ.). Ανακτήθηκε από practice-school.eu.

Resilience. (χ.χ.). Ανακτήθηκε από oxfordlearnersdictionaries.com.

HOPEs. (χ.χ.). Ανακτήθηκε από www.positiveemotions.gr/programma-hopes.

The Resilience Scale –RS. (χ.χ.). Ανακτήθηκε από www.resiliencescale.com.

Connor- Davinson Resilience Scale. (χ.χ.). Ανακτήθηκε από www.connordavidson-resiliencescale.com.

CYRM-R. (χ.χ.). Ανακτήθηκε από cym.resilienceresearch.org/files/CYRM_&_ARM-User_Manual.pdf.

Δείκτης Κοινωνικής Υποστήριξης Duke (DSSI). (χ.χ.). Ανακτήθηκε από guides.mclibrary.duke.edu/testinstruments/duke.

Νόμος 3699/2008 : *Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση ατόμων με αναπηρία ή με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες*. Αναρτήθηκε 5/5/22 από <https://www.e-nomothesia.gr/kat-ekpraidouse/n-3699-2008.html>.

AMOR. (χ.χ.). Ανακτήθηκε 1/6/22 από <https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT03513419>.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

Α1. Κλίμακα ψυχικής ανθεκτικότητας

Κλίμακα Ανθεκτικότητας (Resilience Scale – 15)

(Κλίμακα των Wagnild και Young (1993). Τροποποιήθηκε από τους Neill και Dias (2001). Απόδοση στα Ελληνικά από τη Σ. Λεοντοπούλου).

Οδηγίες: Παρακαλώ βάλτε σε κύκλο τον αριθμό εκείνο που αντιπροσωπεύει καλύτερα πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε πρόταση. Αν διαφωνείτε απόλυτα με την πρόταση, βάλτε έναν κύκλο στον αριθμό 1. Αν συμφωνείτε απόλυτα, τότε βάλτε έναν κύκλο στον αριθμό 7. Αν είστε κάπου στη μέση, βάλτε έναν κύκλο σε έναν από τους μεσαίους αριθμούς.

1 2 3 4 5 6 7

Διαφωνώ

Συμφωνώ

1. Όταν κάνω σχέδια φροντίζω να τα φέρνω σε πέρας.

1 2 3 4 5 6 7

Διαφωνώ

Συμφωνώ

2. Συνήθως τα καταφέρνω, με τον έναν ή τον άλλον τρόπο.

1 2 3 4 5 6 7

Διαφωνώ

Συμφωνώ

3. Αισθάνομαι περήφανος που κατάφερα κάποια πράγματα στη ζωή μου.

1 2 3 4 5 6 7

Διαφωνώ

Συμφωνώ

4. Συνήθως κάνω πράγματα με την άνεσή μου.

1 2 3 4 5 6 7

- Διαφωνώ Συμφωνώ
5. Είμαι φίλος με τον εαυτό μου.
- 1 2 3 4 5 6 7
- Διαφωνώ Συμφωνώ
6. Αισθάνομαι ότι μπορώ να αντιμετωπίσω πολλά πράγματα μαζί.
- 1 2 3 4 5 6 7
- Διαφωνώ Συμφωνώ
7. Είμαι αποφασιστικός.
- 1 2 3 4 5 6 7
- Διαφωνώ Συμφωνώ
8. Έχω αυτοπειθαρχία.
- 1 2 3 4 5 6 7
- Διαφωνώ Συμφωνώ
9. Ενδιαφέρομαι για διάφορα πράγματα.
- 1 2 3 4 5 6 7
- Διαφωνώ Συμφωνώ
10. Συνήθως μπορώ να βρω κάτι να με κάνει να γελάσω.
- 1 2 3 4 5 6 7
- Διαφωνώ Συμφωνώ
11. Η πίστη στον εαυτό μου με βοηθάει να τα καταφέρνω στις δύσκολες στιγμές.
- 1 2 3 4 5 6 7
- Διαφωνώ Συμφωνώ

12. Συνήθως μπορώ να δω τα πράγματα από πολλές πλευρές.

1 2 3 4 5 6 7

Διαφωνώ

Συμφωνώ

13. Η ζωή μου έχει νόημα.

1 2 3 4 5 6 7

Διαφωνώ

Συμφωνώ

14. Όταν αντιμετωπίζω μια δύσκολη κατάσταση, συνήθως μπορώ να την αντιμετωπίσω με επιτυχία.

1 2 3 4 5 6 7

Διαφωνώ

Συμφωνώ

15. Έχω αρκετή ενέργεια για να κάνω αυτό που πρέπει να κάνω.

1 2 3 4 5 6 7

Διαφωνώ

Συμφωνώ

Βαθμολόγηση

Όλες οι ερωτήσεις της κλίμακας είναι θετικά εκφρασμένες, έτσι ώστε μεγαλύτερη βαθμολογία στην κλίμακα να δηλώνει υψηλότερη ανθεκτικότητα.

Ψυχομετρικές ιδιότητες

Οι Wagnild και Young (1993) αναφέρουν ότι η κλίμακα έχει συγχρονική εγκυρότητα (concurrent validity) σε σχέση με άλλες κλίμακες ηθικού, ικανοποίησης από τη ζωή και κατάθλιψης. Οι Neill και Dias (2001) δηλώνουν ότι το Cronbach's α για την παρούσα κλίμακα είναι 0,91. Η αξιοπιστία (δείκτης Cronbach's α) σε ελληνικό δείγμα είναι $\alpha = 0,93$.

A2. Κλίμακα κοινωνικής υποστήριξης

Το επόμενο μέρος της έρευνας αποτελείται από 6 ερωτήματα που αναφέρονται σε άτομα του περιβάλλοντός σου που σε **βοηθούν και σε υποστηρίζουν στις δύσκολες στιγμές**.

Για κάθε ερώτημα:

α) **στο πρώτο μέρος** να αναφέρετε με τα αρχικά τους (π.χ. ΑΤ, ΒΜ) **όλα εκείνα τα άτομα** που μπορείτε να υπολογίζετε στην βοήθειά τους ότι μπορούν να σας υποστηρίξουν έτσι όπως περιγράφεται στην ερώτηση. Δίπλα σε κάθε αριθμό να γράψετε τα αρχικά ενός μόνο ατόμου.

β) **στο δεύτερο μέρος** κάθε απάντησης να γράψτε το πόσο ικανοποιημένοι είστε από τον βαθμό στον οποίο σας βοηθούν **όλα τα άτομα αυτά, γενικά χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα** .

Ικανοποίηση:

6	5	4	3	2	1
Πολύ λίγο Ικανοποιη.	αρκετά Πολύ Ικανοποιημ.	Πολύ Ικανοποιημ.	λίγο Ικανοποιημένος	αρκετά δυσανεστημένος	
	δυσανεστημένο	δυσανεστημένος			

Αν δεν υπάρχει κάποιο άτομο για κάποια από τις παρακάτω καταστάσεις, βάλτε 'χ' στο 'κανένας'. Το παρακάτω παράδειγμα θα σας βοηθήσει.

Όλες οι απαντήσεις είναι εμπιστευτικές και δεν έχει κανένας πρόσβαση εκτός από τον κύριο ερευνητή.

Παράδειγμα

Ποιοι είναι εκείνοι που μπορείς να τους εμπιστευτείς πληροφορίες που μπορεί να σε έφερναν σε δύσκολη θέση αν μαθεύονταν

α) Κανένας__ 1__ 2__ 3__ 4__ 5__ 6__ 7__ 8__ 9__
β) Ικανοποίηση: 6 5 4 3 2 1

Ερωτήσεις

1. Ποιοι είναι εκείνοι που μπορείς να εμπιστευτείς πραγματικά ότι θα αποσπάσουν την προσοχή σου από προβλήματα που σε ανησυχούν και σε στρεσάρουν;

κανένας 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___

Ικανοποίηση: 6 5 4 3 2 1

2. Ποιοι είναι εκείνοι που μπορείς να βασιστείς ότι θα σε κάνουν να αισθανθείς πιο χαλαρός όταν βρίσκεσαι κάτω από πίεση;

κανένας 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___

Ικανοποίηση: 6 5 4 3 2 1

3. Ποιοι μπορούν να σε αποδεχτούν ολοκληρωτικά, και στις καλές και στις κακές σου στιγμές;

κανένας 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___

Ικανοποίηση: 6 5 4 3 2 1

4. Ποιοι είναι εκείνοι που μπορείς να βασιστείς ότι θα σε φροντίσουν, άσχετα από το τι μπορεί να σου συμβαίνει;

κανένας 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___

Ικανοποίηση: 6 5 4 3 2 1

5. Ποιοι είναι εκείνοι που μπορείς να βασιστείς ότι θα σε κάνουν να νοιώσεις καλύτερα όταν αισθάνεσαι πολύ άσχημα;

κανένας 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___

Ικανοποίηση: 6 5 4 3 2 1

6. Ποιοι είναι εκείνοι που μπορείς να βασιστείς ότι θα σε παρηγορήσουν όταν αισθάνεσαι πολύ πεσμένος;

κανένας 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___

Ικανοποίηση: 6 5 4 3 2 1

Κατασκευαστής: Sarason and colleagues (1987)

Διάρκεια συμπλήρωσης: το πολύ 10'

Υψηλή εσωτερική συνοχή (από τον κατασκευαστή: $\alpha = 0.90 - 0.93$)

Από την ελληνική προσαρμογή (Καφέτσιος): αξιοπιστία εσωτερικής εγκυρότητας της πρώτης υποκλίμακας (πρώτο μέρος) 0.92 και της δεύτερης (δεύτερο μέρος) 0.85.

Άδεια χρήσης: από Κ.Καφέτσιο

A3. Ενημερωτικό δελτίο έρευνας

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΕΡΕΥΝΑ

ΤΙΤΛΟΣ	«Το Θέατρο της Επινόησης ως μέσο ενδυνάμωσης της ψυχικής ανθεκτικότητας»
ΕΡΕΥΝΗΤΡΙΑ	Μαρία Βελόγλου, μεταπτυχιακή φοιτήτρια στο πρόγραμμα «Δραματική τέχνη και παραστατικές τέχνες στην εκπαίδευση και στη δια βίου μάθηση», Τμήμα Θεατρικών Σπουδών, Πανεπιστήμιο Ναυπλίου

Σας προσκαλούμε να συμμετάσχετε στην έρευνα που θα διεξαχθεί από την Μαρία Βελόγλου, στα πλαίσια της διπλωματικής εργασίας του μεταπτυχιακού προγράμματος «Δραματική τέχνη και παραστατικές τέχνες στην εκπαίδευση και στη δια βίου μάθηση», του Τμήματος Θεατρικών Σπουδών Πανεπιστήμιο Ναυπλίου.

Παρακάτω θα βρείτε τις απαραίτητες πληροφορίες ώστε να αποφασίσετε μετά από πλήρη ενημέρωση για τη συμμετοχή σας. Εάν έχετε οποιοδήποτε ερώτημα ή χρειάζεστε διευκρινήσεις, παρακαλούμε μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με την ερευνήτρια:

Μαρία Βελόγλου	Τηλ. 6974426944
email	mariaveloglou@gmail.com

Ποιος είναι ο σκοπός της έρευνας;	Θα διερευνηθεί εάν η συμμετοχή σε ομαδικό πρόγραμμα Θεάτρου της Επινόησης έχει θετική επίδραση στην ψυχική ανθεκτικότητα των συμμετεχόντων
Γιατί έχω προσκληθεί να συμμετάσχω;	Η έρευνα θα μελετήσει την πιθανή ενδυνάμωση της ψυχικής ανθεκτικότητας μέσω της Δραματικής τέχνης, σε πληθυσμό με τον οποίο μοιράζεστε κάποια κοινά στοιχεία.
Με ποιο τρόπο θα συμμετάσχω;	Για 12 συναντήσεις διάρκειας μιάμισης ώρας η καθεμία και με συχνότητα μία φορά την εβδομάδα, θα συμμετέχετε σε ομαδικό πρόγραμμα που θα χρησιμοποιεί τεχνικές και παιχνίδια του Θεάτρου της Επινόησης. Η συμμετοχή σας είναι εθελοντική, τόσο στο σύνολο της δράσης, όσο και στα επιμέρους θεατρικά παιχνίδια.
Ποιες θα είναι οι υποχρεώσεις μου αν συμμετάσχω;	Θα συμπληρώσετε ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς πριν την έναρξη της ομάδας και ένα στη λήξη (στη 12 ^η συνάντηση), καθώς και ένα με τα δημογραφικά σας στοιχεία. Επίσης, θα ήταν καλό να ενημερώνετε την

	<p>ερευνήτρια εάν πρόκειται να απουσιάσετε από κάποια συνάντηση, έτσι ώστε να προσαρμόσει έγκαιρα το πρόγραμμα της ομάδας.</p>
<p>Ποιο θα είναι το όφελος μου αν συμμετάσχω;</p>	<p>Το άμεσο όφελος είναι η δημιουργική, συνεργατική συμμετοχή σε ευχάριστες δραστηριότητες που έχουν στόχο την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας. Το έμμεσο όφελος είναι η συμβολή σας στην προώθηση της επιστημονικής γνώσης σε αυτόν τον τομέα.</p>
<p>Πώς διαφυλάσσονται τα προσωπικά μου δεδομένα;</p>	<p>Η παρούσα έρευνα ακολουθεί αυστηρό πρωτόκολλο διαφύλαξης προσωπικών δεδομένων. Τα δημογραφικά στοιχεία αλλά και οι απαντήσεις στα ερωτηματολόγια, θα κωδικοποιηθούν ώστε να μην αποκαλύπτεται η ταυτότητά σας. Επίσης, οι συμμετέχοντες στην έρευνα θα δεσμευτούν να τηρήσουν εχεμύθεια των προσωπικών στοιχείων των μελών της ομάδας που μπορεί να αποκαλυφθούν κατά τη μεταξύ τους συνεργασία.</p>
<p>Η συμμετοχή μου θα καταγράφεται (σε video ή ηχογράφηση);</p>	<p>Εάν για τις ανάγκες της έρευνας χρειαστεί να γίνει φωτογράφιση ή ηχογράφηση ή βιντεοσκόπηση κάποιας δραστηριότητας μέσα στην ομάδα, αυτό θα γίνει μετά από ενημέρωση και σύμφωνη γνώμη όλων των μελών της ομάδας και με την ανάλογη επεξεργασία ώστε να μην γίνεται ταυτοποίηση προσώπων.</p>
<p>Πού μπορεί να δημοσιευτεί αυτή η έρευνα;</p>	<p>Αποτελέσματα και στοιχεία αυτής της έρευνας μπορεί να χρησιμοποιηθούν σε επιστημονικές δημοσιεύσεις, ανακοινώσεις σε συνέδρια, χωρίς να αναφέρονται προσωπικά στοιχεία που μπορεί να ταυτοποιήσουν τους συμμετέχοντες.</p>
<p>Ποιος έχει εγκρίνει αυτήν την έρευνα;</p>	<p>Η έρευνα γίνεται στα πλαίσια του μεταπτυχιακού προγράμματος ««Δραματική τέχνη και παραστατικές τέχνες στην εκπαίδευση και στη δια βίου μάθηση», Τμήμα Θεατρικών Σπουδών, Πανεπιστήμιο Ναυπλίου και επιβλέπεται από διδάσκοντες του Τμήματος.</p>

Αν υπάρξει ανάγκη μπορώ να αποσυρθώ από την έρευνα;	Φυσικά, η συμμετοχή σας είναι εθελοντική και μπορείτε να αποσυρθείτε από αυτήν οποιαδήποτε στιγμή χωρίς να χρειάζεται να αναφέρεται το λόγο. Ωστόσο αν υπάρχουν πρακτικά θέματα (πχ αν δεν σας εξυπηρετεί η ώρα των συναντήσεων) μπορείτε να επικοινωνήσετε με την ερευνήτρια.
Υπάρχει οικονομική απολαβή για τη συμμετοχή μου στην έρευνα;	Όχι, η έρευνα δεν επιδοτείται και δεν υπάρχει οικονομική αποζημίωση ή αμοιβή για τους συμμετέχοντες.

ΕΝΤΥΠΟ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ

ΤΙΤΛΟΣ	«Το Θέατρο της Επινόησης ως μέσο ενδυνάμωσης της ψυχικής ανθεκτικότητας»
ΕΡΕΥΝΗΤΡΙΑ	Μαρία Βελόγλου, μεταπτυχιακή φοιτήτρια στο πρόγραμμα «Δραματική τέχνη και παραστατικές τέχνες στην εκπαίδευση και στη δια βίου μάθηση», Τμήμα Θεατρικών Σπουδών, Πανεπιστήμιο Ναυπλίου

Για να δηλώσετε την συναίνεσή σας στην συμμετοχή στην παρούσα έρευνα, παρακαλούμε διαβάστε τις πληροφορίες της πρώτης σελίδας, συμπληρώστε ΝΑΙ ή ΟΧΙ στα παρακάτω ερωτήματα και μετά υπογράψτε.

	ΟΧΙ	ΝΑΙ
Έχω διαβάσει και έχω κατανοήσει το ενημερωτικό για την έρευνα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Έχω πάρει το χρόνο που χρειάζομαι για να αποφασίσω	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Έχουν απαντηθεί τα ερωτήματά/απορίες μου σχετικά με την έρευνα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Γνωρίζω ότι η συμμετοχή μου είναι εθελοντική και μπορώ να αποχωρήσω οποιαδήποτε στιγμή χωρίς καμία συνέπεια	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Έχω ενημερωθεί για τη διασφάλιση των προσωπικών μου δεδομένων	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Γνωρίζω με ποιόν μπορώ να επικοινωνώ για θέματα σχετικά με την έρευνα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Γνωρίζω ότι είναι σημαντικό να είμαι συνεπής στην ώρα και στις μέρες διεξαγωγής του προγράμματος εφαρμογής της έρευνας	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Όνοματεπώνυμο
συμμετέχοντος:**

Υπογραφή συμμετέχοντος:

Όνοματεπώνυμο ερευνήτριας:

Υπογραφή ερευνήτριας:

Ημερομηνία υπογραφών:

A4. Διασφάλιση προσωπικών δεδομένων

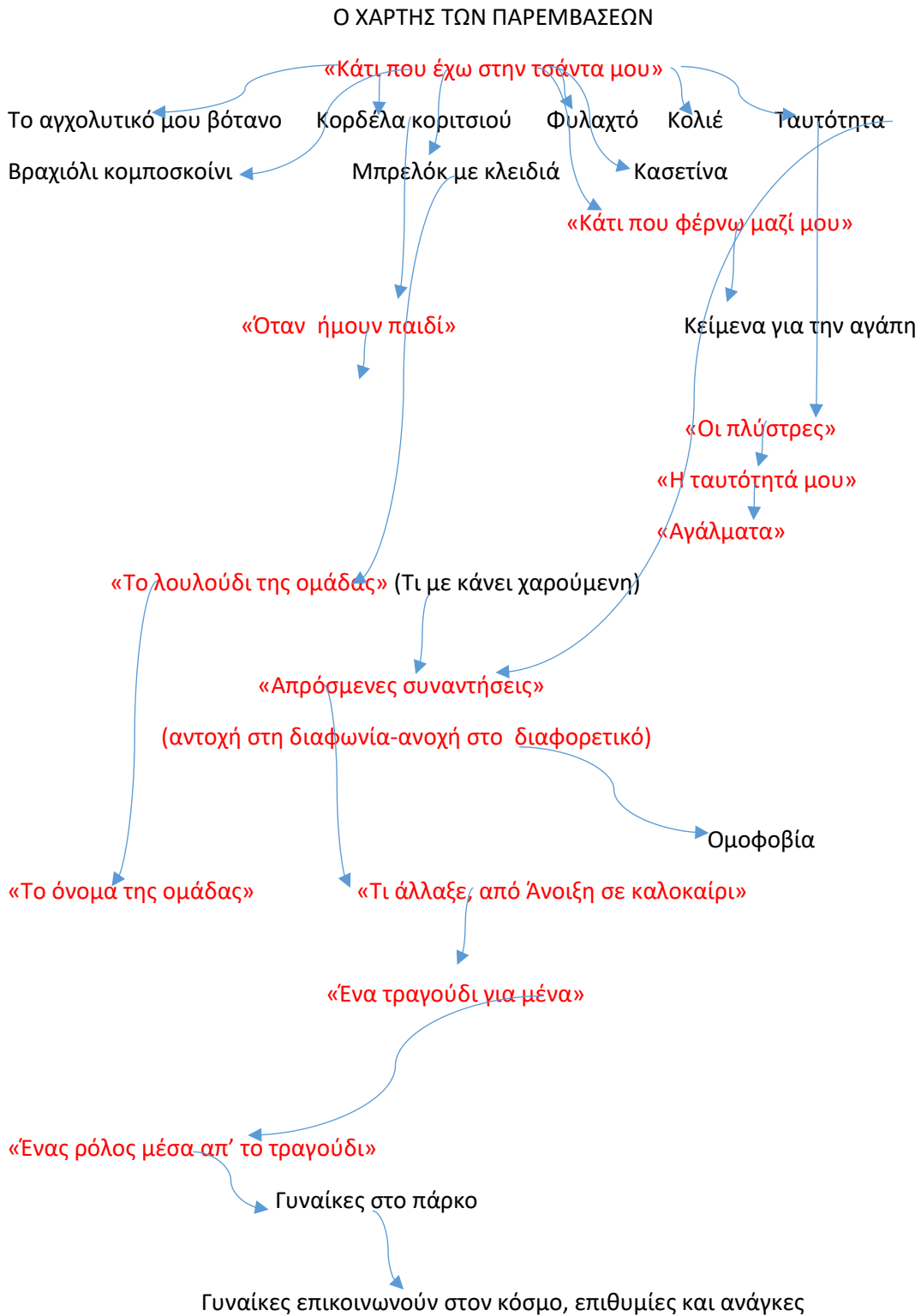
Αγαπητές κυρίες,
ονομάζομαι Μαρία Βελόγλου, είμαι μεταπτυχιακή φοιτήτρια (Α.Μ. 5052202001002) στο πρόγραμμα "Δραματική τέχνη και παραστατικές τέχνες στην εκπαίδευση και στη δια βίου μάθηση" του Τμήματος Θεατρικών Σπουδών της Σχολής Καλών Τεχνών του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου. Στο πλαίσιο της διπλωματικής μου εργασίας διεξάγω έρευνα με στόχο να διερευνηθούν τα οφέλη του Θεάτρου της Επινόησης στην Ψυχική Ανθεκτικότητα. Η συμμετοχή σας είναι προαιρετική και αφορά στη συμπλήρωση του παρακάτω ερωτηματολογίου σε δύο χρόνους, μια φορά τον Απρίλιο και μια φορά τον Ιούνιο του 2022. Η παρούσα έρευνα ακολουθεί αυστηρό πρωτόκολλο διαφύλαξης προσωπικών δεδομένων. Τα δημογραφικά στοιχεία αλλά και οι απαντήσεις στα ερωτηματολόγια, θα κωδικοποιηθούν ώστε να μην αποκαλύπτεται η ταυτότητά σας. Μετά την 5η φόρμα επιλέξτε Υποβολή (submit form). Σας ευχαριστούμε πολύ για τη συμμετοχή σας.

A5. Ερωτήσεις συνέντευξης

1. Για ποιο λόγο ήρθες καταρχήν στην ομάδα;
2. Για ποιο λόγο έμεινες στην ομάδα;
3. Ποια ήταν η πιο δυνατή προσωπική σου στιγμή στην ομάδα;
4. Δυο λόγια (σκέψεις, συναισθήματα) που σου έρχονται, από τη συμμετοχή σου στην ομάδα.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

Β1. Ο θεματικός χάρτης των παρεμβάσεων



B2. Πίνακας προετοιμασίας δράσεων και σημειώσεις μετά τις δράσεις

ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ 1^η 7/4/22

Διάρκεια	Δράση	Στόχος δράσης	Στόχος ανθεκτικότητας	Ποιός είπε/έκανε τι	Παρατηρήσεις Αναστοχασμοί
15'	Διαδικαστικά, ενημερωτικά, παρουσιολόγιο, όροι χρήσης χώρου, θέματα συνέπειας χρόνου, θέματα ερωτηματολογίου, προσωπικών δεδομένων	Να είναι όλα σαφή σε όλες και γνωστά εξ αρχής		<i>Ρώτησαν τρία μέλη τι είναι το ΘτΕ</i>	<i>Δεν ρώτησε καμμία και δεν κουβέντιασαν σχετικά με την «ψυχική ανθεκτικότητα». Σκέφτηκα μήπως πρέπει να το φέρω εγώ ως θέμα, αλλά αποφάσισα να το αφήσω στην ομάδα.</i>
15'	Συμβόλαιο ομάδας. «Γράψε τι περιμένεις, τι θέλεις από αυτήν την ομάδα»	Μοίρασμα. Αίσθηση «ομάδας». Κατηγοριοποίηση, κωδικοποίηση,	Αναγνώριση συναισθημάτων/ επιθυμιών. Αυτοδέσμευση	<i>4 (ΑΧ, ΠΕ, Ε, ΜΓ) ανέφεραν πως είναι δύσκολο να μην κριτικάρουν τον εαυτό τους</i>	<i>Οι λέξεις ήταν: Αγάπη, ειλικρίνεια, ελευθερία, εμπιστοσύνη, κατανόηση, επικοινωνία, αυθορμητισμός, παιδικότητα, τσαχπινιά. Μετά από συζήτηση συμπληρώσαμε: συνέπεια, συνεργασία, να είμαι στο εδώ και τώρα, να μην είμαι επικριτική στον εαυτό και στις άλλες</i> <i>Κοινή ανάγκη: χρόνος για τον εαυτό</i>
20'	«ζέσταμα» σώματος, κίνηση και χώρος, συναντήσεις και συστάσεις, το ατομικό μου «μπαλόνι»	Κινητοποίηση σώματος, αισθήσεων, χρήση χώρου. Εξοικείωση με τους άλλους.	Συγκέντρωση στο «εδώ και τώρα». Ο χώρος μου, ο χώρος σου, ο κοινός χώρος και τα προσωπικά μου όρια.	<i>Η Α.Π, Μ.Β, Κ και Ε.Φ χάρηκαν τη «σύγκρουση των μπαλονιών», είχαν παιχνιδιάρικη διάθεση</i>	<i>Να θυμάμαι ότι δεν έχουν εξοικείωση με θεατρικές ασκήσεις/παιχνίδια και θέλουν μια μια τις οδηγίες.</i>

10'	«Ένα αντικείμενο από την τσάντα μου»	Μοίρασμα, γνωριμία.	Αναγνώριση και έκφραση των συναισθημάτων και των σκέψεων	Αντικείμενα: κορδέλα κοριτσιού, φυλαχτό, κολιέ, βότανο ηρεμιστικό, ταυτότητα, βραχιόλι-κομποσκοίνι, μπρελόκ με κλειδιά, κασετίνα	
20'	Το μουσείο των πολύτιμων αντικειμένων	Απόδοση, παραγωγή, φαντασία, αυθορμησία, συνεργασία	αποδοχή, θετική αυτοεικόνα, προσανατολισμός σε λύσεις, στόχους και δημιουργικότητα	Τρεις συμμετείχαν ενεργά και οργάνωσαν όλο τον αυτοσχεδιασμό .	Δεν συμμετείχα στην «πρόβα», πήγα στην «παρουσίαση». Το χάρηκαν όλες, αν και κάποιες έμειναν πίσω και δεν συμμετείχαν ενεργά
10'	Εντυπώσεις και συναισθήματα, συζήτηση, σχολιασμός	αναστοχασμός, ανατροφοδότηση	αναστοχασμός, ανατροφοδότηση		Επεσήμανα τους όρους κοινής δημιουργίας στο ΘτΕ

B3. Αποσπάσματα Ερευνητικού Ημερολογίου

ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ 3^η 21/4/22

Διάρκεια	Δράση	Στόχος δράσης	Στόχος ανθεκτικότητας	Παρατηρήσεις Αναστοχασμοί
10'	Ατομικά: καθημερινή κίνηση σε μεγένθυση.	Ανακάλυψη δυνατοτήτων του σώματος. Γνωριμία με τους άλλους. Δέσιμο ομάδας.	Επίγνωση και ενσυνειδητότητα . Απόκτηση αίσθησης ελέγχου. Εξάσκηση στη μη-κριτική (εαυτού και άλλων)	4 μέλη δυσκολεύτηκαν στην μεγένθυση, οπότε έδωσα οδηγίες βήμα βήμα.
15'	Συζήτηση για τεχνικές και εργαλεία του ΘτΕ. Πρακτική εφαρμογή σε θύελλα ιδεών, οριζόντια και κάθετη	Συγκέντρωση στο «εδώ και τώρα», εξοικείωση με τεχνικές ΘτΕ, φαντασία	Αναλυτική σκέψη, επαναπροσδιορισμός,	Η οριζόντια και κάθετη ανάπτυξη τις δυσκόλεψε και έδωσα μια εύκολη λέξη (πατάτα) για να καταλάβουν τη διαδικασία

	ανάπτυξη εννοιών.			
30'	«Το λουλούδι της ομάδας»	Διερεύνηση. Μοίρασμα. Πρόσληψη νέας οπτικής για το θέμα. Κατηγοριοποίηση, κωδικοποίηση, συνεργασία.	Διαμόρφωση σχέσεων, στήριξη από τους άλλους, αισιόδοξη σκέψη, χιούμορ, αυτεπάρκεια	<i>Πήραν αρκετό χρόνο για να καταλήξουν στο θέμα «τι με κάνει χαρούμενη» επειδή δυο μέλη δεν εξέφραζαν άποψη. Επίσης τα δυο αυτά μέλη δεν έβρισκαν αρκετές απαντήσεις για τον εαυτό τους.</i>
5'	Μικρό «ζέσταμα» επαναφοράς	Επαναφορά νου και σώματος στο θέμα		
20'	Ζευγάρια: γλύπτης και γλυπτό. Ομαδικά: Η μηχανή (κίνηση, επαφή, ήχος)	Απόδοση, παραγωγή, φαντασία, αυθορμησία, συνεργασία	αποδοχή, θετική αυτοεικόνα, προσανατολισμός σε λύσεις, στόχους και δημιουργικότητα	
10'	Εντυπώσεις και συναισθήματα, συζήτηση, σχολιασμός	αναστοχασμός, ανατροφοδότηση	αναστοχασμός, ανατροφοδότηση	<i>Τους άρεσε πολύ το «αγάματα», ένιωσαν ασφάλεια, τρυφερότητα, άφημα, δυσκολεύτηκαν μόνο 2 να δώσουν τίτλους.</i>

Αφού εξοικειώθηκαν με διαδικασίες μέσω των οποίων θα μπορούσαν να επιλέξουν ένα θέμα κοινού ενδιαφέροντος, τους πρότεινα –εφαρμόζοντας τις τεχνικές θύελλα ιδεών και το λουλούδι της ομάδας- να επιλέξουν ένα θέμα με το οποίο θα ασχοληθούμε στις συναντήσεις μας. Αν ήθελαν να κρατήσουμε το «τι με κάνει χαρούμενη» ή κάποιο άλλο. Συζήτησαν και κατέληξαν στο ότι δεν θέλουν ένα κοινό θέμα για όλες τις συναντήσεις, αλλά κάθε φορά να είναι διαφορετικό, να είναι «αυτοτελή». Αρχικά αυτή η επιλογή με θορύβησε, σκέφτηκα πως δεν θα μπορέσουμε να εμβαθύνουμε, οι κουβέντες των περισσότερων έκλιναν στο «να περάσουμε μια ώρα ευχάριστα». Μετά σκέφτηκα πως εφόσον θα χρησιμοποιήσουμε εργαλεία του ΘτΕ, θα σχηματιστεί μια διαδρομή και θα αναδυθεί το θέμα –ακόμη κι αν δεν ορισθεί εξ αρχής.

ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ 5^η 12/5/22

Διάρκεια	Δράση	Στόχος δράσης	Στόχος ανθεκτικότητας	Παρατηρήσεις <i>Αναστοχασμοί</i>
10´	Ατομικά: α)ξεκλείδωμα στις κλειδώσεις β)χέρι κύκλο+χέρι σταυρό ταυτόχρονα Ομαδικά: λεκτικό συνειρμικό «πες κάτι αντίθετο»	Χαλάρωση Συγκέντρωση	Επίγνωση και ενσυνειδητότητα . Απόκτηση αίσθησης ελέγχου. Συγκέντρωση στο εδώ και τώρα	<i>Δυσκολία να καταλάβουν και να βρουν αντίθετες έννοιες από αυτήν που έλεγε η προηγούμενη</i>
40´	Ζευγάρια: βρίσκουμε ένα θέμα που συμφωνούμε ότι διαφωνούμε. Πρόβα με συγχρονισμό λόγου+κίνησης «αποθώ-αγγίζω»	Διερεύνηση. Μοίρασμα. Πρόσληψη νέας οπτικής για το θέμα. Κατηγοριοποίηση, κωδικοποίηση, συνεργασία.	Διαμόρφωση σχέσεων, αντοχή στη διαφορετικότητα , αισιόδοξη σκέψη, χιούμορ, αυτεπάρκεια, ανάδειξη «δυνατών στοιχείων» του καθένα	<i>Αναστοχασμός σε ζευγάρια: πώς ένιωσα που διαφωνείς μαζί μου Η Ε είπε «εμείς περισσότερο από κάθε άλλον πρέπει να αποδεχτούμε τη διαφορετικότητα» για να πείσει τις υπόλοιπες να ασχοληθούν με αυτό το θέμα. Τους φάνηκε «βαρύ». Τελικά επέλεξαν το πώς αντιμετωπίζουμε την διαφορετική σεξουαλικότητα</i>
20´	Αυτοσχεδιασμός, παρουσίαση σε δύο υποομάδες: ηλικιωμένοι συναντούν ζευγάρια ομοφυλόφυλων	Απόδοση, παραγωγή, φαντασία, αυθορμησία, συνεργασία	αποδοχή, θετική αυτοεικόνα, προσανατολισμός σε λύσεις, στόχους και δημιουργικότητα	
10´	Εντυπώσεις και συναισθήματα, συζήτηση, σχολιασμός	αναστοχασμός, ανατροφοδότηση	αναστοχασμός, ανατροφοδότηση	<i>Τις εντυπώσεις η άσκηση «αποθώ-αγγίζω», κάποιες δυσκολεύτηκαν. Η Μ</i>

				είπε «αν το κάνω αυτό νοερά την ώρα που διαφωνώ με την προϊσταμένη μου, θα έχουμε καλύτερη επικοινωνία»
--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------

Για να εξοικειωθούν με την διαφωνία, την αντιπαράθεση και να αντέχουν στο να μη συμφωνούν, τους είπα να χωριστούν σε ζευγάρια, να βρουν από κοινού ένα θέμα στο οποίο έχουν αντίθετη άποψη και μετά να το παρουσιάσουν σε αυτοσχεδιασμό στην ομάδα. Για να βρουν το θέμα της διαφωνίας τους και να το κουβεντιάσουν είχαν 5' και για να το παρουσιάσουν είχαν 2'. Είχα παρατηρήσει ότι τα μέλη της ομάδας λειτουργούσαν πιο στοχευμένα όταν έμπαινε αυστηρός περιορισμός χρόνου –αλλιώς παρασύρονταν σε συζήτηση για άλλα θέματα προσωπικά τους. Η προσωπική επικοινωνία είχε την αξία της, δήλωνε την ανάγκη τους να μοιραστούν και να εκφραστούν, αλλά κατέληγε σε ψυχολογική συμβουλευτική από τη μια στην άλλη, οπότε επέλεξα να το περιορίσω και να στρέψω την επικοινωνία εκεί που φάνηκε ότι πραγματικά χρειάζεται να δυναμώσουν: στην αντοχή στη διαφωνία. Το ζευγάρι Νο 1 παρουσίασε τη διαφωνία «καφές σκέτος-καφές με ζάχαρη» σε μια πολιτισμένη ανταλλαγή απόψεων. Η Α.Π. παρατήρησε ότι η διαφωνία τους «ήταν πολύ soft», ότι η πλευρά που απλά δήλωνε την άποψη ότι προτιμά τον σκέτο καφέ δεν την υπερασπιζόταν αρκετά και δεν προσπαθούσε να πείσει την άλλη πλευρά για τα οφέλη της προτίμησής της, «κρατά απλά μια αμυντική θέση». Η Μ.Β. συμφώνησε και επισήμανε ότι «θα μπορούσαν να συνεχίζουν έτσι στον αιώνα τον άπαντα...δεν οδηγεί πουθενά». Πραγματικά είδα κι εγώ ότι η υπερασπίστρια του σκέτου καφέ δεν ήθελε ούτε να πείσει την άλλη πλευρά, ούτε να την κάνει να προβληματιστεί. Μετά τις παρατηρήσεις του κοινού, το ζευγάρι Νο1 συνέχισε με την οδηγία να λάβουν υπόψη τις παρατηρήσεις του κοινού, αλλά δεν υπήρξε διαφορά. Πριν την επόμενη παρουσίαση τους θύμισα ότι η οδηγία της άσκησης είναι «υπερασπίζω τη θέση μου και υποσκάπτω τον άλλον, θέλω να τον κάνω να γίνει σαν και μένα». Το ζευγάρι Νο 2 επέλεξε τη διαφωνία «χειμερινές διακοπές –καλοκαιρινές διακοπές». Έχοντας δει το προηγούμενο ζευγάρι και λαμβάνοντας υπόψη τις παρατηρήσεις που άκουσαν, παρουσίασαν ένα πιο «έντονο» διάλογο, τα μέλη παρατήρησαν ότι αυτό το ζευγάρι είχε «σκληροπυρηνικές» θέσεις, αλλά ταυτόχρονα υπήρχε προσπάθεια να παρασύρει η μια την άλλη στη δική τους άποψη. Η εμψυχώτρια ζήτησε αν μπορούν να χρησιμοποιούν μικρότερες προτάσεις και να μην μιλάει η μια πάνω στην άλλη. Αυτό βοήθησε και στο να αυτοσχεδιαστούν πιο «θεατρικές» ατάκες. Το ζευγάρι Νο 3 επέλεξε τη «διαφωνία για μια κάλτσα» σχετικά με το ποιά μεριά της κάλτσας ήταν η καλή και ποιά η ανάποδη. Έγινε ένας διάλογος μπεκετικού ύφους, με χιούμορ. Το «κοινό» παρατήρησε ότι η ΜΓ δεν κρατούσε ύφος διαφωνίας αλλά απολογίας. Η εμψυχώτρια επεσήμανε στο ζευγάρι που παρουσίαζε, να κρατήσουν τα σχόλια για την κάλτσα, δηλαδή για το αντικείμενο της διαφωνίας και όχι για το πρόσωπο που φορά την κάλτσα, έτσι ώστε να μην γίνεται προσωπική επίθεση. Επίσης επειδή κάποιες συμμετέχουσες ανέφεραν ότι δεν έβρισκαν άλλα επιχειρήματα, ενθάρρυνε τα μέλη να χρησιμοποιήσουν φανταστικά στοιχεία, υπερβολές και να σκεφτούν «έξω από το κουτί». Το ζευγάρι Νο 4 δυσκολεύτηκε να βρει και να εισάγει υπερβολές και φανταστικά στοιχεία στο διάλογο για την διαφωνία στον καφέ. Μετά παρουσίασε ξανά το ζευγάρι Νο 2, όπου ειπώθηκε «αυτό που με διαλύει και δεν αντέχω τον χειμώνα είναι που περπατάνε συνέχεια πιγκουίνοι δίπλα σου» και έγινε διάλογος με χιούμορ και υπερβολικά, φανταστικά στοιχεία και η ΜΓ εμφανίστηκε πιο

δυναμική και αποφασιστική να υπερασπίσει τη θέση της χωρίς να απολογείται- όπως διαπίστωσε και το «κοινό».

Η εμψυχώτρια κατεύθυνε τον αναστοχασμό με το ερώτημα «σκέφτηκες κάτι για τον εαυτό σου από αυτήν την διαφωνία;» και με τη σημείωση ότι μόνο αν θέλουν μπορούν να το μοιραστούν με τις υπόλοιπες. Οι περισσότερες είπαν ναι. Η Ε. είπε ότι η διαφωνία την κάνει να αισθάνεται δυσάρεστα, ότι «τσιτώνει», ότι δεν της αρέσει να την αμφισβητούν, ακόμη και τώρα που ήξερε ότι ήταν θέατρο και στη ζωή πλέον επιδιώκει την ηρεμία. Η ΜΒ είπε ότι της θύμιζε το εργασιακό της περιβάλλον όπου οι διαφωνίες για ένα θέμα μετατρέπονται επί προσωπικού, ενώ αν έμεναν στο θέμα θα διορθώνονταν πολλές δυσάρεστες καταστάσεις και θα υπήρχε καλύτερη συνεργασία. Η ΕΦ είπε ότι κι εκείνη νιώθει εκνευρισμό με τις διαφωνίες και θέλει ηρεμία στη ζωή της. Η Α. Π. είπε ότι ένιωσε καλά γιατί δεν μπορεί να μην μιλάει όταν έχει διαφορετική άποψη επειδή παλιότερα δεν είχε το σθένος «να διεκδικήσει το δίκιο της», και τώρα όταν διαφωνεί μετά νιώθει καλά και χαλαρώνει. Η Κ. είπε ότι γενικά είναι διαλλακτικός άνθρωπος και μπορεί να δεχθεί να πειστεί από τον άλλον, αλλά για κάποια πράγματα που ξέρει σίγουρα ότι η δική της άποψη είναι σωστή, δεν θα κάνει πίσω. Η ΜΓ είπε ότι την ταράζει η διαφωνία και δεν μπορεί να την διαχειριστεί αρκετά καλά και μπαίνει σε απολογητική θέση –όπως παρατήρησε και το «κοινό» για την πρώτη της παρουσίαση. Στη δεύτερη παρουσίαση η ΜΓ δεν μπήκε σε απολογητική θέση, άντεξε τη διαφωνία, μπήκε σε διάλογο και «εντυπωσιάστηκε από τον εαυτό της».

Μετά τους αναστοχασμούς πάνω σε αυτήν την δράση, ακολούθησε ένας τρίτος κύκλος παρουσιάσεων. Αυτή τη φορά οι συμμετέχουσες κλήθηκαν να παρουσιάσουν τον διάλογο της διαφωνίας χρησιμοποιώντας και το σώμα τους με τον τρόπο της άσκησης «απωθώ το χέρι του άλλου+τοποθετώ το χέρι το δικό μου» (που είχε γίνει στην προηγούμενη συνάντηση). Αφού εξοικειώθηκαν πρώτα με την κίνηση του σώματος σε σιωπή, μετά κλήθηκαν να συγχρονίσουν σε ροή κίνηση και λόγο ταυτόχρονα. Υπήρξε δυσκολία για τις περισσότερες –όπως σχολίασαν στον αναστοχασμό. Η εμψυχώτρια τους ζήτησε να αναστοχαστούν αν με τη συμμετοχή του σώματος άλλαζαν τα συναισθήματα για τη διαφωνία που είχαν στον α΄ και β΄ κύκλο. Διαπίστωσαν ότι τώρα ένιωσαν μια χαλαρότητα, μια διαλλακτικότητα. «Με βοήθησε να σκέφτομαι πριν μιλήσω». «Με βοήθησε να πάρω το χρόνο μου» «Να έχω υπομονή». Η εμψυχώτρια «μετέφρασε» και συνόψισε τις παρατηρήσεις τους στο ότι τελικά αυτή η άσκηση με τη διαμεσολάβηση και τη συμμετοχή του σώματος, βοήθησε στο να διαφωνούν με συνειδητότητα. Η ΜΒ σκέφτηκε αν θα μπορούσε να κάνει αυτήν την άσκηση νοερά όταν πχ την εκνευρίζει η προϊσταμένη της, πόσο βοηθητικό θα ήταν. Σαν τελευταία δράση η εμψυχώτρια ζήτησε από την ομάδα να επιλέξει ένα από τα θέματα διαφωνίας για να το παρουσιάσουν ομαδικά όλες μαζί. Τους υπενθύμισε η επιλογή του θέματος να μην είναι αποτέλεσμα "ψηφοφορίας" αλλά διαλόγου, διερεύνησης, θέσεων και αντιπαραθέσεων. Έτσι ώστε ό,τι βίωσαν στις προηγούμενες δράσεις με θέμα τη διαφωνία, να το εφαρμόσουν και να το βιώσουν σε μια πραγματική κατάσταση. Ξεκίνησε μια συζήτηση στην οποία όμως δεν συμμετείχαν όλες.

Διάρκεια	Δράση	Στόχος δράσης	Στόχος ανθεκτικότητας	Παρατηρήσεις Αναστοχασμοί
15'	«σπαγγέτι» με συναισθήματα, ατομικά και ομαδικά	Έκφραση συναισθημάτων με φωνή και σώμα. Δέσιμο ομάδας.	Επίγνωση και ενσυνειδητότητα . Απόκτηση αίσθησης ελέγχου. Εξάσκηση στη μη-κριτική (εαυτού και άλλων)	<i>Στην αρχή οι περισσότερες δυσκολεύτηκαν στην έντονη έκφραση συναισθημάτων της άσκησης, μετά το διασκέδασαν</i>
30'	Θέμα «τι άλλαξε σε μένα ή στη ζωή μου τους τελευταίους 3 μήνες» σε ζευγάρια. Μετά μοίρασμα στην ομάδα.	Διερεύνηση. Μοίρασμα. Πρόσληψη νέας οπτικής για το θέμα. Κατηγοριοποίηση, κωδικοποίηση, συνεργασία.	Διαμόρφωση σχέσεων, στήριξη από τους άλλους, αισιόδοξη σκέψη, χιούμορ, αυτεπάρκεια, ανάδειξη «δυνατών στοιχείων» του καθένα	
30'	Μετά η μια παρουσιάζει τα λόγια της άλλης σε α' πρόσωπο «στο κομμωτήριο»	Απόδοση, παραγωγή, φαντασία, αυθορμησία, συνεργασία	αποδοχή, θετική αυτοεικόνα, προσανατολισμός σε λύσεις, στόχους και δημιουργικότητα	
15'	Εντυπώσεις και συναισθήματα, συζήτηση, σχολιασμός	αναστοχασμός, ανατροφοδότηση	αναστοχασμός, ανατροφοδότηση	<i>Είπαν πως ένιωσαν πιο «ελαφρύ» το θέμα που τις απασχολεί από την «κομμωτρία». Συζητήθηκε η διαφορά «αυτοσυμπόνιας» και «αυτολύπησης»</i>

Με αφορμή τις αλλαγές που αναφέρθηκαν από την παιδική τους ηλικία σε σχέση με το σήμερα και τις πρόσφατες αλλαγές που συνέβησαν σε δυο συμμετέχουσες –τις οποίες κουβέντιαζαν ιδιαίτερος πριν την έναρξη των δράσεων- και το γεγονός πως βρισκόμασταν

στο μέσον των παρεμβάσεων, τέθηκε το θέμα «εάν άλλαξε κάτι στη ζωή μου το τελευταίο τρίμηνο» και αν ήθελαν να το μοιραστούν με την ομάδα. Το θέμα έγινε πρώτα μοίραμα σε ζευγάρια και μετά παρουσιάστηκε η δράση «Στο κομμωτήριο», όπου η μία που είχε το ρόλο της κομμώτριας, έλεγε σε α' πρόσωπο στην «πελάτισσα» όσα της είχε πει για τον εαυτό της. Οι «πελάτισσες» άκουγαν με προσοχή και κατανόηση τα δικά τους λόγια ειπωμένα από την «κομμώτρια». Μετά από έναν σύντομο σχολιασμό γινόταν αντιστροφή ρόλων.

Η εμψυχώτρια καλούσε το «κοινό» να πει αν κατάλαβε και τι κατάλαβε από το διάλογο που παρουσιάστηκε, ώστε να δίνεται ανατροφοδότηση και στις δυο που παρουσίασαν. Ενδιαφέρον είχε όταν η πελάτισσα συνεννούσε σε όσα έλεγε η κομμώτρια και εκδήλωνε κατανόηση και υποστήριξη (ουσιαστικά στον εαυτό της). Η Κ. εξέφρασε πώς από το Πάσχα και μετά νιώθει ότι δεν αντέχει την δουλειά της, «αν μπορούσα θα έφευγα» και έχει δρομολογήσει τη διαδικασία ενός διδακτορικού στο οποίο εναποθέτει ελπίδες για αλλαγή επαγγελματικού χώρου και αντικειμένου. Η Α.Χ. είπε μέσω της κομμώτριας «τους τελευταίους δυο μήνες νιώθω πως έχω κάτι να περιμένω. Δηλαδή δεν είναι η ζωή μου όπως πριν που έκανα πάντα κάτι για τα παιδιά. Νιώθω πλέον ότι δίνω κάτι στον εαυτό μου, αυτή η μιμίση ώρα που πηγαίνω στην ομάδα και δίνω ενέργεια και παίρνω ενέργεια, με έχει αναζωογονήσει και το χρειαζόμουν. Πάντα έλεγα να κάνω κάτι για τον εαυτό μου αλλά δεν το είχα κάνει ποτέ. Να ναι καλά αυτή η ομάδα που υπάρχει, που είναι κοντά μου, που είναι δωρεάν και δεν χάνει κάτι η οικογένειά μου απ' αυτό. Και μπορεί κάποια μέρα μες στη βδομάδα να μου συμβεί κάτι άσχημο και λέω στον εαυτό μου «ηρέμησε, έρχεται η Πέμπτη». Ωστόσο όση ώρα άκουγε ήταν σε σιωπή, αμηχανία και δεν έκανε διάλογο. Η ΜΒ είπε –μέσω της κομμώτριας- ότι αυτό που άλλαξε πρόσφατα είναι η συμπεριφορά της απέναντι στην προϊσταμένη της, «άρχισα να της βάζω όρια» και η Ε. ότι με την μακρόχρονη άδεια μιας συναδέλφου και φίλης έχει επηρεαστεί συναισθηματικά και έχει χάσει μια υποστήριξη που είχε, το μοίρασμα που είχαν.

Μετά οι περισσότερες είπαν ότι τις ανακούφισε να ακούν τα δικά τους θέματα σαν να ήταν άλλου. Οι Α. και Π. άκουγαν λίγο μαγκωμένες και δυσκολεύτηκαν να προσδιορίσουν το συναίσθημα, είπαν απλά ότι τους άρεσε. Η Α. είπε ότι το θέμα της ακούστηκε «πιο ελαφρύ» από την κομμώτρια, σα να μην ήταν και κάτι τόσο τρομερό. Η Κ. συμφώνησε. Η Μ. και η Ε. είπαν για το συναίσθημα της αυτοκατανόησης, αυτοσυμπόνιας. Κουβεντιάστηκε στην ομάδα η διάκριση αυτών από την αυτολύπηση που έχει μια αρνητική χροιά, που δεν σε βοηθά να πας παρακάτω. Είδα ότι η συνθήκη «κομμωτήριο» -που την διάλεξα σκεπτόμενη ότι είναι από τα πρώτα παιχνίδια που παίζουν τα μικρά κορίτσια- λειτούργησε διευκολυντικά, απελευθερωτικά για κάποιες, γιατί κουβαλάει το μήνυμα «χρόνος για τον εαυτό μου». Μετά σκέφτηκα ότι ταίριαζε με το θέμα «αλλαγή στη ζωή μου» αφού από το κομμωτήριο βγαίνεις πάντα «αλλιώς».

ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ 7^η 26/5/22

Διάρκεια	Δράση	Στόχος δράσης	Στόχος ανθεκτικότητας	Παρατηρήσεις Αναστοχασμοί
10'	.			Δεν έγινε ιδιαίτερο ζέσταμα (είχαμε 2 μέλη με πόνο μέσης) υπήρχε διάθεση για συζήτηση

40'	«το όνομα της ομάδας»	Διερεύνηση. Μοίρασμα. Πρόσληψη νέας οπτικής για το θέμα. Κατηγοριοποίηση, κωδικοποίηση, συνεργασία.	Διαμόρφωση σχέσεων, στήριξη από τους άλλους, αισιόδοξη σκέψη, χιούμορ, αυτεπάρκεια, ανάδειξη «δυνατών στοιχείων» του καθένα	
				<i>Είχαν να φέρουν ένα τραγούδι αφιερωμένο η καθεμια στον εαυτό της. Από το κάθε τραγούδι έφτιαζαν ένα ρόλο</i>
20'	Αυτοσχεδιασμός, παρουσίαση σε ζευγάρια	Απόδοση, παραγωγή, φαντασία, αυθορμησία, συνεργασία	αποδοχή, θετική αυτοεικόνα, προσανατολισμός σε λύσεις, στόχους και δημιουργικότητα	<i>Παρουσίαση ρόλων «συνάντηση στο πάρκο»</i>
10'	Εντυπώσεις και συναισθήματα, συζήτηση, σχολιασμός	αναστοχασμός, ανατροφοδότηση	αναστοχασμός, ανατροφοδότηση	<i>Έντονα συναισθήματα, σίχτοι που έμοιαζαν να αλληλοσυμπλώνονται.</i>

Επειδή η ομάδα μας δεν έχει όνομα πρότεινα να επιλέξουν ένα, μέσα από μια παιγνιώδη διαδικασία να βρουν: αν η ομάδα ήταν ζώο τι ζώο θα ήταν, αν η ομάδα ήταν στοιχείο της φύσης, αν η ομάδα ήταν έργο τέχνης..... «όνομα, ζώο, πράγμα» αλλά με κατηγορίες «ζώο, στοιχείο φύσης, αντικείμενο, έργο τέχνης, ρήμα». Αρχικά κάθε συμμετέχουσα σημείωσε μόνη της τις ιδέες που είχε. Μετά μοιράστηκαν στην ομάδα γιατί διάλεξαν το κάθε τι, τι σήμαινε για τις ίδιες και τι σήμαινε για τον τρόπο που βλέπουν την ομάδα. Για παράδειγμα, η Α. είπε «διάλεξα το πάντα γιατί είναι τρυφερό» «είναι και πολύ δυνατό» σχολίασε μια άλλη και η Μ. είπε ότι επέλεξε τον χαμαιλέον γιατί «για μένα συμβολίζει την αλλαγή που συμβαίνει μέσα από τη συμμετοχή στην ομάδα».

Μετά τους δόθηκε η οδηγία να δημιουργήσουν το όνομα της ομάδας παίρνοντας στοιχεία από τις ατομικές επιλογές μετά από συζήτηση και κρατώντας ένα ζώο, ένα ρήμα, ένα στοιχείο της φύσης. Σε αυτή τη δράση, υπήρξαν μέλη που χρησιμοποίησαν αυθόρμητα την τεχνική «ναι, αλλά» για να διαφωνήσουν με μια πρόταση και «ναι, και» για να συμφωνήσουν. Με αυτήν την διαδικασία κατέληξαν στην ονομασία της ομάδας: «Η ερωτευμένη τίγρις αναγεννάται στο ηλιοβασίλεμα».

Σκέφτηκα πως η επιλογή «ερωτευμένη» επεσήμανε την ανάγκη που είχαν όλες να τονίσουν το ρόλο της γυναίκας στη ζωή τους και τις ανάγκες τους μέσα στη συζυγική σχέση. Η επιλογή «τίγρις» δήλωνε τη δύναμη που πρόβαλαν στο ρόλο της μητρότητας. Το ρήμα «αναγεννάται» περιείχε συμπυκνωμένη όλη την αίσθηση της «ψυχικής ανθεκτικότητας». Η επιλογή «ηλιοβασίλεμα» υποδήλωνε ότι όλα τα παραπάνω συμβαίνουν σε ένα χωροχρόνο μετά τις καθημερινές ρουτίνες και υποχρεώσεις. Σε μια στιγμή «προσωπικού χρόνου», επανασυγκρότησης ίσως, που συμβαίνει στο τέλος κάθε μέρας. Όλη η εικόνα άφηγε επίσης να εννοηθεί ότι «εκεί έξω υπάρχει μια ζούγκλα». Ένιωσα πως η φράση αυτή που επέλεξαν για όνομα της ομάδας ήταν ένας ορισμός της ψυχικής ανθεκτικότητας, σε ποιητική μορφή.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ

Γ1. Κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά στο σύνολο των συμμετεχόντων

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	n	%
30-40	6	37.5
41-50	5	31.3
51 και άνω	5	31.3

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	n	%
Παντρεμένη	13	81.3
Διαζευγμένη	3	18.8

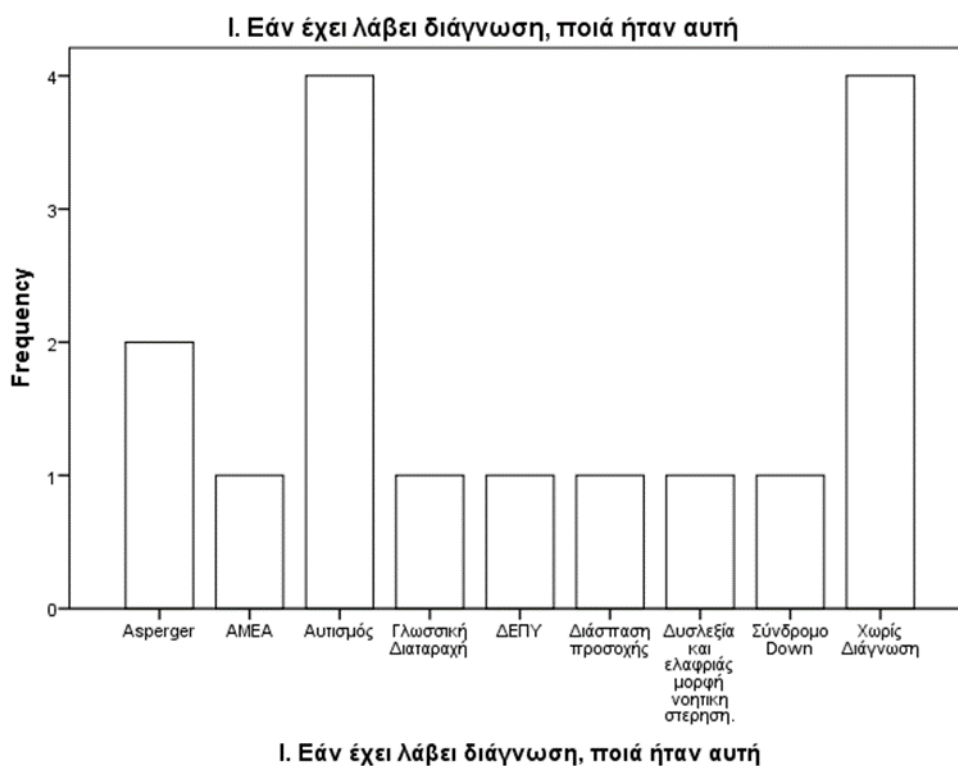
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	n	%
Ελεύθερη επαγγελματίας	4	25.0
Ιδιωτική υπάλληλος	4	25.0
Δημόσια υπάλληλος	2	12.5
Οικιακά	4	25.0
Συνταξιούχος	1	6.3

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	n	%
Γυμνάσιο	1	6.3
Λύκειο	4	25.0
ΙΕΚ/Τεχνική/επαγγελματική σχολή	3	18.8
ΤΕΙ/Πανεπιστήμιο	3	18.8
Μεταπτυχιακό	5	31.3

ΜΗΝΙΑΙΟ ΕΙΣΟΔΗΜΑ	n	%
0-300	4	25.0
300-500	3	18.8
500-800	1	6.3
800-1200	6	37.5
1200 και άνω	2	12.5

ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΙΔΙΩΝ	n	%
1	8	50.0
2	5	31.3
3	1	6.3
4	2	12.5

Γ2. Διαγνώσεις παιδιών στο σύνολο των συμμετεχόντων



Γ3. Θεματική ανάλυση συνέντευξης

	ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ ΕΡ.1	ΥΠΟΚΩΔΙΚΟΙ	ΚΩΔΙΚΟΙ	ΘΕΜΑ
	Για ποιο λόγο ήρθες καταρχήν στην ομάδα;			
Σ1	Επειδή γνωρίζω την συντονίστρια	Λόγω γνωριμίας με συντονίστρια	(χωρίς προσωπικό κίνητρο)	
Σ2	Για να περάσω μια ώρα χωρίς τα παιδιά	Χρόνο για τον εαυτό μου	Προσωπικός χρόνος	Προσωπικός χρόνος
Σ3	Επειδή για πολύ καιρό δεν είχα κάνει τίποτα για την προσωπική μου ανάπτυξη. Το θέμα «ψυχική ανθεκτικότητα» με τράβηξε πολύ.	-Προσωπική ανάπτυξη -για το θέμα ψυχική ανθεκτικότητα	-Προσωπική ανάπτυξη -ανάπτυξη ανθεκτικότητας	-Προσωπική ανάπτυξη -ανάπτυξη ανθεκτικότητας

Σ4	Επειδή γνωρίζω την εμπνυχώτρια, για να βοηθήσω στην έρευνά της	Λόγω γνωριμίας με συντονίστρια	(χωρίς προσωπικό κίνητρο)	
Σ5	Για την εμπειρία ,για καινούργιες γνωριμίες και για την γνώση που είναι δύναμη	-εμπειρία -νέες γνωριμίες -γνώση (ως δύναμη)	-Εύρεση δημιουργικών διεξόδων -νέες γνωριμίες -εμπειρία	-κοινωνική υποστήριξη -γνώση προστατευτικοί παράγοντες
Σ6	...Ήρθα επειδή είχα ανάγκη να κάνω κάτι για μένα με σκοπό να αποσυμφορηθώ από όλες τις οικογενειακές υποχρεώσεις.	-χρόνο για τον εαυτό μου - αποσυμφόρηση -(χρόνο έξω από την οικογένεια)	-προσωπικός χρόνος	
Σ7	Μου φάνηκε δελεαστικό, μια ευκαιρία να αποκομίσω καινούριες εμπειρίες	-νέες εμπειρίες -δελεαστικό (το θέμα)		
Σ8	Από περιέργεια και ενδιαφέρον	-ενδιαφέρον (για το θέμα)		

	ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΥΝΝΕΤΕΥΞΗΣ ΕΡ.2	ΥΠΟΚΩΔΙΚΟΙ	ΚΩΔΙΚΟΙ	ΘΕΜΑ
	Για ποιο λόγο έμεινες στην ομάδα;			
Σ1	Είχε πολύ ενδιαφέρον και καλλιτεχνικά και έπαιρνες πράγματα συναισθηματικά και σε έβαζε να σκεφτείς	-ενδιαφέρον (για το θέμα) - συναισθηματική κάλυψη - αναστοχασμό	ενδιαφέρον για το θέμα ψυχική ανθεκτικότητα	Ψυχική ανθεκτικότητα
Σ2	Για να κάνω κάτι για τον εαυτό μου	-χρόνος για τον εαυτό	χρόνος για τον εαυτό	
Σ3	Η κάθε συνάντηση και οι δράσεις, οι διαδράσεις και οι αντιδράσεις, αφενός με την συντονίστρια αφετέρου με όλες τις κοπέλες, ξεδίπλωναν έναν ολόκληρο κόσμο κοιμισμένο μέσα μου	-δράσεις - διαδραστικότητα - αλληλεπίδραση - ξεδίπλωναν έναν ολόκληρο	Διαδραστικότητα αλληλεπίδραση	Προστατευτικοί παράγοντες

		κόσμο κοιμισμένο μέσα μου		
Σ4	Από χαρακτήρα όταν αναλαμβάνω κάτι θέλω να το ολοκληρώσω. Παρέμεινα στην ομάδα γιατί περνούσα πολύ καλά κι ευχάριστα. Εξαιρετικά ενδιαφέρουσα εμπειρία κι απασχόληση	- ενδιαφέρουσα Εμπειρία - ενδιαφέρουσα απασχόληση -ευχάριστη ώρα -ευχάριστη παρέα	Εμπειρία	Διαφυγή από προβλήματα
Σ5	Για την ωραία συντροφιά το μοίρασμα την παρέα τις εμπειρίες ήταν μια ώρα μόνο για μένα.	- ωραία συντροφιά - μοίρασμα -εμπειρία -προσωπικός χρόνος	συντροφιά μοίρασμα	
Σ6	Στην ομάδα έμεινα γιατί τις περισσότερες φορές με έκανε να ξεφύγω από τα καθημερινά προβλήματα, κοινωνικοποιήθηκα κάτι που μου έλειπε αφότου μετακόμισα πρόσφατα...πέρναγα όμορφα και δημιουργικά.	-διαφυγή από προβλήματα - κοινωνικοποίηση - δημιουργικός χρόνος		
Σ7	Η ομάδα έδωσε από την αρχή και κάθε συνάντηση τελείωνε ευχάριστα και αβίαστα	-συντροφιά -ευχάριστη ώρα		
Σ8	Μου άρεσε πολύ, ξέφευγα από τα προβλήματά μου, με ξεκούραζε	-διαφυγή από προβλήματα		

	ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ ΕΡ.3	ΚΩΔΙΚΟΙ	ΘΕΜΑ
	Ποια ήταν η πιο δυνατή προσωπική σου στιγμή στην ομάδα;		Προστατευτικοί παράγοντες
Σ1	Όταν παίζαμε τις πλύστρες και κατηγορούσα τον εαυτό μου και οι άλλες με υποστήριζαν χωρίς να ξέρουν ότι μιλάμε για μένα	Πλύστρες αυτοσυμπόνοια	
Σ2	Όταν τραγούδησα	Τραγούδησα	

		Εκφραση/εξωτερική ρίκευση
Σ3	Όταν μπόρεσα να εκτεθώ και να τραγουδήσω	να τραγουδήσω Εκφραση/εξωτερική ρίκευση
Σ4	Το παιχνίδι της «κομμώτριας». Μέσα από το παιχνίδι, εκείνο που με απασχολούσε και το παρουσίασα στην «κομμώτριά μου», κατάφερε την επόμενη ημέρα να με προβληματίζει λίγο λιγότερο σε σχέση με τις προηγούμενες ημέρες. Δεν λύθηκε, αλλά ήμουν λίγο πιο ήρεμη.	Κομμώτρια αυτοσυμπόνια
Σ5	Νομίζω με το τραγούδι ήταν πολύ δυνατό το συναίσθημα που ένιωσα	Τραγούδι Εκφραση/εξωτερική ρίκευση
Σ6	ήταν όταν τραγούδησε η κάθε μια το τραγούδι της και ειδικά εγώ που ενώ είμαι εξοικωμένη με αυτό με κατέβαλε το άγχος αλλά παράλληλα το έζησα δυνατά μπαίνοντας στο ρόλο και σε κάθε στίχο.	Τραγουδι Εκφραση/εξωτερική ρίκευση
Σ7	Όταν υποδύθηκα τον εαυτό μου σε παιδική ηλικία	τον εαυτό μου σε παιδική ηλικία αυτοσυμπόνια
Σ8	Το δέσιμο με τα κορίτσια, η ωραία ευχάριστη ατμόσφαιρα	Το δέσιμο με τα κορίτσια συντροφιά

ΕΡΩΤ.4	Δυο λόγια (σκέψεις, συναισθήματα) που σου έρχονται, από τη συμμετοχή σου στην ομάδα	ΥΠΟΚΩΔΙΚΟΙ	ΚΩΔΙΚΟΙ	ΘΕΜΑ

Σ1	Χαρά, ελαφράδα, δημιουργικότητα, μια παρέα κοριτσιών που περνάει όμορφα, τα γέλια αλλά και οι σκέψεις για το πώς φέρομαι, για τα όρια κλπ	- Χαρά - δημιουργικότητα - συντροφιά - γέλιο - αναστοχασμός - όρια	Ξεγνοιασιά Δημιουργικότητα Κοινωνική υποστήριξη Αναστοχασμός Ψυχική ανθεκτικότητα Γνώση Θετικά συναισθήματα	
Σ2	Ήταν ωραία, με ξεκούρασε, μακάρι να κρατούσε όλη τη χρονιά, ταιριάζαμε σαν παρέα	-ξεκούραση -συντροφιά		Κοινωνική υποστήριξη
Σ3	Μου δωσε χαρά, αυτοεκτίμηση, συμπόνοια, νοιάξιμο, ενσυναίσθηση... και αυτά είναι τα πρώτα που μου έρχονται στο μυαλό	-χαρά - αυτοεκτίμηση - συμπόνοια - νοιάξιμο - ενσυναίσθηση	-	-Προσωπική ανάπτυξη -ανάπτυξη ανθεκτικότητας Προστατευτικοί παράγοντες
Σ4	Ο χρόνος δεν ήταν αρκετός, ώστε να δεθώ συναισθηματικά με τα μέλη της. Καμία ημέρα από όσες συμμετείχα στις δράσεις, δεν έφυγα χωρίς να έχω πάρει μια χρήσιμη πληροφορία είτε προσωπική, είτε πιο γενικευμένη. Τέλος, Αναλογίζομαι ότι η ψυχική ανθεκτικότητα ενισχύεται μέσα από αυτήν τη διαδικασία, αλλά χρειάζεται πιο συστηματική κι οργανωμένη συμμετοχή	- πληροφόρηση (γνώση) - αναστοχασμός - ψυχική ανθεκτικότητα		
Σ5	Ωραίες στιγμές, ωραίοι άνθρωποι με όμορφες ψυχές που έχουν να σου δώσουν πράγματα να σκέφτεσαι ακόμη και όταν φύγεις και όταν σκέφτομαι αυτή την ωραία παρέα μου έρχεται ένα χαμόγελο στα χείλη. Σας λατρεύω κόρες...	-συντροφιά - αναστοχασμός - ευχαρίστηση -αγάπη	-	

Σ6	Αποσυμφόρηση, δημιουργικότητα, κοινωνικοποίηση, έκφραση συναισθημάτων, παιχνίδι, νοσταλγία και σίγουρα θα το ξαναέκανα.	<ul style="list-style-type: none"> - Αποσυμφορηση - δημιουργικότητα - συναισθηματική έκφραση -παιχνίδι -νοσταλγία 	
Σ7	Συνοχή, σεβασμός, ευχάριστο κλίμα	<ul style="list-style-type: none"> - Συνοχή (ομάδας) - σεβασμός - ευχαρίστηση 	
Σ8	Αγάπη, νοιάξιμο, συνεργασία, σεβασμός, ξεγνοιασιά, ευγνωμοσύνη	<ul style="list-style-type: none"> - Αγάπη - νοιάξιμο - συνεργασία - σεβασμός - ξεγνοιασιά - ευγνωμοσύνη 	