



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΚΑΛΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΘΕΑΤΡΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

«Δραματική Τέχνη και Παραστατικές Τέχνες στην Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση
– MA in Drama and Performing Arts in Education and Lifelong Learning»
(ΠΜΣ – ΔΡΑ.ΤΕ.Π.Τ.Ε.)

ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ PLAYBACK ΩΣ ΜΕΣΟ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ ΚΑΣΤΡΙΝΟΥ

A.M. 5052201401004

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΛΥΔΑΚΗ ANNA

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

ΛΥΔΑΚΗ ANNA, Καθηγήτρια του Παντείου Πανεπιστημίου
ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗ ΑΛΚΗΣΤΙΣ, Καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου
ΚΛΑΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ, Επίκουρη Καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Αιγαίου

Ναύπλιο 2017

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να ευχαριστήσω από καρδιάς την επιβλέπουσα καθηγήτριά μου, κυρία Άννα Λυδάκη για την πολύτιμη αρωγή της και την καίρια συμβολή της στην εκπόνηση της μεταπτυχιακής μου εργασίας. Η βοήθεια και η εμπειρία της στάθηκε καταλυτική σε όλα τα στάδια της ερευνητικής διαδικασίας.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την κυρία Άλκηστη Κοντογιάννη, Καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, για τη στήριξη και την έμπνευση που μας παρείχε απλόχερα καθ' όλη τη διάρκεια των μεταπτυχιακών σπουδών και τον κύριο Αστέριο Τσιάρα, Διευθυντή του ΠΜΣ – Αναπληρωτή Καθηγητή του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου για την επιμονή, την υπομονή και τη γενναιοδωρία με την οποία μας μεταλαμπάδευσε πολύτιμες νέες γνώσεις και στάθηκε ακούραστος αρωγός σε αυτό το ταξίδι.

Ακόμη, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κύριο Αθανάσιο Κατσή, Αναπληρωτή Καθηγητή του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου καθώς με τις διευκρινίσεις του με βοήθησε σημαντικά στο κομμάτι της στατιστικής ανάλυσης.

Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω τους συναδέλφους μου μεταπτυχιακούς φοιτητές για την εμπύχωση, τη συναισθηματική και ουσιαστική στήριξή τους κατά τη διάρκεια αυτής της περιπέτειας.

*Στους ηλικιωμένους «συνοδοιπόρους – μαθητές» μου
που μου άνοιξαν μια νέα πόρτα σε σχέση με τη ζωή.
Οι ιστορίες τους θα μείνουν χαραγμένες στη μνήμη μου.
Τους ευχαριστώ από τα βάθη της καρδιάς μου
για την αγάπη και την εμπιστοσύνη τους.*

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	v
ABSTRACT	vii
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ</u>	
1.1. ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ PLAYBACK	
1.1.1. ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ PLAYBACK: ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	5
1.1.2. ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ PLAYBACK ΩΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ	10
1.1.3. ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ PLAYBACK ΩΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΞΕΛΙΞΗΣ: ΕΡΕΥΝΕΣ	
1.1.3.α. Επίλυση συγκρούσεων και κοινωνική συμφιλίωση	12
1.1.3.β. Βελτίωση της επικοινωνίας σε εκπαιδευτικά και επαγγελματικά πλαίσια – Εργαλείο επιμόρφωσης	13
1.1.3.γ. Ενδυνάμωση μη προνομιούχων πληθυσμών	15
1.1.4. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	18
1.2. Η ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ	
1.2.1. Η ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ: ΑΠΟΣΑΦΗΝΙΣΗ ΤΟΥ ΟΡΟΥ	19
1.2.2. ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ ΩΣ ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ: ΕΡΕΥΝΕΣ	20
1.3. Η ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ	
1.3.1. Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ (SELF-EFFICACY)	23
1.3.2. ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ: ΕΡΕΥΝΕΣ	28
1.3.3. ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΘΕΑΤΡΟ PLAYBACK	33
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ</u>	
2.1. ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ	35
2.2. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ	35
2.3. ΔΕΙΓΜΑ – ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ	36
2.4. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ	37
2.5. ΜΕΣΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ	
2.5.1. Ποσοτικά μέσα συλλογής δεδομένων	39
2.5.2. Ποιοτικά μέσα συλλογής δεδομένων	39
2.6. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ – ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ	42
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ</u>	
3.1. ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	
3.1.1. ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΩΝ	
3.1.1.α. Κύριο ερευνητικό ερώτημα	50
3.1.1.β. Δευτερεύοντα ερευνητικά ερωτήματα	56
3.1.1.γ. Θέματα που προέκυψαν από τις συνεντεύξεις	63

3.1.2. ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ – ΑΝΑΛΥΣΗ	65
3.2. ΠΟΣΟΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	70
3.2.1. Δημογραφικά στοιχεία	71
3.2.2. Δείκτης Cronbach's alpha	73
3.2.3. Κατανομή δείγματος	73
3.2.4. Mann – Whitney test: σύγκριση πειραματικής ομάδας και ομάδας ελέγχου πριν και μετά την παρέμβαση	75
3.2.5. Σύγκριση αποτελεσμάτων για την πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου πριν και μετά την παρέμβαση	78
3.2.6. Συμπεράσματα	85

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

4.1. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	85
4.2. ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ	94
4.3. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ	95
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	98
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	99
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	109

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

ΠΙΝΑΚΕΣ 1 – 2 : Cronbach's Alpha – Πειραματική ομάδα και Ομάδα ελέγχου	73
ΠΙΝΑΚΕΣ 3 – 4 : Κατανομή δείγματος – Πειραματική ομάδα και Ομάδα ελέγχου	74
ΠΙΝΑΚΕΣ 5 – 6 : Mann – Whitney Test πριν την παρέμβαση	75 - 76
ΠΙΝΑΚΕΣ 7 – 8 : Mann – Whitney Test μετά την παρέμβαση	77 – 78
ΠΙΝΑΚΕΣ 9 – 10 – 11: Paired Samples T – test : Πειραματική ομάδα	79
ΠΙΝΑΚΕΣ 12 – 13: Wilcoxon Signed Ranks Test: Πειραματική ομάδα	80 – 81
ΠΙΝΑΚΕΣ 14 – 15 – 16: Paired Samples T – test : Ομάδα ελέγχου	82 – 83
ΠΙΝΑΚΕΣ 17 – 18: Wilcoxon Signed Ranks Test: Ομάδα ελέγχου	83 – 84

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

ΣΧΗΜΑ 1: Φύλο	71
ΣΧΗΜΑΤΑ 2 – 3: Οικογενειακή κατάσταση	71
ΣΧΗΜΑΤΑ 4 – 5: Τέκνα	72
ΣΧΗΜΑΤΑ 6 – 7: Μορφωτικό επίπεδο	72
ΣΧΗΜΑΤΑ 8 – 9: Δραστηριότητες	73

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ο στόχος της παρούσας διπλωματικής εργασίας είναι να διερευνήσει αν η εφαρμογή ενός προγράμματος θεάτρου Playback μπορεί να βελτιώσει το βαθμό αυτοαποτελεσματικότητας σε άτομα τρίτης ηλικίας. Η βελτίωση αυτής της παραμέτρου σχετίζεται άμεσα με τη βελτίωση της γενικότερης ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων ατόμων, αφού τα επηρεάζει θετικά σε όλα τα επίπεδα λειτουργίας τους: νόηση, συναίσθημα, δράση.

Η ερευνητική παρέμβαση πραγματοποιήθηκε σε ΚΑΠΗ (Κέντρα Ανοιχτής Προστασίας Ηλικιωμένων) του νομού Αττικής. Το δείγμα αποτέλεσαν 24 ηλικιωμένοι (18 γυναίκες και 6 άνδρες) που διαμοιράστηκαν σε δύο ομάδες, μία πειραματική και μία ελέγχου. Την πειραματική ομάδα αποτέλεσαν τα μέλη του Β' ΚΑΠΗ Υμηττού (N1= 9 γυναίκες και 3 άνδρες) και την ομάδα ελέγχου τα μέλη του Α' ΚΑΠΗ Υμηττού (N2 = 9 γυναίκες και 3 άνδρες). Η ηλικία τους ήταν από 65 έως 76 ετών εκτός από έναν άνδρα ηλικίας 92 ετών που ανήκε στην πειραματική ομάδα. Το δείγμα παρουσίαζε ομοιογένεια ως προς την ψυχονοητική και σωματική λειτουργικότητα, την κοινωνική δραστηριότητα και τη μη πρότερη θεατρική εμπειρία.

Πρόκειται για μία μελέτη περίπτωσης, με συνδυασμό ποιοτικών και ποσοτικών μεθόδων. Συγκεκριμένα, τα ποιοτικά δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω του ημερολογίου παρατήρησης της ερευνήτριας και της λήψης συνεντεύξεων σε ομάδες εστίασης από τους συμμετέχοντες μετά το τέλος της παρέμβασης. Ως ποσοτικό εργαλείο χρησιμοποιήθηκε η ελληνική εκδοχή της General Self – Efficacy Scale (GSE) (Glynou, Schwarzer & Jerusalem, 1994), που βασίζεται στη σταθμισμένη κλίμακα μέτρησης της αυτοαποτελεσματικότητας των Schwarzer και Jerusalem (General Self – Efficacy Scale – GSE, 1979). Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν από τους συμμετέχοντες πριν και μετά την παρέμβαση. Η ανάλυση των ποσοτικών δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το στατιστικό πακέτο SPSS.

Η ερευνητική παρέμβαση διεξήχθη από τον Ιανουάριο έως τον Μάιο του 2016 και στο πλαίσιο της πραγματοποιήθηκαν 13 δίωρα εργαστήρια θεάτρου Playback μέσα σε διάστημα 3,5 μηνών (ένα εργαστήριο ανά εβδομάδα). Κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων, πραγματοποιήθηκαν ασκήσεις εμπιστοσύνης, συγκέντρωσης, σωματικής και φωνητικής έκφρασης, αυτοσχεδιασμοί, παιχνίδια ρόλων και στη συνέχεια καθολική γνωριμία των συμμετεχόντων, σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο, με το θέατρο Playback. Η ερευνήτρια κράτησε τόσο το ρόλο της εμπυχωτριάς των εργαστηρίων όσο

και το ρόλο της συντονίστριας κατά το μοίρασμα και την εκδραμάτιση των ιστοριών των συμμετεχόντων μέσω του θεάτρου Playback.

Μετά την ανάλυση των ποιοτικών και ποσοτικών δεδομένων που συλλέξαμε, διαπιστώθηκε η θετική συνάρτηση του θεάτρου Playback με την αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας σε άτομα τρίτης ηλικίας. Συνίσταται η περαιτέρω διερεύνηση της αξιοποίησης του θεάτρου Playback σε παρόμοιους πληθυσμούς.

Λέξεις – κλειδιά: Αυτοαποτελεσματικότητα, θέατρο Playback, τρίτη ηλικία, ΚΑΠΗ, ποιοτικές και ποσοτικές μέθοδοι έρευνας.

ABSTRACT

The aim of this Master's Thesis is to look into whether the application of a program of Playback Theatre can improve the degree of self-efficacy of the elderly. The improvement of this parameter is connected to a general improvement of the quality of life of the elderly, since it has a positive impact on every level of their functions: intellect, emotion, action.

The project intervention took place in KAPI (Centre of Open Protection of the Elderly) in Attica. The sample consisted of 24 elderly people (18 women and 6 men) who were divided in two teams, an experimental team and a monitoring one. The members of B'KAPI of Ymittos (N1: 9 women and 3 men) constituted the experimental team and the members of A' KAPI of Ymittos (N2: 9 women and 3 men) constituted the monitoring team. Their age varied from 65 to 76 years old, apart from a man of 92 years old from the experimental team. The sample presented homogeneity in terms of psycho-mental and body functionality, social activity and lack of prior theatrical experience.

It's a case study with a combination of qualitative and quantitative methods. In particular, the qualitative data was selected by means of an observation calendar of the researcher and interviewing the participants in focus groups after the end of the intervention. The Greek version of General Self – Efficacy Scale (GSE) (Glynou, Schwarzer and Jerusalem, 1994) was used as a quantitative tool, based on the graded general Self – Efficacy scale of Schwarzer and Jerusalem (General Self-Efficacy Scale – GSE, 1979). The questionnaires were filled in by the participants, before and after the intervention. The quantitative data was analyzed with the SPSS statistical package.

In the project intervention, conducted from January till May of 2016, 13 two-hour Playback Theatre workshops were carried out, within 3,5 months (one workshop per week). During the workshops, trust, concentration and role – playing games, activities of physical and vocal expression and improvisations were performed and subsequently, a catholic acquaintance of the participants with Playback Theatre on a theoretical and practical level. The researcher kept the role of both the facilitator in the workshops and that, of the conductor, during the distribution and dramatization of the stories of the participants, through Playback Theatre.

After analyzing the qualitative and quantitative data that we selected, it was ascertained that there is a positive connection between Playback Theatre and the

increase of perceived self – efficacy of the elderly. Further investigation of making the most of Playback Theatre on similar populations is highly recommended.

Keywords: Self – Efficacy, Playback theatre, elderly, qualitative and quantitative research methods.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα έρευνα επιχειρεί να διερευνήσει τη θετική επίδραση του θεάτρου Playback σε ό,τι αφορά την ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας σε υγιείς πληθυσμούς που ανήκουν στο ηλικιακό φάσμα της τρίτης ηλικίας.

Η σύγχρονη εποχή χαρακτηρίζεται από ένα κοινωνικό παράδοξο. Οι σύγχρονες κοινωνίες είναι κοινωνίες που γερνούν. Ο μέσος όρος ζωής του ανθρώπου στις δυτικές κοινωνίες έχει αυξηθεί σημαντικά και σήμερα φτάνει τα 79,2 έτη. Αυτό είναι συνέπεια του συνδυασμού της προόδου της ιατρικής επιστήμης και της βελτίωσης των συνθηκών διαβίωσης. Παρ' όλη τη φαινομενικά ελπιδοφόρα αυτή εξέλιξη, συχνά η αύξηση του προσδόκιμου ζωής δε συμβαδίζει με την ποιότητα της κοινωνικής και συναισθηματικής ζωής των ηλικιωμένων. Αντίθετα, οι άνθρωποι ζουν περισσότερο αλλά περνούν τα τελευταία χρόνια της ζωής τους σε συνθήκες μοναξιάς και μη κοινωνικότητας. Αυτό επηρεάζει σημαντικά την αυτοεικόνα τους. Μειώνει την αυτοπεποίθησή τους και τους δημιουργεί μια αίσθηση γενικευμένης ανημπόριας και παραίτησης.

Οι άνθρωποι άνω των 65 ετών, που ανήκουν στο ηλικιακό φάσμα της τρίτης ηλικίας, έχουν φροντίσει κατά τη διάρκεια της ζωής τους παιδιά και εγγόνια, έχουν υπάρξει κοινωνικά δραστήριοι, έχουν προσφέρει την εργασία τους στο κοινωνικό σύνολο και δικαιούνται να ζουν όχι μόνο με αξιοπρέπεια αλλά και με χαρά. Δικαιούνται να αισθάνονται ακόμα χρήσιμοι, αποτελεσματικοί και δημιουργικοί. Το γεγονός ότι οι σύγχρονες δυτικές κοινωνίες συχνά τους εντάσσουν στο περιθώριο είναι σημάδι τόσο πολιτισμικής όσο και ηθικής παρακμής.

Η επιρροή του θεάτρου τόσο μέσω της καλλιτεχνικής όσο και μέσω της εκπαιδευτικής του διάστασης μπορεί να είναι ευεργετική σε πληθυσμούς ανηλίκων και ενηλίκων – είτε αυτοί είναι επαγγελματίες της θεατρικής τέχνης είτε ερασιτέχνες ενήλικες είτε παιδιά που παρακολουθούν προγράμματα δραματικής τέχνης στο σχολικό τους περιβάλλον. Παράλληλα, έρευνες έχουν δείξει ότι αντίστοιχη ευεργετική επιρροή έχει το θέατρο και σε πληθυσμούς υπερηλίκων. Συγκεκριμένα, μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο έκφρασης, αποφόρτισης, δημιουργικότητας, πνευματικής και ψυχικής εγρήγορσης, κοινωνικής συνδιαλλαγής, ανάπτυξης ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων, ανάπτυξης της ενσυναίσθησης και βελτίωσης της θετικής αυτοεικόνας του ατόμου.

Το θέατρο Playback είναι ένα είδος αυτοσχεδιαστικού θεάτρου που δημιουργήθηκε τη δεκαετία του 1970 στην Αμερική από τον Jonathan Fox και τη Jo Salas. Πρόκειται για ένα διαδραστικό είδος θεάτρου κατά τη διάρκεια του οποίου οι

θεατές αφηγούνται προσωπικές τους ιστορίες και οι ηθοποιοί καλούνται αυτοστιγμεί να τις δραματοποιήσουν επί σκηνής. Δημιουργείται κάθε φορά εκ νέου ένας χώρος συλλογικής μνήμης και αφήγησης και ταυτόχρονα ένα καθρέφτισμα και μια αναπλαισίωση αυτών μέσω των εργαλείων του θεάτρου. Το θέατρο Playback ανήκει στον χώρο της τέχνης, ταυτόχρονα όμως έχει μια έντονα κοινωνική και θεραπευτική διάσταση.

Ο προβληματισμός μου σε σχέση με τη βελτίωση της αυτοεικόνας των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας που κατατάσσονται – σωματικά και ψυχικά – από την ιατρική κοινότητα στον υγιή πληθυσμό και η βαθιά γνώση των εργαλείων του θεάτρου Playback – από το 2009 ασχολούμαι συστηματικά ως επαγγελματίας ηθοποιός αλλά και ως εκπαιδευτής ενηλίκων με το συγκεκριμένο είδος θεάτρου – με οδήγησαν στην υπόθεση ότι το θέατρο Playback θα μπορούσε να λειτουργήσει ως μέσο ενίσχυσης της αυτοεικόνας και κατ' επέκτασιν της βελτίωσης της ψυχικής και κοινωνικής ζωής σε αυτούς τους πληθυσμούς. Το κοινό στοιχείο της προσωπικής και συλλογικής μνήμης που ενυπάρχει έντονα τόσο στους υπερήλικες όσο και στο συγκεκριμένο είδος θεάτρου αποτέλεσε για εμένα το εναρκτήριο σημείο αναφοράς για τη διασύνδεση των δύο.

Προσπαθώντας να ορίσω πιο συγκεκριμένα την έννοια της βελτίωσης της αυτοεικόνας, κατέληξα μετά από ενδελεχή έρευνα στην έννοια της αυτοαποτελεσματικότητας, όπως διατυπώθηκε από τον Bandura το 1977. Σύμφωνα με αυτήν, η προσωπική αντίληψη του ατόμου σε σχέση με το βαθμό αυτοαποτελεσματικότητάς του καθορίζει την πραγματική του αποτελεσματικότητα σε σχέση με τις δράσεις που αναλαμβάνει καθώς επηρεάζει τη δυναμικότητα της συμπεριφοράς του, την επιμονή του, τη στοχοθεσία του και εν συνεχεία την αίσθηση της αυτοπεποίθησης που αναπτύσσει. Αν κάποιος πιστεύει ότι θα πετύχει, η επιτυχία καθίσταται πιο πιθανό σενάριο, όχι λόγω της συμπαντικής ενέργειας αλλά λόγω της προσπάθειας, της εγρήγορσης, της επιμονής και της θετικής αξιολόγησης των εκάστοτε αποτελεσμάτων και επαναπροσδιορισμού των νέων στόχων που θα επιδείξει το άτομο.

Ο συνδυασμός αυτών των τριών δυναμικών – του θεάτρου Playback, της τρίτης ηλικίας και της αυτοαποτελεσματικότητας κατά Bandura – δημιούργησε το βασικό ερευνητικό ερώτημα της παρούσας έρευνας, αν δηλαδή το θέατρο Playback μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο ενίσχυσης της αυτοαποτελεσματικότητας σε πληθυσμούς τρίτης ηλικίας.

Μέσα από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση που πραγματοποίησα, διαπίστωσα ένα μεγάλο ερευνητικό κενό αρχικά σε ό, τι αφορά τη συσχέτιση του θεάτρου Playback με τους υπερήλικες και τα ενδεχόμενα οφέλη που μπορεί να προκύψουν από αυτήν και στη συνέχεια σε ό, τι αφορά τη συσχέτιση της θεατρικής τέχνης με την αύξηση της αίσθησης της αυτοαποτελεσματικότητας. Σε σχέση με το πρώτο, ανέφερα ήδη παραπάνω τη βαθειά σχέση που έχει κατά τη γνώμη μου ο πυρήνας του θεάτρου playback με τα άτομα τρίτης ηλικίας που δεν είναι άλλος από τη μνήμη και τις ιστορίες ζωής. Σε ό, τι αφορά το δεύτερο σημείο, αυτό που συνδέει το θέατρο με την αυτοαποτελεσματικότητα είναι ότι και τα δύο σχετίζονται με τη δράση και την πρακτική εφαρμογή μιας ιδέας ή ενός νοήματος. Στο θέατρο αυτό το νόημα αποτυπώνεται στο θεατρικό κείμενο – ή στις προφορικές ιστορίες ζωής όταν μιλάμε για το θέατρο playback– και στην αυτοαποτελεσματικότητα στη σκέψη που προηγείται της πράξης του δράντος. Το γεγονός ότι η επαφή με το θέατρο απαιτεί τη δράση και η αυτοαποτελεσματικότητα τροφοδοτείται από τη δράση, με οδήγησε να υποθέσω ότι η ενασχόληση με το θέατρο δύναται να λειτουργήσει ως παράγοντας ενίσχυσης της αυτοαποτελεσματικότητας στους εμπλεκόμενους πληθυσμούς. Οι παραπάνω σκέψεις, σε συνδυασμό με το ερευνητικό κενό που διαπίστωσα, με οδήγησαν στον σχεδιασμό της συγκεκριμένης έρευνας.

Η παρούσα έρευνα είναι μια μελέτη περίπτωσης που πραγματοποιήθηκε σε μια ομάδα 12 ατόμων, μελών του Β' ΚΑΠΗ Υμηττού. Η ηλικία τους κυμαινόταν από 65 έως 76 ετών, εκτός από ένα άτομο που ήταν 92 ετών, χωρίς ωστόσο να παρουσιάζει καμία διαφοροποίηση ως προς τη γενική λειτουργικότητά του. Η παρέμβαση αφορούσε στη διεξαγωγή 13 εργαστηρίων θεάτρου Playback και διήρκησε 3,5 μήνες. Παράλληλα με την πειραματική ομάδα συγκροτήθηκε ομάδα ελέγχου (N=12) με παρόμοια χαρακτηριστικά. Συλλέχθηκαν τόσο ποιοτικά όσο και ποσοτικά δεδομένα προκειμένου να απαντηθεί το κύριο ερευνητικό μας ερώτημα σε σχέση με την επίδραση που θα είχε το θέατρο Playback στην αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας των υπερηλίκων.

Η παρούσα ερευνητική εργασία διαρθρώνεται σε τέσσερα κεφάλαια. Στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται η παράθεση της βιβλιογραφικής ανασκόπησης σε σχέση με τις τρεις έννοιες που μας απασχόλησαν στην έρευνα: το θέατρο Playback, την τρίτη ηλικία και την αυτοαποτελεσματικότητα. Στη συνέχεια, στο δεύτερο κεφάλαιο αναλύεται η μεθοδολογία που ακολουθήσαμε (ερευνητική στρατηγική, μέσα συλλογής δεδομένων, ερευνητική διαδικασία). Στο τρίτο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα ποιοτικά και ποσοτικά

αποτελέσματα της έρευνάς μας και στο τέταρτο κεφάλαιο τα συμπεράσματα που εξάγαμε συγκρίνοντας τα αποτελέσματα αυτά με την υπάρχουσα επιστημονική βιβλιογραφία. Παράλληλα, αναφέρονται οι περιορισμοί της έρευνας και γίνονται προτάσεις για μελλοντικές έρευνες με αφορμή τα συμπεράσματά μας.

Η προσωπική εμπλοκή μου στη συγκεκριμένη ερευνητική διαδικασία μου άνοιξε νέους ορίζοντες σε σχέση με τους πληθυσμούς της τρίτης ηλικίας και τις δυνατότητές τους. Η πρότερη εμπειρία μου ως ηθοποιός, θεατρολόγος και παιδαγωγός μου είχε διδάξει το πόσο χρήσιμο εργαλείο μπορεί να είναι το θέατρο για την ανάπτυξη προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων, για την ανακούφιση της ψυχής και την όξυνση του πνεύματος. Παράλληλα, η επαφή μου με το θέατρο Playback μου είχε αποκαλύψει τη δύναμη του μοιράσματος και της εκδραμάτισης των προσωπικών ιστοριών των ανθρώπων. Το πώς η ατομική φωνή ενώνεται με το συλλογικό μέσα σε έναν χώρο εμπιστοσύνης και αποδοχής και πώς μέσω του θεάτρου αναπλαισιώνονται οι εμπειρίες, επουλώνονται τα τραύματα και ξαναζωντανεύουν οι χαρές. Η συγκεκριμένη ερευνητική διαδικασία μου επιβεβαίωσε τη μεταμορφωτική δύναμη του μαγικού εργαλείου του θεάτρου. Εύχομαι να αποτελέσει πρόσφορο έδαφος και έναυσμα για μελλοντική σκέψη και δράση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1:

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

1.1. ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ PLAYBACK

1.1.1. ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ PLAYBACK: ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

«Ήταν το 1973, που βρέθηκα και πάλι στην Αμερική, μετά από πολλά χρόνια στο εξωτερικό, όταν ανακάλυψα το δικό μου δρόμο στο θέατρο. Ήταν ένα θέατρο πολύ ιδιαίτερο – χωρίς σενάρια, προσωπικό, καθημερινό. Σκηνοθετούσα ομάδες σε θεατρικές αναπαραστάσεις. Συνεργαζόμουν με ενθουσιασμό με ομάδες κάθε είδους, συμπεριλαμβανομένων μικρών παιδιών, ατόμων με αναπηρία, ηλικιωμένων, αστέγων.[...] Πίστευα σε ένα άμεσο θέατρο. Πίστευα σε ένα θέατρο που μπορούσε να παρασταθεί οπουδήποτε. Όλοι αυτοί οι πειραματισμοί κατέληξαν στη δημιουργία μιας θεατρικής ομάδας, που λεγόταν It's All Grace και έπαιζε θεατρικά έργα που είχαν δημιουργηθεί μέσω αυτοσχεδιασμών σε εξωτερικούς χώρους. Η έρευνά μου, όμως, δεν είχε ολοκληρωθεί. Ήξερα από τις πανεπιστημιακές μου σπουδές πάνω στα προφορικά έπη ότι, πριν την ανακάλυψη της γραφής, η αφήγηση ιστοριών δεν είχε για τις κοινωνίες μόνο χαρακτήρα διασκέδασης. Οι ιστορίες εμπεριέκλειαν τη γνώση της φυλής, τόσο ιστορική όσο και ηθική. Αν μπορούσαμε να επικοινωνήσουμε με αυτό, σκέφτηκα. Το 1973 παρακολούθησα ένα ψυχόδραμα στο Beacon, στη Νέα Υόρκη, και είδα τη Zerka Moreno σε δράση. [...] Αυτά που άκουσα από τα χείλη της και βίωσα υπό την καθοδήγησή της έμοιαζαν σαν αποκάλυψη. Αυτό ήταν ένα πραγματικό θέατρο της κοινότητας. Αυτό ήταν ένα θέατρο που έκανε τη διαφορά. Εδώ υπήρχε συναίσθημα. Εδώ υπήρχε συχνά εκθαμβωτική ομορφιά. Μερικούς μήνες αργότερα, μού γεννήθηκε μια εικόνα: άνθρωποι της πόλης να συγκεντρώνονται για να παρακολουθήσουν συμπολίτες τους να αναπαριστούν τις πραγματικές τους ιστορίες. Αυτό το πάντρεμα του μοντέρνου λαϊκού ήθους, του θεατρικού αυτοσχεδιασμού και της

αρχαίας προφορικής παράδοσης, αυτή ήταν η ιδέα που περίμενα. Ενάμιση χρόνο μετά, γεννήθηκε το θέατρο Playback» (Fox, 1999: 9 – 10).

Το θέατρο Playback ξεκίνησε τη δεκαετία του 1970 στην Αμερική. Πρόκειται για μια μορφή αυτοσχεδιαστικού θεάτρου, που αναπτύχθηκε από τον Jonathan Fox και τον θίασό του στη Νέα Υόρκη (Chesner, 2002: 41). Ο Jonathan Fox είναι ηθοποιός και ψυχοδραματιστής και η σύντροφός του και ουσιαστικά συνιδρυτής του θεάτρου Playback Jo Salas, μουσικοθεραπεύτρια (Γιώτης, 2007: 23). Το αρχικό όραμα του Jonathan Fox πήγαζε από την αίσθηση ενός τελετουργικού θεάτρου, όπου καθημερινοί άνθρωποι συναντιούνται για να «γιορτάσουν, να εξερευνήσουν ή να θεραπευθούν με όχημα την τελετουργική και την καλλιτεχνική δράση» (Salas, 2009: 445). Το θέατρο Playback αναπτύχθηκε σε περισσότερες από 55 χώρες, ενώ οι ομάδες που το εξασκούν ξεπερνούν τις 200 (Salas, 2009: 445). Αναφέρουμε χαρακτηριστικά τις χώρες του πρώην «ανατολικού μπλοκ», τη Σκανδιναβία, την Αυστραλία και την Άπω Ανατολή (Γιώτης, 2007: 23).

Το θέατρο Playback έχει δεχτεί επιρροές από το Θέατρο του Αυθορμητισμού και το Ψυχόδραμα του Moreno, τις παιδαγωγικές απόψεις του Freire και το Θέατρο του Καταπιεσμένου του Boal. Παρ' όλ' αυτά, διαφέρει από το ψυχόδραμα καθώς ο φυσικός χώρος του Playback είναι η τέχνη και όχι η θεραπεία, αλλά και από το Θέατρο του Καταπιεσμένου, καθώς δεν διαχειρίζεται μονάχα θέματα καταπίεσης του κοινού, αλλά οποιοδήποτε θέμα το κοινό επιλέξει να μοιραστεί. Το θέατρο Playback δεν ψάχνει να βρει λύσεις, αλλά επιθυμεί να ανοίξει έναν βαθύ διάλογο ανάμεσα στα μέλη της κοινότητας με όχημα τις ιστορίες τους. Επίσης, δεν βασίζεται μόνο στον λόγο, όπως το ψυχόδραμα και το Θέατρο του Καταπιεσμένου. Χρησιμοποιεί τον συμβολισμό, την τελετουργία, την εικόνα, τους ήχους, τον ρυθμό. Μεγαλύτερη συγγένεια παρουσιάζει με τη Δραματοθεραπεία, έχοντας ως κοινές μεθόδους την αποστασιοποίηση και την έμμεση δραματική μεταφορά (Fox, 2004).

Το θέατρο Playback είναι ένα διαδραστικό είδος θεάτρου, που δημιουργείται μέσω της αυθόρμητης «συνομιλίας» των ηθοποιών (performers) και των θεατών. Οι θεατές αφηγούνται μια ιστορία από τη ζωή τους και στη συνέχεια μοιράζουν ρόλους στους ηθοποιούς. Η ιστορία τους ζωντανεύει στη σκηνή χωρίς καμία προετοιμασία, αποκτώντας καλλιτεχνικό σχήμα και συνοχή. Κάθε ομάδα Playback αποτελείται συνήθως από έναν συντονιστή (conductor ή facilitator), τους ηθοποιούς και έναν

μουσικό (Hosking & Penny, 1998: 10). Ο συντονιστής είναι το κανάλι μέσω του οποίου συναντιέται το κοινό με τους ηθοποιούς, ένα είδος διαμεσολαβητή. Μετά την ολοκλήρωση της αφήγησης της ιστορίας από τον θεατή, ο συντονιστής απευθύνεται στους ηθοποιούς και, ξεκινώντας πάντα με την τελετουργική φράση «Ας το δούμε με...», τους καλεί να προχωρήσουν στη θεατρική αναπαράσταση της ιστορίας μέσω μίας από τις φόρμες του θεάτρου Playback (Dennis, 2004: 205). Όλη η παράσταση είναι αυτοσχεδιαστική. Τα μέλη της ομάδας έχουν κάνει πρόβες, κατά τη διάρκεια των οποίων έχουν αναπτύξει τις βασικές τεχνικές του Playback και ακολουθούν μία δομή σε ό,τι αφορά τη φόρμα της παράστασης, αλλά το περιεχόμενό της – το οποίο προκύπτει από τις αφηγήσεις των θεατών – παραμένει εντελώς άγνωστο μέχρι να ειπωθεί και αυτοστιγμεί να αναπαρασταθεί (Hosking & Penny, 1998: 10).

Οι πρόβες μιας ομάδας θεάτρου Playback είναι μακροχρόνιες και κατά τη διάρκειά τους η εκπαίδευση της ομάδας εκτείνεται σε ποικίλα επίπεδα: το σωματικό, το συναισθηματικό, το πνευματικό, το πολιτιστικό και το τελετουργικό (Day, 2007: 112). Η πρόβα στοχεύει ταυτόχρονα στην απαραίτητη προσωπική, κοινωνική και καλλιτεχνική ανάπτυξη των μελών της ομάδας. Κατά τη διάρκεια των προβών, οι ηθοποιοί μοιράζονται τις δικές τους προσωπικές ιστορίες και αυτοσχεδιάζουν πάνω σε αυτές. Μέσω αυτής της διαδικασίας μπορούν να αντιληφθούν, αποκτώντας ίδια εμπειρία, τη λεπτή διαχωριστική γραμμή ανάμεσα στον Εαυτό και τον Άλλο, αλλά και να ευαισθητοποιηθούν σε σχέση με τον αντίκτυπο που έχει πάνω στον αφηγητή η εκδραμάτιση της ιστορίας του. Παράλληλα, αυτοσχεδιάζοντας διαρκώς πάνω σε διαφορετικές ιστορίες, παίρνουν ρίσκα και ανακαλύπτουν τα όριά τους, προσωπικά και καλλιτεχνικά (Rowe, 2007: 138).

Κάθε παράσταση Playback ακολουθεί ένα συγκεκριμένο τυπικό, σαν είδος τελετουργίας, που συντελεί στη δημιουργία ενός κύκλου εμπιστοσύνης και στην επικοινωνία όλων των συμμετεχόντων στο θεατρικό δρώμενο: του κοινού, του συντονιστή, των ηθοποιών, του μουσικού (ενίοτε και του φωτιστή, αν η παράσταση πραγματοποιείται σε χώρο, όπου απαιτείται ειδικός φωτιστικός σχεδιασμός). Η παράσταση ξεκινάει με τις συστάσεις των συντελεστών. Οι συντελεστές συστήνονται με τα πραγματικά τους ονόματα και μοιράζονται με το κοινό μια δική τους μικρή προσωπική ιστορία. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι καθ' όλη τη διάρκεια της παράστασης, όλοι οι συντελεστές είναι ορατοί από το κοινό.

Κατά το πρώτο μέρος της παράστασης, ο συντονιστής, συνομιλώντας με τους θεατές, διερευνά τα αρχικά τους συναισθήματα και μέσα από αυτήν την επικοινωνία προκύπτουν οι πρώτες μικρές προσωπικές ιστορίες του κοινού. Αυτές οι μικρές αφηγήσεις ζωντανεύουν μέσα από τις θεατρικές φόρμες του Playback. Οι πιο γνωστές φόρμες που χρησιμοποιούνται από τις ομάδες Playback ανά τον κόσμο είναι το ομαδικό γλυπτό (fluid sculpt), τα ζευγάρια ή διλήμματα (pairs), το χορικό (chorus) και η ιστορία σε 3 προτάσεις ή 3 μέρη (3 sentence story, 3 part story).

Ακολουθεί το κύριο μέρος της παράστασης, όπου ο συντονιστής καλεί τους θεατές να μοιραστούν μια σημαντική ιστορία από τη ζωή τους, η οποία θα παιχτεί στη συνέχεια ως «κεντρική ιστορία» (full story, full playback). Συνήθως, σε κάθε παράσταση παίζονται έως τρεις κεντρικές ιστορίες. Αυτήν τη φορά, ο θεατής – αφηγητής σηκώνεται από τη θέση του στο κοινό και αφηγείται την ιστορία του από την καρέκλα του αφηγητή: δύο ειδικές θέσεις έχουν τοποθετηθεί για αυτόν τον σκοπό μέσα στην αίθουσα, μία για τον συντονιστή και μία για τον αφηγητή. Ο αφηγητής, αφού ολοκληρώσει την ιστορία του, διαλέγει ο ίδιος ποιος ηθοποιός θα παίξει τον εαυτό του και στη συνέχεια μοιράζει στους υπόλοιπους ηθοποιούς τους άλλους ρόλους της αφήγησης. Ακολουθεί η εκδραμάτιση της ιστορίας από τους ηθοποιούς, στην οποία συνδράμουν, αυτοσχεδιάζοντας, ο μουσικός και ο φωτιστής, εφόσον συμμετέχει στην παράσταση (Γιώτης, 2007: 23 – 24). Η ιστορία μεταμορφώνεται σε θεατρική πράξη. Οι ηθοποιοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν κουτιά ή υφάσματα σαν αντικείμενα. Η μία ιστορία διαδέχεται την άλλη και ένα συλλογικό δράμα χτίζεται (Salas, 1983: 15). Αν η αναπαράσταση της ιστορίας δεν αποτύπωσε το πνεύμα του αφηγητή, ο συντονιστής μπορεί να ζητήσει από τους ηθοποιούς να την επαναλάβουν, αφού πρώτα καλέσει τον αφηγητή να τους επισημάνει τις διορθώσεις του ή να οραματιστεί ένα διαφορετικό τέλος για την ιστορία του (Salas, 2009: 446).

Η παράσταση κλείνει, καθώς ο συντονιστής καλεί τόσο το κοινό όσο και τους ηθοποιούς να μοιραστούν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους για όσα διαμείφθηκαν. Οι τελικές καταθέσεις των θεατών αποτυπώνονται στη σκηνή με μία τελική θεατρική φόρμα του Playback (Γιώτης, 2007: 24).

Εκτός από τις παραστάσεις θεάτρου Playback από ομάδες ηθοποιών μπροστά σε κοινό, είναι δυνατή και η διοργάνωση εργαστηρίων Playback, όπου ένας έμπειρος και εκπαιδευμένος εμπνευστής – συντονιστής μυεί τα μέλη της ομάδας στις τεχνικές του θεάτρου Playback. Σε αυτήν την περίπτωση, στα πλαίσια του εργαστηρίου, τα μέλη της

ομάδας περνούν διαδοχικά από τους ρόλους του αφηγητή, του ηθοποιού και του κοινού (Chesner, 2002).

Το θέατρο Playback μπορεί να εφαρμοστεί σε ποικίλα πλαίσια. Παραθέτουμε τα πλαίσια αυτά, όπως διατυπώθηκαν από τον ιδρυτή του Jonathan Fox (Fox, 1999: 14).

Αρχικά, το θέατρο Playback λειτουργεί ως Θέατρο για την Κοινότητα. Ομάδες θεάτρου Playback δίνουν προγραμματισμένες εβδομαδιαίες παραστάσεις σε θέατρα με εισιτήριο.

Στη συνέχεια, βρίσκει εφαρμογή στην εκπαίδευση. Ομάδες θεάτρου Playback παρουσιάζουν παραστάσεις σε σχολεία ενώ παράλληλα είναι δυνατή η διασύνδεση των μεθόδων του θεάτρου Playback με το ωρολόγιο πρόγραμμα σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης και η χρησιμοποίησή του ως παιδαγωγικού εργαλείου.

Επίσης, το θέατρο Playback εντάσσεται στο πλαίσιο της κοινωνικής υπηρεσίας. Σε αυτό το πλαίσιο, διοργανώνονται εργαστήρια σε διαφορετικές κοινωνικές ομάδες, συχνά σε συνεργασία με τις κοινωνικές υπηρεσίες, όπου εκπαιδευμένοι λειτουργοί του Playback διδάσκουν στα μέλη των ομάδων τις μεθόδους του, προκειμένου να μοιραστούν και να αυτοσχεδιάσουν τα ίδια πάνω στις προσωπικές τους ιστορίες. Μέσα από αυτά τα εργαστήρια, ενδυναμώνονται οι κοινωνικές δεξιότητες αλλά και η ικανότητα ενεργούς ακρόασης.

Παράλληλα, χρησιμοποιείται ως τελετουργικό σημάδι μεταβάσεων. Παραστάσεις Playback δίνονται σε συνέδρια, εγκαίνια, επετείους και άλλα γεγονότα που συνδέονται με την αρχή και το τέλος προκειμένου να σηματοδοτηθεί η μετάβαση και το κοινό να μοιραστεί σκέψεις και συναισθήματα σχετικά με την αλλαγή και τις εμπειρίες που βίωσε.

Ακολούθως, το θέατρο Playback αξιοποιείται ως εργαλείο για την ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας. Συγκεκριμένα, βοηθάει στη διαχείριση των συναισθημάτων των εργαζομένων σε σχέση με τις υποχρεώσεις τους, στην ανάπτυξη του ομαδικού πνεύματος αλλά και στην ευαισθητοποίησή τους πάνω σε διάφορα θέματα, όπως η διαφορετικότητα και η επιχειρηματική κουλτούρα.

Τέλος, το θέατρο Playback λειτουργεί ως θεραπεία. Στο πλαίσιο της θεραπευτικής προσέγγισης, βοηθάει τους θεραπευόμενους να μιλήσουν για τον εαυτό τους, χωρίς να νιώθουν απειλή, καθώς μπορούν να αναφερθούν σε οποιοδήποτε θέμα – φαινομενικά μικρότερης ή μεγαλύτερης σημασίας – και έτσι να ξεδιπλώσουν την ταυτότητά τους σταδιακά. Αντίθετα, το ψυχόδραμα εστιάζει εξ' αρχής στα σημαντικά ζητήματα,

γεγονός που μπορεί να μπλοκάρει τον θεραπευόμενο. Παράλληλα, οι θεραπευόμενοι, υπό τον ρόλο του «ηθοποιού» του Playback, εξασκούνται σε διαφορετικούς κοινωνικούς και προσωπικούς ρόλους.

1.1.2. ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ PLAYBACK ΩΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Ο σκοπός του θεάτρου Playback είναι να αποκαλύψει το νόημα πίσω από κάθε ιστορία και να της δώσει σχήμα και μορφή, αναδεικνύοντάς την με τελετουργική και αισθητική εγρήγορση. Οι προσωπικές ιστορίες ενώνονται και σχηματίζουν μια συλλογική ιστορία, την ιστορία της κοινότητας των ανθρώπων που συναντήθηκαν σε κοινό τόπο μια δεδομένη στιγμή είτε ως θεατές μιας παράστασης είτε ως μέλη μιας ομάδας συγκεκριμένου σκοπού και ενδιαφέροντος. Κατά συνέπεια, το θέατρο Playback προσφέρει έναν δημόσιο χώρο, όπου η προσωπική εμπειρία αποκτά φωνή και το νόημά της διαχέεται για να γίνει μέρος μιας συλλογικότητας (Salas, 1993:22).

Ως θεατής, το άτομο εκφράζει τη μοναδική προσωπική του αλήθεια. Η ανάκληση της προσωπικής ιστορίας και η μετατροπή της σε προφορική αφήγηση έχει τεράστια ψυχική σημασία, καθώς μέσα σε αυτήν ενσωματώνεται ο Εαυτός και η προσωπική ταυτότητα (Crites, 1986: 162 – 164). Η διαδικασία αφήγησης προσωπικών ιστοριών βοηθάει το άτομο να εμπλουτίσει το βίωμά του με μια ηθική διάσταση, γεγονός που έχει αντίκτυπο στη συμπεριφορά του (Bruner, 1986). Μία ακόμη ευεργετική ιδιότητα της αυτοβιογραφικής αφήγησης είναι το ότι δύναται να προκαλέσει την απαραίτητη αποστασιοποίηση του αφηγητή από τον εαυτό του, ώστε να μπορέσει στη συνέχεια να αναστοχαστεί κριτικά πάνω σε αυτόν. Όταν κάποιος αφηγείται γεγονότα από το παρελθόν του, αυτή η ανάκληση σχετίζεται πάντα με το ποιος είναι στο παρόν. Κατά τη διάρκεια της αφήγησης συνυπάρχουν δύο εαυτοί, ο χαρακτήρας της ιστορίας και ο εαυτός που θυμάται και αφηγείται στο τώρα. Πάντα ενυπάρχει ένα χάσμα ανάμεσα στο «εγώ» που θυμάται και στον εαυτό που παρουσιάζεται σαν πρωταγωνιστής στην ιστορία (Crites, 1986: 159). Ο αφηγητής γίνεται θεατής του εαυτού του, των πράξεων και της ιστορίας του. «Όταν κάποιος σου αφηγείται τη ζωή του, πρόκειται πάντα για μία διανοητική διαδικασία» (Bruner, 2004: 692). Την ίδια ακριβώς στιγμή που η μνήμη γίνεται λόγος, άρα εκλογικεύεται, ξεκινάει η διαδικασία κριτικού αναστοχασμού πάνω σε αυτήν τη μνήμη. Αυτός ο αναστοχασμός είναι απαραίτητος για το μετασχηματισμό

και την ενδυνάμωση της ταυτότητας. Μέσω του θεάτρου Playback, η ατομική ταυτότητα συναντά τη συλλογική ταυτότητα, το Εγώ την Κοινότητα.

Παράλληλα, ως ερμηνευτής των ιστοριών, ο ηθοποιός του Playback – που μπορεί να είναι είτε επαγγελματίας είτε οποιοσδήποτε άνθρωπος συμμετέχει σε μια ομάδα που χρησιμοποιεί το Playback για εκπαιδευτικούς ή θεραπευτικούς σκοπούς – έρχεται σε επαφή με τη δημιουργική του δύναμη ενώ ταυτόχρονα συνδέεται με την Κοινότητα μέσω μιας συλλογικής εμπειρίας (Kintigh, 1998: 22).

Σύμφωνα με τη Jo Salas (Salas, 2009: 447),

«Κάθε ολοκληρωμένος και συνειδητοποιημένος άνθρωπος, καθώς και ο ιδανικός ανθρώπινος πολιτισμός, χαρακτηρίζονται από την ικανότητα της επικοινωνίας, την αίσθηση συμπόνιας και τη δημιουργικότητα. Οι άνθρωποι έχουν ανάγκη τις ιστορίες για να γνωρίσουν την ταυτότητά τους αλλά και την ταυτότητα της κοινωνίας μέσα στην οποία ζουν. Οι ιστορίες που μοιραζόμαστε με τους άλλους δημιουργούν μια διασύνδεση που λειτουργεί σαν αντίβαρο στην ολοένα μεγαλύτερη απομόνωση και αποξένωση. Αποκρυσταλλώνουν την ατομική και κοινωνική μας αυτογνωσία και φέρουν σοφία και ομορφιά για οποιονδήποτε γίνει κοινωνός τους, ακόμα κι αν δεν γνωρίζει προσωπικά τον αφηγητή τους. Το να γινόμαστε μάρτυρες ο ένας της ιστορίας του άλλου, ενδυναμώνει την αλληλοκατανόηση και την ενσυναίσθηση και κάθε ανθρώπινη εμπειρία, ακόμα και ο υπερβολικός πόνος, βρίσκει νόημα όταν επικοινωνείται μέσω της αισθητικής φόρμας. Μέσα στο κατάλληλο πλαίσιο, όλοι έχουμε την έμφυτη ικανότητα και τον αυθορμητισμό να ανταποκριθούμε με δημιουργική ενσυναίσθηση στην ιστορία κάποιου άλλου».

Γίνεται σαφές από τα παραπάνω ότι το θέατρο Playback καλλιεργεί την ενσυναίσθηση, τη συμπόνια και την αλληλοκατανόηση, ενώ ταυτόχρονα συμβάλλει στη συνειδητοποίηση της προσωπικής και κοινωνικής ταυτότητας. Προσφέρει ένα πλαίσιο, μέσα στο οποίο μπορούν να αναπτυχθούν οι δημιουργικές δυνάμεις του ατόμου και να υφανθούν ισχυροί κοινωνικοί δεσμοί. Αντανακλά το όραμα μιας Κοινότητας, όπου η σοφία του συλλογικού συνειδητού και ασυνειδήτου ενώνεται με την ατομική σοφία και οι προσωπικές φωνές υφαίνουν έναν ισχυρό ιστό συνύπαρξης και επανανοηματοδότησης των εμπειριών. Είναι ένα «είδος θεάτρου που έχει τη δύναμη και

την πρόθεση να θεραπεύσει και να μεταμορφώσει άτομα και κοινωνικές ομάδες» (Salas, 2009: 445).

Η ατμόσφαιρα αποδοχής και σεβασμού της προσωπικής αλήθειας και η αίσθηση της τελετουργίας μέσα στην οποία ταξιδεύουν και νοηματοδοτούνται οι ανθρώπινες ιστορίες λειτουργούν θεραπευτικά και ενδυναμωτικά σε πολλαπλά επίπεδα για τους συμμετέχοντες σε μια διαδικασία θεάτρου Playback. Σε ό, τι αφορά τους αφηγητές, η ενδυνάμωση είναι απόρροια της βαθιάς επιβεβαίωσης που παίρνουν καθώς η ιστορία τους ακούγεται με ιδιαίτερη προσοχή και στη συνέχεια ξαναζωντανεύει με πυξίδα τη δική τους οπτική σε σχέση με αυτήν. Η ατομική μοναξιά ανακουφίζεται μέσα από την αίσθηση του ανήκειν και αυτή η συνδιαλλαγή ανοίγει νέες προοπτικές και παράθυρα σκέψης σε σχέση με παρελθούσες καταστάσεις ζωής. Η δραματοποίηση της ιστορίας δημιουργεί στον αφηγητή αποστασιοποίηση από τον εαυτό του και το βίωμά του και οδηγεί στην κάθαρση. Από την άλλη μεριά, οι ερμηνευτές των ιστοριών – ηθοποιοί ή μέλη ομάδων που κάνουν εργαστήρια Playback – καλλιεργούν και αναπτύσσουν σημαντικές αρετές που τους ενδυναμώνουν σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο: τον αυθορμητισμό, τη δημιουργικότητα, την εκφραστικότητα, την αυτοπεποίθηση, τον αυτοσεβασμό, τη δεκτικότητα απέναντι στον Άλλο, την ικανότητα να δουλεύουν σε ομάδες, την αίσθηση της χαράς του παιχνιδιού και της αισθητικής δημιουργίας (Salas, 2009: 447).

Παρ' όλο που το θέατρο Playback δεν ανήκει στο χώρο της θεραπείας αλλά της τέχνης, συχνά χρησιμοποιείται ως θεραπευτική μέθοδος είτε αυτόνομα είτε σε συνδυασμό με δραματοθεραπευτικές μεθόδους (Chesner, 2002). Η θεραπευτική του ικανότητα έγκειται στο ότι δημιουργεί σχέσεις και ενισχύει την επικοινωνία και την ενσυναίσθηση μειώνοντας το αίσθημα της απομόνωσης ενώ παράλληλα αναπλαισιώνει τον ανθρώπινο πόνο μέσω της αισθητικής του αναπαράστασης (Salas, 2009).

1.1.3. ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ PLAYBACK ΩΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΞΕΛΙΞΗΣ: ΕΡΕΥΝΕΣ

1.1.3.α. ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΜΦΙΛΙΩΣΗ

Το θέατρο Playback ενισχύει την ανθρώπινη επικοινωνία και αλληλεπίδραση, δημιουργεί την αίσθηση της Κοινότητας και συνδέει την ατομικότητα με τη συλλογική

ταυτότητα (Ramos, 2014). Βοηθάει τα άτομα να αναπτύξουν την αλληλοκατανόηση και την ενσυναίσθηση. Δημιουργεί έναν δημόσιο χώρο όπου οι άνθρωποι συναντιούνται, συναισθάνονται ο ένας τον άλλον και εκφράζονται ελεύθερα χωρίς τον φόβο της κριτικής.

Κατά συνέπεια, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο επίλυσης συγκρούσεων και μεταμόρφωσης των εχθρικών αισθημάτων μέσα στις κοινωνικές ομάδες (Rivers, 2015). Το θέατρο Playback έχει χρησιμοποιηθεί σε εκπαιδευτικές δομές ως εργαλείο αντιμετώπισης του εκφοβισμού (bullying) ανάμεσα στους μαθητές (Salas, 2005) αλλά και σε κοινωνίες και πληθυσμούς που βρίσκονται σε εμπόλεμη κατάσταση ή αντιμετωπίζουν κοινωνικές αναταραχές ως εργαλείο συμφιλίωσης και ενδυνάμωσης των δεσμών της κοινότητας (Rivers, 2015· Hutt & Hosking, 2005).

1.1.3.β. ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΣΕ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ ΠΛΑΙΣΙΑ – ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ

Το θέατρο Playback έχει αξιοποιηθεί ως μέσον βελτίωσης της επικοινωνίας και της διαχείρισης των δυσκολιών σε επαγγελματικά και εκπαιδευτικά πλαίσια αλλά και ως εργαλείο επιμόρφωσης και εκπαίδευσης. Ενδεικτικά αναφέρουμε τους Salas, Steele, Lin, Loe, Gauna και Jafar – Nejad (2013), οι οποίοι χρησιμοποίησαν το θέατρο Playback ως μέσον βελτίωσης της επικοινωνίας και της διαχείρισης στρεσογόνων αισθημάτων σε πρωτοετείς φοιτητές της ιατρικής σχολής του Baylor College στο Χιούστον.

Στη συνέχεια, θα παραθέσουμε ορισμένες έρευνες που πραγματοποιήθηκαν σε εκπαιδευτικά και επαγγελματικά πλαίσια αξιοποιώντας το θέατρο Playback ως εργαλείο επιμόρφωσης και βελτίωσης της επικοινωνίας.

- **«Εκπαίδευση συνομηλίκων: χτίζοντας την επικοινωνία μέσω των τεχνικών του θεάτρου Playback»**
(«Peer education: building community through Playback theatre action methods», Kintigh, 1998)

Η Kintigh (1998) στην έρευνά της σε μία ομάδα 21 φοιτητών του Texas Christian University διερεύνησε πώς μπορεί να λειτουργήσει το θέατρο Playback μέσα σε μια ομάδα συνομηλίκων ατόμων σε σχέση τόσο με την ενίσχυση των κοινωνικών δεσμών

της ομάδας όσο και με την αλληλοεπιμόρφωση και διαχείριση θεμάτων που σχετίζονται με τη σεξουαλική υγεία, τις εξαρτήσεις, τα αρνητικά συναισθήματα (κατάθλιψη, άγχος, πένθος, αυτοκτονικές τάσεις) και τη βία στις σχέσεις. Χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα Group Environmental Scale (GES) του Moos (1994) και ποιοτικά εργαλεία όπως οι συνεντεύξεις, το ημερολόγιο παρατήρησης και η ανάλυση των βιντεοσκοπημένων εργαστηρίων. Τα αποτελέσματα αναφέρουν βελτίωση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων και της ενεργητικής ακρόασης, αποδοχή της διαφορετικότητας, δημιουργία κοινωνικών δεσμών – ομάδας και βελτίωση των γνώσεων επί των υπό μελέτη θεμάτων μέσω της θέασης των άλλων και της ανταλλαγής εμπειριών.

- **« “Μοτίβα συμπεριφοράς σε ένα κόσμο που κατρακυλά”: το θέατρο Playback ως μέσον επαγγελματικής ανάπτυξης σε τρία κέντρα πρωτοβάθμιας υγείας στην Αοτσαρόα στη Νέα Ζηλανδία»**
(“Patterns in a world in slippage”: playback theatre as professional development in three primary healthcare centres in Aotearoa New Zealand, Day, 2007)

Η Day (2007) διερεύνησε την επιρροή που θα είχε το θέατρο Playback τόσο στην επικοινωνία ανάμεσα στο προσωπικό και τους ασθενείς τριών Κοινοτικών κέντρων υγείας στη Νέα Ζηλανδία όσο και στην προσωπική ενδυνάμωση και αποφόρτιση των συγκεκριμένων ατόμων. Η μέθοδος συμπεριλάμβανε τη θέαση παραστάσεων θεάτρου Playback, όπου προσωπικό και ασθενείς μοιράζονταν ως κοινό τις προσωπικές τους ιστορίες και παρακολουθούσαν την εκδραμάτισή τους και την ποιοτική ανάλυση τόσο των βιντεοσκοπημένων παραστάσεων όσο και συνεντεύξεων πριν και μετά τις παρεμβάσεις. Τα αποτελέσματα της έρευνας ήταν θετικά ως προς όλες τις δυναμικές που διερευνήθηκαν.

- **«Το θέατρο Playback: Επιρροή στον τρόπο που αντιμετωπίζουν οι μαθητές την επιθετικότητα και την ενσυναίσθηση μέσα σε ένα δικανικό πλαίσιο»**
(«Playback theatre: effects on students’ views of aggression and empathy within a forensic context», Bommann & Crossman, 2011)

Οι Bommann και Crossman (2011) διερεύνησαν πώς το θέατρο Playback μπορεί να επηρεάσει την στάση μαθητών από 10 έως 14 ετών απέναντι στις επιθετικές συμπεριφορές και την ενσυναίσθηση και παράλληλα πώς μπορεί να τους βοηθήσει να

αφομοιώσουν γνώσεις σχετικά με το δικαστικό σύστημα και το εγκληματολογικό δίκαιο. Η πειραματική ομάδα (N=24) συμμετείχε σε μια παρέμβαση θεάτρου Playback και η ομάδα ελέγχου (N=23) σε μια παρέμβαση παρακολούθησης βίντεο σχετικών με τα υπό διερεύνηση θέματα. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν πριν και μετά τις παρεμβάσεις ερωτηματολόγια σε σχέση με την κατανόηση του δικαστικού συστήματος και με την επιθετικότητα καθώς και μια κλίμακα μέτρησης της ενσυναίσθησης. Η πειραματική ομάδα είχε βελτιώσει μετά την παρέμβαση τη στάση της απέναντι στις επιθετικές συμπεριφορές αλλά όχι ιδιαίτερα τα επίπεδα ενσυναίσθησής της.

- **«Εξελίσσοντας τις νοσηλευτικές γνώσεις σε ένα πλαίσιο επαγγελματικής εκπαίδευσης νοσοκόμων μέσω του θεάτρου Playback. Μία μελέτη της επίδρασής του σε γνωσιακά και συμπεριφορικά μοτίβα»**
(«Constructing Nursing Knowledge via Playback Theatre in Professional Training of Community Nurses. A Study of the Effect on Learning and Behavior Patterns», Lipsker, 2005)

Η Lipsker (2005) χρησιμοποίησε το θέατρο Playback ως εργαλείο επιμόρφωσης και διά βίου μάθησης σε επαγγελματίες υγείας μελετώντας παράλληλα την επιρροή του στη συμπεριφορά τους. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 21 νοσοκόμες που εργάζονταν σε επαγγελματικές κλινικές. Συμμετείχαν κατά τη διάρκεια ενός χρόνου σε εργαστήρια θεάτρου Playback μια φορά τον μήνα. Ως μέσα συλλογής δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν το ημερολόγιο παρατήρησης του ερευνητή, τα βιντεοσκοπημένα εργαστήρια και οι συνεντεύξεις των συμμετεχόντων πριν και μετά την παρέμβαση. Τα αποτελέσματα έδειξαν προσωπική και επαγγελματική ενδυνάμωση των συμμετεχόντων, αναπλαισίωση των προσωπικών εμπειριών, βελτίωση της αυτοεικόνας και της αυτοπεποίθησής τους σε σχέση με τις επαγγελματικές τους δεξιότητες, καλύτερη αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων στον επαγγελματικό χώρο και αύξηση της ενσυναίσθησης, της δημιουργικότητας και του αυθορμητισμού.

1.1.3.γ. ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΜΗ ΠΡΟΝΟΜΙΟΥΧΩΝ ΠΛΗΘΥΣΜΩΝ

Καθώς το θέατρο Playback αποτελεί ένα σημαντικό εργαλείο προσωπικής και κοινωνικής ενδυνάμωσης, έχει χρησιμοποιηθεί από ερευνητές ως εργαλείο ενίσχυσης πληθυσμών που αποτελούν κοινωνικές μειονότητες και αντιμετωπίζουν το κοινωνικό

στίγμα για διάφορους λόγους. Στη συνέχεια, θεωρούμε σκόπιμο να αναφερθούμε σε ορισμένες από αυτές τις έρευνες.

- **«Το θέατρο Playback και η ανάρρωση στην ψυχική υγεία: Πρώτες αποδείξεις»**
(“Playback theatre and recovery in mental health: Preliminary evidence”, Moran & Alon, 2011).

Η συγκεκριμένη έρευνα διερευνά το κατά πόσο το θέατρο Playback μπορεί να λειτουργήσει ως εργαλείο ανάρρωσης στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας. Πρόκειται για μία μεικτή έρευνα. Το δείγμα αποτέλεσαν 19 ενήλικες που παρακολούθησαν ένα πανεπιστημιακό πρόγραμμα δύο εβδομάδων σχετικά με την ανάρρωση στην ψυχική υγεία. Συλλέχθηκαν ποσοτικά στοιχεία από μετρήσεις αυτοαξιολόγησης πριν και μετά το πρόγραμμα σε σχέση με την αυτοεκτίμηση, την προσωπική εξέλιξη και την ανάρρωση. Παράλληλα, δημιουργήθηκε μια κλίμακα αυτοαξιολόγησης με την ονομασία «Η κλίμακα επίδρασης του playback» (“The playback impact scale”), η οποία εξέταζε θέματα που συνδέονται με τη δημιουργικότητα, την αυτοπεποίθηση που επιδεικνύει το άτομο όταν καλείται να ερμηνεύσει σκηνικά, την ικανότητα κοινωνικής αλληλεπίδρασης και διασύνδεσης και την αντίληψη της προσωπικής ζωής σαν ένα πυρήνα ιστοριών. Η κλίμακα αυτή συμπληρώθηκε από τους συμμετέχοντες πριν και μετά από δέκα εβδομάδες εργαστηρίων playback. Τα αποτελέσματα έδειξαν βελτίωση και στοιχεία ανάρρωσης των συμμετεχόντων σε ό, τι αφορά την αυτοεκτίμηση, την αυτογνωσία, τη διασύνδεση με τους άλλους, την ενσυναίσθηση αλλά και την αίσθηση χαράς και χαλάρωσης. Η έρευνα προτείνει τη χρήση του θεάτρου playback ως ενισχυτικού εργαλείου ανάρρωσης σε πληθυσμούς με θέματα ψυχικής υγείας.

- **«Εισάγοντας τη θεραπεία αφήγησης και το θέατρο Playback σε μία παρέμβαση δραματοθεραπείας σε εφήβους της ΛΟΑΤ κοινότητας»**
(“Integrating Narrative Therapy and Playback Theatre into a Drama Therapy Intervention for LGBT Adolescents”, Wilson, 2011)

Η έρευνα αυτή επιχειρεί να εξετάσει κατά πόσο η θεραπεία αφήγησης (narrative therapy) και το θέατρο Playback θα μπορούσαν να ενσωματωθούν σε ένα ομαδικό πρόγραμμα δραματοθεραπείας εφήβων που ανήκουν στην ΛΟΑΤ (LGBT) κοινότητα ως μία απάντηση στο κενό των θεραπευτικών μεθόδων που έχουν σχεδιαστεί σύμφωνα

με τις ιδιαίτερες ανάγκες αυτής της κοινωνικής ομάδας. Πρόκειται για μια ποιοτική έρευνα που ακολουθεί τις διαδικασίες της θεμελιωμένης θεωρίας (grounded theory). Το δείγμα προέκυψε μέσω της διαδικασίας της χιονοστιβάδας. Αποτελείτο από 7 άτομα, 5 γυναίκες και 2 άνδρες. Οι τρεις από αυτούς ήταν δραματοθεραπευτές, οι δύο θεραπευτές αφήγησης και οι δύο εξειδικευμένοι στο θέατρο playback. Το βασικό μέσον συλλογής ποιοτικών δεδομένων ήταν οι συνεντεύξεις με τους συμμετέχοντες. Οι συνεντεύξεις στοιχειοθετούνταν από ημιδομημένες ερωτήσεις και η διάρκειά τους ήταν από 16 έως 79 λεπτά. Οι συνεντεύξεις αναλύθηκαν σύμφωνα με το σύστημα της ανοιχτής, αξονικής και επιλεκτικής κωδικοποίησης (open coding, axial coding, selective coding) που προτείνουν οι Strauss και Corbin (1990). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι τόσο η θεραπεία αφήγησης όσο και το θέατρο playback μπορούν να ενταχθούν σε ομαδικά προγράμματα δραματοθεραπείας έφηβων πληθυσμών που αυτοπροσδιορίζονται ως ΛΟΑΤ και να λειτουργήσουν θετικά σε ό, τι αφορά την αποδοχή του εαυτού και την αύξηση της αυτοπεποίθησης, προσφέροντας παράλληλα ένα υποστηρικτικό κοινωνικό περιβάλλον ώστε αυτά τα άτομα να διαχειριστούν αποτελεσματικά το κοινωνικό στίγμα. Συγκεκριμένα, μέσω του θεάτρου playback μπορεί να ενισχυθεί η ικανότητα επικοινωνίας και η ενσυναίσθηση, να δημιουργηθεί ένας χώρος κοινωνικής συνδιαλλαγής και άρσης των προκαταλήψεων και παράλληλα να μειωθεί η αίσθηση της απομόνωσης των εφήβων. Μέσω της αφήγησης και αναπαράστασης των προσωπικών ιστοριών, το πρόβλημα των θεραπευόμενων εξωτερικεύεται, αποδομείται και αναπλαισιώνεται.

- **«Τα αποτελέσματα του θεάτρου Playback στη διαχείριση του εκφοβισμού ανάμεσα σε ηλικιωμένους σε κοινότητες ηλικιωμένων»**
(“The effect of playback theatre on managing elderly bullying in senior communities”, Rooney, 2014).

Ο Rooney, στην παρούσα εργασία, περιγράφει μια ποιοτική έρευνα που είχε σαν στόχο να διερευνήσει το αν το θέατρο Playback αποτελεί αποτελεσματικό μέσο διαχείρισης του εκφοβισμού (bullying) που αναπτύσσεται μέσα σε οίκους ευγηρίας ανάμεσα στους ηλικιωμένους άνω των 65 ετών. Ο αρχικός στόχος ήταν το δείγμα της έρευνας να αποτελέσουν επαγγελματίες που εργάζονταν με ηλικιωμένους και είχαν εκπαιδευθεί στο θέατρο Playback. Αυτό, όμως, δεν κατέστη εφικτό κι έτσι, μέσω της δειγματοληψίας χιονοστιβάδας, το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν τελικά 7 λευκές

γυναίκες, ηλικίας από 23 έως 66 ετών που είχαν εργαστεί ή εργάζονταν σε δημόσιους οίκους ευγηρίας ή φρόντιζαν ηλικιωμένους στο σπίτι (νοσηλεύτριες και κοινωνικοί λειτουργοί). Η έρευνα διεξήχθη με ημιδομημένες συνεντεύξεις. Απεδείχθη ότι καμία από αυτές τις γυναίκες δεν είχε προηγουμένως εκπαιδευθεί στις μεθόδους του θεάτρου Playback κι έτσι η αρχική ερευνητική υπόθεση του Rooney έμεινε ουσιαστικά αναπάντητη. Η άποψή του, ωστόσο, όπως εκφράζεται μέσα στην εργασία του, είναι πως το θέατρο Playback μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση του εκφοβισμού, καθώς επιτρέπει στους συμμετέχοντες να δουν τον εαυτό τους και το ρόλο που διαδραματίζουν μέσα στη σχέση εκφοβιστή – θύματος από απόσταση και χωρίς να στιγματιστούν (Rooney, 2014: 31 – 32).

1.1.4. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η βιβλιογραφική μας ανασκόπηση σε σχέση με το θέατρο Playback, το ανέδειξε ως ένα σημαντικό εργαλείο για την ενδυνάμωση της προσωπικής ταυτότητας και βελτίωσης της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και επικοινωνίας. Συντελεί στην ενίσχυση της αυτοεικόνας και της αυτοπεποίθησης, στην αύξηση της ενσυναίσθησης και της ενεργητικής ακρόασης, στη δημιουργία δεσμών Κοινότητας και στην καλλιέργεια της διαπροσωπικής επικοινωνίας.

Έρευνες σε σχέση με την επίδραση του θεάτρου Playback έχουν γίνει σε πληθυσμούς όλων των ηλικιών, σε κοινωνικά, εκπαιδευτικά και επαγγελματικά πλαίσια.

Σε ό, τι αφορά τα άτομα τρίτης ηλικίας, εντοπίσαμε μία μόνο έρευνα που προτείνει τη χρήση του θεάτρου Playback για την επίλυση προβλημάτων που αφορούν στον συγκεκριμένο πληθυσμό. Ο γεροντικός πληθυσμός αποτελεί έναν μειονοτικό πληθυσμό που στιγματίζεται κοινωνικά λόγω της ηλικίας. Θεωρήσαμε σκόπιμο, βλέποντας τα θετικά αποτελέσματα του θεάτρου Playback τόσο σε άλλους μειονοτικούς πληθυσμούς κοινωνικά στιγματισμένους για διαφορετικό λόγο ο καθένας (σεξουαλική ταυτότητα, ψυχική υγεία) όσο και στον γενικό πληθυσμό να προτείνουμε την περαιτέρω αξιοποίηση του συγκεκριμένου εργαλείου για την ενίσχυση των ατόμων της τρίτης ηλικίας.

1.2. Η ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

1.2.1. Η ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ: ΑΠΟΣΑΦΗΝΙΣΗ ΤΟΥ ΟΡΟΥ

Ως τρίτη ηλικία χαρακτηρίζεται η περίοδος της ζωής του ανθρώπου που ξεκινάει από τα 65 έτη. Διακρίνεται στην «πρώιμη τρίτη ηλικία» (early elderly), όπου ανήκουν τα άτομα από 65 έως 74 ετών και στην «ύστερη τρίτη ηλικία» (late elderly), όπου ανήκουν τα άτομα από 75 ετών και άνω (Orimo, Ito, Suzuki, Araki, Hosoi & Sawabe, 2006). Συνήθως συμπίπτει με τη συνταξιοδότηση – ανάμεσα στα 60 και 70 χρόνια –. Ο τρόπος που αντιμετωπίζει κάθε κοινωνία τους ηλικιωμένους ποικίλει ανάλογα με την κουλτούρα της. Υπάρχουν κοινωνίες, όπου οι ηλικιωμένοι θεωρούνται σύμβολο σοφίας και χαίρουν σεβασμού και άλλες όπου ουσιαστικά αντιμετωπίζονται ως βάρος και στις οποίες ο κοινωνικός τους θάνατος προηγείται του φυσικού. Η περίοδος της τρίτης ηλικίας αντιμετωπίζεται ως «δεύτερη παιδική ηλικία» λόγω της εξάρτησης που έχουν συχνά οι ηλικιωμένοι από άλλα άτομα καθώς δεν μπορούν να αυτοεξυπηρετηθούν σε απόλυτο βαθμό. Αυτή η αντιμετώπιση αποτελεί παρ' όλ' αυτά πολλές φορές περισσότερο κοινωνικό θεώρημα παρά αντικειμενική περιγραφή της φυσικής διαδικασίας της γήρανσης (Langley, 1987: 233).

Είναι απαραίτητο να διαχωρίσουμε τον πληθυσμό των ηλικιωμένων ατόμων σε αυτά που γηράσκουν χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα υγείας και σε εκείνα όπου η γήρανση επιταχύνεται λόγω ξαφνικού πένθους ή φυσικών και ψυχολογικών διαταραχών. Οι πιο συχνές φυσικές διαταραχές είναι τα εγκεφαλικά, τα αρθριτικά, οι παθήσεις του καρδιοαναπνευστικού συστήματος, τα κατάγματα και τα προβλήματα όρασης λόγω καταρράκτη. Αντίστοιχα, οι πιο συνήθεις ψυχολογικές διαταραχές είναι οι μακροχρόνιες ψυχωτικές ασθένειες, που συνοδεύονται συχνά από συμπτώματα ιδρυματοποίησης λόγω μακράς παραμονής σε ιδρύματα και νοσοκομεία, η κατάθλιψη και η άνοια (Langley, 1987: 234).

Παρ' όλ' αυτά, ακόμα και οι ηλικιωμένοι που δεν αντιμετωπίζουν σημαντικά προβλήματα υγείας και παραμένουν λειτουργικοί, συχνά ζουν στο περιθώριο της κοινωνίας. Κατά συνέπεια, για να χαρακτηριστεί η περίοδος της τρίτης ηλικίας του ατόμου ουσιαστικά λειτουργική και θετική, θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει την ενεργό συμμετοχή του ηλικιωμένου στις κοινωνικές δομές και την εξασφάλιση από την πλευρά του μιας προσωπικής ανεξαρτησίας και ποιότητας ζωής (Rowe & Kahn, 1997). Ο

ενεργητικός τρόπος ζωής, με κύριο άξονα τη διά βίου μάθηση μέσω ποικίλων προγραμμάτων τόσο σε πανεπιστημιακές όσο και σε μη αυστηρώς εκπαιδευτικές δομές προωθεί τη βελτίωση τόσο της ποιότητας ζωής όσο και της υγείας και ευεξίας των υπερηλίκων (Sloane – Seale & Kops, 2004). Όσο καλύτερα νιώθει ένας ηλικιωμένος για τον εαυτό του και την υγεία του τόσο πιο πιθανό είναι να διατηρήσει όντως ένα υψηλό επίπεδο πνευματικής και σωματικής λειτουργικότητας (Scheetz, Martin & Poon, 2012).

1.2.2. ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ ΩΣ ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ : ΕΡΕΥΝΕΣ

Η θεραπεία μέσω της τέχνης (θεραπεία μέσω των εικαστικών τεχνών, μουσικοθεραπεία, χοροθεραπεία, δραματοθεραπεία) χρησιμοποιείται πλέον συχνά σε ηλικιωμένα άτομα και η αποτελεσματικότητά της αποτυπώνεται σε πολλές κλινικές μελέτες. Εφαρμοσμένη σε ομάδες ηλικιωμένων, βοηθάει στη δομημένη αλληλεπίδραση ανάμεσα στα μέλη της ομάδας και παράλληλα στην προσωπική έκφραση. Συγκεκριμένα, η δραματοθεραπεία ωφελεί στη διαπροσωπική επικοινωνία αλλά και στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και τη μείωση της γεροντικής κατάθλιψης (Johnson, 1986: 17).

Το θέατρο και το δράμα χρησιμοποιούνται συχνά ως μέθοδοι παρέμβασης σε ομάδες ηλικιωμένων, προκειμένου να επιτευχθεί η θετική εξέλιξη της ομάδας σε διαφορετικά επίπεδα ανάλογα με τον στόχο της παρέμβασης. Εκτός από τη δραματοθεραπεία, εφαρμόζονται και εργαστήρια «ψυχαγωγικού δράματος» (Landy, 1982: 174).

Μέσω του θεάτρου οι ηλικιωμένοι ανακαλύπτουν και εκφράζουν πρωτόγνωρα συναισθήματα και ρόλους που δεν έχουν υιοθετήσει στην πραγματική τους ζωή, εργάζονται ομαδικά, κοινωνικοποιούνται, νιώθουν ότι είναι χρήσιμοι, ότι μπορούν ακόμα να επιτύχουν στόχους και να έχουν πρόσβαση σε νέα γνώση και εμπειρία (Gray, 1979: 9). Το θέατρο μπορεί να λειτουργήσει είτε ως μέσο εμπλουτισμού της ζωής και του εαυτού τους μέσω του παιχνιδιού και της δημιουργικότητας είτε ως εργαλείο καλλιέργειας δεξιοτήτων είτε ως ψυχοθεραπεία (Langley, 1987: 236). Συγκεκριμένα, το θέατρο Playback είναι ένα είδος θεάτρου που συνδυάζει τη θεραπευτική διάσταση του δράματος – καθώς έχει επηρεαστεί από τις μεθόδους του ψυχοδράματος και της

δραματοθεραπείας – με την καλλιτεχνική και αισθητική διάσταση του θεάτρου. Κατά κάποιο τρόπο, πατάει με το ένα πόδι στην τέχνη και με το άλλο στη θεραπεία, υπό την έννοια ότι ενώ ανήκει σαν είδος στον χώρο της τέχνης, ταυτόχρονα τα εργαλεία του και ο αντίκτυπός τους μπορούν να λειτουργήσουν και θεραπευτικά για τους συμμετέχοντες (Salas, 2009).

Πολλές έρευνες συσχετίζουν τον εθελοντισμό και την κοινωνική αλληλεπίδραση στην τρίτη ηλικία με υγιείς ψυχοκοινωνικές συμπεριφορές, καλή ποιότητα ζωής, υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα, ενισχυμένη αυτοεκτίμηση και μειωμένα αισθήματα κατάθλιψης (Hunter & Linn, 1980-81· Newman, Vasudev & Onawola, R, 1985· Fischer, Mueller & Cooper, 1991· Wheeler, Gorey & Greenbalt, 1998· Cohen & Hoberman, 1983· Krause & Borawski – Clarke, 1994· Musick, Herzog & House, 1999· Ward, 1979· Rotenberg & Hamel, 1988· Govindan, 1999). Το θέατρο Playback είναι μια μορφή θεάτρου που δημιουργεί έντονη κοινωνική αλληλεπίδραση ανάμεσα στους συμμετέχοντες, καθώς η ατομικότητα ανοίγει στο συλλογικό μέσα από τις ιστορίες που αποτελούν το δομικό υλικό κάθε παράστασης (Salas, 1993). Παράλληλα, η οικειοθελής συμμετοχή σε ένα εργαστήριο θεάτρου Playback ατόμων τρίτης ηλικίας προκειμένου να συνεισφέρουν στην ολοκλήρωση των μεταπτυχιακών σπουδών ενός φοιτητή, αποτελεί μια μορφή εθελοντικής κοινωνικής παρουσίας και ως τέτοια από μόνη της μπορεί να λειτουργήσει ως στοιχείο ψυχοκοινωνικής ενδυνάμωσης του συγκεκριμένου γεροντικού πληθυσμού και αύξησης της αίσθησης της αυτοαποτελεσματικότητας του.

Στο συγκεκριμένο σημείο, κρίνουμε σκόπιμο να παραθέσουμε ορισμένες ενδεικτικές έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί σε σχέση με την εφαρμογή των μεθόδων του δράματος και του θεάτρου σε πληθυσμούς τρίτης ηλικίας. Οι έρευνες σχετίζονται με τη δραματοθεραπεία και το δημιουργικό δράμα.

Η πρώτη έρευνα πραγματοποιήθηκε από τη Victoria Coffman (1979) και τιτλοφορείται «Το Δημιουργικό Δράμα: Ένα χρήσιμο εργαλείο για την ιδρυματοποιημένη τρίτη ηλικία». Η Coffman στην εργασία της επισημαίνει τη θεραπευτική αξία του δημιουργικού δράματος σε ηλικιωμένους που κατοικούν σε ιδρύματα. Περιγράφει τα εργαστήρια του δημιουργικού δράματος που εφαρμόστηκαν και τα αποτελέσματά τους, τα χαρακτηριστικά του ιδρύματος και του συγκεκριμένου γεροντικού πληθυσμού, τον ρόλο των εμψυχωτών και τις κατευθυντήριες γραμμές για τον σχεδιασμό δραστηριοτήτων σύμφωνα με τις ανάγκες της ιδρυματοποιημένης τρίτης ηλικίας. Ως αποτελέσματα της παρέμβασης αναφέρονται η αύξηση της σωματικής

ικανότητας και της κινητικότητας των ηλικιωμένων, η δυνατότητα επαναδιαπραγμάτευσης σημαντικών προηγούμενων εμπειριών και προβλημάτων τους και η αίσθηση κατάκτησης μιας καλύτερης ποιότητας ζωής.

Η δεύτερη έρευνα πραγματοποιήθηκε από τον Wiener (2009: 49 – 52) και έχει τον τίτλο «Οι ηλικιωμένοι, το δράμα και η όμορφη ζωή». Πρόκειται για μια μελέτη περίπτωσης (case study), όπου περιγράφεται η διαδικασία δημιουργίας δύο θεατρικών έργων στα οποία παίζουν ηλικιωμένοι. Αναφέρεται ότι μέσω του θεάτρου οι συμμετέχοντες ανέπτυξαν τη δημιουργικότητά τους, αντιμετώπισαν πολλά από τα στερεότυπα που σχετίζονται με τη γήρανση, δούλεψαν προσωπικά ζητήματα σε σχέση με την ηλικία τους και στη συνέχεια ήταν έτοιμοι να ενεργοποιηθούν σε ένα ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο.

Συνεχίζουμε με την έρευνα «Η Δραματοθεραπεία σε ηλικιωμένους με άνοια – Βελτιώνει την ποιότητα ζωής τους;» (Jaaniste, Linnell, Ollerton & Slewa – Younan, 2015: 40 – 48). Πρόκειται για μια πιλοτική έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε ηλικιωμένα άτομα με ελαφριάς και μεσαίας μορφής άνοια. Το ερευνητικό ερώτημα ήταν αν η δραματοθεραπεία μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής (QoL) αυτών των ατόμων. Το δείγμα αποτέλεσαν 13 Αυστραλοί με ευρωπαϊκή καταγωγή, ηλικίας 61 – 68 ετών, όλοι άντρες εκτός από μία γυναίκα. Αυτοί χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: μία ομάδα δραματοθεραπείας 4 ατόμων και μία ομάδα 9 ατόμων που απλώς παρακολουθούσε για τέσσερις μήνες ταινίες. Χρησιμοποιήθηκαν τόσο ποσοτικές (Quality of Life Alzheimer's Disease (QoL-AD) scale of Logsdon, Gibbons, McCurry & Teri, 1999) όσο και ποιοτικές μέθοδοι έρευνας. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια πριν και μετά την εφαρμογή 16 συναντήσεων. Σύμφωνα με τα συμπεράσματα της έρευνας, η ποιότητα ζωής των συμμετεχόντων στην ομάδα δραματοθεραπείας αυξήθηκε ενώ αντίστοιχα αυτή των συμμετεχόντων στην ομάδα παρακολούθησης ταινιών μειώθηκε. Η δραματοθεραπεία βοήθησε τους ηλικιωμένους να εκφραστούν συναισθηματικά και διανοητικά και τους έκανε πιο εναργείς και συνειδητούς σε σχέση με τη διεκδίκηση μιας ποιότητας ζωής.

Ακολούθως, παραθέτουμε την έρευνα «Δράμα με ηλικιωμένους» (Huddleston, 1989: 298 – 300). Στην παρούσα εργασία παρουσιάζεται η δραματοθεραπεία ως μέθοδος και στη συνέχεια εξειδικεύεται η εφαρμογή και τα αποτελέσματά της σε ηλικιωμένα άτομα. Ως αποτελέσματα αναφέρονται η βελτίωση της φυσικής και διανοητικής κατάστασης, η ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων, η καλλιέργεια της

εμπιστοσύνης και της φαντασίας και η αντίληψη του χρόνου ως όλου (παρελθόν – παρόν – μέλλον).

Από τη βιβλιογραφική μας ανασκόπηση, μάς έγινε σαφές ότι ενώ υπάρχουν αρκετές έρευνες που συσχετίζουν τη δραματοθεραπεία, το θέατρο και το δημιουργικό δράμα με την τρίτη ηλικία, σε ό, τι αφορά συγκεκριμένα το θέατρο Playback και τα αποτελέσματα που μπορεί να έχουν οι μέθοδοί του σε ηλικιωμένους ενήλικες, υπάρχει ένα τεράστιο ερευνητικό κενό, καθώς η μόνη έρευνα που εντοπίσαμε είναι αυτή του Rooney (2014), που αναφέραμε στο προηγούμενο κεφάλαιο.

1.3. Η ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ (SELF - EFFICACY)

1.3.1. Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ (SELF-EFFICACY)

Ως αυτοαποτελεσματικότητα ορίζεται η πεποίθηση του ατόμου σε σχέση με τις ικανότητες που έχει να ανταποκριθεί με επιτυχία σε καταστάσεις και γεγονότα που επηρεάζουν τη ζωή του (Bandura, 1994).

Η αυτοαποτελεσματικότητα μπορεί να διαχωριστεί σε δύο υποκατηγορίες: τη γενική αυτοαποτελεσματικότητα (general self – efficacy, GSE) και την εξειδικευμένη αυτοαποτελεσματικότητα (specific self – efficacy). Η γενική αυτοαποτελεσματικότητα είναι η πεποίθηση του ατόμου ότι μπορεί να διαχειριστεί και να αντιμετωπίσει λειτουργικά αντιξοότητες, στρεσογόνες και απαιτητικές καταστάσεις αλλά και νέες προκλήσεις που ενδέχεται να παρουσιαστούν σε ένα ευρύ πεδίο καταστάσεων της ζωής του, ενώ η εξειδικευμένη αυτοαποτελεσματικότητα αφορά στην ίδια πεποίθηση του ατόμου που σχετίζεται όμως εδώ με κάποια συγκεκριμένη δράση που μπορεί να προκύψει ή να του ανατεθεί (Schwarzer & Jerusalem, 1995: 35–37· Luszczynska, Gutierrez – Doña & Schwarzer, 2005: 80–81). Η γενικευμένη αυτοαποτελεσματικότητα παρουσιάζει μια συνάφεια με την αίσθηση της ελπίδας καθώς και οι δύο αυτές έννοιες ανήκουν στο φάσμα της αυτοαναφορικότητας και βασίζονται στην εσωτερική πεποίθηση του ατόμου ότι μπορεί να πετύχει τους στόχους του μέσα από τις πράξεις του. Το άτομο πιστεύει ότι είναι ικανό να θέτει νέους στόχους, να επιμένει σε αυτούς και να τους πραγματοποιεί ως δρών υποκείμενο (Luszczynska, Gutierrez – Doña & Schwarzer, 2005: 88).

Σύμφωνα με την κοινωνική γνωστική θεωρία του Bandura (1977: 192 – 193), η ανθρώπινη συμπεριφορά διαμορφώνεται σε μεγάλο βαθμό μέσω διανοητικών

διαδικασιών. Συγκεκριμένα, καθορίζεται και μεταβάλλεται ανάλογα με τον τρόπο που επεξεργάζεται διανοητικά το άτομο άμεσες, έμμεσες και συμβολικές πληροφορίες του εξωτερικού περιβάλλοντος. Παρατηρώντας τους άλλους, αντιλαμβάνεται τα υφιστάμενα συμπεριφορικά μοντέλα και τον τρόπο λειτουργίας τους, τα επεξεργάζεται μέσω του προσωπικού του φίλτρου εμπειρίας και στη συνέχεια τα υιοθετεί ανά περίπτωση. Η αντίληψη της κατάλληλης συμπεριφοράς διαμορφώνεται, παρατηρώντας τα αποτελέσματα και τις συνέπειες που έχουν διαφορετικά συμπεριφορικά μοντέλα γύρω μας. Η διαμόρφωση μέσω της διανοητικής διαδικασίας της αντίληψης των πιθανών συνεπειών μιας συμπεριφοράς, η προσωπική στοχοθεσία του κάθε ατόμου και η αυτοαξιολόγηση των αποτελεσμάτων της δράσης του, δημιουργούν την εσωτερική κινητοποίηση για συμπεριφορική αλλαγή και περαιτέρω δράση.

Η παθητική και φοβική συμπεριφορά καθορίζεται κυρίως από την αντίληψη του βαθμού της αυτοαποτελεσματικότητας που αναπτύσσει κάθε άτομο για τον εαυτό του. Όσο πιο ισχυρή είναι η αίσθηση της αυτοαποτελεσματικότητας στο άτομο, τόσο περισσότερο αυτό θα δοκιμάσει νέες συμπεριφορές, θα εμπλακεί σε καινούργιες εμπειρίες, θα προσπαθήσει πιο έντονα για το επιθυμητό αποτέλεσμα και θα επιμείνει στη δράση του ανεξάρτητα από τα εμπόδια και τις δυσκολίες που θα συναντήσει. Εμπλεκόμενο σε δραστηριότητες φαινομενικά απειλητικές αλλά στην ουσία ασφαλείς, κυριαρχεί πάνω στους φόβους του και αυτή η αίσθηση δύναμης βελτιώνει εκ νέου την αίσθηση της αυτοαποτελεσματικότητάς του. Αντίθετα, η χαμηλή αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας οδηγεί σε φοβικές και αμυντικές συμπεριφορές που αποδυναμώνουν το άτομο μέσα από τον φαύλο κύκλο της αδράνειας και του φόβου.

Η αίσθηση της αυτοαποτελεσματικότητας διαμορφώνεται ως συνάρτηση των προσωπικών επιτευγμάτων του ατόμου, της έμμεσης εμπειρίας του μέσω της παρακολούθησης των άλλων, της προφορικής πειθούς που δέχεται σε σχέση με τις ικανότητές του και της κατάστασης της φυσιολογικής ψυχολογίας του (δηλαδή του κατά πόσο το άτομο μπορεί να ελέγξει την ψυχική του διέγερση όταν αντιμετωπίζει στρεσογόνες και επίπονες καταστάσεις). Τα προσωπικά επιτεύγματα του ατόμου είναι αυτά που λειτουργούν ως πιο άμεση και πιο ισχυρή πηγή αύξησης της αυτοαποτελεσματικότητάς του. Αντίθετα, η υψηλή ψυχική διέγερση αποδυναμώνει την δράση και την αυτοαποτελεσματικότητά του (Bandura, 1977: 193 – 200).

Η αίσθηση της αυτοαποτελεσματικότητας συνδέεται άμεσα με τον ανθρώπινο μηχανισμό της στοχοθεσίας τόσο στους ενήλικες όσο και στους ηλικιωμένους (Bandura

& Locke, 2003· West, Welch & Thorn, 2001· West, Dark – Freudeman & Bagwell, 2009). Τα άτομα με ενισχυμένη αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας θέτουν στόχους και επιχειρούν να τους πετύχουν, άλλοτε επιτυγχάνοντας και άλλοτε αποτυγχάνοντας σε αυτό. Τόσο η επιτυχία όσο και η αποτυχία συντελούν στη γνώση και στην προσωπική εξέλιξη. Η επιτυχία λειτουργεί ως παράγοντας ενδυνάμωσης και η αποτυχία ως παράγοντας αυτογνωσίας καθώς βοηθάει το άτομο να συνειδητοποιήσει τα λάθη του και να επαναρρυθμίσει τη συμπεριφορά του. Αντίθετα, η μη – δράση και η αποφυγή νέων εμπειριών, που συχνά εμφανίζουν άτομα με χαμηλή αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας, οδηγεί σε τέλμα, καθώς αποκλείει κάθε δυνατότητα εξέλιξης τόσο σε γνωστικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο (Artistico, Berry, Black, Cervone & Lee, 2011: 218). Για να μπορέσει το άτομο να δράσει με επιτυχία σε μια πρόκληση δεν αρκεί η αντικειμενική επάρκειά του στις σχετικές γνώσεις και δεξιότητες, απαιτείται παράλληλα η υποκειμενική του πίστη ότι είναι επαρκές (Williams & Williams, 2010).

Η αυτοαποτελεσματικότητα διαφοροποιείται ως έννοια από την αυτοαντίληψη και την αυτοεκτίμηση καθώς αντανακλά την προσωπική κρίση του ατόμου για τις ικανότητές του και όχι τα συναισθήματα του ατόμου για την προσωπική του αξία, έτσι όπως αυτά διαμορφώνονται σε συνάρτηση με τις αξίες και τις επιταγές της κοινωνίας μέσα στην οποία ζει (Bandura, 1986). Η αίσθηση της αυτοαποτελεσματικότητας που χαρακτηρίζει το άτομο δε συνδέεται με ένα ορισμένο αίσθημα ή ιδέα που έχει για τον εαυτό του, όπως συμβαίνει με τις συναφείς έννοιες της αυτοεκτίμησης και του αυτοελέγχου, δεν έχει ψυχολογική διάσταση αλλά συνδέεται άμεσα με τη δράση που θα αναπτύξει το άτομο και τον τρόπο που θα διαχειριστεί πρακτικά τον εαυτό του και τις καταστάσεις που θα προκύψουν στο μέλλον. Είναι μια πεποίθηση που σχετίζεται πάντα με την πράξη και έχει μια προοπτική μέσα στο χρόνο. Το άτομο με υψηλή αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας θέτει υψηλότερους στόχους, επιμένει περισσότερο σε αυτούς μέχρι να τους πετύχει και σε περίπτωση που παρουσιαστεί κάποιο εμπόδιο το ξεπερνά ευκολότερα από το άτομο με χαμηλή αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας. Παράλληλα, αναπτύσσει καινοτόμες δράσεις μέσα στο περιβάλλον του, ωθούμενο από μια εσωτερική δύναμη που συνδέεται με μια πεποίθηση εφικτής προσωπικής επιτυχίας (Luszczynska, Gutierrez – Doña & Schwarzer, 2005: 81).

Η έρευνα των Karademas, Kafetsios και Sideridis (2007: 285 – 294) συνδέει την ενισχυμένη αυτοαποτελεσματικότητα με την ψυχική υγεία, την ποιότητα ζωής και τη

λειτουργικότητα του ατόμου. Συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα βοηθάει το άτομο να αναπτύξει συμπεριφορές που σχετίζονται με τον αυτοέλεγχο, την προσωπική αναζήτηση της γνώσης, την ανάπτυξη κινήτρων και την προσωπική στοχοθεσία. Τα άτομα με υψηλή αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας εμφανίζουν κλίση προς ερεθίσματα και κίνητρα που συνδέονται με την ψυχική υγεία και ισορροπία, τον αυτοέλεγχο και την καλή ποιότητα ζωής (well – being) ενώ παράλληλα αναπτύσσουν λιγότερο άγχος. Αντίθετα, τα άτομα με χαμηλή αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας εμφανίζουν κλίση προς ερεθίσματα και κίνητρα που συνδέονται με το φόβο και την απειλή και αναπτύσσουν περισσότερο άγχος.

Πολλές έρευνες συσχετίζουν την υψηλή αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας με την ακαδημαϊκή και επαγγελματική επιτυχία καθώς και τις ακαδημαϊκές επιλογές και επιλογές καριέρας (Lent, Brown & Hackett G, 1994: 79–122· Brown & Lent, 1996: 354–366· Lent, Brown & Larkin, 1986:165–169· Lent, Brown, Brenner, Chopra, Davis, Talleyrand & Suthakaran, 2001: 474–483· Byars–Winston, Estrada, Howard, Davis & Zalapa, 2010: 205–218).

Σε αυτό το σημείο, θεωρούμε σκόπιμο να αναφερθούμε εκτενέστερα σε δύο έρευνες που σχετίζονται με την έννοια της αυτοαποτελεσματικότητας και αποτέλεσαν θεωρητικό υπόβαθρο για την έρευνα που επιχειρούμε.

Θα ξεκινήσουμε με την έρευνα των Luszczynska, Gutierrez – Doña και Schwarzer (2005), μια ποσοτική έρευνα που είχε σαν στόχο τη διερεύνηση της σχέσης της αίσθησης της αυτοαποτελεσματικότητας με διάφορους τομείς και ψυχολογικές δομές της ανθρώπινης λειτουργίας. Συγκεκριμένα, η έρευνα μελέτησε αρχικά τη συσχέτιση της υψηλής ή χαμηλής αυτοαποτελεσματικότητας με χαρακτηριστικά που παρουσιάζει η ανθρώπινη προσωπικότητα, όπως η αυτοεκτίμηση, ο αυτοέλεγχος, η αισιοδοξία, ο σχεδιασμός του μέλλοντος, η τάση της σύγκρισης των προσωπικών δυνατοτήτων με τον κοινωνικό περίγυρο. Στη συνέχεια διερευνήθηκε η σύνδεση της αίσθησης της αυτοαποτελεσματικότητας κατά πρώτον με την ανάπτυξη αρνητικών συναισθημάτων, όπως το άγχος, η κατάθλιψη, ο θυμός και κατά δεύτερον με την παρουσία θετικών στοιχείων όπως η καλή ποιότητα ζωής του ατόμου και η ικανοποίηση του από τη ζωή του. Τέλος, επιχειρήθηκε η συσχέτιση της αίσθησης της αυτοαποτελεσματικότητας με την ακαδημαϊκή και επαγγελματική επιτυχία και την ανάπτυξη θετικών κοινωνικών σχέσεων και καλής κοινωνικής ζωής.

Για κάθε μία από αυτές τις παραμέτρους χρησιμοποιήθηκαν διάφορες κλίμακες (16 στον αριθμό στο σύνολό τους), με κριτήριο να υπάρχουν σταθμισμένες τόσο στην αγγλική γλώσσα όσο και στη γλώσσα των συμμετεχόντων. Ο δείκτης cronbach α σε αυτές τις κλίμακες κυμαινόταν από .61 έως .88. Για τη μέτρηση της αυτοαποτελεσματικότητας χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα μέτρησης της αυτοαποτελεσματικότητας (General Self – Efficacy Scale – GSE) των Schwarzer και Jerusalem (1995). Η έρευνα διεξήχθη ταυτόχρονα σε πέντε διαφορετικές χώρες (Κόστα Ρίκα, Γερμανία, Πολωνία, Τουρκία, Η.Π.Α.).

Το δείγμα αποτέλεσαν 8.796 άτομα, άνδρες (47,2 %) και γυναίκες (52,8). Η ιδιότητα των ατόμων αυτών ποίκιλε (μαθητές, φοιτητές, δάσκαλοι, εργάτες, εσωτερικοί μετανάστες) και το ηλικιακό τους φάσμα εκτεινόταν από τα 14 έως τα 77 έτη.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι τα άτομα με υψηλή αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας ήταν πιο ικανοποιημένα από τη ζωή τους, είχαν καλύτερη ποιότητα ζωής, διαχειρίζονταν λειτουργικά στρεσογόνες καταστάσεις, είχαν πιο επιτυχημένη επαγγελματική και ακαδημαϊκή διαδρομή και ανέπτυσαν λιγότερα αρνητικά συναισθήματα όπως το άγχος, η κατάθλιψη και ο θυμός. Παράλληλα η υψηλή αίσθηση αποτελεσματικότητας συνδεόταν θετικά με την αυτοεκτίμηση, την αισιοδοξία, τον αυτοέλεγχο και το σχεδιασμό του μέλλοντος αλλά παρουσίαζε αμελητέα διασύνδεση με την τάση του ατόμου να συγκρίνει τον εαυτό του με τον κοινωνικό του περίγυρο και να ετεροκαθορίζεται από αυτόν.

Εν συνεχεία, θα παρουσιάσουμε την έρευνα των Luszczynska, Scholz και Schwarzer (2005). Πρόκειται για μία ποσοτική έρευνα που διερευνά τη συσχέτιση της γενικευμένης αυτοαποτελεσματικότητας (GSE) με μεταβλητές που εντάσσονται στο πλαίσιο της κοινωνικής γνωστικής θεωρίας (σχέδια δράσης – προθέσεις, προσδοκίες, αυτορρύθμιση, εξειδικευμένη αυτοαποτελεσματικότητα), της ποιότητας ζωής (well – being), της υγιούς ψυχολογικής και κοινωνικής συμπεριφοράς και της διαχείρισης του πόνου και της αρρώστιας. Η έρευνα διεξήχθη ταυτόχρονα σε τρεις χώρες (Γερμανία, Πολωνία, Νότια Κορέα) και το δείγμα αποτέλεσαν 1.933 συμμετέχοντες, ηλικίας από 16 έως 86 ετών, ορισμένοι από τους οποίους ήταν ασθενείς που έπασχαν από στεφανιαία νόσο, καρκίνο (Γερμανία) και γαστρεντερικές νόσους (Πολωνία). Για τη μέτρηση της αυτοαποτελεσματικότητας χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα μέτρησης της αυτοαποτελεσματικότητας (General Self – Efficacy Scale – GSE) των Schwarzer και Jerusalem (1995). Για κάθε μία από τις προαναφερθείσες μεταβλητές

χρησιμοποιήθηκαν αντίστοιχες κλίμακες με κριτήριο να εμφανίζουν αξιόπιστες ψυχομετρικές ιδιότητες. Χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της μετά – ανάλυσης των Schmidt – Hunter (Hunter, Schmidt & Jackson, 1982) για καθεμία από τις μεταβλητές για να προσδιοριστεί με ακρίβεια το μέγεθος της αλληλεπίδρασης στους συμμετέχοντες πληθυσμούς.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν θετική σχέση της υψηλής αίσθησης αυτοαποτελεσματικότητας με την εξειδικευμένη αυτοαποτελεσματικότητα, την αυτορρύθμιση, τις θετικές προσδοκίες και την εφαρμογή των προθέσεων. Τα άτομα με υψηλή αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας διαχειρίζονται πιο αποτελεσματικά τον πόνο και τις δύσκολες καταστάσεις, αναφέρουν καλύτερη ποιότητα ζωής σε ό, τι αφορά τη συναισθηματική, κοινωνική και γνωστική λειτουργία τους ενώ παράλληλα εμφανίζουν χαμηλότερα ποσοστά κατάθλιψης, κούρασης και άγχους.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των παραπάνω ερευνών, υποθέσαμε ότι η αύξηση της αίσθησης της αυτοαποτελεσματικότητας σε άτομα τρίτης ηλικίας θα συμβάλει στην υιοθέτηση ενεργητικών και μη φοβικών συμπεριφορών, θα μειώσει την κατάθλιψη, το άγχος και την αίσθηση της ανημπόριας και θα αυξήσει την αυτοεκτίμησή τους. Παράλληλα, θα τους δώσει θετική σκέψη για το μέλλον και θα τους οδηγήσει στη δράση και όχι στην παραίτηση από τη ζωή λόγω των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν. Στις παραπάνω υποθέσεις συνέβαλαν σημαντικά ορισμένες έρευνες που έχουν ήδη πραγματοποιηθεί σε σχέση με την αίσθηση της αυτοαποτελεσματικότητας στην τρίτη ηλικία με θετικά αποτελέσματα σε ποικίλες εκφάνσεις της ζωής των ηλικιωμένων. Οι έρευνες αυτές θα παρατεθούν αναλυτικά στην επόμενη υποενότητα.

1.3.2. ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ: ΕΡΕΥΝΕΣ

Η αυτοαποτελεσματικότητα είναι ένας από τους βασικούς παράγοντες αυτορρύθμισης του ατόμου. Το καθιστά λειτουργικό κατά τη διαδικασία αρχικά της ενηλικίωσης και μετέπειτα της γήρανσης, βοηθώντας το να αντιμετωπίσει με επιτυχία θέματα που σχετίζονται με την υγεία του (χρόνιες ασθένειες, κρίσιμες ιατρικές αποφάσεις), τη μνήμη και την επίλυση προβλημάτων (Artistico, Berry, Black, Cervone & Lee, 2011: 216).

Στους ηλικιωμένους, η αυτοαποτελεσματικότητα συνδέεται με την καλή φυσική κατάσταση (McAuley, Jerome, Elavsky, Marquez & Ramsey, 2003), τη μνήμη και το άγχος που συνδέεται με την απώλειά της (Mol, Ruiter, Verhey, Dijkstra & Jolles, 2008) και παράλληλα επηρεάζει την ικανότητα του ατόμου να καλλιεργεί τις δεξιότητές του (Potter, Grealy & O'Connor, 2009) και να αποκτά νέες γνώσεις. Οι ηλικιωμένοι με χαμηλή αυτοαποτελεσματικότητα δυσκολεύονται να ξεπεράσουν τις κοινωνικές και πρακτικές δυσκολίες που συναντούν στις υπάρχουσες εκπαιδευτικές δομές και να επιμείνουν στην παρακολούθηση προγραμμάτων που σχετίζονται με την εξέλιξη των γνώσεων και των δεξιοτήτων τους. Διστάζουν να πάρουν εξ' αρχής την απόφαση να συμμετάσχουν σε αντίστοιχα προγράμματα (Artistico, Berry, Black, Cervone & Lee, 2011).

Παράλληλα, η αυτοαποτελεσματικότητα επηρεάζει σημαντικά την κοινωνικοποίηση των ηλικιωμένων. Τους βοηθάει να αναπτύξουν τις διαπροσωπικές τους δεξιότητες ώστε να αποκτήσουν νέες κοινωνικές σχέσεις που ενισχύουν τη λειτουργικότητα και την ποιότητα της ζωής τους. Η χαμηλή αυτοαποτελεσματικότητα ευνοεί την απομόνωση και κάνει τους ηλικιωμένους πιο επιρρεπείς στο άγχος και την κατάθλιψη (Bandura, 1994).

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας των Martini & Dion (2001), καθώς το άτομο γερνάει αναπτύσσει ολοένα και μεγαλύτερη θετική εικόνα για τον εαυτό του συγκρίνοντάς τον με τους συνομηλίκους του. Αυτή η αυξανόμενη αίσθηση αυτοβελτίωσης έρχεται να λειτουργήσει ως ψυχολογικό αντίβαρο προκειμένου να μπορέσει το άτομο να αντέξει τις αλλαγές και τις δυσκολίες (σωματικές, κοινωνικές, γνωστικές) που έρχονται μαζί με τα γηρατειά. Μπορούμε κατά συνέπεια να υποθέσουμε ότι η αίσθηση της αυτοαποτελεσματικότητας ενυπάρχει σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό στα άτομα τρίτης ηλικίας και αποτελεί ένα στοιχείο της προσωπικότητάς τους που μπορεί ακόμα να αναδιαμορφωθεί.

Ακολούθως, θα παραθέσουμε ορισμένες ενδεικτικές έρευνες που έχουν γίνει σε πληθυσμούς τρίτης ηλικίας και διερευνούν τα οφέλη της ενίσχυσης της αυτοαποτελεσματικότητας σε διάφορους τομείς της ζωή των ηλικιωμένων.

- **«Αυτοαποτελεσματικότητα και υγιής συμπεριφορά στους γηραιότερους ενήλικες»**

(“Self-Efficacy and Health Behavior among Older Adults”, Grembowski, Patrick, Diehr, Durham, Beresford, Kay & Hecht, 1993)

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 2.524 ηλικιωμένοι εγγεγραμμένοι σε ένα συνεργατικό πρόγραμμα υγείας, από το οποίο δικαιούνταν ιατρική περίθαλψη. Ο σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνήσει αν η αυτοαποτελεσματικότητα σχετίζεται με την υιοθέτηση υγιούς συμπεριφοράς σε πέντε τομείς: άσκηση, πρόσληψη λιπαρών τροφών, έλεγχο βάρους, κάπνισμα, κατανάλωση αλκοόλ. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η υψηλή αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας επηρεάζει θετικά τη συμπεριφορά των ηλικιωμένων σε ό, τι αφορά και τους πέντε προαναφερθέντες τομείς και κατά συνέπεια συνδέεται με την υιοθέτηση ενός υγιούς συμπεριφορικού μοντέλου. Η έρευνα καταλήγει στο ότι οι παρεμβάσεις σε ηλικιωμένους που σκοπεύουν στην ενίσχυση της αίσθησης της αυτοαποτελεσματικότητας, ταυτόχρονα ενισχύουν και τη γενικότερη κατάσταση υγείας του εμπλεκόμενου πληθυσμού.

- **«Διά βίου μάθηση, ποιότητα ζωής και αυτοαποτελεσματικότητα Κινέζων Υπερηλικών»**

(“Lifelong Education, Quality of Life and Self-Efficacy of Chinese Older Adults”, Leung & Liu, 2011)

Ο σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνηθεί η σχέση ανάμεσα στη διά βίου μάθηση, την ποιότητα ζωής και την αυτοαποτελεσματικότητα των υπερηλικών. Το δείγμα αποτέλεσαν 1003 συμμετέχοντες ενός προγράμματος διά βίου μάθησης από 18 έως 78 ετών. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, οι καθοριστικοί παράγοντες για την καλή ποιότητα ζωής στους υπερηλικες άνω των 60 ετών είναι η καλή αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας και η συνέχιση της εκπαίδευσής τους μετά την αποφοίτησή τους.

- **«Ποιοι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες μπορούν να προβλέψουν καλύτερα την γνωστική απόδοση στους υπερήλικες;»**

(“Which psychosocial factors best predict cognitive performance in older adults?”, Zahodne, Nowinski, Gershon & Manly, 2014)

Η έρευνα εξετάζει το πώς συσχετίζονται διάφοροι θετικοί (π.χ. συναισθηματική υποστήριξη, αυτοαποτελεσματικότητα) και αρνητικοί (π.χ. κατάθλιψη) ψυχοκοινωνικοί παράγοντες με την γνωστική απόδοση των υπερηλίκων. Το δείγμα αποτέλεσαν 482 άτομα από 55 ετών και άνω. Χρησιμοποιήθηκαν οι κλίμακες μέτρησης συναισθηματικής και γνωστικής λειτουργίας NIH (NIH Toolbox Emotion and cognition modules). Η υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα βρέθηκε να συνδέεται με την καλύτερη εργασιακή μνήμη. Η αυτοαποτελεσματικότητα και η συναισθηματική υποστήριξη είναι οι δύο ψυχοκοινωνικές μεταβλητές που συνδέονται περισσότερο με τη γνωστική λειτουργία στους υπερήλικες.

- **«Η σχέση ανάμεσα στα στερεότυπα που σχετίζονται με την ηλικία, στην αυτοαποτελεσματικότητα και στις συμπεριφορές που προάγουν την υγεία σε ηλικιωμένους Κορεάτες»**

(“Association among ageing-related stereotypic beliefs, self-efficacy and health-promoting behaviors in elderly Korean adults”, He, 2014)

Η έρευνα εξετάζει την επιρροή που ασκούν τα στερεότυπα που σχετίζονται με την ηλικία στην αυτοαποτελεσματικότητα και τις συμπεριφορές που προάγουν την υγεία και παράλληλα διερευνά το πώς η αυτοαποτελεσματικότητα μπορεί να μεσολαβήσει ανάμεσα στα δύο. Το δείγμα αποτέλεσαν 123 ηλικιωμένες γυναίκες από τρεις διαφορετικές πόλεις της νοτιοδυτικής Κορέας που διαμένουν σε κοινότητες ηλικιωμένων. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η υψηλή αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας μειώνει την επιβλαβή επίδραση που έχουν τα στερεότυπα που σχετίζονται με την ηλικία στις συμπεριφορές που προάγουν την υγεία. Ταυτόχρονα, τα συγκεκριμένα στερεότυπα μπορούν να μειώσουν την αυτοαποτελεσματικότητα, γεγονός που επηρεάζει αρνητικά και την εκδήλωση υγιών συμπεριφορών. Η έρευνα καταλήγει στη σημασία που έχει η εφαρμογή προγραμμάτων μέσα στα γηροκομεία ώστε να ενισχυθεί η αυτοαποτελεσματικότητα και να βελτιωθούν τα στερεότυπα που σχετίζονται με την ηλικία με στόχο την ενίσχυση των συμπεριφορών που προάγουν την καλή υγεία ανάμεσα στους ηλικιωμένους.

- **«Η επιρροή της αυτοαποτελεσματικότητας, της κοινωνικής υποστήριξης και της αίσθησης της κοινότητας στην ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την υγεία στους μεσήλικες και ηλικιωμένους κατοίκους μιας αγροτικής κοινότητας»**

(“Influence of self efficacy, social support and sense of community on health-related quality of life for middle-aged and elderly residents living in a rural community”, Lee, Cho, Kim, Kim & Choo, 2014)

Η έρευνα εξετάζει τη σχέση ανάμεσα στην αυτοαποτελεσματικότητα, την κοινωνική υποστήριξη, την αίσθηση της κοινότητας και την ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την υγεία, καθώς και το πώς σχετίζονται οι τρεις πρώτες μεταβλητές με την τελευταία. Το δείγμα αποτέλεσαν 249 μεσήλικες και ηλικιωμένοι, κάτοικοι μιας αγροτικής κοινότητας, που συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο που περιελάμβανε 4 κλίμακες από την Euro Quality of life – 5 Dimensions (κινητικότητα, αυτοφροντίδα, συνήθειες δραστηριότητες, πόνος/ανακούφιση, άγχος/κατάθλιψη), και κλίμακες μέτρησης της αυτοαποτελεσματικότητας (GSE), της Κοινωνικής υποστήριξης και της Αίσθησης της κοινότητας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αυτοαποτελεσματικότητα είναι η μεταβλητή που επηρεάζει καθοριστικά την ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την υγεία – ψυχολογική και σωματική –, ενώ ταυτόχρονα συνδέεται τόσο με την αίσθηση κοινωνικής υποστήριξης όσο και με εκείνη της κοινότητας.

- **«Η αυτοαποτελεσματικότητα και η συμμετοχή σε φυσικές και κοινωνικές δραστηριότητες σε υπερήλικες στην Ισπανία και τις Η.Π.Α.»**
(“Self-efficacy and participation in physical and social activity among older adults in Spain and the United States”, Perkins, Multhaup, Perkins, Barton, 2008)

Πρόκειται για μία διαπολιτισμική έρευνα, το δείγμα της οποίας αποτέλεσαν υπερήλικες από 63 έως 92 ετών από την Ισπανία και τις Η.Π.Α. Ο στόχος της έρευνας ήταν να διερευνηθεί η σχέση της αυτοαποτελεσματικότητας των ηλικιωμένων με τη συμμετοχή τους σε φυσικές και κοινωνικές δραστηριότητες. Συμπληρώθηκαν ερωτηματολόγια σχετικά με την αυτοαποτελεσματικότητα, τις προσδοκίες αποτελεσμάτων και τη συμμετοχή σε φυσικές και κοινωνικές δραστηριότητες. Τα αποτελέσματα έδειξαν υψηλή συσχέτιση της ενισχυμένης αυτοαποτελεσματικότητας με

την ενεργό συμμετοχή του συγκεκριμένου πληθυσμού τόσο σε φυσικές όσο και σε κοινωνικές δραστηριότητες.

- **«Η υποκειμενική αίσθηση της ποιότητας ζωής σε δραστήρια ηλικιωμένα άτομα ως παράγοντας που προάγει την υγεία»**
(“A salutogenic view on subjective well-being in active elderly persons”, Wiesmann & Hannich, 2008)

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 170 δραστήρια ηλικιωμένα άτομα με ψυχική και σωματική λειτουργικότητα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι καθοριστικότεροι παράγοντες για την υποκειμενική αίσθηση της ποιότητας ζωής και την εμπιστοσύνη στην πεποίθηση ότι καθετί στο περιβάλλον μας ακολουθεί μια λογική προβλέψιμη αλληλουχία και τελικά τα πράγματα λειτουργούν (“sense of coherence, Antonovsky , 1979), είναι η αυτοαποτελεσματικότητα, η αυτοεκτίμηση και η μόρφωση. Στην έρευνα χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα μέτρησης της γενικής αυτοαποτελεσματικότητας (GSE).

Συμπεραίνουμε από τα παραπάνω ότι η αυτοαποτελεσματικότητα είναι ένας παράγοντας που παίζει καθοριστικό ρόλο τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχοπνευματική υγεία των ηλικιωμένων. Σχετίζεται άμεσα με την ποιότητα της ζωής, τη μείωση της κατάθλιψης και την κοινωνικοποίηση. Παράλληλα συνδέεται με τη διά βίου μάθηση και τη συνεχή εξέλιξη του ατόμου και λειτουργεί αντιστικτικά στα στερεότυπα που τοποθετούν τον ηλικιωμένο πληθυσμό στο περιθώριο της κοινωνίας και θεωρούν ότι έχει κλείσει ο κύκλος της ζωής του πριν τον βιολογικό του θάνατο. Είναι κατά συνέπεια ένα στοιχείο της προσωπικότητας που είναι σημαντικό να καλλιεργηθεί.

1.3.3. ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΘΕΑΤΡΟ PLAYBACK

Στο συγκεκριμένο κεφάλαιο, θα αναφερθούμε εκτενώς σε μία έρευνα που μετρά την επίδραση του ψυχοδράματος και του θεάτρου Playback στην ανάπτυξη της αυτοαποτελεσματικότητας (self – efficacy) και του αυθορμητισμού (spontaneity) (Testoni, Guglielmin, Pogliani & Tempra, 2012: 31 – 55), που οδηγούν με τη σειρά τους στη μείωση της αίσθησης της ανημπόριας και της αποτυχίας.

Η συγκεκριμένη έρευνα ήταν η μόνη έρευνα που εντοπίσαμε κατά τη βιβλιογραφική μας ανασκόπηση που συνδυάζει το θέατρο Playback με την ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας.

Το δείγμα της αναφερθείσας έρευνας αποτέλεσε μία ομάδα δασκάλων που εμπλέκεται στην επαγγελματική αποκατάσταση ανέργων και μη προνομιούχων ατόμων. Πρόκειται για μία έρευνα – δράση που διεξήχθη ταυτόχρονα σε 5 χώρες (Αυστρία, Φιλανδία, Ιταλία, Λιθουανία, Ρουμανία). Ο βασικός σκοπός της έρευνας ήταν να διδάξει στους συμμετέχοντες δασκάλους τις βασικές τεχνικές του ψυχοδράματος και του θεάτρου Playback, ώστε να επιτευχθούν δύο στόχοι. Αρχικά, η αλλαγή της συμπεριφοράς των ίδιων των δασκάλων μέσω της εκπαίδευσής τους και στη συνέχεια η εφαρμογή των τεχνικών στους τελικούς αποδέκτες που αντιμετώπιζαν την κοινωνική αποτυχία (ανέργους και μη προνομιούχους) στοχεύοντας στην αύξηση της δημιουργικότητας και των κοινωνικών τους δεξιοτήτων.

Σαν εργαλεία μέτρησης των δύο εξαρτώμενων μεταβλητών χρησιμοποιήθηκαν η κλίμακα μέτρησης της αυτοαποτελεσματικότητας (General Self – Efficacy Scale – GSE) των Schwarzer και Jerusalem (1979) και η κλίμακα μέτρησης του Αυθορμητισμού (Spontaneity Assessment Inventory – Revised – SAI-R), των Kipper και Hundal (2005).

Τα αποτελέσματα της έρευνας ήταν θετικά σε σχέση με την αύξηση τόσο της αυτοαποτελεσματικότητας όσο και του αυθορμητισμού. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ως διαδικασίες που θεωρούν ότι τους βοήθησαν στην ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητάς τους τον αυτοσχεδιασμό, την αναπλαισίωση, το μοίρασμα ιστοριών, την ενεργητική ακρόαση, την ενσυναίσθηση που βίωσαν, τον αναστοχασμό, την προβολή των ιστοριών τους στον άλλο και το ότι οι ίδιοι έπαιξαν ως ηθοποιοί στη σκηνή.

Οι ερευνητές προτείνουν την εφαρμογή παρόμοιων παρεμβάσεων και σε άλλους μη προνομιούχους πληθυσμούς που χρειάζονται ενδυνάμωση.

Η παραπάνω έρευνα αποτέλεσε σημαντικό έναυσμα για την παρούσα έρευνα. Ο γερωντικός πληθυσμός αποτελεί έναν μη προνομιούχο πληθυσμό, που συχνά αντιμετωπίζει την κοινωνική απομόνωση, παράλληλα με άλλα ζητήματα σωματικής και ψυχικής υγείας. Θεωρούμε ότι είναι ένας πληθυσμός που αναμφίβολα χρειάζεται ενδυνάμωση, ώστε να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής τόσο του ίδιου όσο και των οικείων του.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2:

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

2.1. ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνηθεί κατά πόσο η διδασκαλία και η εφαρμογή των τεχνικών του θεάτρου Playback σε άτομα τρίτης ηλικίας μπορεί να οδηγήσει στην αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητάς τους (General Self – Efficacy).

Το κύριο ερευνητικό μας ερώτημα είναι το αν η εφαρμογή ενός εξειδικευμένου προγράμματος εργαστηρίων θεάτρου Playback σε άτομα από 65 ετών και άνω μπορεί να συμβάλει θετικά στην ενίσχυση της αίσθησης της αυτοαποτελεσματικότητάς τους.

Παράλληλα, θέσαμε και τα παρακάτω δευτερεύοντα ερωτήματα:

1. Η εφαρμογή του προγράμματος θα επηρεάσει το βαθμό αυτοεκτίμησης των συμμετεχόντων;
2. Η εφαρμογή του προγράμματος θα επηρεάσει το βαθμό ενσυναίσθησης των συμμετεχόντων;
3. Η εφαρμογή του προγράμματος θα συντελέσει στη βελτίωση των κοινωνικών σχέσεων και της διαπροσωπικής επικοινωνίας των συμμετεχόντων;
4. Τα άτομα που θα συμμετέχουν στο πρόγραμμα θα είναι στη συνέχεια ικανά να λειτουργήσουν οι ίδιοι ως εκπαιδευτές σε συνομηλίκους τους, σε ένα πλαίσιο αλληλοεπιμόρφωσης;

2.2. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ

Η κύρια ερευνητική υπόθεση της έρευνάς μας, σύμφωνα με τη βιβλιογραφική ανασκόπηση και την εμπειρία μας, ήταν πως η εφαρμογή ενός εξειδικευμένου προγράμματος εργαστηρίων θεάτρου Playback σε άτομα από 65 ετών και άνω θα συμβάλει θετικά στην ενίσχυση της αίσθησης της αυτοαποτελεσματικότητάς τους

Επιπλέον, κάναμε και τις παρακάτω δευτερεύουσες ερευνητικές υποθέσεις:

1. Η εφαρμογή του προγράμματος θα επηρεάσει θετικά το βαθμό αυτοεκτίμησης των συμμετεχόντων.
2. Η εφαρμογή του προγράμματος θα επηρεάσει θετικά το βαθμό ενσυναίσθησης των συμμετεχόντων.

3. Η εφαρμογή του προγράμματος θα συντελέσει στη βελτίωση των κοινωνικών σχέσεων και της διαπροσωπικής επικοινωνίας των συμμετεχόντων τόσο στο πλαίσιο της ομάδας όσο και στο ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο.
4. Ορισμένα από τα άτομα που θα συμμετείχαν στο πρόγραμμα θα ήταν στη συνέχεια ικανά να λειτουργήσουν οι ίδιοι ως εκπαιδευτές σε συνομηλίκους τους σε ένα πλαίσιο αλληλοεπιμόρφωσης.

2.3. ΔΕΙΓΜΑ – ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ

Το δείγμα της έρευνάς μας συγκροτήθηκε από ηλικιωμένους άνδρες και γυναίκες, μέλη των ΚΑΠΗ (Κέντρα Ανοιχτής Προστασίας Ηλικιωμένων). Η ηλικία τους κυμαινόταν από 65 έως 76 ετών εκτός από έναν άνδρα ηλικίας 92 ετών που ανήκε στην πειραματική ομάδα χωρίς να παρουσιάζει απόκλιση από το επίπεδο ψυχοπνευματικής υγείας και σωματικής λειτουργικότητας των υπολοίπων.

Η έρευνά που διεξήγαμε είναι μια μελέτη περίπτωσης και το δείγμα της πειραματικής μας ομάδας αποτέλεσαν 12 άτομα (9 γυναίκες και 3 άνδρες) που ήταν μέλη του Β' ΚΑΠΗ Υμηττού. Η επιλογή του συγκεκριμένου δείγματος έγινε με άξονα την ηλικία, τη διαθεσιμότητα, την υγιή λειτουργικότητα και τη μη προηγούμενη συμμετοχή σε θεατρικά εργαστήρια.

Επιλέξαμε να διεξάγουμε μια πολυμεθοδολογική μελέτη περίπτωσης (multi – method case study, Anisimova & Thomson, 2012) με συνδυασμό ποσοτικών και ποιοτικών μεθόδων και ομάδα ελέγχου. Κρίναμε ότι τα αποτελέσματά μας θα ήταν πιο αξιόπιστα αν παράλληλα με την πειραματική μας ομάδα εντάσσαμε στην έρευνά μας και μια ομάδα ελέγχου με ανάλογα χαρακτηριστικά, ώστε τα ποσοτικά μας ευρήματα να είναι πιο έγκυρα.

Τα μέλη της ομάδας ελέγχου μας αποτέλεσαν επίσης 12 άτομα (9 γυναίκες και 3 άνδρες) ηλικίας από 65 έως 76 ετών που ήταν μέλη του Α' ΚΑΠΗ Υμηττού. Μιλώντας με τους υπευθύνους του Α' και Β' ΚΑΠΗ Υμηττού, διαπιστώσαμε ότι παρουσίαζαν αρκετά κοινά χαρακτηριστικά στον τρόπο λειτουργίας τους. Εκτός από την αναμενόμενη ατομική ιδιομορφία κάθε ατόμου, διαπιστώσαμε ομοιογένεια των μελών των δύο ΚΑΠΗ που συγκρότησαν τις δύο ομάδες μας ως προς τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- _ Ήταν όλοι συνταξιούχοι, από 65 έως 76 ετών που ανήκαν σε μεσαία κοινωνικά στρώματα.

- _ Ο πληθυσμός εμφάνιζε αριθμητική αναλογία ως προς το φύλο.
- _ Δεν υπέφεραν από σοβαρά προβλήματα σωματικής, πνευματικής ή ψυχικής υγείας.
- _ Κατοικούσαν όλοι τα τελευταία 15 τουλάχιστον χρόνια στην ίδια γειτονιά, άρα είχαν κοινές αναφορές και εμπειρίες.
- _ Ήταν όλοι μόνιμοι επισκέπτες των συγκεκριμένων ΚΑΠΗ, όπου συμμετείχαν σε κοινές δραστηριότητες (χορωδία, γυμναστική, χορός) και γνωρίζονταν μεταξύ τους για τουλάχιστον έναν χρόνο.
- _ Κανείς δεν είχε παρακολουθήσει μαθήματα θεάτρου είτε εντός είτε εκτός του ΚΑΠΗ κατά τη διάρκεια της ζωής του.

Θεωρήσαμε, λοιπόν, τα ΚΑΠΗ αυτά και τον πληθυσμό τους ομοιογενή ως προς τα γενικά χαρακτηριστικά παρά τις επιμέρους διαφορές τους. Για να διαπιστώσουμε στην πράξη αν έχουν ταυτόχρονα κοινή αφετηρία σε σχέση με τη μεταβλητή μας, την αυτοαποτελεσματικότητα, δώσαμε στις δύο ομάδες προς συμπλήρωση τη σταθμισμένη κλίμακα που σκοπεύαμε να χρησιμοποιήσουμε στην κυρίως έρευνά μας. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων δεν προέκυψαν επί του συνόλου στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το σημείο εκκίνησης των ερωτηθέντων σε σχέση με τον ήδη κατακτημένο βαθμό αυτοαποτελεσματικότητας

Διαπιστώσαμε μετά το τέλος της έρευνας ότι το δείγμα δεν παρουσίασε καμία απολύτως απώλεια σε κανένα από τα στάδια της έρευνας.

2.4. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ

Η έρευνά μας είναι μια έρευνα πεδίου, μια έρευνα που έχει σαν στόχο να συγκεντρώσει και να αναλύσει στοιχεία σε σχέση με μία ομάδα μέσα σε ένα συγκεκριμένο περιβάλλον (Cherry, 2000: 333). Ο ερευνητής πραγματοποιεί την παρέμβασή του στο δοσμένο περιβάλλον και βγάζει τα συμπεράσματά του σε σχέση με τον τρόπο αλληλεπίδρασης των εξαρτημένων και ανεξάρτητων μεταβλητών μέσα σε αυτό (Kantowitz, Roediger & Elmes, 1997: 410).

Πρόκειται για μια μελέτη περίπτωσης. Η μελέτη περίπτωσης είναι μια εμπειρική έρευνα που στοχεύει στην εις βάθος ανάλυση και περιγραφή μιας συγκεκριμένης μονάδας ή ομάδας μέσα σε ένα ορισμένο χωροχρονικό πλαίσιο (Hancock & Algozzine, 2011). Η μελέτη περίπτωσης επιβάλλει την ποιοτική ανάλυση των φαινομένων

προκειμένου να καταλήξει ο ερευνητής σε συμπεράσματα που έχουν πληρότητα, καθώς δεν είναι ένα είδος έρευνας που αφορά στην καταμέτρηση φαινομένων σε ένα μεγάλο δείγμα του γενικού πληθυσμού. Ωστόσο, η ερμηνευτική προσέγγιση δεν εμμένει σε μία μόνο μέθοδο συλλογής δεδομένων απορρίπτοντας τα ποσοτικά δεδομένα, αντίθετα είναι ευέλικτη και χρησιμοποιεί συμπληρωματικά κάθε δόκιμο τρόπο συλλογής δεδομένων κινούμενη με ένα ανοιχτό πνεύμα, χωρίς προκαταλήψεις και στεγανά. Παρ' ολ' αυτά, δεν αρκείται στις ποσοτικές μεθόδους, που αντιμετωπίζουν «τα υποκείμενα της έρευνας ως *αντικείμενο μελέτης*» καθώς αυτές δεν είναι ικανές να ερμηνεύσουν εις βάθος την ανθρώπινη κοινωνία και τα εξατομικευμένα χαρακτηριστικά κάθε ατόμου (Λυδάκη, 2012, 2016).

Επιλέξαμε να αξιοποιήσουμε εργαλεία τόσο της ποιοτικής όσο και της ποσοτικής έρευνας γι αυτό και η ερευνητική στρατηγική που ακολουθήσαμε ήταν μεικτή. Μέσω της ποιοτικής έρευνας, μπορούμε να εξερευνήσουμε πολλαπλές διαστάσεις των κοινωνικών φαινομένων και να διερευνήσουμε τις εμπειρίες, τις σκέψεις και τις σχέσεις που αναπτύσσουν τα υποκείμενα της έρευνας καθώς και τα νοήματα που παράγουν (Cohen & Manion, 1980: 291). Παράλληλα, μέσω της ποσοτικής έρευνας, καθίσταται δυνατή η μετάφραση αφηρημένων και θεωρητικών εννοιών και συμπερασμάτων σε αντίστοιχα εμπειρικά δεδομένα, που είναι μετρήσιμα (Loxley, 2013:3). Με αυτόν τον τρόπο, τα συμπεράσματα της ποιοτικής έρευνας καθίστανται πιο αξιόπιστα.

Η έρευνά μας διεξήχθη από τον Ιανουάριο έως τον Μάιο του 2016 μέσα στο χώρο του Β' ΚΑΠΗ Υμηττού, έναν χώρο οικείο για τους συμμετέχοντες. Πραγματοποιήθηκαν 13 δίωρα εργαστήρια θεάτρου Playback μέσα σε διάστημα 3,5 μηνών (ένα εργαστήριο ανά εβδομάδα). Κατά τη διάρκεια αυτών των εργαστηρίων, οι συμμετέχοντες διδάχθηκαν τις φόρμες του θεάτρου Playback, ενεπλάκησαν σε ασκήσεις εμπιστοσύνης, φωνητικής και σωματικής έκφρασης, πραγματοποίησαν αυτοσχδιασμούς και παιχνίδια ρόλων, μοιράστηκαν προσωπικές τους ιστορίες και έπαιξαν ως ερμηνευτές του θεάτρου Playback τις ιστορίες των υπολοίπων. Η ερευνήτρια είχε τόσο το ρόλο της εμπυχωτριας των εργαστηρίων όσο και το ρόλο της συντονίστριας κατά το μοίρασμα και την εκδραμάτιση των ιστοριών μέσω του θεάτρου Playback.

2.5. ΜΕΣΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

2.5.1. Ποσοτικά μέσα συλλογής δεδομένων

Κατά την έρευνά μας χρησιμοποιήθηκε η σταθμισμένη κλίμακα μέτρησης της αυτοαποτελεσματικότητας (General Self – Efficacy Scale – GSE) των Schwarzer και Jerusalem (1979).

Χρησιμοποιήσαμε την ελληνική εκδοχή της General Self – Efficacy Scale (GSE) (Glynou, Schwarzer & Jerusalem, 1994), που αποτελείται από 10 ερωτήματα που αξιολογούν το κατά πόσο το άτομο πιστεύει ότι έχει την ικανότητα να ανταποκριθεί και να ελέγξει τις προκλήσεις και τις απαιτήσεις του περιβάλλοντός του. Οι δυνατές απαντήσεις είναι εκφρασμένες σε κλίμακα Likert τεσσάρων βαθμίδων (1 – Καθόλου αλήθεια, 2 – Ελάχιστα αλήθεια, 3 – Αρκετά αλήθεια, 4 – Απολύτως αλήθεια). Η σταθμισμένη αυτή κλίμακα έχει μεταφραστεί σε 28 γλώσσες από δίγλωσσους μεταφραστές, με βάση τη γερμανική και την αγγλική της εκδοχή. Η GSE έχει χρησιμοποιηθεί σε ένα μεγάλο αριθμό ερευνών, με σταθμισμένη εγκυρότητα στο δείκτη Cronbach' s alpha σε όλες τις γλώσσες στις οποίες χρησιμοποιείται από .75 έως .91 (Scholz, Doña, Sud & Schwarzer, 2002: 242 – 251· Schwarzer, 1999).

Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε από την πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου πριν την έναρξη της παρέμβασης και μετά το τέλος εργαστηρίων.

Η ανάλυση των ποσοτικών δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το στατιστικό πακέτο SPSS.

2.5.2. Ποιοτικά μέσα συλλογής δεδομένων

- Ημερολόγιο παρατήρησης

Καθ' όλη τη διάρκεια της έρευνας, διατηρούσαμε ημερολόγιο παρατήρησης στο οποίο καταγράφονταν οι προσωπικές μας σκέψεις, σημαντικά συμβάντα και συμπεριφορές, καθώς και – επιλεκτικά – ορισμένες από τις ιστορίες που αφηγούνταν οι συμμετέχοντες. Το ημερολόγιο παρατήρησης βοηθάει τον ερευνητή στην ερμηνεία των δεδομένων καθώς των ωθεί σε αναστοχασμό, ενδοσκόπηση και αυτοπαρατήρηση (Λυδάκη, 2016: 151). Η καταγραφή δεν γινόταν κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων, καθώς αυτό πέραν του ότι πιθανόν θα λειτουργούσε αποτρεπτικά για τους συμμετέχοντες, θα μας περιόριζε σημαντικά στο να ανταποκριθούμε στο διττό ρόλο της εμπυχωτριάς και της συντονίστριας του θεάτρου Playback που είχαμε αναλάβει. Κατά

συνέπεια, η καταγραφή γινόταν αμέσως μετά από κάθε εργαστήριο – παρέμβαση. Η καταγραφή των δεδομένων της συμμετοχικής παρατήρησης είναι σημαντικό να γίνεται όσο το δυνατόν πιο άμεσα καθώς «κάθε καθυστέρηση αφήνει περιθώρια στη μνήμη και στη φαντασία να αυθαιρετούν και, ενδεχομένως, προβολές και προκατασκευασμένα σχήματα, εικασίες του ερευνητή, να παίρνουν τη θέση “αντικειμενικών” γεγονότων» (Λυδάκη, 2012).

Η παρατήρηση επιτρέπει στον ερευνητή να συλλέξει δεδομένα για το φυσικό πλαίσιο, το ανθρώπινο πλαίσιο, το πλαίσιο της αλληλεπίδρασης και το πλαίσιο του προγράμματος (Morisson, 1993: 80). Στην παρούσα έρευνα, μιλάμε για «απόλυτα συμμετοχική παρατήρηση», καθώς είχαμε αναλάβει έναν συγκεκριμένο ρόλο μέσα στην ομάδα που μελετούσαμε (Cohen, Manion και Morisson, 2008: 522), στην περίπτωση μας εν γνώσει των συμμετεχόντων. Μέσω της συστηματικής τήρησης ημερολογίου παρατήρησης, ο ερευνητής μπορεί να ανακαλύψει και να καταγράψει στοιχεία, τα οποία πιθανόν οι συμμετέχοντες θα απέκρυπταν σε μία συνέντευξη, να λειτουργήσει επαγωγικά και να έχει προσωπική και υποκειμενική πρόσβαση στην υπάρχουσα πληροφορία (Cohen, Manion και Morisson, 2008: 513), ενισχύοντας τη γνώση που θα προκύψει μέσα από τις απόψεις των συμμετεχόντων και τις αντικειμενικές μετρήσεις των ποσοτικών μεθόδων.

- Συνεντεύξεις – Ομάδες εστίασης

Οι συνεντεύξεις αποτελούν μία από τις βασικές μεθόδους της ποιοτικής έρευνας (Craswell, 2005: 40). Η ερευνητική συνέντευξη έχει οριστεί ως *«συζήτηση δύο ατόμων, που αρχίζει από τον συνεντευκτή, με ειδικό σκοπό την απόκτηση σχετικών με την έρευνα πληροφοριών, και επικεντρώνεται από αυτόν [...] σε περιεχόμενο καθορισμένο από τους στόχους της έρευνας με συστηματική περιγραφή, πρόβλεψη ή ερμηνεία»* (Cannell και Kahn, 1968: 527). Η συνέντευξη μας αποκαλύπτει τα γεγονότα από την πλευρά των δρώντων υποκειμένων, μας επιτρέπει να κατανοήσουμε την ιδεολογία, τη νοοτροπία και τη στάση τους απέναντι στα κοινωνικά φαινόμενα με τα οποία αλληλεπιδρούν (Λυδάκη, 2012). Πραγματοποιήσαμε ημιδομημένες συνεντεύξεις με ερωτήσεις ανοικτού τύπου ώστε να έχουμε τη δυνατότητα να εισχωρήσουμε σε βάθος στα θέματα υπό εξέταση. Οι ανοικτές ερωτήσεις επιτρέπουν στον ερευνητή να ζητήσει περαιτέρω διευκρινίσεις σε σχέση με μια απάντηση και να διερευνήσει ιδέες και ζητήματα που

ενδεχομένως προκύψουν κατά τη συνέντευξη ώστε να προχωρήσει σε πιο ενδελεχείς ερμηνείες σε σχέση με τα ερευνητικά του ερωτήματα (Loxley, 2006).

Οι συνεντεύξεις δεν ήταν ατομικές αλλά έγιναν σε ομάδες εστίασης ώστε να επιτευχθεί η αλληλεπίδραση ανάμεσα στα μέλη της ομάδας και να αναδυθούν οι απόψεις τους με σκοπό την παραγωγή δεδομένων και αποτελεσμάτων (Cohen, Manion και Morrison, 2008: 485). Οι ομάδες εστίασης βοηθούν στην κατανόηση όχι μόνο του τρόπου σκέψης των υποκειμένων αλλά και των αιτιών που κρύβονται πίσω από αυτόν. Ο ερευνητής, αφού έχει προαποφασίσει τους στόχους της μελέτης του και έχει προσχεδιάσει τις ερωτήσεις του ανάλογα, κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων λειτουργεί ως διαμεσολαβητής και είναι έτοιμος να ανασκευάσει τις προσχεδιασμένες ερωτήσεις ανάλογα με το «υλικό» που θα φέρει η ομάδα. Πέρα από τις απαντήσεις καταγράφει και τη μη λεκτική έκφραση: τη γλώσσα του σώματος, τις εκφράσεις του προσώπου, τις σιωπές, τα γέλια, τον τόνο και την ένταση της φωνής (Λυδάκη, 2016: 160 – 162). Επιλέξαμε να χρησιμοποιήσουμε τις ομάδες εστίασης καθώς η αλληλεπίδραση και η διάδραση είναι ένα από τα δομικά χαρακτηριστικά του θεάτρου Playback και ήταν πολύ έντονη καθ' όλη τη διάρκεια των εργαστηρίων ανάμεσα στα μέλη της ομάδας. Θεωρήσαμε ότι η μεταφορά αυτής της αλληλεπίδρασης στις συνεντεύξεις θα παρήγαγε χρήσιμα αποτελέσματα για την έρευνα.

Δημιουργήθηκαν τρεις ομάδες εστίασης. Η πρώτη και η δεύτερη αποτελούνταν από τρία άτομα (3 γυναίκες στην πρώτη, 2 γυναίκες και 1 άνδρας στη δεύτερη) και η τρίτη από τέσσερα άτομα (2 άνδρες και 2 γυναίκες). Θα πρέπει να σημειώσουμε εδώ ότι δύο άτομα από την πειραματική ομάδα δεν μπόρεσαν να παρευρεθούν στις συνεντεύξεις λόγω κωλυμάτων υγείας.

Οι ερωτήσεις των συνεντεύξεων προέκυψαν από τη μελέτη της βιβλιογραφίας και από τη γενικότερη προεργασία μας και αφορούσαν σε συγκεκριμένους τομείς που μας ενδιέφεραν στην παρούσα έρευνα. Οι τομείς αυτοί αφορούσαν σε θέματα αυτοαξιολόγησης (θετικά ή αρνητικά στοιχεία σε σχέση με την προσωπική εξέλιξη και παρουσία στο πρόγραμμα), αξιολόγησης της διαδικασίας και κατανόησης του θεάτρου Playback. Οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν έναν μήνα μετά την ολοκλήρωση των εργαστηρίων.

Η ανάλυση των συνεντεύξεων έγινε μέσω της μεθόδου της θεματικής ανάλυσης. Η συγκεκριμένη μέθοδος βασίζεται στην αναζήτηση θεμάτων που κρίνονται σημαντικά για την ανάδειξη του υπό μελέτη φαινομένου (Daly, Kellehear & Gliksmann, 1997).

Κατά τη διαδικασία αναζήτησης των θεμάτων, ο ερευνητής μπορεί να λειτουργήσει είτε επαγωγικά, αναδεικνύοντας τα θέματα που προέκυψαν από την καθαυτή μελέτη των ποιοτικών δεδομένων είτε αφαιρετικά χειριζόμενος τα ποιοτικά δεδομένα ανάλογα με τα θέματα που έχουν προκαθοριστεί από τα βασικά και δευτερεύοντα ερευνητικά ερωτήματα. Ορισμένοι ερευνητές θεωρούν ότι η διαχείριση των ποιοτικών δεδομένων σύμφωνα με τα προκαθορισμένα ερωτήματα μπορεί να δημιουργήσει στον ερευνητή ερευνητική προκατάληψη και να τον ωθήσει στην ανάλυση συγκεκριμένων πτυχών του φαινομένου ενώ άλλοι υποστηρίζουν ότι η συγκεκριμένη μέθοδος βοηθάει στην πιο ουσιαστική ανάλυση εστιάζοντας σε σημαντικές πτυχές που διαφορετικά ίσως να είχαν αγνοηθεί (Robson, 2011). Προκειμένου να αναδείξουμε τις πτυχές του φαινομένου με τον πληρέστερο δυνατό τρόπο, επιλέξαμε να συνδυάσουμε την επαγωγική και την αφαιρετική μέθοδο, εστιάζοντας κατά την ανάλυσή μας τόσο στα ερευνητικά μας ερωτήματα όσο και στα θέματα που αναδύθηκαν απευθείας από τη μελέτη του υλικού των συνεντεύξεων χωρίς να έχουν προηγουμένως αποτελέσει αντικείμενο των ερευνητικών μας υποθέσεων.

- Μαγνητοφώνηση εργαστηρίων

Αφού διασφαλίσουμε τη συναίνεση των συμμετεχόντων, επιλέξαμε να μαγνητοφωνήσουμε τα εργαστήρια, ώστε να έχουμε πρόσβαση σε τυχόν υλικό που θα μας είχε διαφύγει κατά τη διαδικασία της καταγραφής από μνήμης του ημερολογίου παρατήρησης. Η συμπληρωματική χρήση μαγνητοφώνου είναι δόκιμη εφόσον συμφωνούν με αυτό οι συμμετέχοντες στην έρευνα (Λυδάκη, 2016: 151). Δεν έγινε συστηματική απομαγνητοφώνηση των εργαστηρίων καθώς ο στόχος μας ήταν να λειτουργήσουν επικουρικά στην έρευνα.

2.6. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ – ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

Η παρέμβασή μας σε σχέση με το θέατρο Playback στο Β' ΚΑΠΗ Υμηττού διαρθρώθηκε σε 13 εργαστήρια θεάτρου Playback διάρκειας 2 ωρών, κατά τη διάρκεια των οποίων οι συμμετέχοντες πήραν μέρος σε ασκήσεις γνωριμίας, εμπιστοσύνης, επικοινωνίας, σωματικής και φωνητικής έκφρασης, αυτοσχεδιασμούς και παιχνίδια ρόλων. Παράλληλα, διδάχθηκαν ορισμένες από τις βασικές φόρμες του θεάτρου Playback και ασκήθηκαν σε αυτές περνώντας από όλους τους ρόλους: έγιναν αφηγητές, ηθοποιοί και ακροατές των προσωπικών ιστοριών της ομάδας. Ο σχεδιασμός των

εργαστηρίων και η επιλογή των ασκήσεων έγινε με γνώμονα τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της συγκεκριμένης ομάδας και βασίστηκε τόσο στην υπάρχουσα βιβλιογραφία (Fox, 2010· Boal, 2002· Άλκηστις, 2008) όσο και στην προσωπική μας εμπειρία.

Πριν την έναρξη των παρεμβάσεων, πραγματοποιήθηκε μια συνάντηση με τους συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας όπου επεξηγήθηκε η φύση, ο σκοπός και το περιεχόμενο του προγράμματος που θα ακολουθούσε. Οι συμμετέχοντες έλαβαν πλήρη γνώση της ερευνητικής διαδικασίας και συμφώνησαν τόσο να συμμετάσχουν στα εργαστήρια όσο και να συμπληρώσουν τη σταθμισμένη κλίμακα – ερωτηματολόγιο σε σχέση με την αυτοαποτελεσματικότητα πριν και μετά την παρέμβαση. Αντίστοιχη ενημέρωση πραγματοποιήθηκε και στην ομάδα ελέγχου.

Στο συγκεκριμένο υποκεφάλαιο, θα επιχειρήσουμε να περιγράψουμε τη δομή κάθε εργαστηρίου, ώστε να καταδειχθεί η μεθοδολογία που ακολουθήσαμε όσο το δυνατόν σαφέστερα. Στις περισσότερες συναντήσεις, στο τέλος γινόταν συζήτηση – κλείσιμο – αναστοχασμός.

1^η συνάντηση

Γνωριμία και πρώτο δέσιμο ομάδας. Ερωτηματολόγια. Προκαταρκτικές ασκήσεις για τη φόρμα του Playback «Ομαδικό γλυπτό». Πρώτες ιστορίες.

- Παιχνίδι γνωριμίας: Η ομάδα κάθεται σε κύκλο. Ο καθένας με τη σειρά λέει το όνομά του και κάνει μια κίνηση για να συστηθεί. Οι υπόλοιποι επαναλαμβάνουν το όνομά του και την κίνηση που πρότεινε.

- «Πού θα' θελα να με ταξιδέψει αυτό το καράβι.»: Ένα χάρτινο καράβι αντιπροσωπεύει την κοινή εμπειρία που θα ζήσουμε εδώ όλοι μαζί. Το καράβι περνάει από χέρι σε χέρι στον κύκλο και ο καθένας μοιράζεται με την ομάδα πού θα' θελε να τον ταξιδέψει αυτό το καράβι.

- Συμπλήρωση ερωτηματολογίων: Μετά το πρώτο ζέσταμα γνωριμίας, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο σχετικά με την αυτοαποτελεσματικότητα (General Self – Efficacy Scale, Glynou, Schwarzer, & Jerusalem, 1994).

- Καθρέφτες: Σε ζευγάρια καθρεφτίζουμε ο ένας τον άλλο.

- Ακίνητες εικόνες: Στο πάτωμα τοποθετούνται καρτέλες όπου αναγράφονται οι λέξεις: Χαρά, Λύπη, Φόβος, Θυμός, Αγάπη, Μοναξιά, Ευτυχία, Αποτυχία, Δύναμη, Αδυναμία, Επιτυχία. Φτιάχνουμε ομάδες των τριών. Κάθε ομάδα επιλέγει μία από τις λέξεις και δημιουργεί ένα γλυπτό για να την εκφράσει. Οι υπόλοιποι καλούνται να αλλάξουν αν θέλουν κάτι στο γλυπτό και να δώσουν φωνή στα αγάλματα.

- Αφηγούμαι μια ιστορία: Στο πάτωμα τοποθετούνται καρτέλες όπου αναγράφονται οι λέξεις: Φίλος, Γιορτή, Παιχνίδι, Γράμμα, Εκδρομή, Κλειδί, Δώρο, Σακάκι, Ποδήλατο, Γλυκό, Θάλασσα. Όποιος θέλει διαλέγει μια καρτέλα και αφηγείται στην ομάδα μια ιστορία που του ξυπνά η λέξη που διαβάζει. Η ομάδα καθρεφτίζει την ιστορία που άκουσε είτε με ακίνητες εικόνες είτε με παιχνίδια ρόλων είτε με ελεύθερους αυτοσχεδιασμούς.

- Κύκλος αλληλοεκτίμησης: Η ομάδα κάθεται σε κύκλο. Καθένας με τη σειρά του εκφράζεται θετικά σχετικά για το άτομο που κάθεται στα δεξιά του αναφέροντας κάποιο συγκεκριμένο χαρακτηριστικό αυτού του ατόμου που του αρέσει.

- Κλείσιμο - Συζήτηση

2^η Συνάντηση

Εμβάθυνση πρώτης γνωριμίας και δέσιμο ομάδας. Εισαγωγή στη συμβολική έκφραση με κίνηση και ήχο, χωρίς λόγο. Αφήγηση ιστοριών. Προκαταρκτικές ασκήσεις για τις φόρμες του Playback «Ομαδικό γλυπτό» και «Ιστορία σε 3 μέρη».

- «Πώς έρχομαι σήμερα εδώ;»: Η ομάδα κάθεται σε κύκλο. Ο καθένας εκφράζει τη διάθεση με την οποία ήρθε στο εργαστήριο μόνο με ήχο και κίνηση, χωρίς να χρησιμοποιήσει λόγο.

- Συνεντεύξεις σε ζευγάρια. Η ομάδα χωρίζεται σε ζευγάρια. Ταυτόχρονα, σε κάθε ζευγάρι ο καθένας παίρνει μια μικρή συνέντευξη από τον άλλο, κάνοντάς του ό, τι ερωτήσεις θέλει. Η ομάδα ξανακάθεται σε κύκλο και καθένας παρουσιάζει το ζευγάρι του.

- Ιστορίες: Αφήγηση μικρών προσωπικών ιστοριών. Η ομάδα καθρεφτίζει τις ιστορίες. Καθένας γράφει σε ένα χαρτί μια πρόταση που του γέννησε η συγκεκριμένη ιστορία και τη μοιράζεται με την ομάδα.

- Ιστορία σε 3 μέρη. Ανάγνωση ενός άρθρου από την εφημερίδα που αφηγείται την ιστορία μιας άστεγης γυναίκας. Συζήτηση και χωρισμός της ιστορίας σε 3 μέρη. Τρεις ομάδες. Κάθε ομάδα ζωντανεύει στη σκηνή με έναν ελεύθερο αυτοσχεδιασμό το μέρος της ιστορίας που έχει επιλέξει.

- Ομαδικό τραγούδι

- Ηλεκτρική ενέργεια: Η ομάδα στέκεται σε κύκλο με κλειστά μάτια κρατώντας ο καθένας τα χέρια των διπλανών του. Ο πρώτος σφίγγει το χέρι του ατόμου στα δεξιά του και η «ηλεκτρική ενέργεια» της ομάδας περνάει διαδοχικά από χέρι σε χέρι μέσα σε απόλυτη σιωπή μέχρι να ξαναφτάσει στον αρχικό «πυλώνα». Επανάληψη της διαδικασίας με αντίθετη φορά.

3^η Συνάντηση

Καλλιέργεια σωματικής έκφρασης. Προκαταρκτικές ασκήσεις για τις φόρμες του Playback «Ομαδικό γλυπτό» και «Διλήμματα». Εστίαση στο δίπολο ρεαλισμός – συμβολισμός.

- Άσκηση σωματικής έκφρασης - Παντομίμα: Η ομάδα κάθεται σε κύκλο. Ο καθένας γράφει σε ένα χαρτάκι μια λέξη ή μια φράση που κουβαλάει από την εβδομάδα που πέρασε. Τα χαρτάκια τοποθετούνται κλειστά σε ένα κουτί και ένας – ένας διαλέγει τυχαία ένα χαρτάκι και περιγράφει το περιεχόμενό του μόνο με κινήσεις, χωρίς λόγο.

- Ζωντανεύω έναν πίνακα ζωγραφικής: Η ομάδα χωρίζεται σε ζευγάρια. Στο πάτωμα τοποθετούνται εικόνες από πίνακες ζωγραφικής, πανιά και αντικείμενα. Κάθε ζευγάρι διαλέγει έναν πίνακα και δημιουργεί με το σώμα του την εικόνα που βλέπει, χρησιμοποιώντας ό, τι θέλει από τα αντικείμενα. Οι πίνακες ζωντανεύουν. Μια ιστορία χτίζεται γύρω από κάθε εικόνα. Η ομάδα συζητά γι αυτό που είδε, διερευνά τις αντιθετικές έννοιες και δίνει έναν τίτλο στη σκηνή που παρακολούθησε.

- Μοιράζομαι μια ιστορία: Αφήγηση ιστορίας. Αναζήτηση αντιθετικών εννοιών μέσα στην ιστορία. Δραματοποίηση ιστορίας με ρεαλιστικό και συμβολικό τρόπο.

4^η Συνάντηση

Διδασκαλία της φόρμας «Ομαδικό Γλυπτό». Προκαταρκτικές ασκήσεις για τη φόρμα του Playback «3 Σόλο».

- Ομαδικό γλυπτό: Θεωρητική εισαγωγή για το Playback και τη φόρμα «Ομαδικό γλυπτό». Αφήγηση ιστοριών και αναπαράστασή τους με τη φόρμα «Ομαδικό γλυπτό».

- Μονόλογοι φωτογραφιών: Διαλέγω μια φωτογραφία και γράφω τον μονόλογο του προσώπου που απεικονίζεται. Ζωντανεύω το πρόσωπο και παρουσιάζω τον μονόλογο στην ομάδα. Προαιρετική χρήση ρούχων και αντικειμένων.

- Γίνομαι ένα στοιχείο της ιστορίας στη σκηνή: Αφήγηση ιστορίας. Καθένας διαλέγει ένα στοιχείο από την ιστορία που άκουσε (πρόσωπο, αντικείμενο, συναίσθημα, αφηρημένη έννοια) και ζωντανεύει τον μονόλογό του στη σκηνή.

5^η Συνάντηση

Σωματική και φωνητική έκφραση. Εισαγωγή στο «Μεγάλο Playback». Αυτοσχεδιασμός.

- Καθρεφτίζω την ιστορία σου με ήχο και κίνηση: Η ομάδα χωρίζεται σε ζευγάρια. Διαδοχικά ο καθένας αφηγείται ένα περιστατικό από την εβδομάδα που πέρασε και το ζευγάρι του καθρεφτίζει αυτό που άκουσε με ήχο και κίνηση. Τα ζευγάρια δουλεύουν ταυτόχρονα.

- Ήχος – Κίνηση – Κείμενο: Στη σκηνή τοποθετούνται 3 καρέκλες για 3 ηθοποιούς: καρέκλα κίνησης – παντομίμας, καρέκλα ήχων, καρέκλα λόγου. Κάποιος αφηγείται μια προσωπική ιστορία. Ο πρώτος ηθοποιός αναπαριστά την ιστορία που άκουσε μόνο με κίνηση – σωματική έκφραση, ο δεύτερος μόνο με ήχους και ο τρίτος μόνο με λόγο.

- Μεγάλο Playback: Αφήγηση προσωπικών ιστοριών. Αναπαράσταση τους με ελεύθερο αυτοσχεδιασμό, «Μεγάλο Playback».

6^η Συνάντηση

Καλλιέργεια της θεατρικής έκφρασης. Αυτοσχεδιασμοί. Φωνητική έκφραση – συμβολισμός.

- Ιστορία σε κύκλο: Η ομάδα κάθεται σε κύκλο. Φτιάχνουμε όλοι μαζί μια ιστορία. Ξεκινάει ο πρώτος με μια φράση και συνεχίζει ο δεύτερος μέχρι να φτάσουμε στον τελευταίο. Αυτοσχεδιασμοί σε ομάδες πάνω στην ιστορία. Η ομάδα μοιράζει ρόλους, σκηνοθετεί, παρουσιάζει τη δική της οπτική πάνω στην ιστορία.

- «Το ταξί»: Αυτοσχεδιασμός ανά τριάδες. Ξεκινούν δύο άτομα, ο ταξιτζής και ο πρώτος επιβάτης, αυτοσχεδιάζουν μια σκηνή μέσα στο ταξί. Μπαίνει ο δεύτερος επιβάτης με ένα συγκεκριμένο χαρακτηριστικό (τικ) που επαναλαμβάνει διαρκώς (π.χ. φαγούρα, νευρικό γέλιο, φόβο κλπ.). Στην πορεία του αυτοσχεδιασμού, οι άλλοι δύο πρέπει να καταλάβουν ποιο είναι αυτό το χαρακτηριστικό και να το «κολλήσουν» κι αυτοί.

- Αυτοσχεδιασμός αν τρεις σε δοσμένο περιβάλλον – χώρο

- Ηχητικά τοπία: Ομάδες των τεσσάρων. Κάθε ομάδα φτιάχνει το ηχητικό τοπίο ενός συγκεκριμένου χώρου (π.χ. παραλία, μεγαλούπολη, αεροδρόμιο κλπ.).

- Κλείσιμο: Όλη η ομάδα μαζί φτιάχνει το ηχητικό τοπίο της αποψινής συνάντησης.

7^η Συνάντηση

Μοίρασμα. Καλλιέργεια του συμβολικού λόγου και κατανόηση της αντίθεσης ρεαλισμός – συμβολισμός. Προκαταρκτικές ασκήσεις για τη φόρμα του Playback «3 Σόλο». Η φόρμα «3 Σόλο».

- Θετικές και αρνητικές σκέψεις: Η ομάδα κάθεται σε κύκλο με τα μάτια κλειστά. Όταν η εμπυχωτρία ακουμπήσει κάποιον στο κεφάλι, αυτός μοιράζεται κάτι ευχάριστο που του συνέβη, όταν τον ακουμπήσει στην πλάτη, μοιράζεται κάτι δυσάρεστο.

- Alter Ego: Η ομάδα χωρίζεται σε ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι επιλέγει τη φωτογραφία ενός προσώπου και φτιάχνει μια ιστορία γύρω από το πρόσωπο αυτό. Παρουσιάζουν έναν «διπλό μονόλογο» επί σκηνής, όπου παίζουν παράλληλα ο ένας το πρόσωπο και ο άλλος το alter ego του, τις εσωτερικές σκέψεις του ίδιου προσώπου.

- Ατομικός αυτοσχεδιασμός με αφορμή ένα αντικείμενο: Καθένας διαλέγει ένα αντικείμενο, χτίζει έναν ρόλο με βάση αυτό και παρουσιάζει στην ομάδα έναν ατομικό αυτοσχεδιασμό με αρχή, μέση και τέλος.

- «3 Σόλο»: Θεωρητική ανάλυση της φόρμας του Playback «3 Σόλο» και εξάσκηση στη φόρμα αυτή μέσα από προσωπικές ιστορίες.

- Θετικές και αρνητικές σκέψεις - Αναστοχασμός: Η ομάδα κάθεται σε κύκλο με τα μάτια κλειστά. Όταν η εμπυχωτρία ακουμπήσει κάποιον στο κεφάλι, αυτός

μοιράζεται κάτι θετικό που κρατάει από τη σημερινή συνάντηση, όταν τον ακουμπήσει στην πλάτη, μοιράζεται κάτι που τον προβληματίσε.

8^η Συνάντηση

Ασκήσεις εμπιστοσύνης, συγκέντρωσης, συντονισμού, σωματικής έκφρασης και σωματικής επικοινωνίας. Προκαταρκτικές ασκήσεις για τις φόρμες του Playback «Διλήμματα» και «Χορικό». Η φόρμα «Διλήμματα».

- Τυφλός – Οδηγός: Άσκηση εμπιστοσύνης σε ζευγάρια.
- Παράλληλη αφήγηση («Synchrotalk»): Η ομάδα χωρίζεται σε ζευγάρια. Λέω ό, τι λέει το ζευγάρι μου και προσπαθώ να μπω στον ρυθμό του. Μιλάμε ταυτόχρονα χωρίς κανείς να αποσυντονιστεί. Άσκηση συγκέντρωσης και συντονισμού.
- «Η σκιά σου» («Shadow walk»): Η ομάδα χωρίζεται σε ζευγάρια. Καθένας γίνεται η σκιά του ζευγαριού του, κάνοντας τις ίδιες κινήσεις. Άσκηση σωματικής έκφρασης και σωματικής επικοινωνίας.
- «Debate»: Η ομάδα χωρίζεται σε ζευγάρια. Σε κάθε ζευγάρι δίνεται ένα θέμα και το ζευγάρι κάνει μια συζήτηση – debate πάνω σε αυτό θέμα μπροστά στην ολομέλεια. Ο ένας υποστηρίζει μια άποψη και ο άλλος την αντίθετη.
- «Σωματικές μάχες»: Η ομάδα χωρίζεται σε ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι φτιάχνει 5 ακίνητες εικόνες που παρουσιάζουν μια μάχη σωματικής «μάχης» και «επικράτησης». Παρουσίαση στην ολομέλεια.
- «Διλήμματα»: Θεωρητική ανάλυση της φόρμας του Playback «Διλήμματα» και εξάσκηση στη φόρμα αυτή μέσα από προσωπικές ιστορίες.

9^η Συνάντηση

Προσομοίωση θεατρικής σκηνής Playback. 5 καρέκλες στη σκηνή – 5 ηθοποιοί. Διαχωρισμός ρόλων: Ηθοποιοί – Κοινό – Συντονιστής.

- Εμβάθυνση στις φόρμες του Playback που έχουν ήδη διδαχθεί: «Ομαδικό γλυπτό», «3 Σόλο» και «Διλήμματα». Εξάσκηση στις συγκεκριμένες φόρμες μέσα από προσωπικές ιστορίες.

10^η Συνάντηση

Διακριτοί ρόλοι στο θέατρο Playback. Μεγάλο Playback.

- Παρακολούθηση DVD με μια παράσταση θεάτρου Playback.
- Θεωρητική ανάλυση των διακριτών ρόλων σε μια παράσταση θεάτρου Playback: Ηθοποιοί – Κοινό – Συντονιστής
- «Μεγάλο Playback»: Θεωρητική ανάλυση της φόρμας και εξάσκηση στη φόρμα αυτή μέσα από προσωπικές ιστορίες.

11^η Συνάντηση

Οι φόρμες του Playback «Χορικό» και «Ιστορία σε 3 μέρη». Εξάσκηση σε προηγούμενες φόρμες.

- «Χορικό»: Θεωρητική ανάλυση της φόρμας, προκαταρκτικές ασκήσεις συντονισμού λόγου και εξάσκηση στη φόρμα αυτή μέσα από προσωπικές ιστορίες.
- «Ιστορία σε 3 μέρη»: Θεωρητική ανάλυση της φόρμας και εξάσκηση στη φόρμα αυτή μέσα από προσωπικές ιστορίες.
- Αφήγηση προσωπικών ιστοριών και δραματοποίησή τους μέσα από τις φόρμες του θεάτρου Playback που έχει διδαχθεί η ομάδα.

12^η Συνάντηση

Αφήγηση και εκδραμάτιση προσωπικών ιστοριών. Η χρήση των αντικειμένων και της μουσικής στο θέατρο Playback.

- «Χάρτες ζωής»: Καθένας ζωγραφίζει σε χαρτί του μέτρου τον χάρτη της ζωής του και στη συνέχεια τον παρουσιάζει στην ολομέλεια.
- Αντικείμενα και μουσικά όργανα: Θεωρητική ανάλυση της χρήσης των αντικειμένων και της μουσικής στο θέατρο Playback. Παρουσίαση αντικειμένων και εστίαση στη συμβολική χρήση των αντικειμένων.
- «Μεγάλο Playback»: Καθένας κοιτώντας τον χάρτη της ζωής του, διαλέγει μια σημαντική ιστορία που θέλει να αφηγηθεί. Οι ιστορίες δραματοποιούνται με μεγάλα Playback. Χρήση αντικειμένων και μουσικών οργάνων.

13^η Συνάντηση

Αφήγηση και εκδραμάτιση προσωπικών ιστοριών. Κλείσιμο εργαστηρίων και αποχαιρετισμός ομάδας. Αναστοχασμός. Συμπλήρωση ερωτηματολογίων.

- Αφήγηση ιστοριών και δραματοποίησή τους με τις φόρμες του Playback.
- «Πού με ταξίδεψε αυτό το καράβι;»: Αναστοχασμός – Κλείσιμο. Το χάρτινο καράβι με το οποίο ξεκινήσαμε περνάει πάλι από χέρι σε χέρι και καθένας μοιράζεται πώς βίωσε την εμπειρία των εργαστηρίων.
- «Μια λέξη για αντίο»: Σε χαρτί του μέτρου κάθε μέλος της ομάδας γράφει μια λέξη ή μια φράση ή μια ζωγραφιά που αποτυπώνει την εμπειρία του.
- Συμπλήρωση ερωτηματολογίων

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

3.1. ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

3.1.1. Ανάλυση συνεντεύξεων

Στο παρόν υποκεφάλαιο, θα επιχειρήσουμε να αναλύσουμε τις συνεντεύξεις που πραγματοποιήσαμε με τους συμμετέχοντες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος των εργαστηρίων του θεάτρου Playback. Κατά την ανάλυση, θα εξετάσουμε αρχικά κατά πόσο τα λεγόμενα των συμμετεχόντων απαντούν θετικά στο βασικό μας ερευνητικό ερώτημα, το αν δηλαδή η εφαρμογή ενός εξειδικευμένου προγράμματος εργαστηρίων θεάτρου Playback σε άτομα άνω των 65 ετών μπορεί να συμβάλει θετικά στην ενίσχυση της αίσθησης της αυτοαποτελεσματικότητάς τους. Στη συνέχεια, θα αναπτύξουμε τους άξονες που επιβεβαιώνουν ή διαψεύδουν τα δευτερεύοντα ερευνητικά μας ερωτήματα και, τέλος, θα παρουσιάσουμε τα ζητήματα που αναδύθηκαν από τις συνεντεύξεις χωρίς να έχουν νωρίτερα αποτελέσει αντικείμενο των υποθέσεών μας.

Ξεκινώντας, θεωρούμε σημαντικό να αναφέρουμε ότι δεν παρατηρήσαμε κάποια αξιοσημείωτη διαφοροποίηση στον τρόπο απάντησης των συμμετεχόντων ανάλογα με το φύλο τους (3 άνδρες, 9 γυναίκες) ή το μορφωτικό τους επίπεδο. Το κοινό χαρακτηριστικό των μελών της πειραματικής ομάδας που ήταν η μη προηγούμενη συμμετοχή τους σε θεατρικά εργαστήρια και κατ' επέκταση η μηδαμινή εμπειρία τους σε σχέση με την προσωπική εμπλοκή στη θεατρική διαδικασία γενικότερα αλλά και

ειδικώς στο θέατρο Playback, θεωρούμε ότι δημιούργησε ως επί το πλείστον μια κοινή δυναμική απαντήσεων ως προς τις αλλαγές που ενδέχεται να συντελεστούν στο άτομο μέσω αυτής της διαδικασίας. Θα πρέπει παρ' ολ' αυτά να σημειώσουμε ότι τα άτομα που ξεκίνησαν την παρέμβαση με υψηλότερους δείκτες αυτοαποτελεσματικότητας – όπως μας τα υπέδειξε η ποσοτική έρευνα – παρουσίασαν στην πλειοψηφία τους ταχύτερη προσαρμογή στους κώδικες του προγράμματος. Ωστόσο, θετική εξέλιξη διαπιστώθηκε σε όλους τους συμμετέχοντες κατά την εξέλιξη των εργαστηρίων, στον καθένα ανάλογη προς το σημείο εκκίνησής του.

3.1.1.α. ΚΥΡΙΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ

- **Η ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας μέσα από το θέατρο Playback**

Το κύριο ερευνητικό ερώτημα της παρούσας έρευνας ήταν αν ένα πρόγραμμα εργαστηρίων θεάτρου Playback θα μπορούσε να λειτουργήσει ως μέσο ενίσχυσης της αυτοαποτελεσματικότητας σε άτομα που ανήκουν στο ηλικιακό φάσμα της τρίτης ηλικίας. Θα προσπαθήσουμε να διερευνήσουμε αυτό το ερώτημα μέσα από τις συνεντεύξεις των συμμετεχόντων.

A. ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Το πρώτο σημείο στο οποίο θα εστιάσουμε κατά την ανάλυσή μας είναι η κοινή αίσθηση προσωπικής εξέλιξης και πραγματοποίησης προσωπικών επιτευγμάτων που εξέφρασαν οι συμμετέχοντες.

- **ΞΕΚΙΝΗΜΑ ΤΩΝ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ ΜΕ ΕΠΙΦΥΛΑΚΤΙΚΟΤΗΤΑ**

Οι συμμετέχοντες αναφέρουν ότι κατά το ξεκίνημα ήταν αρκετά επιφυλακτικοί σε σχέση με αυτό που τους προτάθηκε και παράλληλα αισθάνονταν ότι δεν θα μπορούσαν να ανταποκριθούν. Υπήρχε μια διάχυτη ανασφάλεια ότι δεν θα έχουν την ικανότητα να ανταπεξέλθουν και ένας φόβος καθώς το θεατρικό τοπίο ήταν κάτι εντελώς άγνωστο γι αυτούς. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο Π. *«προβληματιζόμασταν γιατί ήταν ένας κόσμος άγνωστος για μας. Υπήρχε ένας προβληματισμός στην αρχή, μέχρι να μπούμε στο πνεύμα. Ωσπου να το συλλάβουμε ακριβώς, πώς μπορούμε να κάνουμε τις εκφράσεις και να μπούμε στο πνεύμα των ρόλων αυτών, ήταν λίγο δύσκολο. Και λέγαμε “τι μας λέει τώρα” και “τι το θέλω αυτό το πράγμα εγώ”*. Η Α. μιλώντας για την εμπειρία της λέει *«Στην αρχή ήμουν μαζεμένη αλλά μετά εξελίχτηκα»* και ο Τ. συμπληρώνει *«μπαίναμε σ’*

έναν κόσμο που εμείς ούτε καν τον είχαμε σκεφτεί αυτόν». Παράλληλα, υπήρχε και ένα κοινωνικό ταμπού σε σχέση με τα σχόλια που μπορεί να προκαλούσε η συμμετοχή τους. Αυτό εκφράζεται ξεκάθαρα από την Ε. *«στην αρχή που ήρθα, και μου είπαν θεατρικό και τέτοια, πω πω, λέω, τι πάω να κάνω, τώρα μεγάλη γυναίκα εγώ, θα με σχολιάσουνε, ότι θέλω να το παίζω θεατρίνα, σας λέω τα σώψυχά μου, ότι θέλω να το παίζω θεατρίνα και τέτοια, αλλά, τέλος πάντων, ας πάω, λέω, να δω τι γίνεται για πρώτη φορά. Και ήρθα. Εντάξει, αυτό ήτανε. Νομίζω, ότι τον άνθρωπο που έχεις απέναντί σου, αν τον εμπιστευτείς και αν δουλέψεις μαζί του είναι το κάτι άλλο».*

Όπως διαφαίνεται από τα παραπάνω, οι περισσότεροι δέχθηκαν να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα διατηρώντας ταυτόχρονα έναν έντονο προβληματισμό σε σχέση με αυτή τους τη συμμετοχή. Ο προβληματισμός τους αφορούσε τόσο στην προσωπική τους ικανότητα να φέρουν εις πέρας το πρόγραμμα με επιτυχία όσο και στο πώς θα αντιμετώπιζε τη συμμετοχή τους ο κοινωνικός τους περίγυρος.

• ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ ΝΕΩΝ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΩΝ – ΑΝΑΛΗΨΗ ΝΕΩΝ ΡΟΛΩΝ

Παρά τους αρχικούς δισταγμούς τους, η συμμετοχή τους στο πρόγραμμα τους αποκάλυψε καινούργιες πτυχές του εαυτού τους και των δυνατοτήτων τους και ενδυνάμωσε την προσωπική τους πεποίθηση ότι μπορούν να τα καταφέρουν. Μπόρεσαν στην πράξη να φέρουν εις πέρας δύσκολες οδηγίες, να εκτεθούν στη σκηνή και να αποκαλύψουν πτυχές της προσωπικής τους ιστορίας μέσα από τις αφηγήσεις τους. Τόλμησαν να αφεθούν σε μια εμπειρία που αρχικά τους προξενούσε φόβο. Όλο αυτό τους άνοιξε ένα παράθυρο σε σχέση με το τι μπορούν να επιτύχουν, σε σχέση με τις ικανότητές τους. Αυτό φαίνεται ξεκάθαρα στα λόγια του Γ. *«Μας ξύπνησε έναν κόσμο άγνωστο, έτσι; Άγνωστο, δηλαδή, σε ένα θέατρο πηγαίναμε να δούμε... αλλά, τι δυνατότητες εμείς σαν προσωπικότητες, ας πούμε... δεν τις ξέραμε τις δικές μας δυνατότητες... Και είδαμε, ας πούμε, μ' αυτά που πιαστήκαμε εδώ όλα τα θέματα, είδαμε ότι αυτό μας έκανε καλό, μας έδωσε... μας αύξησε την εκτίμηση, μας αύξησε τον προβληματισμό, πώς θα γίνουμε καλύτεροι...».* Ο Π. συνεχίζει *«Και πόσες εκφράσεις μπορούμε να... που δεν τις ξέραμε για τον εαυτό μας, να τις βγάλουμε και να μπορέσουμε να τις παρουσιάσουμε.».* Αντίστοιχα, η Χ. μας λέει *«Εδώ κοντεύουμε να γίνουμε τραγουδιστές που δεν το ξέραμε, ηθοποιοί που δεν το ξέραμε.».* Στην ερώτησή μας αν η εμπειρία που αποκόμισαν μέσα από το πρόγραμμα τους ενδυνάμωσε, η Μ. μας

απαντάει: *«Πολύ. Μ' άλλαξε. Μ' άρεσε. Το ξανακάνω πάλι και πάλι»* και ο Ν. συμπληρώνει: *«Μας ανανέωσε λιγάκι»*.

• ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΥΠΕΡΒΑΣΗ

Για πολλούς, η όλη διαδικασία στάθηκε μια προσωπική υπέρβαση. Η Φ. μας λέει *«Τολμήσαμε πολλά, σε πολλά»* και η Ι. συμπληρώνει *«Έλεγα ότι δεν θα μπορέσω να το κάνω. Κι όμως το έκανα.»*. Σημαντικό σημείο υπέρβασης για αρκετούς στάθηκε το μοίρασμα προσωπικών ιστοριών που είναι αναπόσπαστο κομμάτι του θεάτρου Playback. Σε σχέση με αυτό, η Ε. αναφέρει: *«Εξελίχτηκα στο να μιλήσω. Μπόρεσα και μίλησα. Και πολύ μάλιστα. Παραμίλησα.»* και ο Ν. μας λέει *«Μπορέσαμε και βγάλαμε αυτά που είχαμε μέσα μας και τα βγάλαμε και τα είπαμε, ενώ το να κάθεσαι να λες ιστορίες του καθενός, εκεί είναι κουτσομπολιό, δεν έχει ιστορίες»*.

Σύμφωνα με τη θεωρία του Bandura (1994: 71 – 72), οι επιτυχίες σε προσωπικό επίπεδο, τα προσωπικά επιτεύγματα (mastery experiences) αποτελούν τον κύριο παράγοντα ενίσχυσης της αίσθησης της αυτοαποτελεσματικότητας. Ειδικότερα, όταν αυτές οι επιτυχίες αφορούν τομείς στους οποίους το άτομο αισθάνεται αδύναμο, του διδάσκουν ότι αυτό που απαιτείται για να τα καταφέρει είναι η ατομική προσπάθεια και η επιμονή. Κατ' αυτόν τον τρόπο το καθιστούν πιο επίμονο σε μετέπειτα στόχους και ικανότερο να ανακάμψει από κάποια δυσκολία που μπορεί να παρουσιαστεί. Μπορούμε κατ' επέκταση να συμπεράνουμε ότι η κοινή έκφραση ικανοποίησης από τους συμμετέχοντες στο πρόγραμμα καθώς ένιωσαν ότι κατάφεραν να ανταποκριθούν με επιτυχία σε ένα άγνωστο και δύσκολο γι αυτούς πεδίο, το θέατρο, και να πετύχουν σε προσωπικό επίπεδο, να ανακαλύψουν νέες δυνατότητες και να υπερβούν τους φόβους και τις δυσκολίες τους, λειτούργησε ως μοχλός ενίσχυσης της γενικότερης αίσθησης αυτοαποτελεσματικότητάς τους. Μέσα από τα εργαστήρια βίωσαν νέες εμπειρίες και αισθάνθηκαν ότι μπορούν ακόμα να αποκτήσουν νέες γνώσεις. Ο Ν. μας λέει *«όλα θετικά ήταν για μας γιατί δεν τα' χουμε ξαναπεράσει. Πήραμε μια εμπειρία από ορισμένα πράγματα και, αν και είναι η ηλικία μας τέτοια που λέμε δε βαριέσαι, αλλά παρ' ολ' αυτά μάθαμε κάτι καινούργιο»*. Παράλληλα, είδαν τον εαυτό τους να φέρνει εις πέρας με αποτελεσματικότητα μία πληθώρα ρόλων που τους «ανατέθηκαν»: το ρόλο του αφηγητή, του ακροατή, του ηθοποιού.

B. ΛΕΚΤΙΚΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΚΑΙ ΕΜΜΕΣΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

Συνεχίζοντας, θεωρούμε σκόπιμο να φωτίσουμε μια άλλη διάσταση σε σχέση με την επίτευξη θετικού αποτελέσματος, έτσι όπως εκφράστηκε από τους συμμετέχοντες στις συνεντεύξεις. Συγκεκριμένα, οι ερωτώντες σημείωσαν ως σημαντικό στοιχείο που τους βοήθησε να επιμείνουν στην προσπάθειά τους αλλά και λειτούργησε ενισχυτικά στο να αισθανθούν καλά με τον εαυτό τους, τα θετικά σχόλια και τη λεκτική επιβράβευση που λάμβαναν κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων τόσο από τους συναδέλφους τους όσο και από την ερευνήτρια. Ανέφεραν χαρακτηριστικά ότι αύξησε την αυτοεκτίμησή τους «*η επιβράβευση αυτή που μας έλεγε*» (Κ.), «*που μας έλεγε μπράβο, τα κατάφερες*» (Χ.), μιλώντας για τα θετικά σχόλια που άκουγαν από την ερευνήτρια. Επίσης, σημαντική θεωρούμε σε αυτό το σημείο την καταγραφή του σχολίου της Ε., που όλη η ομάδα τη θεωρούσε πολύ ταλαντούχα και απ' ό, τι καταλάβαμε της είχε δοθεί ένα «*παρατσούκλι*» που παρέπεμπε σε αυτήν ακριβώς τη γενική αποδοχή και θαυμασμό που εισέπραττε από τους υπόλοιπους: «*εδώ με λένε θεατρίνα*». Το συγκεκριμένο σχόλιο έγινε με μεγάλη υπερηφάνεια και συνοδεύτηκε από πηγαίο γέλιο. Πρόκειται για την ίδια γυναίκα που στην έναρξη του προγράμματος είχε το φόβο μην πει ο κόσμος ότι «*μεγάλη γυναίκα εγώ ... θέλω να το παίζω θεατρίνα*». Πράγματι, η Ε. ήταν από τα άτομα που είχαν πολύ έντονη παρουσία και εξέλιξη κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων και οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες την ανέφεραν ως θετικό παράδειγμα κατά τις συνεντεύξεις. Παραθέτουμε ενδεικτικά το σχόλιο της Ι: «*Η Ε. είχε πολύ ταλέντο, πάρα πολύ ταλέντο και της έλεγα “εσύ κάνεις για θεατρική”. Αυτό δεν το ξεχνώ. “Έλα θεατρίνα μου” της λέω “να παίζεις”.*».

Επιστρέφοντας στη θεωρία της αυτοαποτελεσματικότητας του Bandura, στην οποία βασίστηκε η έρευνά μας, διαπιστώνουμε ότι σημειώνει ως δύο ακόμη παράγοντες ενίσχυσης της αυτοαποτελεσματικότητας στο άτομο κατ' αρχάς την προφορική πειθώ που δέχεται σε σχέση με τις ικανότητές του και εν συνεχεία την έμμεση εμπειρία που αποκτά μέσω της παρακολούθησης των άλλων (Bandura, 1977: 193 – 200).

Σε ό, τι αφορά τον πρώτο από τους παραπάνω παράγοντες, η αναφορά των συμμετεχόντων ότι τα θετικά σχόλια που εισέπρατταν τους βοηθούσαν να συνεχίσουν, θεωρούμε ότι συμφωνεί με τη θεωρία που αναφέρει την προφορική ενίσχυση ως μέσο αύξησης της αυτοαποτελεσματικότητας.

Σε αυτό το σημείο κρίνουμε σκόπιμο να αναφερθούμε πιο διεξοδικά στον δεύτερο παράγοντα, αυτόν της έμμεσης εμπειρίας και να δούμε πώς βρίσκει εφαρμογή στην

περίπτωσή μας. Ο άνθρωπος, όσο παρατηρεί άτομα που θεωρεί ότι έχει κοινά σημεία αναφοράς μαζί τους να επιτυγχάνουν σε ένα εγχείρημα μέσω της προσπάθειάς τους τόσο αυξάνεται η πεποίθησή του ότι και ο ίδιος μπορεί να φέρει σε πέρας με επιτυχία παρόμοια εγχειρήματα (Bandura, 1994:72). Αναλύοντας τις συνεντεύξεις, διαπιστώσαμε ότι η Ε. υπήρξε ένα θετικό μοντέλο επιτυχίας για την υπόλοιπη ομάδα. Με δεδομένο ότι η ομάδα που συμμετείχε στα εργαστήρια αποτελείτο από άτομα με βασικά κοινά χαρακτηριστικά (ηλικία, συνταξιοδότηση, κουλτούρα, μηδαμινή θεατρική εμπειρία), θεωρούμε ότι η παρατήρηση της θετικής παρουσίας της Ε. από τους υπολοίπους, λειτούργησε ως παράγοντας ενίσχυσης της δικής τους αντίληψης για την προσωπική τους αυτοαποτελεσματικότητα. Παράλληλα, ως θετικό μοντέλο αντιμετώπισης καταστάσεων στη ζωή, θα μπορούσαν να εκληφθούν και οι ιστορίες που ακούγονταν. Αναφέρουμε τα σχόλια της Κ. *«Ήταν καλό και για εμάς που τις ακούγαμε. Εγώ τα θυμάμαι πολλές φορές στο σπίτι»*, της Χ. *«Πολλές φορές μας έκανε να σκεφτούμε για τον εαυτό μας η ιστορία του άλλου»* και του Τ. *«Σε βάζει σε λίγες σκέψεις του καθενός η περιπέτεια που την αφηγήθηκε. Μας έδωσε κάποιες σκέψεις»*.

Γ. ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΤΗΣ ΧΑΡΑΣ – Η ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Προχωρώντας στην ανάλυση των συνεντεύξεων, θα εστιάσουμε σε ένα κοινό αίσθημα χαράς που εξέφρασαν πολύ έντονα οι ερωτώντες σε σχέση με τη συμμετοχή τους στα εργαστήρια. Καθώς θεωρούμε ότι η χαρά δεν αναλύεται, απλώς εκφράζεται, θα περιοριστούμε στο να παραθέσουμε αυτούσια κάποια από τα λεγόμενά τους. Η Χ. μας λέει *«μ' άρεσε που ερχόμουνα εδώ, περίμενα πώς και πώς να έρθω»*. Η Α. αναφέρει *«Όταν έφευγα από εδώ και ό, τι και να είχα, έφευγα χαρούμενη.»*. Η Μ. παρατηρεί *«μου δωσε την ευκαιρία να εκφραστώ αλλά παράλληλα μου έδωσε χαρά, μου άρεσε πάρα πολύ, πάρα πολύ.»*. Τέλος, η Κ. μας λέει *«Εμένα με βοήθησε να είμαι πιο ήρεμη, πιο χαρούμενη, μου άρεσε, δεν το είχα ζήσει, δεν είχα φανταστεί ποτέ ότι θα λάβω μέρος σε κάτι τέτοιο. Ούτε καν νόμιζα ότι μπορώ να κάνω κάτι και μου άρεσε... Αφού και στο σπίτι, πολλές φορές, το σκέφτομαι αυτό όλο, που έχασα και κάποια μαθήματα, και γελάω μόνη μου. Δηλαδή, μου δημιουργεί μια ευφορία, μια χαρά.»*.

Στη θεωρία της αυτοαποτελεσματικότητας του Bandura (1977, 1994, 2009), διαπιστώνουμε ότι ως τέταρτος παράγοντας που επηρεάζει την αυτοαποτελεσματικότητα του ατόμου αναφέρεται η ψυχολογία του. Συγκεκριμένα, το άγχος και τα αρνητικά συναισθήματα επηρεάζουν αρνητικά την αυτοαξιολόγηση του

ατόμου. Αντίστοιχα, η καλή διάθεση επαυξάνει την αίσθηση της αυτοαποτελεσματικότητας του ενώ η μελαγχολική διάθεση την μειώνει. Ένα άτομο με θετική ψυχολογία και λιγότερο στρες μπορεί να αυτορρυθμιστεί πιο αποτελεσματικά, δηλαδή να ελέγξει τα αρνητικά του συναισθήματα, όταν αντιμετωπίζει δύσκολες καταστάσεις. Κατά συνέπεια, μπορούμε να εξάγουμε το συμπέρασμα ότι καθώς το πρόγραμμα δημιουργούσε διάχυτη χαρά στους συμμετέχοντες, ένα συναίσθημα που συνδέεται με τη θετική ψυχολογία σε πνευματικό και ψυχικό επίπεδο, τους βοηθούσε να διατηρήσουν μια φυσιολογική ψυχολογία και επαύξανε την αίσθηση της αυτοαποτελεσματικότητάς τους. Η χαρά είναι ένα συναίσθημα που συνδέεται με την επίτευξη ενός στόχου που το άτομο θεωρεί σημαντικό και επηρεάζει βαθιά σε προσωπικό επίπεδο το άτομο που το αισθάνεται (Meadows, 2014: 10).

Δ. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ανακεφαλαιώνοντας, σε σχέση με το βασικό ερευνητικό μας ερώτημα, που ήταν το αν ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα εργαστηρίων θεάτρου Playback μπορεί να λειτουργήσει ενισχυτικά στην αίσθηση της αυτοαποτελεσματικότητας σε άτομα τρίτης ηλικίας, διαπιστώσαμε, μέσα από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων ότι και οι τέσσερις παράγοντες ενίσχυσης της αυτοαποτελεσματικότητας που αναφέρει ο Bandura, στη θεωρία του οποίου στηρίχτηκε η έρευνά μας, λειτούργησαν θετικά κατά τη διάρκεια του προγράμματός μας. Επιβεβαιώνεται, κατά συνέπεια, η αρχική μας υπόθεση σε σχέση με τη θετική έκβαση που θα είχαν τα εργαστήρια θεάτρου Playback για την ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας σε πληθυσμούς τρίτης ηλικίας.

3.1.1.β. ΔΕΥΤΕΡΕΥΟΝΤΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

A.

1. Η εφαρμογή του προγράμματος θα επηρεάσει το βαθμό αυτοεκτίμησης των συμμετεχόντων;
2. Η εφαρμογή του προγράμματος θα επηρεάσει το βαθμό ενσυναίσθησης των συμμετεχόντων;
3. Η εφαρμογή του προγράμματος θα συντελέσει στη βελτίωση των κοινωνικών σχέσεων και της διαπροσωπικής επικοινωνίας των συμμετεχόντων;

Μέσα από τις συνεντεύξεις μας αναδύθηκαν τρεις ακόμη εκφάνσεις της ανθρώπινης ψυχολογίας και συμπεριφοράς που σχετίζονται με τα δευτερεύοντα ερευνητικά μας ερωτήματα: η αυτοεκτίμηση, η ενσυναίσθηση, η κοινωνική συμπεριφορά και η διαπροσωπική επικοινωνία.

• ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Αρχικά, σε σχέση με την αυτοεκτίμηση, παρατηρούμε ότι αρκετοί αισθάνονταν καλύτερα για τον εαυτό τους καθώς η συμμετοχή τους στα θεατρικά εργαστήρια τους γέμιζε υπερηφάνεια και τους έκανε να νιώθουν ότι ξεχωρίζουν από τους συνομηλίκους τους. Ο Ν. αναφέρει *«Ασφαλώς αισθανόμαστε ωραία γιατί ερχόμασταν και κορδωνόμαστε ότι έχουμε θέατρο απόψε. Στην παρέα μας. Έχω θέατρο απόψε. Έχουμε μια κοπελίτσα και μαθαίνουμε θέατρο»* και αντίστοιχα ο Π. *«Εμείς καμαρώναμε και λέγαμε “πάμε έχουμε θέατρο”*». Σύμφωνα με την έρευνα των Martini και Dion (2001), οι ηλικιωμένοι έχουν την τάση να δημιουργούν μια θετική αυτοεικόνα συγκρινόμενοι με συνομηλίκους τους προκειμένου να διαχειριστούν τις απώλειες σε σωματικό και νοητικό επίπεδο που έρχονται ως απόρροια των γηρατειών. Εδώ, παρατηρούμε μια ανάλογη τάση, η οποία όμως δεν βασίζεται σε μία ψευδή αντίληψη ή σε μία ψυχονοητική κατασκευή αλλά σε μία πραγματική κατάσταση, καθώς όντως οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα έκαναν μια υπέρβαση σε σχέση με τους συνομηλίκους τους. Αυτή η σύγκριση λειτούργησε θετικά στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησής τους. Παράλληλα, η αυτοεκτίμησή τους ενισχύθηκε και από την αίσθηση ότι εξελίχτηκαν και ότι κατάφεραν πράγματα για τα οποία δεν θεωρούσαν τον εαυτό τους ικανό. Για το συγκεκριμένο θέμα έγινε ενδελεχής ανάλυση παραπάνω.

• ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

Συνεχίζοντας, παρατηρούμε ότι μέσα από τη διαδικασία αφήγησης, ακρόασης και εκδραμάτισης των προσωπικών τους ιστοριών, οι συμμετέχοντες μπήκαν στη θέση του άλλου, βίωσαν τα συναισθήματά του και ένιωσαν συμπόνοια και αλληλεγγύη. Ως ενσυναίσθηση ορίζεται η ικανότητα του ατόμου να κατανοήσει και να ταυτιστεί με τα συναισθήματα κάποιου άλλου, να είναι δεκτικό στα συναισθήματα που νιώθει ένας συνάνθρωπός του, να μπορεί να μπει στη θέση του (Hoffman, 2001). Η Μ. αναφέρει *«είδαμε και πράγματα τι έχουν συμβεί και στους άλλους. Στεναχωρήθηκα κάποιες φορές που άκουσα τις ιστορίες τους και λέω “κοίταξε να δεις, βλέπεις έναν άνθρωπο αλλά μόνο*

με την όψη δεν βγάζεις συμπέρασμα. Όταν τον ζήσεις...”». Στην ομάδα, ένας από τους συμμετέχοντες μοιράστηκε μια πολύ προσωπική ιστορία που είχε να κάνει με το θάνατο του παιδιού του. Αυτή ήταν μια καίρια στιγμή που μας έφερε όλους πολύ κοντά. Η Ε. μιλώντας γι αυτό μας λέει *«πήγα σπίτι μου πολύ προβληματισμένη. Και λέω, κοίτα, κι αυτός ο άνθρωπος έχει τη δύναμη να έρθει τώρα, να πει, να το μοιραστεί. Ήταν κάτι φοβερό. Και είπα, κοίταξε να δεις. Άραγε, λέω, γίναμε ένα. Έτσι είπα. Και μετά από αυτό, λέω γίναμε ένα. Δεν με νοιάζει, λέω, τι θα πω και τι θα κάνω. Αφού αυτός ο άνθρωπος είπε αυτό και μας εμπιστεύτηκε, εντάξει, τα υπόλοιπα για μας, αυτά που έχουμε περάσει είναι μηδαμινά. Έτσι είπα, προβληματίστηκα.»*. Η επαφή με καταστάσεις που δεν είχαν ζήσει τους άνοιξε καινούργιες πόρτες κατανόησης του Άλλου, έναν άλλον τρόπο να βλέπουν πέρα από το προφανές, να συναισθάνονται. Η Κ. μας λέει *«Πολλές φορές αρκεί μία γκριμάτσα, να καταλάβουμε ότι ο άλλος είτε πονάει είτε χαίρεται είτε έχει ένα πρόβλημα. Είναι μια μικρή κοινωνία και αυτή η παρέα εδώ πέρα.»* και η Χ. συμπληρώνει *«Πολλές φορές που δεν δίνουμε σημασία στον καθένανε, μας έμαθε να δίνουμε, να προσέχουμε την έκφρασή του, πώς τον βλέπουμε.»*. Κλείνοντας, θεωρούμε σκόπιμο να παραθέσουμε τα λόγια του Τ. που συμπυκνώνουν τη σημαντικότητα της άνθισης της ενσυναίσθησης και της αλληλεγγύης σε σχέση με τον συνάνθρωπο και την αλλαγή που επήλθε στον ίδιο μετά την εμπειρία του από τη συμμετοχή στα εργαστήρια θεάτρου Playback: *«Η αλληλεγγύη σε κάνει πιο ήπιο στη συμπεριφορά σου και πιο ομιλητικό και προσπαθείς να βρεις λύσεις άλλες τις οποίες δεν τις σκεφτόσουνα πρώτα. Ενώ τώρα κοιτάς να βρίσκεις λύσεις για να 'σαι πιο ήπιος και πιο θετικός στη συζήτησή σου.»*.

• ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ – ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ – ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ «ΔΕΣΜΟΥ»

Ένα άλλο καίριο σημείο που αναδείχθηκε μέσα από τις συνεντεύξεις είναι η ανάπτυξη της διαπροσωπικής επικοινωνίας. Οι συμμετέχοντες απεγκλωβίστηκαν από την απομόνωση και ήρθαν σε ουσιαστική επικοινωνία με συνομηλίκους τους. Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα να αναπτυχθούν ισχυροί δεσμοί και διαπροσωπικές σχέσεις. Η Ε. μας λέει χαρακτηριστικά πόσο όμορφα ένιωσε *«που ανοίχτηκα, που είπα κάποια πράγματα, που δέθηκα με όλους εδώ. Εγώ είμαι μοναχικό άτομο, δεν έχω παρέες και τέτοια. Δεν έχω φίλες με την έννοια της φίλης και αυτά. Είμαι μόνη μου. Έχω τα κορίτσια μου, τις κόρες μου, βέβαια, αλλά πιο έξω από τα παιδιά μου, πέρα από μία-δύο φίλες, τις οποίες τις βλέπω μια φορά τον μήνα, δεν έχω. Εδώ, υπήρχε μια συντροφικότητα.»*. Στο ίδιο

πνεύμα κινούνται και τα λόγια της Κ.: *«Γνωριστήκαμε μ' αυτήν την ομάδα. Η Αθήνα είναι μια απρόσωπη πόλη, δεν γνωρίζουμε τον γείτονα, έχουμε ανάγκη να μιλήσουμε, μια συντροφιά και αυτό που γνωριστήκαμε με αυτή την ομάδα, εγώ νομίζω ότι ήταν πολύ καλό. Εκτός από την κυρία Χ. που την ήξερα σαν γειτόνισσα, τους άλλους δεν τους ήξερα και τώρα, ας πούμε, μιλάμε...»*. Και η Α. συμπληρώνει: *«Κοίταξε, εδώ δεθήκαμε λίγο παραπάνω. Είμαστε γειτονιά και δεν γνωριζόμαστε, δεν μιλάγαμε και τώρα μιλάμε. Για μένα, αυτό είναι το θετικό. Είμαι 35 χρόνια στον Υμηττό και αυτή η ανωνυμία της γειτονιάς δεν μου αρέσει. Ενώ τώρα με δέκα ανθρώπους μιλάω. Και κάνει καλό αυτό. Γιατί είμαι μόνη στην Αθήνα, έχω το παιδί μου και τον άντρα μου, δεν έχω ούτε αδέρφια ούτε... Κι αυτό μου κάνει καλό, για την ηρεμία μου, πώς να σου πω.»*

Αντιλαμβανόμαστε κατ' επέκταση ότι η συμμετοχή τους στα εργαστήρια του θεάτρου Playback επηρέασε θετικά την κοινωνική τους ζωή και τις κοινωνικές τους σχέσεις και λειτούργησε ως έναυσμα για την ανάπτυξη της διαπροσωπικής επικοινωνίας. Η Μ. αναφέρει *«Εμένα μου άρεσε που το μοιράστηκα αυτό που είχα ζήσει με τους άλλους ανθρώπους. Γιατί μ' αρέσει η επικοινωνία. Να μιλάω, να μοιράζομαι, να μην τα κρατάω για τον εαυτό μου.»* και η Κ. συμπληρώνει *«Γιατί μας κάνει πιο κοινωνικούς, δεν είμαστε έτσι αποκλεισμένοι στο καβούκι μας να τα κρατάμε για τον εαυτό μας. Είναι καλό.»*

Παράλληλα, έφερε στη ζωή τους κάποιους νέους ανθρώπους *«δημιουργήθηκε ένας δεσμός»*, όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο Τ. Οι σχέσεις που αναπτύχθηκαν δεν έμειναν στην επιφάνεια της κοινωνικής γνωριμίας, όπως συνέβαινε μέχρι τότε στο ΚΑΠΗ, σύμφωνα πάντα με τα λεγόμενά τους. Ο Π. αναφέρει σχετικά: *«μεταξύ μας, στο ΚΑΠΗ εδώ πέρα και με όλους τους συνομήλικους δε δένεσαι ενώ το πρόγραμμα αυτό μας έδενε μεταξύ μας, μας έδενε και λίγο διαφορετικά αυτή η περίπτωση.»* και ο Τ. συμπληρώνει: *«Και στις γιορτές του ΚΑΠΗ μας εδώ που συναντιόμαστε σου λένε καλημέρα, ενώ εδώ πολύ πιο ζεστά την καλημέρα σου ή την καλησπέρα σου λες.»* Μέσα από το πρόγραμμα αναπτύχθηκαν πιο ουσιαστικοί δεσμοί. Δημιουργήθηκε ένας κύκλος εμπιστοσύνης, που βοήθησε τους ανθρώπους να ανοιχτούν, να μοιραστούν και να βελτιώσουν τις διαπροσωπικές τους δεξιότητες. Η Φ. περιγράφει την εμπειρία της λέγοντας: *«Ένωσα εμπιστοσύνη, ένωσα αγάπη κι έδωσα αγάπη. Δηλαδή, και τους αγαπάω και αυτοί νομίζω ότι με αγκαλιάσανε.»*

Ο Bandura (1994:10-11) μιλώντας για την αυτοαποτελεσματικότητα στην τρίτη ηλικία αναφέρει πως συνδέεται άμεσα με την κοινωνική αυτοαποτελεσματικότητα, το

κατά πόσο δηλαδή το άτομο αισθάνεται ικανό να αναπτύσσει κοινωνικούς δεσμούς, να εμπλέκεται σε κοινωνικές δραστηριότητες. Συγκεκριμένα, αναφέρει πως οι ηλικιωμένοι βρίσκονται σε μία περίοδο της ζωής τους που αντιμετωπίζουν αρκετές στρεσογόνες καταστάσεις καθώς από τη μία πρέπει να επανεκτιμήσουν τις ικανότητές τους (σωματικές και διανοητικές) και από την άλλη να αντιμετωπίσουν τις αλλαγές που συμβαίνουν στις κοινωνικές τους σχέσεις (χηρεία, σύνταξη, αλλαγή σπιτιού, θάνατος φίλων). Προκειμένου να ανταπεξέλθουν, είναι απαραίτητο να αναπτύξουν τις διαπροσωπικές τους δεξιότητες ώστε να μπορέσουν να καλλιεργήσουν νέες κοινωνικές σχέσεις που θα λειτουργήσουν ως αντίβαρο στις απώλειες και θα τους βοηθήσουν να είναι λειτουργικοί και να διατηρήσουν μια καλή ποιότητα ζωής. Όταν οι ηλικιωμένοι αισθάνονται κοινωνικά ανεπαρκείς και αναποτελεσματικοί (perceived social inefficacy), γίνονται πιο επιρρεπείς στην κατάθλιψη και στο άγχος, καθώς δεν καλλιεργούν τις κοινωνικές σχέσεις που λειτουργούν σαν κοινωνικό στήριγμα και σαν ρυθμιστής στις στρεσογόνες καταστάσεις της ζωής τους.

Σύμφωνα με το παραπάνω θεωρητικό πλαίσιο που αναπτύσσει ο Bandura στη θεωρία του περί αυτοαποτελεσματικότητας στην τρίτη ηλικία, είναι ξεκάθαρη η σημασία μιας υγιούς κοινωνικής ζωής για τη γενικότερη καλή ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων (Bandura, 1994). Όταν νιώθουν ότι χειρίζονται αποτελεσματικά την κοινωνική τους ζωή και τις διαπροσωπικές τους σχέσεις, ενισχύεται και η γενικότερη αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητάς τους. Οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμά μας δημιούργησαν μεταξύ τους ισχυρούς κοινωνικούς δεσμούς, ανέπτυξαν νέες φιλίες, συνδέθηκαν και επικοινωνήσαν επί της ουσίας. Είναι σημαντικό εδώ να αναφέρουμε ότι οι συνεντεύξεις παραχωρήθηκαν σχεδόν ένα μήνα μετά τη λήξη του προγράμματος και η επικοινωνία μεταξύ τους εξακολουθούσε να είναι στενή τόσο εντός όσο και εκτός ΚΑΠΗ. Η Κ. μας λέει χαρακτηριστικά *«Η μοναξιά, το κλείσιμο στο σπίτι. Τώρα γνωρίσαμε τόσους ανθρώπους, μιλάμε. Μάλιστα, μία κυρία μου λέει «πώς», λέει «μιλάς εσύ με αυτούς τους ανθρώπους τόσο ανοιχτά;» για τον Π. και τον Ν. Ο άλλος μπορεί να το παρεξηγήσει, εμένα δεν με νοιάζει γιατί δεν είμαι με ταμπού. Είναι και κακός κόσμος και πονηρός και σου λέει αυτή τώρα πώς... και τους λέω “γνωριστήκαμε στο θεατρικό” και μ’ αρέσει που μιλάω με τους ανθρώπους.»*. Αντίστοιχα, ο Ν. με υπερηφάνεια μας λέει *«Εδώ ήρθε η Κ. χτες, μόλις μπήκε μέσα, με φίλησε και αυτά και προχθές, πάλι τα ίδια και είπε “τον Ν. τον συμπαθώ πολύ” και ήρθε λοιπόν εκεί και κοιτάζαν όλοι. Είναι πολύ ζεστό κορίτσι.»*.

• ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Συνοψίζοντας τα αποτελέσματά μας σε σχέση με τα δευτερεύοντα ερωτήματα της έρευνάς μας που αφορούσαν στην ενσυναίσθηση, στην αυτοεκτίμηση και στην ποιότητα των κοινωνικών σχέσεων και της διαπροσωπικής επικοινωνίας, διαφαίνεται ότι η συμμετοχή στα εργαστήρια θεάτρου Playback ενίσχυσε το βαθμό αυτοεκτίμησης και ενσυναίσθησης των συμμετεχόντων και παράλληλα βελτίωσε την κοινωνική τους ζωή και την ποιότητα της διαπροσωπικής τους επικοινωνίας.

B.

- Τα άτομα που θα συμμετέχουν στο πρόγραμμα θα είναι στη συνέχεια ικανά να λειτουργήσουν οι ίδιοι ως εκπαιδευτές σε συνομηλικούς τους, σε ένα πλαίσιο αλληλοεπιμόρφωσης;

Μέσα από τις συνεντεύξεις διαπιστώσαμε ότι οι συμμετέχοντες είχαν κατανοήσει σε αρκετά μεγάλο βαθμό τόσο τη δομή που έχει το θέατρο Playback όσο και ορισμένα από τα βασικά χαρακτηριστικά της τεχνικής του.

Αρχικά, στην ερώτησή μας να περιγράψουν το τι είναι το θέατρο Playback σε κάποιον που δεν το γνωρίζει καθόλου, λάβαμε τις ακόλουθες απαντήσεις:

A.: *«Κάναμε ασκήσεις. Ολοκληρωμένα μαζί σαν ομάδα. Και ο καθένας μόνος του στη σκηνή. Λέγαμε τις ιστορίες και μετά, εκτός από αυτόν που έλεγε την ιστορία, οι άλλοι έπαιζαν την ιστορία του.»*

I. : *«Πρώτα λέγαμε τις ιστορίες και τις ιστορίες που λέγαμε τις ολοκληρώνανε μετά οι υπόλοιποι. Όταν ήταν η μητέρα με το παιδί, ο ένας έκανε τη μητέρα ο άλλος έκανε το παιδί».*

N: *«Τις ιστορίες τις λέγαμε και μετά τις παίζαμε.»*

T.: *«Σενάριο εγώ νομίζω ότι υπήρχε, υπήρχε μια ιστορία, που την έλεγε κάποιος από εμάς κι εμείς προσπαθούσαμε με διάφορους τρόπους, είτε με το playback είτε με κανονική διαδικασία να επαναφέρουμε την ιστορία αυτή».*

Στην ερώτησή μας να μας πουν ποια θεωρούν τα βασικά χαρακτηριστικά του θεάτρου Playback, λάβαμε τις εξής απαντήσεις:

Κ.: «Ότι αυτοσχεδιάζεις. Δεν έχεις ένα ρόλο γραπτό να διαβάσεις να μάθεις. Ότι αυτοσχεδιάζεις. Εγώ αυτό θα' λεγα».

Χ.: «Μας έμαθε να εκφραζόμαστε χωρίς να μιλάμε. Να εκφραζόμαστε.»

Φ.: «Να δείχνουμε στον άλλο αυτό που θέλουμε με κινήσεις του σώματος, όχι μόνο με το λόγο.»

Π.: «Να εκφραζόμαστε με διάφορες μορφές, έτσι το φαντάζομαι εγώ.»

Το θέατρο Playback είναι ένα αυτοσχεδιαστικό διαδραστικό είδος θεάτρου που βασίζεται στο δίπολο της αφήγησης της προσωπικής ιστορίας και της εκδραμάτισής της από τους ηθοποιούς (Hosking & Penny, 1998: 10). Ως μέσα έκφρασης χρησιμοποιεί πέρα από τον λόγο, τον συμβολισμό, την τελετουργία, την εικόνα, τους ήχους, τον ρυθμό (Fox, 2004). Αντιλαμβανόμαστε από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων ότι έχουν αντιληφθεί πλήρως το ότι το θέατρο Playback βασίζεται στην αφήγηση της προσωπικής ιστορίας από τον αφηγητή και στην δραματοποίησή της από τους ηθοποιούς. Παράλληλα, έχουν απομονώσει ως βασικά χαρακτηριστικά του τον αυτοσχεδιαστικό του χαρακτήρα και τα πολλαπλά μέσα έκφρασης που χρησιμοποιεί εκτός από τον λόγο.

Ωστόσο, κανείς δεν ανέφερε τον ρόλο του συντονιστή, που αποτελεί ένα βασικό κομμάτι του θεάτρου Playback καθώς είναι αυτός που μεσολαβεί ανάμεσα στους ηθοποιούς και στο κοινό ώστε να αποσπάσει τις ιστορίες και στη συνέχεια καλεί τους ηθοποιούς να τις δραματοποιήσουν μέσα από κάποια συγκεκριμένη φόρμα του Playback (Dennis, 2004: 205) χρησιμοποιώντας συχνά συμβολικά αντικείμενα (Salas, 1983). Επίσης, παρ' όλο που κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων, οι συμμετέχοντες διδάχθηκαν αναλυτικά τις βασικές φόρμες του θεάτρου Playback και χρησιμοποίησαν ενίοτε αντικείμενα στις αναπαραστάσεις τους, κανείς δεν απάντησε στις ερωτήσεις μας δίνοντας μια πιο λεπτομερή περιγραφή των επιμέρους αυτών στοιχείων.

Κατά συνέπεια, συμπεραίνουμε ότι μετά το πέρας των εργαστηρίων, οι συμμετέχοντες είχαν καθαρά στο μυαλό τους τα βασικά χαρακτηριστικά και τα δομικά στοιχεία του θεάτρου Playback αλλά δεν ήταν σε θέση να ανασύρουν από τη μνήμη τους και περιγράψουν – τουλάχιστον όχι χωρίς τη βοήθεια της ερευνήτριας – κάποια πιο ειδικά τεχνικά στοιχεία.

Στο μυαλό τους ήταν συγκεχυμένα όλα αυτά που είχαν ζήσει και δοκιμάσει στην πράξη στα εργαστήρια: οι ρόλοι, οι αυτοσχεδιασμοί, τα παιχνίδια, οι ασκήσεις

εμπιστοσύνης, οι φόρμες playback. Κάποιοι, όπως ο Π. συγκρατούσαν ρόλους που είχαν παίξει αυτοσχεδιάζοντας πάνω στις ιστορίες των άλλων «Ο υπάλληλος της εφορίας. Υπάλληλος δεν έχω κάνει στη ζωή μου αλλά τι αντιμετωπίζουμε με τους υπαλλήλους και την εφορία. Και παίζοντας έγινα όμοιος». Η Χ. ξεχώρισε έναν ρόλο από μια άσκηση αυτοσχεδιασμού «Εμένα μου άρεσε αυτή η κυρία που είχε πώς το λένε... Την καντίνα. Με τους άστεγους. Αυτό ήταν πολύ δυνατό. Αυτό που έκανα εγώ το έχω κάνει στη ζωή μου, ήταν σαν να το έκανα δεύτερη φορά. Τόσο πολύ μου άρεσε. Το έχω κάνει, βέβαια, το έχω ζήσει. Έχω δώσει τόσο θάρρος σε άτομα που πήγαν να αυτοκτονήσουν, το έχω κάνει.». Ο Ν. κρατάει «εκείνα που μας έκανες με τα αγάλματα δεν τα ξέραμε», μια άσκηση που σχετίζεται με τη φόρμα του playback “ομαδικό γλυπτό” και η Κ. θυμάται μια άσκηση εμπιστοσύνης «το δέσιμο των ματιών για τον τυφλό, τους τυφλούς. Και το θυμάμαι πολύ συχνά και στο σπίτι και προσπαθώ ας πούμε να δω πώς είναι. Αυτό με συγκίνησε πάρα πολύ, που μου δέσατε τα μάτια, να με μεταφέρει κάποιος άλλος δηλαδή, και τον σκέφτομαι καθημερινά αυτόν τον ρόλο. Τώρα με το μάτι μου δηλαδή που βιώνω. [...] Κι εγώ το ζω τώρα με το μάτι μου που περνάω αυτό το δύσκολο διάστημα και αυτός ο ρόλος μου έχει μείνει.».

Από τα λεγόμενά τους φαίνεται ότι κουβαλούσαν στο μυαλό και στην ψυχή τους την εμπειρία που είχαν ζήσει συνολικά χωρίς να την έχουν κωδικοποιήσει και να έχουν αποσαφηνίσει τους όρους και την ακριβή διαδικασία και τεχνική. Αυτό μας το εξέφρασε καθαρά η Μ.: «θέλω να πω ότι έχουν περάσει μέσα μου όλα αυτά άσχετα αν δεν μπορώ να τα εκδηλώσω όλα».

Κατά συνέπεια, θεωρούμε ότι στο ερευνητικό μας ερώτημα σε σχέση με το αν θα μπορούσαν να λειτουργήσουν οι ίδιοι ως εκπαιδευτές των τεχνικών του θεάτρου playback σε συνομηλικούς τους, η απάντηση είναι αρνητική. Θα χρειαζόνταν πολλοί ακόμη μήνες εργαστηρίων και προσωπικής τριβής τους με το αντικείμενο, πριν κάποιοι από αυτούς να μπορέσουν ενδεχομένως να αναλάβουν αυτόν τον ρόλο.

3.1.1.γ. ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΟΕΚΥΨΑΝ ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

• ΣΤΟΧΟΘΕΣΙΑ

Ένα από τα θέματα που αναδύθηκαν από τις συνεντεύξεις χωρίς να μας έχει απασχολήσει κατά τη διαδικασία σχεδιασμού της έρευνας είναι η ανάπτυξη της στοχοθεσίας στους συμμετέχοντες σε σχέση με τον εαυτό τους και την εξέλιξή τους. Οι απαντήσεις τους προέκυψαν από την ερώτησή μας : «Θα αλλάζατε κάτι στο

πρόγραμμα;». Αρκετοί απάντησαν σε σχέση με τον εαυτό τους και την προσωπική τους απόδοση – έτσι τουλάχιστον όπως την είχαν αξιολογήσει οι ίδιοι. Ο Τ. μας λέει σχετικά «*Θα άλλαξα και τον τρόπο σκέψης μου ακόμα, δηλαδή, και έκφρασης σε αρκετά πράγματα. Αυτά τα οποία σκέφτεσαι μετά και λες “μα τι μπορούσα να έχω πει καλύτερα” και σε προβληματίζουν*», μία άποψη με την οποία συμφωνεί τόσο η Κ. όσο και η Χ. Η Κ. αναφέρει ότι αυτό που θα ήθελε είναι «*να γίνουμε καλύτεροι. Να προσπαθήσουμε περισσότερο*». Στο ίδιο μήκος κύματος, ο Π. συμπληρώνει «*Εν πάσει περιπτώσει όσο τρίβεσαι τόσο πιο πολύ αποδίδεις ή βάνεις και το μυαλό σου να γνωρίσει περισσότερο. Αυτό που είπε ο Τ. ότι κάθε παραστασούλα που κάναμε, πηγαίναμε σπίτι και το σκεφτόμαστε ή την αντίδραση του αλλουνού, σε έβαζε σε σκέψεις “μήπως έπρεπε να πούμε κι εκείνο, μήπως θα έπρεπε να πούμε και το άλλο;” Η “Δεν το κάναμε καλά αυτή τη φορά, την επόμενη θα κάνω αυτό”*». Η Μ. μας λέει σχετικά: «*Εγώ νομίζω ότι σαν αρχάριοι είχαμε πολλές ελλείψεις, στην αρχή ειδικά και κάναμε και λάθη, ας πούμε, τα οποία τα βλέπαμε μετά, σιγά-σιγά, και προσπαθούσαμε να τα διορθώσουμε στα επόμενα*». Η Α. συνδέει το παρελθόν με το μέλλον, με μια ενδεχόμενη συνέχεια των εργαστηρίων: «*Αυτά ακριβώς θα μπορούσαν να αλλαχτούνε τώρα. Βέβαια, τώρα θα έχουμε μεγαλύτερη εμπειρία, θα το διαχειριστούμε διαφορετικά*».

Αναλύοντας τα λεγόμενά τους, παρατηρούμε ότι κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων τους απασχολούσε το πώς θα μπορούσαν να αποδώσουν καλύτερα. Όσο προχωρούσαν τα μαθήματα, έβαζαν υψηλότερους στόχους σε σχέση με τον εαυτό τους. Δεν τους ήταν αδιάφορο το αν θα είναι αποτελεσματικοί αλλά προβληματιζόντουσαν και ήθελαν να βελτιωθούν. Αυτή η διαδικασία σκέψης και στοχοθεσίας σε σχέση με την προσωπική τους εξέλιξη δεν σταμάτησε με το πέρας των εργαστηρίων αλλά συνεχίστηκε μέσα τους και διασυνδέθηκε με ένα πιθανό μέλλον.

Σύμφωνα με τη θεωρία του Bandura (1994: 72-73), τα άτομα με υψηλή αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας θέτουν υψηλότερους στόχους, είναι πιο επίμονα, αναπτύσσουν προσωπικά κίνητρα για εξέλιξη και επανακαθορίζουν τους στόχους τους ανάλογα με την πρόοδο που σημειώνουν.

• ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟΝ ΧΡΟΝΟ - «MENTAL TIME – TRAVEL»

Η αφήγηση και η δραματοποίηση των προσωπικών τους ιστοριών χάρισε στους συμμετέχοντες ένα νοερό ταξίδι μέσα στον χρόνο. Ξαναβίωσαν τις εμπειρίες του παρελθόντος. Η ικανότητα του ατόμου να ταξιδεύει νοερά μέσα στο χρόνο (mental time

– travel), να ανασύρει το παρελθόν και να οραματίζεται το μέλλον, είναι μία από τις βασικές ικανότητες που τον διαχωρίζουν από τα άλλα ζώα (Suddendorf & Corballis, 1997).

Μιλώντας για τον ρόλο του αφηγητή, ο Τ. αναφέρει : *«Καθένας λέει ιστορίες, επαναφέρει τα παλιά, παλιές στιγμές που έχει ζήσει. Και τα καλά και τα κακά γιατί μια ιστορία δεν έχει πάντα καλά.»* και η Κ. συμπληρώνει *«ή μπορεί να είναι πολύ αστείες και να θέλει να τις ξαναζωντανέψει.»*. Μιλώντας για τη διαδικασία και το θέατρο Playback, ο Π. μας λέει ότι έφερνε στο μυαλό *«Κομμάτια απ’ τη ζωή σου. Σου επανέφερε όλα αυτά τα οποία έχεις ζήσει κάποια στιγμή ας πούμε... και τα ζωντανεύαν παίζοντάς τα οι διάφοροι συνάδελφοι εδώ.»*.

Αντίστοιχα, μιλώντας για το πώς αισθάνονταν όταν έβλεπαν τις ιστορίες τους να παίζονται, η Χ. μας λέει *«Ήταν σαν να το ξαναζούσα δεύτερη φορά. Και άλλη μια στιγμή πάλι, που μας δείχνατε τα νιάτα μας, που μ’ άρεσε πάρα πολύ, σαν κοπέλες που μας άρεσε να μας κορτάρουνε. Δεν έχει σημασία τώρα, δεν είχαμε τίποτα εμείς τα χρόνια εκείνα αλλά πάντοτε ο άνθρωπος θέλει να νιώθει ότι τότε προσέχουνε, ότι είναι ωραίος.»* και η Ε. προσθέτει *«ήταν κάτι με τ’ αδέρφια μου και αυτά και γυρίζει ο κύριος Τ. και λέει, έκανε μία αυτή (κάνει τη χειρονομία), το ’χουμε εδώ το κούτελο καθαρό, αυτό που το είπε αυτό το λέγαν τ’ αδέρφια μου. Δεν το ’χα πει. Κοίταζε να δεις ο άνθρωπος λέω, έβγαλε από μέσα του και δικά του συμπεράσματα, τα οποία, όμως, εγώ τα είχα ζήσει.»*.

3.1.2. Ημερολόγιο παρατήρησης – Ανάλυση

Στον παρόν υποκεφάλαιο θα σκιαγραφηθεί η πορεία των εργαστηρίων και της ομάδας μέσα από τη ματιά της ερευνήτριας και του προσωπικού της ημερολογίου παρατήρησης. Θεωρούμε σημαντική αυτήν την καταγραφή καθώς μπορεί να αναδείξει στοιχεία που δεν αποτυπώθηκαν στις συνεντεύξεις αλλά και να μεταφέρει την προσωπική εκτίμηση και αξιολόγησή μας σε σχέση με τη συνολική εμπειρία του προγράμματος που βιώσαμε μαζί με τους συμμετέχοντες.

Κατά την πρώτη συνάντηση τη ομάδα, επικρατούσε ένα κλίμα ταυτόχρονης περιέργειας και δυσπιστίας. Παρ’ όλη την καλή τους διάθεση, οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες ήταν επιφυλακτικοί καθώς ένιωθαν ότι μπαίνουν σε άγνωστα νερά. Οι πιο πολλοί γνωρίζονταν μεταξύ τους στο πλαίσιο της συναναστροφής τους μέσα στο ΚΑΠΗ χωρίς να έχουν πιο ουσιαστικές σχέσεις. Λίγα άτομα είχαν σχετικά φιλικούς δεσμούς. Είναι χαρακτηριστικό το ότι στην πρώτη άσκηση γνωριμίας σε σχέση με το

πού θα ήθελαν να τους ταξιδέψει το καράβι του Playback, κανείς δεν εξέφρασε μια επιθυμία, όλοι εξέφρασαν μια απορία και ήταν σε κατάσταση αναμονής, περίμεναν να δουν τι είναι αυτό που θα συμβεί, δεν είχαν έρθει με συγκεκριμένη προσδοκία.

Παρά την επιφυλακτικότητά τους, εξ αρχής συμμετείχαν πρόθυμα στις βιωματικές ασκήσεις του εργαστηρίου. Είχαν ενέργεια και προσπαθούσαν να ανταποκριθούν παρά το γεγονός ότι τους ήταν αρχικά δύσκολο να αντιληφθούν πλήρως τις οδηγίες. Φοβόντουσαν μάλιστα να εκτεθούν αλλά τελικά το προσπαθούσαν. Η μεγάλη δυσκολία της ομάδας ήταν η επίτευξη της συγκέντρωσης. Υπήρχε αρκετά μεγάλη διάσπαση. Κατά τη διάρκεια των αφηγήσεων άκουγαν προσεκτικά – κάποιοι παρενέβαιναν με ερωτήσεις – αλλά όταν ξεκινούσε το κομμάτι της θεατρικής δράσης έχαναν τη συγκέντρωσή τους. Αυτό ήταν απόρροια της απειρίας τους σε σχέση με το θέατρο. Ένιωθαν αμηχανία και απορία και αυτό εκφραζόταν με ομιλίες και έλλειψη συγκέντρωσης. Έτειναν να μένουν στην επιφάνεια των πραγμάτων και να μην εμβαθύνουν.

Κατά τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων, με εντυπωσίασε το γεγονός ότι δεν τους ενδιέφερε να κρατήσουν την ανωνυμία τους, αρκετοί υπέγραψαν με το όνομά τους παρ' όλο που τονίστηκε από την πλευρά μου ότι η ανωνυμία τους είναι διασφαλισμένη.

Μετά την πρώτη συνάντηση, η ομάδα είχε απώλειες. Υπήρχαν άτομα που ήρθαν απλώς από περιέργεια και ίσως φοβήθηκαν να ξανάρθουν ή δεν είχαν την υπομονή να δείξουν εμπιστοσύνη στη διαδικασία, ή απλώς δεν τους κέντρισε κάτι. Όσοι έμειναν, οι πιο τολμηροί και υπομονετικοί, είχαν στιγμές που δυσανασχετούσαν κατά τις πρώτες συναντήσεις, στιγμές που δυσκολεύονταν αλλά, όλοι ανεξαιρέτως, διαρκώς προσπαθούσαν να δώσουν τον καλύτερό τους εαυτό.

Κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων έγιναν ασκήσεις προκειμένου να αντιληφθούν οι συμμετέχοντες τη συμβολική χρήση του λόγου και τους συμβολισμούς που κρύβει κάθε ιστορία από τη στιγμή που το θέατρο Playback βασίζεται σημαντικά στον συμβολισμό. Είχαν μια μεγάλη δυσκολία να ξεφύγουν από τον ρεαλισμό και το πρώτο επίπεδο, τον συμβατικό τρόπο σκέψης των πραγμάτων, και να κινηθούν σε μια πιο συμβολική και βαθειά θέαση των καταστάσεων. Αυτή η δυσκολία δεν ξεπεράστηκε ποτέ εντελώς, αλλά υπήρξε βελτίωση. Προσπαθούσα διαρκώς να τους υπενθυμίζω τα δεύτερα επίπεδα αλλά παράλληλα αποφάσισα ότι θα έπρεπε να κινηθώ λαμβάνοντας υπόψη μου το σημείο στο οποίο βρίσκονταν εκείνη τη στιγμή, να μην πιέσω την εξέλιξη αλλά να ακολουθήσω τον ρυθμό της ομάδας.

Η συνεργασία μεταξύ τους ήταν από την αρχή καλή. Είχαν θετική στάση ο ένας προς τον άλλον, δεν υπήρχε ανταγωνισμός αλλά αντίθετα διάθεση αλληλοβοήθειας. Όπως σε κάθε ομάδα, έτσι και εδώ συνδυάζονταν διαφορετικές προσωπικότητες. Υπήρχαν οι πιο δυναμικοί, οι σαρωτικοί, οι διστακτικοί, οι αυστηροί, οι τολμηροί, οι πρωτοπόροι. Ταυτόχρονα, όμως, υπήρχε αλληλοσεβασμός. Αυτός ο αλληλοσεβασμός στην πορεία των εργαστηρίων μετουσιώθηκε σε σχέση εμπιστοσύνης, τολμώ να πω και αγάπης – όπως εκφράστηκε από τους ίδιους την τελευταία μέρα στο κλείσιμο της ομάδας – .

Μετά τον πρώτο μήνα των εργαστηρίων, είχε κατακτηθεί η συνοχή της ομάδας και η εμπιστοσύνη τόσο προς τα υπόλοιπα μέλη όσο και προς την εμψυχώτρια. Η δυσπιστία είχε δώσει τη θέση της σε μια διάθεση να μάθουν και να συμμετέχουν. Με εντυπωσίαζε καθ' όλη τη διάρκεια το πόσο ανοιχτοί ήταν στο να δοκιμάσουν νέα πράγματα. Ακόμα και αν δεν καταλάβαιναν πλήρως τι έπρεπε να κάνουν, έμπαιναν σε αυτό και το δοκίμαζαν στην πράξη. Όσο περνούσε ο καιρός τόσο περισσότερο προσπαθούσαν να ακολουθήσουν τις οδηγίες, ήταν απόλυτα διαθέσιμοι και ουσιαστικά παρόντες.

Το κομμάτι στο οποίο κυρίως δυσκολεύονταν ήταν η θεατρική έκφραση. Έτειναν να περιγράφουν τη δράση και όχι να «γίνονται ο ρόλος». Οι ασκήσεις αυτοσχεδιασμού και η τριβή τους με τις φόρμες του Playback σταδιακά τους βοήθησαν να κατανοήσουν ότι όταν ανεβαίνουν πάνω στη σκηνή, πρέπει να μπουν στον ρόλο, να μιλήσουν σε πρώτο πρόσωπο και όχι να περιγράψουν το τι κάνει ο ρόλος σαν να ήταν οι αφηγητές. Παρ' όλο που όλοι είχαν παρακολουθήσει θέατρο στη ζωή τους, το γεγονός ότι κανείς δεν είχε δοκιμαστεί ποτέ ο ίδιος ως ηθοποιός τους δημιουργούσε μια αποστασιοποίηση από αυτόν τον ρόλο. Το να μιλούν σε τρίτο πρόσωπο και να περιγράφουν τους έδινε μια ψευδαίσθηση ασφάλειας, ότι δεν εκτίθενται. Ο ρυθμός κατάκτησης της εξοικείωσης με τη θεατρική έκθεση δεν ήταν κοινός, διαφοροποιήθηκε ανάλογα με την προσωπικότητα του καθενός. Ως το τέλος, όμως, είχε κατακτηθεί από όλους. Κατά την 6^η συνάντηση, ενάμιση μήνα μετά την έναρξη των εργαστηρίων, σε ένα μάθημα αφιερωμένο στους αυτοσχεδιασμούς και τα παιχνίδια ρόλων, η δημιουργικότητα, το χιούμορ και η συγκέντρωσή τους με εξέπληξε πολύ ευχάριστα. Εκεί συνειδητοποίησα ότι είχαν κατακτήσει πια την ικανότητα να εκφραστούν θεατρικά αλλά τους δυσκόλευε ακόμα η μετάβαση από την αφήγηση στη θεατρική έκφραση, αυτό καθαυτό δηλαδή το θέατρο Playback.

Σε ό, τι αφορά το κομμάτι των αφηγήσεων των προσωπικών ιστοριών, ήταν ένα κομμάτι που κύλησε πολύ ομαλά. Από την πρώτη στιγμή, είχαν ιστορίες να μοιραστούν και τη διάθεση να το κάνουν. Είναι αξιοσημείωτο ότι όλες οι ιστορίες που ακούστηκαν αφορούσαν στο παρελθόν, κομμάτια από την παιδική και τη νεανική τους ηλικία. Ήταν όλες ιστορίες μνήμης. Η μόνη ιστορία που αναφέρθηκε σε σχέση με το παρόν ήταν μια ιστορία που αφορούσε μια γιορτή που διοργανώθηκε στο ΚΑΠΗ, όπου βρέθηκαν όλοι μαζί και διασκέδασαν. Αυτή η ιστορία ειπώθηκε συλλογικά, στο πλαίσιο μιας άσκησης, όπου τους ζήτησα να φτιάξουμε όλοι μαζί μια ιστορία βάζοντας ο καθένας μια φράση. Στο τώρα, μοιράστηκαν μονάχα κάτι που τους ένωνε, μια συλλογική μνήμη όπου συναντήθηκαν. Αυτό θεωρώ ότι ήταν χαρακτηριστικό του δεσμού που είχαν αρχίσει να αναπτύσσουν μεταξύ τους.

Όπως ήταν αναμενόμενο, οι ιστορίες που ακούστηκαν αρχικά ήταν πιο επιφανειακές. Μετά τους πρώτους δύο μήνες οι ιστορίες έγιναν πολύ βαθιές. Οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν πολύ προσωπικές ιστορίες που αφορούσαν τον θάνατο αγαπημένων τους προσώπων και προσωπικά τους τραύματα και φοβίες αλλά και ιστορίες αγάπης και μεγάλων ερώτων. Ο κύκλος που φτιάχναμε στην έναρξη κάθε μαθήματος ήταν πλέον ένας κύκλος εμπιστοσύνης. Ο χώρος του εργαστηρίου και της ομάδας ήταν ένας ασφαλής χώρος όπου ο καθένας ένιωθε ελεύθερος να εκφράσει την προσωπική του αλήθεια και να μοιραστεί τον εαυτό του με τους άλλους. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, μοιράστηκα κι εγώ μια προσωπική μου ιστορία ως ισότιμο μέλος της ομάδας και κομμάτι αυτού του κύκλου εμπιστοσύνης. Πράγματι, αισθάνθηκα ότι αυτή η προσωπική μου κατάθεση με συνέδεσε περισσότερο με την ομάδα. Το ασκί με τις ιστορίες είχε πια ανοίξει και το νήμα που ενώνει τις ιστορίες μεταξύ τους είχε ζωντανέψει. Η σιωπηλή συλλογική μνήμη άρχισε να λειτουργεί.

Σταδιακά, όσο προχωρούσαν στη διαδικασία, άρχισαν να έχουν και να εκφράζουν πιο ενεργητικά τις απορίες τους σχετικά με τις ασκήσεις που κάναμε. Αφού είχαν κατακτήσει την άνεση να δρουν χωρίς να φοβούνται, ήθελαν πλέον να κατανοήσουν σε μεγαλύτερο βάθος την ίδια τη διαδικασία και τον σκοπό των ασκήσεων.

Ενδεικτικός για την επίτευξη της συγκέντρωσης και το δέσιμο της ομάδας ήταν και ο τρόπος που αντιμετώπιζε η ομάδα τους εκάστοτε «εισβολείς». Κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων, κατά διαστήματα, εμφανίζονταν επισκέπτες – μέλη του ΚΑΠΗ – που έρχονταν – από περιέργεια προφανώς, καθώς άκουγαν διάφορα – να δουν τι κάνουμε, τι συμβαίνει στα «μαθήματα θεάτρου». Η αλήθεια είναι ότι προβληματίστηκα αρκετά στο

πώς να αντιμετωπίσω αυτές τις επισκέψεις καθώς δεν ήθελα να δημιουργηθεί άσχημο κλίμα και τελικά αποφάσισα να ακολουθήσω τη διάθεση της ομάδας. Τις πρώτες φορές αυτές οι επισκέψεις λειτουργούσαν διασπαστικά και έσπαγαν τη συγκέντρωση και τη συνοχή της ομάδας. Σταδιακά, η ομάδα άρχισε να αδιαφορεί για τους επισκέπτες και να συνεχίζει τη δική της δράση, ώσπου στο προτελευταίο μάθημα ήταν τόσο έντονη η συγκέντρωση και η ομαδική διεργασία που ουσιαστικά η ίδια η ομάδα «έδιωξε» τον – γνωστό και αγαπητό κατά τ' άλλα – «εισβολέα» με τη στάση της: η ομάδα συνέχισε τη δράση της απερίσκεπτη με αποτέλεσμα ο επισκέπτης να αισθανθεί άβολα ως μη μέλος της ομάδας και της διαδικασίας και να αποχωρήσει μέσα σε 3 λεπτά.

Παράλληλα με τη χαρά του παιχνιδιού, το γέλιο, τον προβληματισμό, το άνοιγμα, υπήρχε και μια διάθεση φλερτ, ένας ερωτισμός παλαιάς κοπής, κυρίως από τους κυρίους προς τις κυρίες, που δεν έκρυβε κάποιο πονηρό υπονοούμενο αλλά θεωρώ ότι ήταν επακόλουθο της ζωντανίας και της ενέργειας που ένιωθαν οι άνθρωποι. Με εξέπληξε θετικά το ότι οι συγκεκριμένοι ηλικιωμένοι «μαθητές» δεν είχαν ταμπού σε σχέση με τον έρωτα, την ισότητα ανάμεσα στα δύο φύλα, τις σχέσεις εκτός γάμου, τη διαφορετικότητα. Πολλές φορές ένιωθα πιο «γερασμένη» από αυτούς. Είχαν ζήσει τη ζωή τους και ήταν γεμάτοι εμπειρίες και δε δίσταζαν να εκθέσουν δυνατά και δημόσια τα απωθημένα τους, τις αποτυχίες τους, τις φοβίες τους, τις αμφιβολίες τους, τα πράγματα για τα οποία ακόμα προβληματιζόνταν σε σχέση με παλιές τους αποφάσεις. Ένα ταμπού είχαν μονάχα ορισμένοι: τον θάνατο. Όταν οι ιστορίες κινούνταν γύρω από τον θάνατο, αρκετοί αισθάνονταν άβολα και ήθελαν να αλλάξουμε θέμα. Άλλοι, όμως, στέκονταν με αποδοχή ακόμα και απέναντι σε αυτό.

Σε ό, τι αφορά το θέατρο Playback, λειτούργησε απόλυτα το κομμάτι της αφήγησης και μερικώς αυτό της δραματοποίησης. Ασφαλώς, όλοι περνούσαν διαρκώς από τον ρόλο του ηθοποιού και συμμετείχαν στη δραματοποίηση των ιστοριών. Διδάχθηκαν θεωρητικά και πρακτικά τις βασικότερες φόρμες του θεάτρου Playback και τις εφάρμοσαν στην πράξη κατ' επανάληψη. Ωστόσο, μέχρι τέλους, χρειαζόταν να τους υπενθυμίζω τις λεπτομέρειες κάθε φόρμας. Στο μυαλό τους δεν ήταν ξεκάθαρα όλα τα στοιχεία. Οι πληροφορίες που έλαβαν μέσα σε τόσο σύντομο χρονικό διάστημα ήταν τόσες πολλές που δεν τις είχαν κωδικοποιήσει και δεν είχαν προλάβει να τις αφομοιώσουν. Παρ' ολ' αυτά, τα οφέλη που αποκόμισαν από την τριβή τους με το θέατρο Playback και τη θεατρική έκφραση ήταν ποικίλα. Επεδείκνυαν ολοένα και μεγαλύτερη δημιουργικότητα, εκφραστικότητα και φαντασία.

Μέχρι το τέλος των εργαστηρίων είχε κατακτηθεί πλήρως η εμπιστοσύνη και η ομαδικότητα. Το αόρατο νήμα που συνδέει πάντα τις ιστορίες του Playback είχε δημιουργήσει έναν ισχυρό δεσμό ανάμεσά μας, εμπλουτίζοντας τον ψυχισμό και την εμπειρία μας ευεργετικά.

3.2. ΠΟΣΟΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

Στο συγκεκριμένο κεφάλαιο, θα παραθέσουμε τη στατιστική ανάλυση των ερωτηματολογίων που χορηγήσαμε στους συμμετέχοντες. Συγκεκριμένα, για τη μέτρηση της αυτοαποτελεσματικότητας, χρησιμοποιήθηκε η ελληνική εκδοχή της General Self – Efficacy Scale (GSE) (Glynou, Schwarzer & Jerusalem, 1994), που βασίζεται στη σταθμισμένη κλίμακα μέτρησης της αυτοαποτελεσματικότητας (General Self – Efficacy Scale – GSE), των Schwarzer και Jerusalem (1979). Είναι μια ψυχομετρική κλίμακα που αποτελείται από 10 ερωτήσεις που αξιολογούν την εμπιστοσύνη του ατόμου στον εαυτό του σε σχέση με την ικανότητά του να επιλύει προβλήματα μέσω της επινοητικότητάς και της προσπάθειάς του και να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τις δυσκολίες και τις προκλήσεις που του παρουσιάζονται. Οι δυνατές απαντήσεις είναι εκφρασμένες σε κλίμακα Likert τεσσάρων βαθμίδων (1 – Καθόλου αλήθεια, 2 – Ελάχιστα αλήθεια, 3 – Αρκετά αλήθεια, 4 – Απολύτως αλήθεια).

Η πειραματική ομάδα και η ομάδα ελέγχου συμπλήρωσαν το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο πριν και μετά την ερευνητική μας παρέμβαση. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε σε παρόμοιες συνθήκες και, λόγω της ηλικίας των συμμετεχόντων και των προβλημάτων όρασης που αντιμετώπιζαν αρκετοί, και στις δύο ομάδες χρειάστηκε κάποιες φορές να διαβάσουμε εμείς τις ερωτήσεις στους συμμετέχοντες. Ωστόσο, οι απαντήσεις συμπληρώθηκαν από τους ίδιους χωρίς τη δική μας μεσολάβηση.

Η ανάλυση των ποσοτικών δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το στατιστικό πακέτο SPSS και η επεξήγηση των ευρημάτων βασίστηκε σε σχετική βιβλιογραφία (Εμβαλώτης, Κατσή και Σιδερίδης, 2006· Δαφέρμος, 2011· Γναρδέλλης, 2013· Field, 2014). Στους πίνακες, οι 10 ερωτήσεις του ερωτηματολογίου έχουν ονομαστεί ως μεταβλητές gse1 έως gse10 πριν την παρέμβαση και gse1a έως gse10a μετά την παρέμβαση.

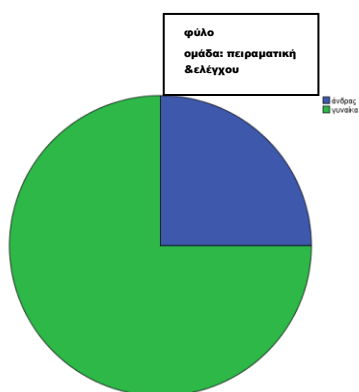
Θα ξεκινήσουμε τη στατιστική μας ανάλυση, παραθέτοντας ορισμένα δημογραφικά στοιχεία για το δείγμα μας και στη συνέχεια θα εξετάσουμε τον δείκτη εγκυρότητας

Cronbach's alpha, την κατανομή του δείγματος, τη συσχέτιση της πειραματικής ομάδας με την ομάδα ελέγχου πριν και μετά την παρέμβαση καθώς και τα αποτελέσματα για τις δύο ομάδες πριν και μετά την παρέμβαση. Ο σκοπός της στατιστικής μας ανάλυσης είναι να δούμε κατά πόσο επιβεβαιώνεται η αρχική μας υπόθεση ότι η παρακολούθηση ενός προγράμματος εργαστηρίων θεάτρου Playback από άτομα τρίτης ηλικίας θα συνέβαλε στην αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητάς τους.

3.2.1. Δημογραφικά στοιχεία

- Φύλο

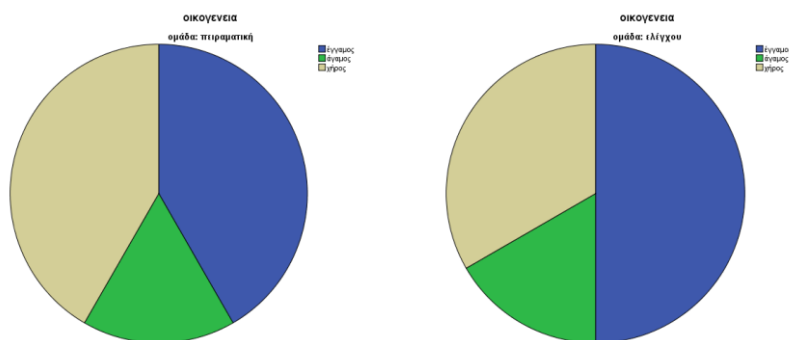
Τόσο η πειραματική όσο και η ομάδα ελέγχου αποτελούνταν από 12 άτομα (N=12), 9 γυναίκες και 3 άνδρες.



Σχήμα 1: Φύλο

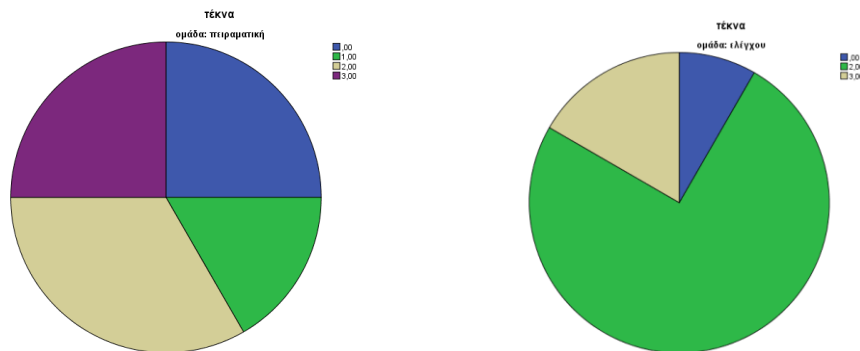
- Οικογενειακή κατάσταση

Στην πειραματική ομάδα, το ποσοστό έγγαμων και χήρων ήταν κοινό (41,7%) ενώ στην ομάδα ελέγχου οι έγγαμοι ήταν ελαφρώς περισσότεροι (έγγαμοι: 50, χήροι=ες: 33,3%). Το ποσοστό των άγαμων ήταν κοινό και στις δύο ομάδες (16,7%). Και στις δύο ομάδες, η πλειοψηφία είχε παιδιά (πειραματική: 75% / ελέγχου: 91,7%).



Σχήματα 2 – 3: οικογένεια

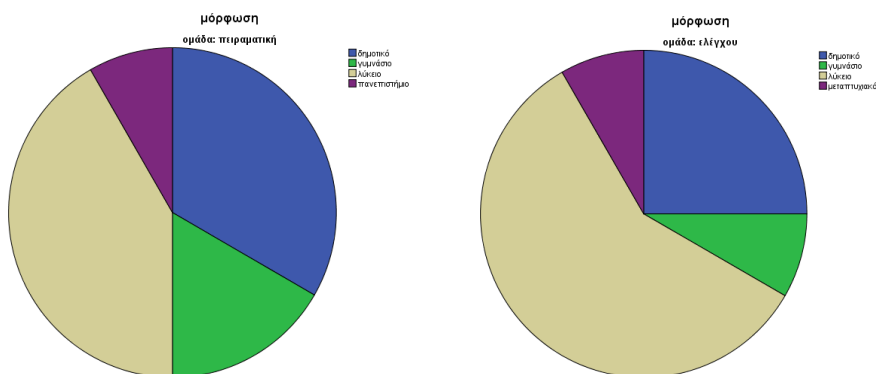
Σχήματα 4 – 5: τέκνα



- Μορφωτικό επίπεδο

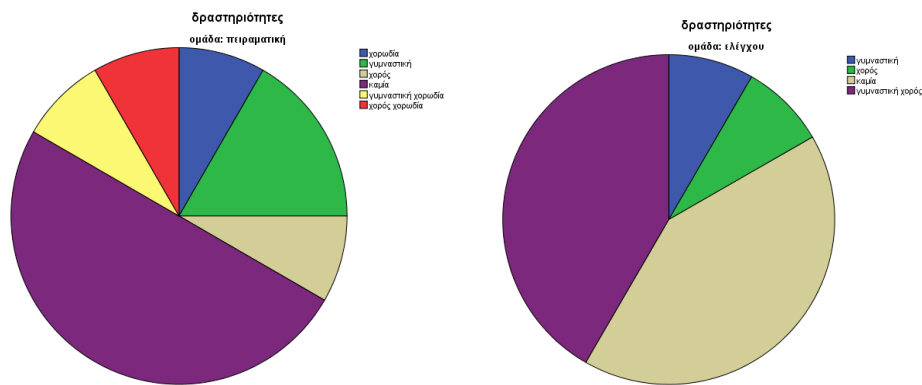
Ως προς το μορφωτικό επίπεδο, το ποσοστό που ήταν απόφοιτοι πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης ήταν 33,3% στην πειραματική ομάδα και 25% στην ομάδα ελέγχου. Το μεγαλύτερο μέρος των συμμετεχόντων και στις δύο ομάδες ήταν απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (πειραματική: 58,4% / ελέγχου: 66,6%), ενώ μόνο το 8,3% και στις δύο ομάδες ήταν απόφοιτοι τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Σχήματα 6 – 7: μορφωτικό επίπεδο



- Δραστηριότητες

Ως προς τις άλλες δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν στο ΚΑΠΗ, το 50% της πειραματικής ομάδας και το 58,3% της ομάδας ελέγχου συμμετείχαν σε διάφορες άλλες δραστηριότητες στο πλαίσιο του ΚΑΠΗ. Οι δραστηριότητες αυτές ήταν κοινής φύσεως με εξαίρεση τη χορωδία που αναφέρθηκε μόνο από την πειραματική ομάδα.



Σχήματα 8 – 9: Δραστηριότητες

• Συμπεράσματα:

Εξετάζοντας τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος, παρατηρούμε ότι οι δύο ομάδες, πειραματική και ελέγχου, παρουσιάζουν παρόμοια χαρακτηριστικά σε ό, τι αφορά το φύλο, την οικογενειακή κατάσταση, το μορφωτικό επίπεδο και τις δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν στο ΚΑΠΗ. Κατά συνέπεια είναι δύο πληθυσμοί που προσφέρονται για σύγκριση.

3.2.2. Δείκτης Cronbach’s alpha

Ο δείκτης Cronbach’s alpha του ερωτηματολογίου ήταν .842 για την πειραματική ομάδα και .952 για την ομάδα ελέγχου. Οι τιμές του δείκτη Cronbach’s alpha είναι υψηλές και δείχνουν ότι το ερωτηματολόγιο δεν εμφανίζει θέματα ως προς την αξιοπιστία και τη συνοχή.

Reliability Statistics		Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items	Cronbach's Alpha	N of Items
.842	20	.952	20

Πίνακας 1: Πειραματική ομάδα Cronbach’s alpha

Πίνακας 2: Ομάδα ελέγχου Cronbach’s alpha

3.2.3. Κατανομή δείγματος

Εφαρμόσαμε το τεστ Shapiro – Wilk, καθώς η έρευνά μας αφορά μικρό μέγεθος δείγματος (N<50), για να διαπιστώσουμε αν το δείγμα μας εμφανίζει κανονική κατανομή. Ως όριο για την κανονική κατανομή έχουμε ορίσει το 5% (p> 0,05). Παρατηρούμε ότι στην πειραματική ομάδα, οι μόνες μεταβλητές στις οποίες το sig. >

0,05 (p-value) είναι οι gse2, gse4 και gse5. Κατά συνέπεια μόνο σε αυτές τις μεταβλητές η κατανομή του δείγματός μας είναι προσεγγιστικά κανονική.

Tests of Normality

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Gse1	,784	12	,006
gse2	,884	12	,099
gse3	,781	12	,006
gse4	,877	12	,080
gse5	,865	12	,056
gse6	,780	12	,006
gse7	,768	12	,004
gse8	,818	12	,015
gse9	,774	12	,005
gse10	,753	12	,003

Πίνακας 3: Πειραματική ομάδα Shapiro – Wilk test

Αντίστοιχα στην ομάδα ελέγχου, οι μεταβλητές όπου sig. > 0,05 (p-value) είναι οι gse1, gse2, gse3, gse4, gse5 και gse7. Κατά συνέπεια μόνο σε αυτές τις μεταβλητές η κατανομή του δείγματός μας είναι προσεγγιστικά κανονική.

Tests of Normality

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
gse1	,884	12	,099
gse2	,869	12	,063
gse3	,877	12	,080
gse4	,900	12	,160
gse5	,900	12	,160
gse6	,807	12	,011
gse7	,894	12	,134
gse8	,699	12	,001
gse9	,734	12	,002
gse10	,802	12	,010

Πίνακας 4: Ομάδα ελέγχου Shapiro – Wilk test

3.2.4. Mann – Whitney test: σύγκριση πειραματικής ομάδας και ομάδας ελέγχου πριν και μετά την παρέμβαση

Καθώς το δείγμα μας δεν είχε συνολικά κανονική κατανομή, προχωρήσαμε στην εφαρμογή του μη παραμετρικού τεστ Mann – Whitney για να συγκρίνουμε τα δύο ανεξάρτητα δείγματά μας, την πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου, πριν και μετά την παρέμβαση. Ως επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας έχουμε ορίσει το 5 % ($p < 0,05$).

- Πριν την παρέμβαση: Παρατηρούμε ότι σε όλες τις ερωτήσεις – μεταβλητές ισχύει η εξίσωση $asympr. Sig. (2-tailed) > 0,05$ (p-value). Κατά συνέπεια τα δύο δείγματα δεν εμφανίζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ τους ως προς τις απαντήσεις τους στο ερωτηματολόγιο. Οι μέσοι όροι των δύο δειγμάτων προσεγγίζουν, με την πειραματική ομάδα άλλοτε να προηγείται και άλλοτε να έπεται.

Mann-Whitney Test

		Ranks		
	ομάδα	N	Mean Rank	Sum of Ranks
gse1	πειραματική	12	11,96	143,50
	ελέγχου	12	13,04	156,50
	Total	24		
gse2	πειραματική	12	13,46	161,50
	ελέγχου	12	11,54	138,50
	Total	24		
gse3	πειραματική	12	14,00	168,00
	ελέγχου	12	11,00	132,00
	Total	24		
gse4	πειραματική	12	13,58	163,00
	ελέγχου	12	11,42	137,00
	Total	24		
gse5	πειραματική	12	13,54	162,50
	ελέγχου	12	11,46	137,50
	Total	24		
gse6	πειραματική	12	10,25	123,00
	ελέγχου	12	14,75	177,00
	Total	24		
gse7	πειραματική	12	13,71	164,50
	ελέγχου	12	11,29	135,50

	Total	24		
gse8	πειραματική	12	11,25	135,00
	ελέγχου	12	13,75	165,00
	Total	24		
gse9	πειραματική	12	10,92	131,00
	ελέγχου	12	14,08	169,00
	Total	24		
gse10	πειραματική	12	11,00	132,00
	ελέγχου	12	14,00	168,00
	Total	24		

Test Statistics

	gse1	gse2	gse3	gse4	gse5	gse6
Mann-Whitney U	65,500	60,500	54,000	59,000	59,500	45,000
Wilcoxon W	143,500	138,500	132,000	137,000	137,500	123,000
Z	-,410	-,694	-1,142	-,792	-,769	-1,696
Asymp. Sig. (2-tailed)	,682	,488	,253	,428	,442	,090

	gse7	gse8	gse9	gse10
Mann-Whitney U	57,500	57,000	53,000	54,000
Wilcoxon W	135,500	135,000	131,000	132,000
Z	-,896	-1,004	-1,244	-1,130
Asymp. Sig. (2-tailed)	,371	,315	,213	,258

Πίνακες 5 – 6: Mann-Whitney Test : Πριν την παρέμβαση

- Μετά την παρέμβαση: Παρατηρούμε ότι σε όλες τις ερωτήσεις – μεταβλητές ισχύει η εξίσωση $\text{asypm. Sig. (2-tailed)} < 0,05$ (p-value), εκτός από τη μεταβλητή gse9a όπου $\text{asypm. Sig. (2-tailed)} = 0,119 > 0,05$ (p-value). Κατά συνέπεια τα δύο δείγματα εμφανίζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ τους ως προς τη συντριπτική πλειονότητα των απαντήσεών τους στο ερωτηματολόγιο. Η πειραματική ομάδα εμφανίζει υψηλότερους μέσους όρους σε όλες τις ερωτήσεις (και στη μεταβλητή gse9a).

		Ranks		
	ομάδα	N	Mean Rank	Sum of Ranks
gse1a	πειραματική	12	16,17	194,00
	ελέγχου	12	8,83	106,00
	Total	24		
gse2a	πειραματική	12	15,83	190,00
	ελέγχου	12	9,17	110,00
	Total	24		
gse3a	πειραματική	12	17,46	209,50
	ελέγχου	12	7,54	90,50
	Total	24		
gse4a	πειραματική	12	16,58	199,00
	ελέγχου	12	8,42	101,00
	Total	24		
gse5a	πειραματική	12	15,46	185,50
	ελέγχου	12	9,54	114,50
	Total	24		
gse6a	πειραματική	12	15,75	189,00
	ελέγχου	12	9,25	111,00
	Total	24		
gse7a	πειραματική	12	16,79	201,50
	ελέγχου	12	8,21	98,50
	Total	24		
gse8a	πειραματική	12	15,83	190,00
	ελέγχου	12	9,17	110,00
	Total	24		
gse9a	πειραματική	12	14,50	174,00
	ελέγχου	12	10,50	126,00
	Total	24		
gse10a	πειραματική	12	15,38	184,50
	ελέγχου	12	9,63	115,50
	Total	24		

Test statistics	gse1a	gse2a	gse3a	gse4a	gse5a	gse6a
Mann-Whitney U	28,000	32,000	12,500	23,000	36,500	33,000
Wilcoxon W	106,000	110,000	90,500	101,000	114,500	111,000
Z	-2,748	-2,424	-3,632	-3,031	-2,233	-2,556
Asymp. Sig. (2-tailed)	,006	,015	,000	,002	,026	,011

	gse7a	gse8a	gse9a	gse10a
Mann-Whitney U	20,500	32,000	48,000	37,500
Wilcoxon W	98,500	110,000	126,000	115,500
Z	-3,110	-2,576	-1,559	-2,222
Asymp. Sig. (2-tailed)	,002	,010	,119	,026

Πίνακες 7 – 8 : Mann-Whitney Test : Μετά την παρέμβαση

- Συμπεράσματα

Το γεγονός ότι πριν την έναρξη της παρέμβασης, οι δύο ομάδες δεν εμφάνιζαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τις απαντήσεις τους, μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι είχαν κοινή αφετηρία ως προς το μέγεθος της αυτοαποτελεσματικότητάς τους, γεγονός που μας έδειξε ότι οι δύο ομάδες έχουν παρόμοια χαρακτηριστικά ως προς την εξαρτημένη μεταβλητή που μελετάμε άρα είναι πρόσφορες για μεταξύ τους σύγκριση. Μετά την παρέμβαση, σε όλες τις ερωτήσεις πλην μίας (gse9a) οι δύο ομάδες εμφάνιζαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Οι μέσοι όροι τιμών σε όλες τις ερωτήσεις, και στην gse9a, ήταν αρκετά πιο υψηλοί για την πειραματική ομάδα. Κατά συνέπεια, ενώ ξεκίνησαν από την ίδια αφετηρία, μετά την παρέμβαση, η πειραματική ομάδα είχε αποκτήσει σημαντικό «προβάδισμα» ως προς την αυτοαποτελεσματικότητά της.

3.2.5. Σύγκριση αποτελεσμάτων για την πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου πριν και μετά την παρέμβαση

Για τη σύγκριση των αποτελεσμάτων του ίδιου δείγματος σε μετρήσεις που έγιναν σε δύο διαφορετικές χρονικές στιγμές, εφαρμόσαμε το Paired samples t – test για τις μεταβλητές που εμφάνισαν κανονική κατανομή και το Wilcoxon Signed Ranks Test για τις μεταβλητές που εμφάνισαν μη κανονική κατανομή. Τα τεστ εφαρμόστηκαν τόσο στην πειραματική ομάδα όσο και την ομάδα ελέγχου. Ως επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας έχουμε ορίσει το 5 % ($p < 0,05$).

- Πειραματική ομάδα

- **Paired samples t – test**

Εφαρμόσαμε το Paired samples t – test για τις μεταβλητές gse2, gse4 και gse5 που εμφάνισαν κανονική κατανομή.

Παρατηρούμε ότι ο μέσος όρος των τιμών των μεταβλητών έχει αυξηθεί κατά τη δεύτερη μέτρηση (μετά την παρέμβαση) και ισχύει η εξίσωση Sig. (2-tailed) < 0,05 (p-value) για όλα τα ζεύγη μεταβλητών. Κατά συνέπεια, οι μέσοι όροι τιμών για την πειραματική ομάδα στις απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο αυξήθηκαν μετά την παρέμβαση και αυτή η μεταβολή ήταν στατιστικά σημαντική.

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	gse2	2,7500	12	,86603	,25000
	gse2a	3,2500	12	,62158	,17944
Pair 2	gse4	2,6667	12	,98473	,28427
	gse4a	3,3333	12	,65134	,18803
Pair 3	gse5	2,9167	12	,90034	,25990

Πίνακας 9: Πειραματική ομάδα Paired samples t-test

Paired Samples Test						
		Paired Differences				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pair 1	gse2 - gse2a	-,50000	,67420	,19462	-,92837	-,07163
Pair 2	gse4 - gse4a	-,66667	,65134	,18803	-1,08051	-,25283
Pair 3	gse5 - gse5a	-,50000	,67420	,19462	-,92837	-,07163

Paired Samples Test				
		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	gse2 - gse2a	-2,569	11	,026
Pair 2	gse4 - gse4a	-3,546	11	,005
Pair 3	gse5 - gse5a	-2,569	11	,026

Πίνακες 10 – 11: Πειραματική ομάδα Paired samples t-test

- Wilcoxon Signed Ranks Test

Εφαρμόσαμε το Wilcoxon Signed Ranks Test για τις μεταβλητές gse1, gse3, gse6, gse7, gse8, gse9 και gse10 που εμφάνισαν μη κανονική κατανομή.

Παρατηρούμε ότι κατά τη δεύτερη μέτρηση οι απαντήσεις εμφανίζονται σε όλες τις μεταβλητές θετικότερες. Παράλληλα, ισχύει η εξίσωση Sig. (2-tailed) < 0,05 (p-value) για όλα τα ζεύγη μεταβλητών, γεγονός που δείχνει ότι αυτή η μεταβολή ήταν στατιστικά σημαντική.

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
gse1a - gse1	Negative Ranks	0 ^b	,00	,00
	Positive Ranks	11 ^c	6,00	66,00
	Ties	1 ^d		
	Total	12		
gse3a - gse3	Negative Ranks	0 ^e	,00	,00
	Positive Ranks	8 ^f	4,50	36,00
	Ties	4 ^g		
	Total	12		
gse6a - gse6	Negative Ranks	0 ^h	,00	,00
	Positive Ranks	8 ⁱ	4,50	36,00
	Ties	4 ^j		
	Total	12		
gse7a - gse7	Negative Ranks	1 ^k	4,00	4,00
	Positive Ranks	9 ^l	5,67	51,00
	Ties	2 ^m		
	Total	12		
gse8a - gse8	Negative Ranks	0 ⁿ	,00	,00
	Positive Ranks	9 ^o	5,00	45,00
	Ties	3 ^p		
	Total	12		
gse9a - gse9	Negative Ranks	0 ^q	,00	,00
	Positive Ranks	6 ^r	3,50	21,00

	Ties	6 ^s		
	Total	12		
gse10a - gse10	Negative Ranks	0 ^t	,00	,00
	Positive Ranks	9 ^u	5,00	45,00
	Ties	3 ^v		
	Total	12		

Πίνακας 12: Πειραματική ομάδα Wilcoxon test

Test Statistics					
	gse1a - gse1	gse3a - gse3	gse6a - gse6	gse7a - gse7	gse8a - gse8
Z	-3,207 ^c	-2,640 ^c	-2,714 ^c	-2,495 ^c	-2,887 ^c
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001	,008	,007	,013	,004
Exact Sig. (2-tailed)	,001	,008	,008	,016	,004
Exact Sig. (1-tailed)	,000	,004	,004	,008	,002
Point Probability	,000	,004	,004	,007	,002

	gse9a - gse9	gse10a - gse10
Z	-2,449 ^c	-2,810 ^c
Asymp. Sig. (2-tailed)	,014	,005
Exact Sig. (2-tailed)	,031	,004
Exact Sig. (1-tailed)	,016	,002
Point Probability	,016	,002

Πίνακας 13: Πειραματική ομάδα Wilcoxon test

- Ομάδα ελέγχου
- **Paired samples t – test**

Εφαρμόσαμε το Paired samples t – test για τις μεταβλητές gse1, gse2, gse3, gse4, gse5 και gse7 που εμφάνισαν κανονική κατανομή.

Παρατηρούμε ότι ο μέσος όρος των τιμών των μεταβλητών σε κάποια ζεύγη έχει παραμείνει ίδιος (gse1 – gse1a, gse4 – gse4a, gse7 – gse7a), σε κάποια έχει αυξηθεί

ελάχιστα κατά τη δεύτερη μέτρηση (gse5 – gse5a) και σε κάποια έχει μειωθεί κατά τη δεύτερη μέτρηση (gse2 – gse2a, gse3 – gse3a). Για όλα τα ζεύγη μεταβλητών ισχύει η εξίσωση Sig. (2-tailed) > 0,05 (p-value). Κατά συνέπεια, οι μέσοι όροι τιμών για την ομάδα ελέγχου στις απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο δεν παρουσίασαν στατιστικά σημαντική διαφορά πριν και μετά την παρέμβαση.

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	gse1	2,7500 ^b	12	,86603	,25000
	gse1a	2,7500 ^b	12	,86603	,25000
Pair 2	gse2	2,5000	12	1,08711	,31382
	gse2a	2,3333	12	,98473	,28427
Pair 3	gse3	2,3333	12	,98473	,28427
	gse3a	2,2500	12	,75378	,21760
Pair 4	gse4	2,3333	12	,88763	,25624
	gse4a	2,3333	12	,65134	,18803
Pair 5	gse5	2,6667	12	,88763	,25624
	gse5a	2,7500	12	,75378	,21760
Pair 6	gse7	2,2500	12	,96531	,27866
	gse7a	2,2500	12	,86603	,25000

Πίνακας 14: Ομάδα ελέγχου Paired samples t-test

Paired Samples Test

		Paired Differences				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pair 2	gse2 - gse2a	,16667	,38925	,11237	-,08065	,41398
Pair 3	gse3 - gse3a	,08333	,51493	,14865	-,24384	,41050

Pair 4	gse4 - gse4a	,00000	,42640	,12309	-,27092	,27092
Pair 5	gse5 - gse5a	-,08333	,51493	,14865	-,41050	,24384
Pair 6	gse7 - gse7a	,00000	,42640	,12309	-,27092	,27092

Paired Samples Test		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 2	gse2 - gse2a	1,483	11	,166
Pair 3	gse3 - gse3a	,561	11	,586
Pair 4	gse4 - gse4a	,000	11	1,000
Pair 5	gse5 - gse5a	-,561	11	,586
Pair 6	gse7 - gse7a	,000	11	1,000

Πίνακες 15 - 16: Ομάδα ελέγχου Paired samples t-test

- Wilcoxon Signed Ranks Test

Εφαρμόσαμε το Wilcoxon Signed Ranks Test για τις μεταβλητές gse6, gse8, gse9 και gse10 που εμφάνισαν μη κανονική κατανομή.

Παρατηρούμε ότι ως επί το πλείστον έχουμε κοινές απαντήσεις κατά την πρώτη και τη δεύτερη μέτρηση και στην πλειονότητα των περιπτώσεων που εμφανίζονται διαφορές, αυτές είναι προς το αρνητικό. Παράλληλα, ισχύει η εξίσωση Sig. (2-tailed) > 0,05 (p-value) για όλα τα ζεύγη μεταβλητών, γεγονός που δείχνει ότι δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική μεταβολή ανάμεσα στις δύο μετρήσεις.

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
gse6a - gse6	Negative Ranks	4 ^b	2,50	10,00
	Positive Ranks	0 ^c	,00	,00
	Ties	8 ^d		
	Total	12		
gse8a - gse8	Negative Ranks	2 ^e	2,00	4,00

	Positive Ranks	1 ^f	2,00	2,00
	Ties	9 ^g		
	Total	12		
gse9a - gse9	Negative Ranks	3 ^h	2,00	6,00
	Positive Ranks	0 ⁱ	,00	,00
	Ties	9 ^j		
	Total	12		
gse10a - gse10	Negative Ranks	1 ^k	1,00	1,00
	Positive Ranks	0 ^l	,00	,00
	Ties	11 ^m		
	Total	12		

Πίνακας 17: Ομάδα ελέγχου Wilcoxon test

Test Statistics

	gse6a - gse6	gse8a - gse8	gse9a - gse9	gse10a - gse10
Z	-1,890 ^c	-,577 ^c	-1,732 ^c	-1,000 ^c
Asymp. Sig. (2-tailed)	,059	,564	,083	,317
Exact Sig. (2-tailed)	,125	1,000	,250	1,000
Exact Sig. (1-tailed)	,063	,500	,125	,500
Point Probability	,063	,375	,125	,500

Πίνακας 18: Ομάδα ελέγχου Wilcoxon test

- Συμπέρασμα

Οι απαντήσεις της πειραματικής ομάδας εμφανίζονται θετικότερες κατά τη δεύτερη μέτρηση και η διαφορά που παρουσιάζουν είναι στατιστικά σημαντική. Αντιθέτως, οι απαντήσεις της ομάδας ελέγχου δεν εμφάνισαν καμία στατιστικά σημαντική μεταβολή στις δύο μετρήσεις.

• 3.2.6. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από τη σύγκριση των δύο ομάδων κατά την ανάλυση των ποσοτικών δεδομένων, προέκυψε ότι τα δύο δείγματα είχαν παρόμοια δημογραφικά χαρακτηριστικά. Παράλληλα, δεν εμφάνισαν διαφορές σε σχέση με το επίπεδο της αυτοαποτελεσματικότητάς τους πριν την παρέμβαση. Κατά τη δεύτερη μέτρηση, μετά το τέλος της παρέμβασης, η ομάδα ελέγχου δεν παρουσίασε καμία αλλαγή. Αντίθετα, η πειραματική ομάδα παρουσίασε στατιστικά σημαντική θετική μεταβολή. Κατά συνέπεια, η ποσοτική μας ανάλυση επιβεβαιώνει την αρχική μας υπόθεση ότι ένα πρόγραμμα εργαστηρίων θεάτρου Playback θα συντελούσε στην αύξηση του βαθμού αυτοαποτελεσματικότητας σε άτομα τρίτης ηλικίας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4:

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

4.1. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Η παρούσα έρευνα επιχείρησε να διερευνήσει το κατά πόσο η εφαρμογή ενός προγράμματος εργαστηρίων θεάτρου Playback σε άτομα τρίτης ηλικίας θα ενισχύσει την αυτοαποτελεσματικότητά τους. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνάς μας – ποσοτικά και ποιοτικά – επιβεβαιώθηκε η βασική ερευνητική μας υπόθεση ότι η εφαρμογή ενός προγράμματος εργαστηρίων θεάτρου Playback σε άτομα τρίτης ηλικίας θα λειτουργήσει ενισχυτικά σε σχέση με την αυτοαποτελεσματικότητά τους. Ανατρέχοντας στη βιβλιογραφία και συγκεκριμένα στην έρευνα των Testoni, Guglielmin, Pogliani και Temptra (2012), τη μοναδική έρευνα που συνδέει το θέατρο Playback με την ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας, βρίσκουμε συναφή αποτελέσματα με τα δικά μας καθώς τόσο από τις ποσοτικές μετρήσεις όσο και από την ποιοτική ανάλυση, η έρευνα έδειξε ότι το θέατρο Playback συνδέεται θετικά με την αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας και ενδυναμώνει το άτομο μέσω της αλληλεπίδρασής του με τους άλλους και της βίωσης προσωπικών εμπειριών που συνδέονται με τη θεατρική δράση αλλά και την αφήγηση ιστοριών ζωής.

Στη συνέχεια, θα επιχειρήσουμε να συνδέσουμε τα επιμέρους ευρήματά μας με την υπάρχουσα βιβλιογραφία.

Α. ΟΙ ΤΕΣΣΕΡΕΙΣ ΑΞΙΟΝΕΣ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΤΑ BANDURA: ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ, ΛΕΚΤΙΚΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗ, ΕΜΜΕΣΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ, ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Από την ποιοτική μας ανάλυση, προέκυψε το συμπέρασμα ότι και οι τέσσερις παράγοντες αύξησης της αυτοαποτελεσματικότητας που αναφέρει ο Bandura (1977, 1994, 2009) λειτούργησαν θετικά.

Συγκεκριμένα, αρχικά οι συμμετέχοντες εξέφρασαν ικανοποίηση για τα προσωπικά τους επιτεύγματα στο πλαίσιο των εργαστηρίων. Ενεπλάκησαν σε μια διαδικασία που ποτέ πριν δεν είχαν σκεφτεί ότι μπορεί να τους αφορά και είδαν τον εαυτό τους να δρα σκηνικά, να ντύνεται τον μανδύα του ηθοποιού, κάτι που τους διεύρυνε τους ορίζοντες σε σχέση με τις δυνατότητές τους και το τι είναι ικανοί να επιτύχουν εφόσον προσπαθήσουν και επιμείνουν. Το θέατρο, ως κατ' εξοχήν χώρος δράσης, είναι ένα πολύτιμο εργαλείο για την παραγωγή προσωπικών άμεσων εμπειριών που σχετίζονται με την πράξη και η επιτυχής έκβαση των οποίων είναι αυταπόδεικτη καθώς ο αντίκτυπός της γίνεται αυτοστιγμεί αντιληπτός τόσο από το νοητικό όσο και από το ψυχοσωματικό σύστημα του δράοντος. Σε ό, τι αφορά το θέατρο Playback, η συμμετοχή σε αυτό αποτελεί μία δυναμική έκφραση του Εγώ, συνδέοντάς το παράλληλα με το Εμείς και την Κοινότητα (Salas, 2009: 447).

Στη συνέχεια, τα θετικά σχόλια και η ενίσχυση που λάμβαναν από την ομάδα και την ερευνήτρια λειτούργησαν θετικά και τους έδιναν πίστη σε σχέση με τον εαυτό τους και την προσπάθειά τους. Παράλληλα, το γεγονός ότι η ομάδα αποτελείτο από άτομα με κοινά ως επί το πλείστον χαρακτηριστικά θεωρούμε ότι λειτούργησε θετικά καθώς μπορούσε ο ένας να παρατηρεί την επιτυχή προσπάθεια του άλλου και να νιώθει ότι και αυτός μπορεί να τα καταφέρει σε ένα αντίστοιχο ζητούμενο. Η έμμεση αυτή εμπειρία του θετικού αποτελέσματος λειτούργησε ενισχυτικά ως προς την αυτοαποτελεσματικότητα, καθώς όσο κανείς παρατηρεί άτομα που θεωρεί ότι του μοιάζουν να επιτυγχάνουν σε ένα εγχείρημα μέσω της προσπάθειάς τους τόσο αυξάνεται η πεποίθησή του ότι και ο ίδιος μπορεί να φέρει σε πέρας με επιτυχία παρόμοια εγχειρήματα (Bandura, 1994:72).

Τέλος, η συμμετοχή στα εργαστήρια γέμισε με χαρά και αισιοδοξία τους συμμετέχοντες, βοηθώντας τους να βελτιώσουν την ψυχική τους διάθεση και να διατηρούν μια καλή ψυχολογία. Είναι χαρακτηριστικό ότι πολλοί ανέφεραν ότι την

ευφορία που τους χάριζε η διάδρασή τους με την ομάδα, τη μετέφεραν στο σπίτι τους και καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας που περνούσε μέχρι να ξανασυναντηθούμε, έφερναν στη σκέψη τους την εμπειρία που είχαμε ζήσει και «γέλαγαν μόνοι τους». Η όλη διαδικασία λειτούργησε ψυχοθεραπευτικά και τους βοήθησε να εκφράσουν εσωτερικές συγκρούσεις και ανείπωτα μέχρι τότε τραύματα, γεγονός που τους ελάφρυνε την ψυχή και τους έφερε μεγαλύτερη ηρεμία και αποδοχή του εαυτού τους. Ο Langley (1987: 236) μιλώντας για τα οφέλη του θεάτρου, αναφέρει ότι δύναται να λειτουργήσει ως ψυχοθεραπεία στο άτομο. Οι παρατηρήσεις μας συμφωνούν με τη θεωρία του Bandura (1977, 1994) που συσχετίζει τα αρνητικά συναισθήματα, το άγχος και τη μελαγχολία με τη μείωση της αυτοαποτελεσματικότητας του ατόμου και την χαμηλή αυτοαξιολόγηση και αντίστοιχα τη θετική ψυχολογία με την προσωπική ενδυνάμωση. Παράλληλα, επαληθεύουν τους Welch και West (1995), που υποστήριξαν ότι η ένταξη των ηλικιωμένων σε πλαίσια όπου μπορούν να βιώσουν εμπειρίες που ενισχύουν την αίσθηση ανεξαρτησίας και προσωπικής ικανότητας μειώνει τα συναισθήματα κατάθλιψης που βιώνουν.

Κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων παρατηρήσαμε ότι η ψυχολογία των συμμετεχόντων διαρκώς βελτιωνόταν. Αυτό αντικατοπτριζόταν τόσο στη διάθεση και τη συμπεριφορά τους όσο και στην εξωτερική τους εμφάνιση. Ιδιαίτερα οι γυναίκες έρχονταν πιο περιποιημένες και πιο όμορφα ντυμένες. Το χιούμορ, τα πειράγματα και το γέλιο αντικατέστησαν την αρχική δυσπιστία. Όσο πιο δημιουργικοί και αποτελεσματικοί αισθάνονταν οι άνθρωποι τόσο πιο θετικά αντιμετώπιζαν τις δυσκολίες που συναντούσαν στα εργαστήρια, γίνονταν εξωστρεφείς και τολμηροί στην έκθεσή τους επί σκηνής και ως αφηγητές και λειτουργούσαν χωρίς το άγχος της απόρριψης.

Οι παρατηρήσεις μας αναφορικά με τη συσχέτιση της αυτοαποτελεσματικότητας με τη θετική ψυχολογία συμφωνούν με την έρευνα των Luszczynska, Scholz και Schwarzer (2005) που κατέδειξε ότι τα άτομα με υψηλή αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας διαχειρίζονται πιο αποτελεσματικά τις δυσκολίες, αναφέρουν καλύτερη ποιότητα ζωής σε ό, τι αφορά τη συναισθηματική, κοινωνική και γνωστική λειτουργία τους ενώ παράλληλα εμφανίζουν χαμηλότερα ποσοστά κατάθλιψης, κούρασης και άγχους. Θετική διασύνδεση της αυτοαποτελεσματικότητας με τα συναισθήματα της χαράς και της χαλάρωσης αναφέρει επίσης η έρευνα των Moran και Alon (2011) ενώ η έρευνα των Lee κ.α (2014) συσχετίζει την

αυτοαποτελεσματικότητα με τη γενικότερη ψυχολογική υγεία και τη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων (άγχος, κατάθλιψη) στην τρίτη ηλικία.

B. ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΙ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

Σε σχέση με τα δευτερεύοντα ερευνητικά μας ερωτήματα, επιβεβαιώθηκαν οι αρχικές μας υποθέσεις ότι η συμμετοχή των ηλικιωμένων στα εργαστήρια θεάτρου Playback θα αυξήσει την αυτοεκτίμηση και την ενσυναίσθησή τους. Τα συμπεράσματά μας αναφορικά με τη συσχέτιση της αυτοαποτελεσματικότητας με την αυτοεκτίμηση και την ενσυναίσθηση συμφωνούν με την έρευνα των Luszczynska, Gutierrez – Doña και Schwarzer (2005) που αναφέρει ότι τα άτομα που εμφανίζουν αυξημένη αυτοεκτίμηση και ενσυναίσθηση εμφανίζουν και πιο αυξημένη αυτοαποτελεσματικότητα.

Παράλληλα, προηγούμενες έρευνες αναδεικνύουν το θέατρο Playback ως πολύτιμο εργαλείο για την ενίσχυση της ενσυναίσθησης (Lipsker, 2005· Wilson, 2011· Moran & Alon, 2011). Η αφήγηση και εκδραμάτιση των προσωπικών ιστοριών στο πλαίσιο της κοινότητας λειτουργεί σαν αόρατο νήμα ανάμεσα στους ανθρώπους, βοηθάει στη βελτίωση της ενεργητικής ακρόασης, στην άρση των προκαταλήψεων και στην αποδοχή της διαφορετικότητας (Kintigh, 1998). Όπως αναφέρει η Salas (2009: 447) «Το να γινόμαστε μάρτυρες ο ένας της ιστορίας του άλλου, ενδυναμώνει την αλληλοκατανόηση και την ενσυναίσθηση και κάθε ανθρώπινη εμπειρία, ακόμα και ο υπερβολικός πόνος, βρίσκει νόημα όταν επικοινωνείται μέσω της αισθητικής φόρμας».

Θεωρούμε ότι στην ενίσχυση της ενσυναίσθησης λειτούργησε θετικά το πλαίσιο του ΚΑΠΗ υπό την έννοια ότι οι συμμετέχοντες στα εργαστήρια είχαν κοινές αναφορές και παρόμοια χαρακτηριστικά, γεγονός που τους επέτρεπε να μουν πιο εύκολα στη θέση του άλλου και να νιώσουν μεγαλύτερη οικειότητα με τις ιστορίες που άκουγαν από τους συνομηλίκους τους. Οι περισσότερες από αυτές τις ιστορίες αφορούσαν στο παρελθόν και εντάσσονταν σε ένα διαφορετικό από το σημερινό χωροχρονικό πλαίσιο, με το οποίο όλοι οι ακροατές είχαν σημεία αναφοράς καθώς είχαν ζήσει μέσα σε αυτό. Η κοινή αυτή μνήμη σε σχέση με τον τόπο (εμπειρία ζωής στην επαρχία και στην πόλη), τις δυσκολίες (πόλεμος, φτώχεια) αλλά και τις αξίες (οικογενειακές, κοινωνικές) μιας άλλης εποχής αποτελούσε έναν τόπο συνάντησης και αλληλοκατανόησης. Όπως αναφέρει ο Mc Adams (2001), οι ιστορίες ζωής σχετίζονται με την κουλτούρα μέσα στην οποία δημιουργούνται και λέγονται. Επηρεάζονται από τις δομές και τις παραδόσεις του κοινωνικού πλαισίου μέσα στο οποίο δημιουργήθηκαν. Ο αφηγητής

επιλέγει ποια ιστορία μπορεί να ειπωθεί και να γίνει αποδεκτή από την κοινωνία μέσα στην οποία ζει. Ο Rubin (1998: 54) υποστηρίζει ότι η ανάκληση αυτοβιογραφικών ιστοριών είναι συχνά μια κοινωνική πράξη που μπορεί να καθορίσει μια κοινωνική ομάδα. Πράγματι, η ομάδα του εργαστηρίου μας αποτέλεσε μια μικρή κοινωνία, στην οποία η κοινή κουλτούρα και το γεγονός ότι οι ιστορίες των ανθρώπων είχαν δημιουργηθεί σε ένα παρόμοιο κοινωνικό πλαίσιο, δημιούργησε δεσμούς συλλογικής μνήμης. Παράλληλα έκανε τους αφηγητές να μοιραστούν σημαντικές στιγμές του παρελθόντος που ίσως δεν θα μοιράζονταν με μία ομάδα με την οποία δεν θα αισθάνονταν ότι μπορούν να ταυτιστούν, καθώς θα ένιωθαν ότι η ιστορία τους δεν θα γίνει κατανοητή ή δεν αρμόζει να ειπωθεί. Η προσωπική μας εμπειρία μας δείχνει ότι όταν ηλικιωμένοι άνθρωποι αφηγούνται ιστορίες της ζωής τους σε νεότερους, αυτές οι αφηγήσεις παίρνουν τη μορφή είτε διδαχής είτε ανασκόπησης. Στα εργαστήρια, όμως, η αφήγηση ήταν πιο ενεργητική και είχε τη μορφή της εξομολόγησης και της παρέας, την αίσθηση του μοιράσματος μιας εμπειρίας με κάποιον ισότιμο.

Γ. ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ – ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Μέσα από την έρευνά μας επιβεβαιώθηκε η αρχική μας υπόθεση ότι η συμμετοχή των ηλικιωμένων στα εργαστήρια θεάτρου Playback θα συντελέσει στη βελτίωση των κοινωνικών σχέσεων και της διαπροσωπικής επικοινωνίας. Τη συσχέτιση της αυτοαποτελεσματικότητας με την υγιή κοινωνική ζωή υποστηρίζει η έρευνα των Luszczynska, Gutierrez – Doña & Schwarzer (2005) που αναφέρει ότι τα άτομα που εμφανίζουν υγιή κοινωνική συμπεριφορά, εμφανίζουν και πιο αυξημένη αυτοαποτελεσματικότητα.

Σε αυτό το σημείο, κρίνουμε σκόπιμο να αναπτύξουμε περισσότερο το θέμα της διαπροσωπικής επικοινωνίας και των κοινωνικών σχέσεων που αναδύθηκε από την έρευνά μας, καθώς αποτέλεσε καίριο σημείο συζήτησης για όλους τους συμμετέχοντες. Συγκεκριμένα, οι κοινωνικοί δεσμοί που αναπτύχθηκαν ήταν πολύ ισχυροί, δεσμοί φιλίας και αγάπης. Οι σχέσεις ξεπέρασαν την τυπική συναναστροφή και απέκτησαν βάθος, «δημιουργήθηκε ένας δεσμός». Οι άνθρωποι βγήκαν από την απομόνωση και απέκτησαν καινούργιους φίλους ακόμη και σ' αυτήν την ηλικία. Στις τελικές συνεντεύξεις, όλοι στάθηκαν ιδιαίτερα σε αυτό το σημείο ως θετικό στοιχείο της εμπειρίας που βίωσαν. Ο Bandura (1994) αναφέρει ότι κατά την τρίτη ηλικία είναι απαραίτητο οι άνθρωποι να είναι κοινωνικά εναργείς και αποτελεσματικοί και να

κάνουν γνωριμίες προκειμένου να ισορροπήσουν τις απώλειες που βιώνουν σε ανθρώπινο δυναμικό λόγω συνταξιοδότησης, αλλαγής περιβάλλοντος και θανάτων. Η συντήρηση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων και η καλλιέργεια της διαπροσωπικής επικοινωνίας μειώνει το άγχος και την κατάθλιψη και αυξάνει την κοινωνική και ατομική αυτοαποτελεσματικότητα. Η διασύνδεση της κοινωνικής αυτοαποτελεσματικότητας με τις δεξιότητες της διαπροσωπικής επικοινωνίας επιβεβαιώνεται από την έρευνα του Erozkhan (2013), που μελετά τη συσχέτιση αυτών ακριβώς των μεταβλητών.

Σε ό, τι αφορά τον δεσμό που δημιουργήθηκε ανάμεσα στα μέλη της ομάδας, θεωρούμε ότι η χρήση των θεατρικών τεχνικών και ασκήσεων και η επαφή με το θέατρο Playback υπήρξε καταλυτική. Όπως ανέφερε η Χ. *«Πάντοτε το θέατρο σε φέρνει σε επικοινωνία με τον άλλον άνθρωπο. Πάντοτε.»*. Αυτό ήταν κάτι που γνωρίζαμε από την προσωπική μας εμπειρία, αλλά επιβεβαιώθηκε μέσα από τα λεγόμενα των συμμετεχόντων και την ποιοτική μας ανάλυση. Η δημιουργία μιας κοινότητας και ισχυρών κοινωνικών δεσμών μέσω του θεάτρου υπογραμμίζεται από την Halperin (2001) στην μελέτη της σχετικά με τη χρήση του θεάτρου σε μια ομάδα δίγλωσσων ηλικιωμένων που προέρχονταν από διαφορετικές κουλτούρες ώστε να επιτευχθεί η αποδοχή της διαφορετικότητας, η καλλιέργεια της κοινότητας και η συστράτευση σε έναν κοινό στόχο. Παράλληλα, η συμβολή του Playback στη βελτίωση της διαπροσωπικής επικοινωνίας και στη δημιουργία κοινωνικών δεσμών επιβεβαιώνεται από προηγούμενες έρευνες (Kintigh, 1998· Wilson, 2011· Moran & Alon, 2011· Testoni κ.α., 2012).

Η αφήγηση ιστοριών στον κύκλο εμπιστοσύνης του Playback λειτούργησε σε πολλούς από τους συμμετέχοντες σαν μια μνήμη της παλιάς εποχής όπου οι άνθρωποι κάθονταν στα χωριά κάτω από τη φεγγαράδα και έλεγαν ιστορίες, μια μνήμη που συνέδεαν με την ευτυχία. Η Χ. μας λέει σχετικά *«Κάθε σούρουπο μαζευόντουσαν σε ένα σπίτι. Έξω από το σπίτι έχουν κάτι πεζούλια και βάζουν κουρελούδες και κάθονται στη γραμμή, χωρίς φως τίποτα. Με τα άστρα και με το φεγγάρι. Και διηγούνται, παιδιά μου, κάτι ιστορίες»*. Πράγματι, όπως αναφέρει και η Day (2007: 6 – 7), η έλλειψη ενός κοινού χώρου επικοινωνίας, «μιας εστίας όπου οι ατομικές ιστορίες λέγονται και ακούγονται είναι μια επίθεση στην ανθρώπινη φύση και την ανθρωπιά μας που συχνά δεν αντιλαμβανόμαστε τη σοβαρότητά της». Στερούμαστε την εμπειρία της ατομικής και ομαδικής κάθαρσης, ζούμε απομονωμένοι και η διαπροσωπική επικοινωνία

αντικαθίσταται από την απρόσωπη επικοινωνία μέσω της τεχνολογίας. Το θέατρο Playback δημιούργησε για τους ηλικιωμένους που συμμετείχαν στο πρόγραμμα αυτήν ακριβώς την εστία γύρω από την οποία μπορούμε όλοι να καθίσουμε και αφηγηθούμε τον εαυτό μας. Προσέφερε, επιβεβαιώνοντας τις παρατηρήσεις της Salas (1993, 2009) έναν δημόσιο χώρο όπου η προσωπική εμπειρία συναντά τη συλλογικότητα και ο άνθρωπος βιώνει την αλληλοκατανόηση, την ενσυναίσθηση και την κάθαρση μέσω της αισθητικής αναπαράστασης του βιώματός του.

Δ. ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟ ΧΡΟΝΟ – ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ ΕΜΠΕΙΡΙΩΝ

Μέσω της αφήγησης αλλά και της δραματοποίησης των προσωπικών τους ιστοριών, οι συμμετέχοντες έκαναν ένα ταξίδι μέσα στο χρόνο, ένα ταξίδι μέσα στον εαυτό τους. Ήρθαν σε επαφή με την προσωπική τους ταυτότητα, ξαναέζησαν νοερά στιγμές από τη ζωή τους και ξαναβίωσαν έντονα συναισθήματα χαράς και πόνου. Αυτή η διαδικασία ήταν μια κάθαρση για αρκετούς. Ξανασυνάντησαν τη νιότη τους, τους φόβους, τις χαρές και τα τραύματά τους και άνοιξαν έναν διάλογο με τον εαυτό τους.

Ο Butler (1963) αναφέρει ότι όταν το άτομο ξαναζεί τις εμπειρίες και τις προσωπικές του συγκρούσεις μέσω της αφήγησης, τότε μπορεί να αναστοχαστεί πάνω σε αυτές και να τις αναπλαισιώσει. Την αναπλαισίωση των προσωπικών εμπειριών μέσω του θεάτρου Playback σημειώνει και η έρευνα της Lipsker (2005). Στην περίπτωση μας, όταν σε αυτήν την ηλικία επαναδιαπραγματεύεσαι την ταυτότητά σου, αυτό είναι ένα άνοιγμα προς τη ζωή καθώς σου φανερώνει νέες πτυχές των «πιθανών εαυτών» σου (Marcus & Nurius, 1986) που συνδέονται με το παρελθόν αλλά και με το μέλλον. Ο Randall (2013) υποστηρίζει ότι ο αναστοχασμός της ζωής μέσω των αφηγήσεων, βοηθάει τους ηλικιωμένους να διαχειριστούν τις δυσκολίες του παρόντος, τους δίνει δύναμη και αντοχή. Το «πνευματικό ταξίδι μέσα στο χρόνο» (“mental time travel”), η ικανότητα δηλαδή του ανθρώπου να επαναφέρει στη μνήμη του γεγονότα του παρελθόντος και να σχεδιάζει με το μυαλό του μελλοντικές ενέργειες, είναι μία από τις βασικές λειτουργίες αυτορρύθμισης και συγκρότησης του εαυτού (Suddendorf & Corballis, 1997). Οι άνθρωποι δομούν, αφηγούνται και επαναδιαπραγματεύονται τις προσωπικές τους ιστορίες για να νοηματοδοτήσουν τον κόσμο τους (Mc Adams, 2001). Με τα συγκεκριμένα συμπεράσματα συμφωνεί η έρευνα των Lawton και La Porte (2013) που αφορά στη διά βίου μάθηση σε κοινότητες ηλικιωμένων και εισηγείται ότι η

αφήγηση ιστοριών είναι μια μεταμορφωτική εμπειρία για τους ηλικιωμένους και τους γεννά ουσιαστική δημιουργική έμπνευση.

Ε. ΣΤΟΧΟΘΕΣΙΑ

Κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων οι συμμετέχοντες άρχισαν να προβληματίζονται σε σχέση με πώς θα μπορούσαν να αποδώσουν καλύτερα και άρχισαν να θέτουν υψηλότερους στόχους σε σχέση με τον εαυτό τους.

Σύμφωνα με τη θεωρία του Bandura (1994: 72-73), τα άτομα με υψηλή αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας θέτουν υψηλότερους στόχους και επιμένουν περισσότερο μέχρι να τους πραγματοποιήσουν. Αναπτύσσουν προσωπικά κίνητρα για εξέλιξη και κινητοποιούν τον εαυτό τους προς την επίτευξη του στόχου τους. Επίσης, ανάλογα με την πρόοδο που σημειώνουν επανακαθορίζουν τους στόχους τους.

Το γεγονός ότι όσο προχωρούσε το πρόγραμμα των εργαστηρίων τόσο περισσότερο προβληματίζονταν οι συμμετέχοντες σε σχέση με την απόδοσή τους και έθεταν στόχους βελτίωσης σχεδιάζοντας και σκεπτόμενοι τρόπους για να τους επιτύχουν, δείχνει ότι μέσα από την πορεία τους στα εργαστήρια άρχισαν να έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και να νιώθουν ότι μπορούν να γίνουν πιο αποτελεσματικοί εφόσον προσπαθήσουν περισσότερο. Με άλλα λόγια, ότι το αν θα τα καταφέρουν εξαρτάται από τη δική τους προσπάθεια. Τα άτομα που έχουν αυξημένη αυτοαποτελεσματικότητα αποδίδουν την αποτυχία ή την κακή απόδοσή τους σε ανεπαρκή προσπάθεια από μέρους τους ενώ εκείνα με χαμηλή αυτοαποτελεσματικότητα σε μειωμένη προσωπική ικανότητα (Bandura, 1994: 73). Μπορούμε κατ' επέκταση να συμπεράνουμε ότι η αίσθηση της αυτοαποτελεσματικότητάς τους αυξανόταν κατά τη διάρκεια του προγράμματος και παρέμεινε αυξημένη και μετά την ολοκλήρωσή του – τουλάχιστον ένα μήνα μετά που μας παραχωρήθηκαν οι συνεντεύξεις.

Η συσχέτιση της υψηλής αυτοαποτελεσματικότητας με τη στοχοθεσία συμφωνεί με τα αποτελέσματα της έρευνας των Karademas κ.α. (2007), που αναφέρει πως τα άτομα με υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα θέτουν στόχους και αναπτύσσουν θετικά κίνητρα και επιβεβαιώνει την έρευνα των Bandalos, Finney και Geske (2003).

ΣΤ. ΣΥΝΟΛΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Συμπερασματικά, το θέατρο Playback λειτούργησε ως εργαλείο ενδυνάμωσης του ατομικού και κοινωνικού εαυτού σε έναν μη προνομιούχο πληθυσμό, όπως είναι αυτός των ηλικιωμένων, μέσω της ενίσχυσης της αυτοαποτελεσματικότητάς τους.

Παράλληλα, η συμμετοχή στα εργαστήρια Playback βοήθησε τους ηλικιωμένους να βελτιώσουν την ενσυναίσθηση, την αυτοεκτίμηση και τη διαπροσωπική τους επικοινωνία. Δημιουργήθηκε μέσα τους η διάθεση να γίνουν καλύτεροι, έθεταν συνεχώς νέους στόχους σε σχέση με το εγχείρημα στο οποίο συμμετείχαν ενώ παράλληλα, μετά το πρώτο μούδιασμα, αφέθηκαν με εμπιστοσύνη στη διαδικασία. Απέκτησαν νέες γνώσεις και εμπειρίες που σχετίζονταν με ένα άγνωστο γι αυτούς πεδίο, το θέατρο. Μπορεί να μην είχαν φτάσει στο σημείο μετά το πέρας των εργαστηρίων να μπορούν να λειτουργήσουν οι ίδιοι ως εκπαιδευτές σε συνομηλίκους τους σε ένα πλαίσιο αλληλοεπιμόρφωσης, ωστόσο θεωρούμε ότι είχαν κατανοήσει – σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό – τη φύση, τις βασικές αρχές και τα κύρια χαρακτηριστικά του θεάτρου Playback.

Τα εργαστήρια τους ανανέωσαν και τους έδωσαν χαρά. Η αποτίμηση της όλης εμπειρίας ήταν ιδιαίτερα θετική. Είναι χαρακτηριστικό ότι στις συνεντεύξεις όλοι ανέφεραν ότι θα ήθελαν πολύ να επαναληφθεί η διαδικασία και την επόμενη χρονιά. Ήταν κοινή επιθυμία να υπάρξει συνέχεια.

Στην έρευνά μας, η συμμετοχή των ηλικιωμένων ήταν εθελοντική. Κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων, διαπιστώσαμε ότι αισθάνονταν θετικά σε σχέση με το ότι βοηθούσαν έναν νέο άνθρωπο να ολοκληρώσει τον κύκλο των πανεπιστημιακών του σπουδών. Η σχέση που ανέπτυξαν μαζί μου ήταν μια σχέση εμπιστοσύνης και αποδοχής. Με αντιμετώπιζαν ταυτόχρονα με τρυφερότητα λόγω της διαφοράς ηλικίας μας και με σεβασμό γιατί ένιωθαν ότι στο αντικείμενο του θεάτρου έχουν να μάθουν από εμένα. Γι αυτούς αποτελούσε μια δέσμευση προσφοράς το να συνεχίσουν να είναι παρόντες. Ένιωθαν ότι τους προσφέρεται δωρεάν ένα πρόγραμμα εργαστηρίων θεάτρου στο πλαίσιο του ΚΑΠΗ, ταυτόχρονα, όμως, ότι και οι ίδιοι συνδράμουν σε κάτι σημαντικό. Τη σημασία του εθελοντισμού σε άτομα τρίτης ηλικίας ως μέσο ενίσχυσης της αυτοαποτελεσματικότητας και μείωσης των συμπτωμάτων κατάθλιψης προτείνει η έρευνα της Govindan (1999).

Σε μια ηλικία που συχνά οι άνθρωποι θεωρούν ότι έχουν ολοκληρώσει τον κύκλο της ζωής και της γνώσης, οι συμμετέχοντες απέκτησαν νέες γνώσεις και δεξιότητες.

Θεωρούμε ότι αυτό το ταξίδι τους σε έναν «άγνωστο κόσμο», όπως οι ίδιοι χαρακτήρισαν την εμπειρία τους και η διεύρυνση των οριζόντων τους σε σχέση με τον εαυτό τους και το τι είναι ικανοί να κάνουν λειτούργησε καίρια ως στοιχείο ενίσχυσης της αυτοαποτελεσματικότητάς τους. Πίστεψαν ότι ακόμα μπορούν, ότι ακόμα υπάρχουν νέα μονοπάτια για να περπατήσουν. Με μία ευρεία έννοια, η επαφή με το θέατρο ήταν για αυτούς ένα άνοιγμα προς τη ζωή. Οι έρευνες των Perkins κ.α (2008) και των Leung και Liu (2011), που έχουν διεξαχθεί σε πληθυσμούς ηλικιωμένων άνω των 60 ετών (60 – 92) συνδέουν την αυτοαποτελεσματικότητα και την καλή ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων με την ενεργό συμμετοχή τους σε φυσικές και κοινωνικές δραστηριότητες και σε προγράμματα διά βίου μάθησης. Όσο το πνεύμα, η ψυχή και το σώμα μένουν σε εγρήγορση και τροφοδοτούνται με νέο υλικό τόσο ο άνθρωπος παραμένει ακμαίος και δημιουργικός.

4.2. ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ

Η συγκεκριμένη έρευνα αποτελεί μια μελέτη περίπτωσης με περιορισμένο αριθμό συμμετεχόντων, οπότε τα αποτελέσματά της δεν μπορούν γενικευθούν στον συνολικό πληθυσμό. Θα πρέπει να σημειώσουμε ότι το τελικό δείγμα της έρευνας σταθεροποιήθηκε μετά τις πρώτες δύο συναντήσεις, καθώς στην πρώτη συνάντηση ήρθαν αρκετά άτομα – προφανώς από περιέργεια – που δεν ξαναεμφανίστηκαν στη συνέχεια.

Παράλληλα, θεωρούμε ότι η διάρκεια των εργαστηρίων ήταν μικρή ώστε να μπορέσουν οι συμμετέχοντες να αφομοιώσουν ουσιαστικά τις τεχνικές του θεάτρου Playback. Ασφαλώς, ο σκοπός μας ήταν να ενδυναμώσουμε την αυτοαποτελεσματικότητά τους και όχι να τους κάνουμε άριστους ερμηνευτές και εις βάθος γνώστες του θεάτρου Playback. Ωστόσο, μέσα από τη συγκεκριμένη εμπειρία, διαπιστώσαμε ότι είναι απαραίτητο τουλάχιστον ένα εξάμηνο εργαστηρίων για να ολοκληρωθεί άρτια ένας πρώτος κύκλος δουλειάς. Νοιώθουμε σαν κάτι να έμεινε στη μέση.

Σε σχέση με τον χρόνο, διαπιστώσαμε ότι η δίωρη διάρκεια του εργαστηρίου ήταν οριακά βαθιά για αρκετούς από τους συμμετέχοντες. Ιδανικά νομίζουμε τα εργαστήρια θα έπρεπε να διαρκούν μισή ώρα λιγότερο διότι, λόγω ηλικίας, υπήρχε κούραση και δυσκολία συγκέντρωσης από ένα σημείο και μετά. Ωστόσο, για τον όγκο των πληροφοριών συχνά η ώρα δεν επαρκούσε. Όπως ανέφερε και η Χ. στην τελική

συνέντευξη *«Νομίζω ότι όλα αυτά που κάναμε μερικές φορές δεν ολοκληρωνόντουσαν. Θα έπρεπε στο τέλος, στο φινάλε να είχαν ολοκληρωθεί, να μιλούσαμε. Ήταν τσίμα τσίμα η ώρα.»*. Καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι τα εργαστήρια θα έπρεπε να έχουν μικρότερη χρονική διάρκεια αλλά να είναι περισσότερα ώστε να υπάρχει το περιθώριο αφομοίωσης και αναστοχασμού.

Στη συνέχεια, ο χώρος του ΚΑΠΗ μέσα στον οποίο πραγματοποιήθηκε η έρευνα δεν ήταν ο καταλληλότερος. Ήταν ένας χώρος με καρέκλες και τραπέζια, που έπρεπε να μετακινούνται για να δημιουργηθεί ένας ελεύθερος χώρος «σκηνής». Το σημαντικότερο μειονέκτημά του όμως ήταν ότι δεν παρείχε την απαραίτητη ηχομόνωση και απομόνωση από το εξωτερικό περιβάλλον ώστε να βοηθηθεί η συγκέντρωση των συμμετεχόντων και να δημιουργηθεί το κλίμα τελετουργίας που είναι απαραίτητο στο θέατρο Playback. Υπήρχαν μεγάλα παράθυρα, θόρυβος από τον δρόμο και, το σημαντικότερο, καθώς στον χώρο έχουν πρόσβαση όλα τα μέλη του ΚΑΠΗ, ορισμένες φορές, έρχονταν επισκέπτες που αναστάτωναν την ομάδα και διέκοπαν πρόσκαιρα τη ροή του εργαστηρίου. Οι επισκέπτες, ασφαλώς, εντάσσονταν στο εργαστήριο για όση ώρα βρίσκονταν στον χώρο. Ορισμένοι συμμετείχαν ενεργά, άλλοι απλώς παρακολουθούσαν. Σε κάθε περίπτωση, όμως, θεωρούμε ότι η παρουσία τους δεν βοηθούσε καθώς δεν ανήκαν στον κύκλο εμπιστοσύνης που είχε δημιουργηθεί.

Τέλος, λόγω της ηλικίας των συμμετεχόντων, των προβλημάτων υγείας και των υποχρεώσεων που προέκυπταν, υπήρχαν κάποιες φορές απουσίες που δημιουργούσαν κενά κυρίως ως προς τις φόρμες του θεάτρου Playback που διδάσκονταν οι συμμετέχοντες και μας υποχρέωναν σε επαναλήψεις. Θα πρέπει να σημειώσουμε ότι στις συνεντεύξεις που πήραμε από τους συμμετέχοντες μετά το τέλος των εργαστηρίων, δύο άτομα δεν κατάφεραν να έρθουν λόγω υποχρεώσεων και προβλημάτων υγείας.

4.3. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

Η εμπειρία μας δουλεύοντας με τον συγκεκριμένο πληθυσμό, μας κατέστησε σαφές ότι οι άνθρωποι που ανήκουν στο ηλικιακό φάσμα της τρίτης ηλικίας είναι ακόμα ικανοί να αφομοιώσουν νέες γνώσεις και να αναλάβουν νέους ρόλους. Παράλληλα, διαπιστώσαμε ότι η εμπλοκή τους στη διαδικασία των εργαστηρίων, μια διαδικασία που τους έφερε σε επαφή με έναν τομέα άγνωστο μέχρι τότε σε αυτούς, το θέατρο Playback, τους δημιούργησε ψυχική ευφορία και ενδυνάμωσε την πίστη στις ικανότητές τους,

αυξάνοντας την αυτοαποτελεσματικότητά τους και βελτιώνοντας την ποιότητα της κοινωνικής τους ζωής.

Θεωρούμε ιδιαίτερα σημαντικό κατ' επέκταση να διευρυνθούν τα προγράμματα που απευθύνονται σε πληθυσμούς ηλικιωμένων ως προγράμματα διά βίου μάθησης παντός είδους.

Σε ό, τι αφορά το θέατρο Playback, πιστεύουμε ότι είναι ένα πολύ σημαντικό εργαλείο ενδυνάμωσης του ηλικιωμένου πληθυσμού. Θα είχε ενδιαφέρον να διεξαχθεί μια έρευνα σε άτομα τρίτης ηλικίας που ζουν σε γηροκομεία και ιδρύματα, καθώς ο ψυχισμός τους συχνά χρειάζεται ενίσχυση και αποκατάσταση. Ταυτόχρονα, η ιδρυματοποίηση που υφίστανται, συχνά δυσκολεύει τη διαπροσωπική επικοινωνία τόσο με τους συνομηλίκους τους όσο και με το νοσηλευτικό προσωπικό. Ένα πρόγραμμα εργαστηρίων θεάτρου Playback σε γηροκομεία που να ενέπλεκε τόσο τους ηλικιωμένους που διαμένουν εκεί όσο και το προσωπικό που τους φροντίζει θα μπορούσε να λειτουργήσει θεραπευτικά και να εξασφαλίσει καλύτερη ποιότητα ζωής στους μεν και εργασίας στους δε. Η Day (2007) έχει πραγματοποιήσει στο παρελθόν μια έρευνα σε Κοινοτικά κέντρα υγείας στη Νέα Ζηλανδία με στόχο την ενδυνάμωση τόσο του προσωπικού όσο και των ασθενών και τη βελτίωση της επικοινωνίας. Στη συγκεκριμένη έρευνα, όμως, το υπό διερεύνηση δείγμα παρακολουθούσε απλώς παραστάσεις Playback που έδινε μια οργανωμένη ομάδα θεάτρου Playback, βίωνε κατ' επέκταση μόνο τους ρόλους του ακροατή, αφηγητή και θεατή και όχι του ηθοποιού.

Παράλληλα, μια μελλοντική έρευνα θα μπορούσε να ασχοληθεί με την εφαρμογή ενός προγράμματος εργαστηρίων θεάτρου Playback σε μια μεικτή ηλικιακή ομάδα, ώστε να διερευνηθούν τα αποτελέσματα αυτής της συνύπαρξης τόσο στους νεότερους όσο και στους γηραιότερους πληθυσμούς.

Συγκεκριμένα, διερευνώντας την αυτοαποτελεσματικότητα, θα μπορούσε να δημιουργηθεί μια ομάδα από ηλικιωμένους και νέους σε ηλικία που όμως ανήκουν σε μη προνομιούχους, κοινωνικά αποκλεισμένους πληθυσμούς (εφήβους σε κίνδυνο – at risk youth – , άνεργους, σεξουαλικές μειονότητες, πρόσφυγες) ώστε να διερευνηθεί το πώς η αλληλεπίδραση αυτών των πληθυσμών μέσω του θεάτρου Playback μπορεί να επηρεάσει την αίσθηση της αυτοαποτελεσματικότητάς τους.

Η Wolf (1988: 13) αναφέρει την εξής ιστορία:

«Σε ένα εργαστήριο ανάγνωσης του μυθιστορήματος «Gone to Soldiers» της Marge Piercy, όπου συμμετείχαν άτομα από την εφηβεία έως την τρίτη ηλικία,

συζητώντας για τον πόλεμο, οι μεγαλύτερες γυναίκες μετέφεραν δυσάρεστες εμπειρίες που είχαν ζήσει οι ίδιες στον πόλεμο. Ένα δεκαεξάχρονο κορίτσι είπε “Μερικές φορές, όταν οι φίλοι μου συζητούν και σκέφτονται να αυτοκτονήσουν, σκέφτομαι ότι τα πράγματα ίσως δεν είναι τόσο δύσκολα και ότι μπορεί να βελτιωθούν άσχετα από το πόσο άσχημα φαίνονται”. Μια ηλικιωμένη γυναίκα έγνεψε θετικά με το κεφάλι της και είπε “Είναι εντυπωσιακό το τι μπορεί να αντέξει και να ξεπεράσει κανείς. Και μετά, με το πέρασμα του χρόνου, το ότι μπορεί να είναι πάλι ευτυχισμένος”. Το κορίτσι επανέλαβε “Είναι εντυπωσιακό το τι μπορεί να αντέξει και να ξεπεράσει κανείς”.»

Οι ηλικιωμένοι, ως ζωντανά μουσεία εμπειριών, μπορούν να λειτουργήσουν οι ίδιοι ενδυναμωτικά με τις ιστορίες τους σε νεότερους πληθυσμούς που βιώνουν αδιέξοδα. Το θέατρο Playback θα αποτελούσε ιδανικό εργαλείο για αυτήν τη συνεύρεση.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η παρούσα μελέτη περίπτωσης επιχείρησε να διερευνήσει τη συσχέτιση του θεάτρου Playback με την αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας σε άτομα τρίτης ηλικίας. Μέσα από την ανάλυση των ποιοτικών και ποσοτικών δεδομένων διαπιστώθηκε θετική συσχέτιση των δύο.

Η αυτοαποτελεσματικότητα είναι ένας παράγοντας που συνδέεται άμεσα με την καλή ψυχική, σωματική και κοινωνική υγεία του γηραιού πληθυσμού και θεωρούμε ότι η καλλιέργειά της μπορεί να είναι ευεργετική. Η επαφή μας με τα άτομα αυτής της ηλικίας μας αποκάλυψε έναν υγιή πληθυσμό που διψά ακόμα για γνώση, βίωση δυνατών συναισθημάτων και εμπλουτισμό των εμπειριών του, έναν πληθυσμό που διψά ακόμα για ζωή.

Στην παρούσα εργασία επιχειρήσαμε αρχικά μια ανασκόπηση της βιβλιογραφίας σε ό, τι αφορά τις έννοιες του θεάτρου Playback, της αυτοαποτελεσματικότητας και της τρίτης ηλικίας. Κατόπιν, προχωρήσαμε στην ανάλυση της μεθοδολογίας που ακολουθήθηκε και στην παράθεση της ανάλυσης των ποιοτικών και ποσοτικών αποτελεσμάτων και των συμπερασμάτων που εξήχθησαν από αυτά. Τέλος, αναφέραμε τους περιορισμούς της έρευνας και προτείναμε πιθανά πλαίσια για περαιτέρω διερεύνηση.

Η φροντίδα των ανθρώπων που μας μεγάλωσαν και αποτελούν τις αναφορές μας και η προσπάθειά μας να τους εντάσσουμε εντός κοινωνίας και να προάγουμε την υγεία τους σε όλα τα επίπεδα είναι ένα χρέος αγάπης που τους οφείλουμε. Η συνομιλία μας με τους ηλικιωμένους στο πλαίσιο των εργαστηρίων μας χάρισε έναν πολύτιμο πλούτο εμπειρίας, γενναιοδωρίας και αυθεντικής χαράς.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Άλκηστις. (2008). *Μαύρη αγελάδα – άσπρη αγελάδα. Δραματική τέχνη στην εκπαίδευση και διαπολιτισμικότητα*. Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.
- Anisimova, T., & Thomson, S.B. (2012). Using multi-method research methodologies for more informed decision making. *The Journal of Administration & Governance*, 7 (1), 96 – 104.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping*. San Francisco: Jossey – Bass.
- Artistico, D., Berry, J. M., Black, J., Cervone, D., & Lee, C. (2011). *Psychological functioning in adulthood: a self –efficacy analysis*. University of Richmond: Psychology Faculty Publications.
- Bandalos, D. L., Finney, S. J., & Geske, J. A. (2003). A model of statistics performance based on achievement goal theory. *Journal of educational psychology*, 95(3), 604 – 616.
- Bandura, A. (1977). Self – efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 34 (2), 191 – 215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs: Prentice – Hall.
- Bandura, A. (1994). Self – efficacy. In V. S. Ramachaudran (eds.), *Encyclopedia of human behavior. Vol.4*. (pp. 71 – 81). New York: Academic press.
- Bandura, A. (2009). Cultivate self – efficacy for personal and organizational effectiveness. In E. A. Locke (ed.), *Handbook of principles of organization behavior*. (2nd Ed., pp. 179 – 200). Oxford: Blackwell.
- Bandura, A., & Locke, E. A. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited. *Journal of Applied Psychology*, 88, 87 – 99.
- Boal, A. (2002). *Games for actors and non-actors*. (2nd edition). New York: Routledge.
- Bommann, B., & Crossman, A. M. (2011). Playback theatre: effects on students' views of aggression and empathy within a forensic context. *The Arts in Psychotherapy*, 38 (3), 164 – 168.
- Brown S., & Lent R. (1996). A social cognitive framework for career choice counseling. *Career Development Quarterly*, 44, 354 – 366.
- Bruner, J. (1986). *Actual minds, possible words*. Cambridge: Harvard University Press.
- Bruner, J. (2004). Life as narrative. *Social research*, 71 (3), 691 – 710.

- Butler, R. N. (1963). The life review: an interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26, 65 – 76.
- Byars – Winston, A., Estrada Y., Howard C., Davis D., & Zalapa J. (2010). Influence of social cognitive and ethnic variables on academic goals of underrepresented students in science and engineering: a multiple-groups analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 57 (2), 205–218.
- Cannell, C.F., & Kahn, R.L. (1968). Interviewing. In G. Lindzey & A. Aronson (ed.) *The handbook of social psychology*, τόμος 2: Research methods (σσ. 526 – 595). New York: Addison Wesley.
- Cherry, A. I. (2000). *A research primer for the helping profession*. Belmont: Wadsworth / Thomson learning.
- Chesner, A. (2002). Playback theatre and group communication. In A. Chesner and H. Hahn (eds.), *Creative advances in groupwork* (pp. 40 – 66). London: Jessica Kingsley publishers Ltd.
- Γιώτης, Λ. (2007). Θέατρο playback: ένα θέατρο αναβίωσης. *Εκπαίδευση & Θέατρο*, 8, 23 – 29.
- Γναρδέλλης, Χ. (2013). *Ανάλυση δεδομένων με το IBM SPSS statistics 21*. Αθήνα: Παπαζήσης.
- Coffman, V.T. (1979). *Creative drama: a useful tool for the institutionalized aged*. ERIC Clearinghouse.
- Cohen, L., Manion, L., & Morisson, K. (2008). *Μεθοδολογία εκπαιδευτικής έρευνας*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Cohen, L., & Manion, L. (1980). *Research methods in education*. London: Croom Helm.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13, 99 – 125.
- Corbin, J., & Strauss, A. (1990). Grounded theory research: procedures, canons, and evaluative criteria. *Qualitative Sociology*, 13(1), 3 – 21.
- Craswell, G. (2005). *Writing for academic success: a postgraduate guide*. London: Sage.
- Crites, S. (1986). Storytime: recollecting the past and projecting the future. In T. R. Sarbin (ed.), *Narrative psychology. The storied nature of human conduct* (pp. 152 – 173). Westport: Praeger Publishers.

- Δαφέρμος, Β. (2011). *Κοινωνική στατιστική και μεθοδολογία έρευνας με το SPSS*. Θεσσαλονίκη: Ζήτη.
- Daly, J., Kellehear, A., & Gliksman, M. (1997). *The public health researcher: a methodological approach*. Melbourne: Oxford University Press.
- Day, F. (2007). *“Patterns in a world in slippage”: playback theatre as professional development in three primary healthcare centres in Aotearoa New Zealand*. Doctoral Dissertation, School of Public Health and Psychosocial Studies, Auckland University of Technology.
- Dennis, R. (2004). *Public performance, personal story: a study of playback theatre*. Doctoral Dissertation, Griffith University.
- Εμβαλώτης, Α., Κατσής, Α., & Σιδερίδης, Γ. (2006). *Στατιστική μεθοδολογία εκπαιδευτικής έρευνας* (Α΄ έκδοση). Ιωάννινα.
- Erozkan, A. (2013). The effect of communication skills and interpersonal problem solving skills on social self – efficacy. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13 (2), 739 – 745.
- Field, A. (2014). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Los Angeles: Sage.
- Fischer, L. R., Mueller, D.P., & Cooper, P.W, (1991). Older volunteers: a discussion of the Minnesota senior study. *The Gerontologist*, 31, 183-194.
- Fox, H. (2010). *Zoomy zoomy. Improv games and exercises for groups*. New Paltz: Tusitala Publishing.
- Fox, J. (1999). Introduction. In J. Fox & Dauber, H. (eds.), *Gathering voices: essays on playback theatre* (pp. 9 – 17). New Paltz: Tusitala Publishing.
- Fox, J. (2004). *Playback theatre compared to psychodrama and theatre of the oppressed*. New Paltz: Center of Playback theatre.
- Govindan, A. (1999). *Self – efficacy and depression in older adults: differences between volunteers and non – volunteers*. Phd Thesis, Edith Cowan University.
- Gray, P. (1979). *The elderly can learn through dramatics*. Sunrise Semester, “Drama in Education,” Newsletter No. 2, New York University, Office of Off – Campus Programs.
- Grembowski, D, Patrick, D., Diehr P., Durham, M., Beresford, S., Kay E., & Hecht, J. (1993). Self – efficacy and health behavior among older adults. *Journal of Health and Social Behavior*, 34 (2), 89 – 104.

- Halperin, D. (2001). The play's the thing: How social group work and theatre transformed a group into a community. *Social Work with Groups*, 24 (2), 27 – 46.
- Hancock, D. R., & Algozzine, B. (2011). *Doing case study research: a practical guide for beginning researchers*. New York: Teachers College Press.
- He, Y. (2014). Association among ageing-related stereotypic beliefs, self-efficacy and health-promoting behaviors in elderly Korean adults. *Journal of Clinical Nursing*, 23 (9-10), 1365 – 1373.
- Hoffman, M. L. (2001). *Empathy and moral development: implications for caring and justice*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hosking, B., & Penny, C. (1998). *Report on playback theatre teaching project, stage 1: Kiribati women and development project funded by NZODA programme*. New Zealand: Wellington.
- Huddleston, R. (1989). Drama with elderly people. *British Journal of Occupational Therapy*, 52 (8), 298 – 300.
- Hunter, K., & Linn, M. (1980-81). Psychosocial differences between elderly volunteers and non-volunteers. *International Journal of Aging and Human Development*, 12, 205-213.
- Hunter, J. E., Schmidt, F. L., & Jackson, G. B. (1982). *Meta-analysis. Cumulating research findings across studies*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Jaaniste, J., Linnell, S., Ollerton, R. L., & Slewa – Younan, S. (2015). Drama therapy with older people with dementia – Does it improve quality of life? *The Arts in Psychotherapy*, 43, 40 – 48.
- Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (1979). Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal. In R. Schwarzer (eds.) *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 195-216). Washington, DC: Hemisphere.
- Johnson, D. R. (1986). The developmental method in drama therapy: group treatment with the elderly. *The Arts in Psychotherapy*, 13 (1), 17 – 33.
- Kantowitz, B. H., Roediger, H. I., & Elmes D. G. (1997). *Experimental psychology* (6th ed.). Minneapolis/St. Paul: West Publishing Group.
- Karademas, E. C., Kafetsios, K., & Sideridis, G. D. (2007). Optimism, self – efficacy and information processing of threat – and well – being – related stimuli. *Stress and Health*, 23, 285 – 294.

- Kintigh, M. (1998). *Peer education: building community through playback theatre action methods*. Doctoral Dissertation, University of North Texas.
- Kipper, D.A., & Hundal J. (2005). The spontaneity assessment inventory: the relationship between spontaneity and non-spontaneity. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry*, 58, 119 – 129.
- Krause, N., & Borawski – Clarke, E. (1994). Clarifying the functions of social support in later life. *Research on Aging*, 16, 251 – 279.
- Landy, R. J. (1982). *Handbook of educational drama and theatre*. London: Press.
- Langley, D. (1987). Dramatherapy with elderly people. In S. Jennings (ed.), *Dramatherapy: theory and practice 1* (pp. 233 – 256). East Sussex: Routledge.
- Lawton, P. H., & La Porte, A. M. (2013). Beyond traditional art education: transformative lifelong learning in community-based settings with older adults. *Studies in art education: a journal of issues and research in art education*, 54 (4), 310 – 320.
- Lee, H., Cho, S., Kim, J., Kim, Y., & Choo, H. (2014). Influence of self efficacy, social support and sense of community on health-related quality of life for middle-aged and elderly residents living in a rural community. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 44 (6), 608 – 616.
- Lent R., Brown S., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45, 79 –122.
- Lent R., Brown S., & Larkin K. (1986). Self-efficacy in the prediction of academic performance and perceived career options. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 165–169.
- Lent R., Brown S., Brenner B., Chopra S., Davis T., Talleyrand R., & Suthakaran V. (2001). The role of contextual supports and barriers in the choice of math/science educational options: A test of social cognitive hypotheses. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 474–483.
- Leung, D. S. Y., & Liu, B. C. P. (2011). Lifelong education, quality of life and self-efficacy of Chinese older adults. *Educational Gerontology*, 37 (11), 967-981.

- Lipsker, C. (2005). *Constructing nursing knowledge via Playback theatre in professional training of community nurses. A study of the effect on learning and behavior patterns*. Phd Thesis, Faculty of Education, Department of Education, University of Haifa.
- Logsdon, R.G., Gibbons, L.E., McCurry, S.M., & Teri, L. (1999). Quality of life in Alzheimer's disease: patient and caregiver reports. *Journal of Mental Health & Aging*, 5 (1), 21-32.
- Loxley, A. (2006). *Introduction to educational research*. Oxford: Oxford University Press.
- Loxley, A. (2013). *MSt. Research Methods Session 1.3. Styles and traditions in educational research. Lecture Notes*. Dublin: School of Education, Trinity College.
- Λυδάκη, Α. (2012). *Ποιοτικές μέθοδοι της κοινωνικής έρευνας*. Αθήνα: Καστανιώτης.
- Λυδάκη, Α. (2016). *Αναζητώντας το χαμένο παράδειγμα*. Αθήνα: Παπαζήσης.
- Luszczynska, A., Gutierrez – Doña, B., & Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International Journal of Psychology*, 40 (2), 80 – 89.
- Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: multicultural validation studies. *The Journal of Psychology*, 139 (5), 439–457.
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American psychologist*, 41(9), 954 – 969.
- Martini, T. S., & Dion, K. L. (2001). Developmental expectations of personal change for the self and others. *Basic and Applied Social Psychology*, 23, 21-28.
- Mc Adams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5 (2), 100 – 122.
- McAuley, E., Jerome, G. J., Elavsky, S., Marquez, D. X., & Ramsey, S. N. (2003). Predicting long-term maintenance of physical activity in older adults. *Preventive Medicine*, 37 (2), 110 – 118.
- Meadows, C. (2014). *A psychological perspective on joy and emotional fulfillment*. New York: Routledge.
- Mol, M., Ruiters, R., Verhey, E., Dijkstra, J., & Jolles, J. (2008). A study into the psychosocial determinants of perceived forgetfulness: implications for future interventions. *Aging & Mental Health*, 12 (2), 167 – 176.

- Moos, R.H. (1994). *Group environment scale manual: development, applications, Research*. (3rd. ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Moran, G.S., & Alon, U. (2011). Playback theatre and recovery in mental health: Preliminary evidence. *The Arts in Psychotherapy*, 38 (5), 318 – 324.
- Morrison, K. R. B. (1993). *Planning and accomplishing school – centred evaluation*. Norfolk: Peter Francis Publishers.
- Musick, M.A., Herzog, A.R., & House, J.S. (1999). Volunteering and mortality among older adults: findings from a national sample. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 54B, 173 – 180.
- Newman, S., Vasudev, J., & Onawola, R. (1985). Older volunteers' perceptions of impacts of volunteering on their psychological well-being. *Journal of Applied Gerontology*, 4, 123-127.
- Orimo, H., Ito, H., Suzuki, T., Araki, A., Hosoi, T., & Sawabe, M. (2006). Reviewing the definition of “elderly”. *Geriatrics & Gerontology International*, 6 (3), 149 – 158.
- Perkins, J.M, Multhaup, K.S, Perkins, & H.W., Barton, C. (2008). Self-efficacy and participation in physical and social activity among older adults in Spain and the United States. *Gerontologist*, 48 (1), 51 – 58.
- Potter, L., Greal, M., & O'Connor, R. (2009). Healthy ageing, perceived motor-efficacy, and performance on cognitively demanding action tasks. *British Journal of Psychology*, 100 (1), 49 – 70.
- Ramos, I. F. (2014). Storytelling, agency and community – building through Playback theatre in Palestine. *The SOAS Journal of Postgraduate Research*, 7, 14 – 25.
- Randall, W.L. (2013). The importance of being ironic: narrative openness and personal resilience in later life. *Gerontologist*, 53 (1), 9 – 16.
- Rivers, B. (2015). Narrative power: Playback theatre as cultural resistance in occupied Palestine. *Research in Drama Education: the Journal of Applied Theatre and Performance*, 20 (2), 155 – 172.
- Robson, C. (2011). *Real world research: a resource for users of social research methods in applied settings*. Oxford: Wiley-Blackwell.
- Rooney, J. E. (2014). *The effect of playback theatre on managing elderly bullying in senior communities*. Master’s thesis, St. Catherine University, Sophia.

- Rotenberg, K. J., & Hamel, J. (1988). Social interaction and depression in elderly individuals. *International Journal of Aging and Human Development*, 27, 305 – 320.
- Rowe, N. (2007). *Playing the other: Dramatizing personal narratives in playback theatre*. London & Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37, 433 – 440.
- Rubin, D. C. (1998). Beginnings of a theory of autobiographical remembering. In C. P. Thompson, D. J. Hermann, D. Bruce, J. D. Read, D. G. Payne & M. P. Toglia (ed.) *Autobiographical memory: theoretical and applied perspectives*, (pp. 47 – 67). Mahwah, NJ: Erlbaum
- Salas, J. (1983). Playback theatre. *The Drama Review*, 27 (2), 15 – 25.
- Salas, J. (1993). *Improvising real life: personal story in playback theatre*. New Paltz: Tusitala Publishing.
- Salas, J. (2005). Using theater to address bullying. *Educational Leadership*, 63 (1), 78 – 82.
- Salas, J. (2009). Playback theatre: a frame for healing. In D.R. Johnson & R. Emunah (eds.), *Current Approaches in Drama Therapy* (pp. 445 – 460). Springfield: Charles C. Thomas.
- Scheetz, L. T., Martin, P., & Poon, L. W. (2012). Do centenarians have higher levels of depression? Findings from the Georgia centenarian study. *Journal of the American Geriatric Society*, 60 (2), 238 – 242.
- Scholz, U., Doña, B. G., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European Journal of Psychological Assessment*, 18 (3), 242 – 251.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In M. Johnston, J. Weinman, & S. C. Wright, (eds.) *Measures in health psychology: a user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35–37). Windsor: NFER-NELSON.
- Sloane – Seale, A., & Kops, B. (2004). Creative retirement: survey of older adults' educational interests and motivations. *Canadian Journal of University Continuing Education*, 30 (2), 73 – 89.
- Suddendorf, T., & Corballis, M. C. (1997). Mental time travel and the evolution of the human mind. *Genetic Social and General Psychology Monographs*, 123 (2), 133-167.

- Testoni, I., Guglielmin M. S., Pogliani, I., & Tempra, L. (2012). Psychodrama and playback theatre for developing self – efficacy. In I. Testoni, M. S. Pogliani, T. Sageder, & P. de Leonardis (eds.) *Psychodrama, playback theatre & lifelong learning in action research* (pp. 31 – 55). Milano: Psicodramma Classico.
- Ward, R. A. (1979). The meaning of voluntary association participation to older people. *Journal of Gerontology*, *34*, 438 – 445.
- Welch, D. C., & West, R. L. (1995). Self – efficacy and mastery: its application to issues of environmental control, cognition and aging. *Developmental Review*, *15* (2), 150 – 171.
- West, R., Dark – Freudeman, A., & Bagwell, D. (2009). Goals feedback conditions and episodic memory: Mechanisms for memory gains in older and younger adults. *Memory*, *17*, 233 – 244.
- West, R. L., Welch, D. C., & Thorn, R. M. (2001). Effects of goal-setting and feedback on memory performance and beliefs among older and younger adults. *Psychology & Aging*, *16*, 240 – 250.
- Wheeler, J. A., Gorey, K. M., & Greenbalt, B. (1998). The beneficial effects of volunteering for older volunteers and the people they serve: a Meta – analysis. *International Journal of Aging and Human Development*, *47*, 69 – 79.
- Wiener, R. (2009). Elders, drama and the good life. *Quality in Ageing and Older Adults*, *10* (4), 49 – 52.
- Wiesmann, U., & Hannich, H. (2008). A salutogenic view on subjective well-being in active elderly persons. *Aging & Mental Health*, *12*, 56 – 65.
- Williams, T., & Williams, K. (2010). Self – efficacy and performance in mathematics: reciprocal determinism in 33 nations. *Journal of Educational Psychology*, *102*, 453 – 566.
- Wilson, C. (2011). *Integrating narrative therapy and playback theatre into a drama therapy intervention for LGBT adolescents*. A research paper in the Department of Creative Arts Therapies. Concordia University Montreal, Quebec, Canada.
- Wolf, Mary Alice. (1988). *Self – Development: what older adults bring to education*. Paper presented at the annual meeting of the American Association for adult and continuing education, Tulsa.

Zahodne, L.B., Nowinski, C.J., Gershon, R.C., & Manly, J.J. (2014). Which psychosocial factors best predict cognitive performance in older adults? *Journal of the International Neuropsychological Society*, 20 (5), 487 – 495.

ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Glynou, E., Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (1994). *Greek adaptation of the general self-efficacy scale*. <http://userpage.fu-berlin.de/~health/greek.htm> (τελευταία πρόσβαση 10/02/17).

Hutt, J., & Hosking, B. (2005). Playback theatre: a creative resource for reconciliation. A working paper of recasting reconciliation through culture and the arts fellowship program, Center for ethics, justice & public life, Brandeis University. <https://www.brandeis.edu/ethics/peacebuildingarts/pdfs/HuttHoskingPlayback.pdf> (τελευταία πρόσβαση 30/01/16).

Salas, R., Steele, K., Lin, A., Loe, C., Gauna, L., & Jafar – Nejad, P. (2013). Playback theatre as a tool to enhance communication in medical education. *Medical Education Online*, 18 (1), 22622. <http://dx.doi.org/10.3402/meo.v18i0.22622> (τελευταία πρόσβαση 2/02/17).

Schwarzer, R (1999). General perceived self – efficacy in 14 cultures. http://userpage.fu-berlin.de/gesund/publicat/ehps_cd/health/world14.htm (τελευταία πρόσβαση 5/02/17).

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

1. ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΟΜΑΔΑΣ 1

3 ΓΥΝΑΙΚΕΣ (Ε., Α., Μ.)

- **Χαίρετε.**

Ε.: Γεια σας.

- **Θα μιλήσουμε λίγο για όλη αυτήν την εμπειρία που είχαμε, για το πρόγραμμα που κάναμε, για το Playback.**

Α.: Ναι.

- **Πιστεύετε ότι η παρακολούθηση του προγράμματος αυτού, το ότι συμμετείχατε σε αυτά τα εργαστήρια, σας βοήθησε να βελτιώσετε κάτι σε σχέση με τον εαυτό σας;**

Ε.: Ναι. Πολύ, πολύ. Πρώτ' απ' όλα, είχα μια, πώς να στο πω, μ' άρεσε που ερχόμουνα εδώ, περίμενα πώς και πώς να έρθω. Ήταν φοβερή η εμπειρία, να παρακολουθώ, με βοήθησε πάρα πολύ στην ψυχολογία μου. Αυτό νομίζω ότι τα λέει όλα. Πάρα πολύ στην ψυχολογία μου. Και όλοι μαζί, μ' άρεσες και πάρα πολύ εσύ, πώς να το πω.

Α.: Κι εγώ, όταν έφευγα από εδώ και ό, τι και να είχα, έφευγα χαρούμενη.

Μ.: Συμφωνώ. Κι εμένα, όλο αυτό μου' δωσε την ευκαιρία να εκφραστώ αλλά παράλληλα μου έδωσε χαρά, μου άρεσε πάρα πολύ, πάρα πολύ.

Ε.: Ένιωσα καλύτερα και για τον εαυτό μου, γιατί έβγαλα κάποια πράγματα από μέσα μου, τα οποία δεν τα είχα πει, τα είχα μέσα μου κι αυτό κάπου με ξαλάφρωσε, μπορώ να πω. Αυτό. Σας εμπιστεύθηκα πάρα πολύ, ανοίχτηκα. Είμαι πολύ κλειστός χαρακτήρας, δεν ανοίγομαι εύκολα, μη νομίζεις. Μπορεί να λέω αλλά τα προσωπικά μου προσωπικά μου δεν τα πολυαυτό αλλά, δεν ξέρω, εδώ ανοίχτηκα και είπα και πράγματα, τα οποία λέω «εγώ τα είπα τώρα; Γιατί τα είπα» αλλά μετά λέω «όχι, δε μετανιώνω που είπα κάποια πράγματα για τον εαυτό μου, γι αυτά που πέρασα γιατί μου

έδωσες εσύ αυτό το, πώς να στο πω, μ' έκανες να νιώσω τόσο άνετα μαζί σου και με όλους που εκδηλώθηκα και τα είπα αλλά και δεν μετάνιωσα.

- Χαίρομαι πολύ. Ως προς το δημιουργικό σας κομμάτι, η δημιουργικότητά σας νιώσατε ότι καλλιεργήθηκε μέσα από τις ασκήσεις που κάναμε και το θέατρο; Γιατί εδώ, πέρα από την αφήγηση, λειτουργήσατε και σαν ηθοποιοί.

Ε.: Ναι. Καλλιεργήθηκε. Νομίζω, εντάξει. Νομίζω ότι έβγαλα κάποια πράγματα, νομίζω, σαν θεατρίνα (γέλια).

- Πάντως, οι υπόλοιποι σας έχουν...

Ε.: Ναι, εδώ με λένε θεατρίνα. (γέλια)

Μ: Εγώ νομίζω ότι σαν αρχάριοι είχαμε πολλές ελλείψεις στην αρχή ειδικά και κάναμε και λάθη, ας πούμε, τα οποία τα βλέπαμε μετά, σιγά-σιγά, και προσπαθούσαμε να τα διορθώσουμε στα επόμενα.

Α.: Ναι, στην αρχή δεν πολυκαταλαβαίναμε αλλά μετά κάπως καλύτερα. Όμως βγάλαμε ορισμένα πράγματα, εντάξει κάναμε και λάθη βέβαια. Αυτά ακριβώς θα μπορούσαν να αλλαχτούνε τώρα. Βέβαια, τώρα θα έχουμε μεγαλύτερη εμπειρία, θα το διαχειριστούμε διαφορετικά.

- Σε σχέση με το κοινωνικό κομμάτι, αυτό που λέμε κοινωνικές δεξιότητες, δηλαδή το πώς επικοινωνούμε με τους άλλους, πως αναπτύσσουμε σχέσεις, η συνεργασία, η ενσυναίσθηση, το πώς αντιλαμβανόμαστε τα προβλήματα των άλλων, νιώσατε ότι σε αυτό το κομμάτι υπήρξε μια βελτίωση στον εαυτό σας μέσα από την ομάδα;

Ε.: Μέσα από την ομάδα, όταν ήρθα και είδα τα άτομα αυτά, άλλα μου κάναν εντύπωση, άλλα όχι, άλλα τα ήθελα, άλλα δεν ήθελα καν να είναι στην παρέα μας αλλά σιγά-σιγά, όμως, γιατί δεν τους ήξερα τους ανθρώπους κιόλας, αλλά σιγά-σιγά που τους έζησα, είδα πόσο διαφορετικοί άνθρωποι ήτανε κι αυτοί, είδα ότι ήταν πολύ καλοί, έγινα μαζί τους..., τους συμπάθησα, τι να σου πω δηλαδή, δέθηκα μαζί τους.

Μ.: Εμένα μου άρεσε που το μοιράστηκα αυτό που είχα ζήσει με τους άλλους ανθρώπους. Γιατί μ' αρέσει η επικοινωνία. Να μιλάω, να μοιράζομαι, να μην τα κρατάω για τον εαυτό μου.

A.: Κοίταξε εδώ δεθήκαμε λίγο παραπάνω. Είμαστε γειτονιά και δεν γνωριζόμαστε, δεν μιλάγαμε και τώρα μιλάμε. Για μένα, αυτό είναι το θετικό. Είμαι 35 χρόνια στον Υμηττό και αυτή η ανωνυμία της γειτονιάς δεν μου αρέσει. Ενώ τώρα με δέκα ανθρώπους μιλάω. Και κάνει καλό αυτό. Γιατί είμαι μόνη στην Αθήνα, έχω το παιδί μου και τον άντρα μου, δεν έχω ούτε αδέρφια ούτε... Κι αυτό μου κάνει καλό, για την ηρεμία μου, πώς να σου πω.

- Συνεργαστήκατε καλά όταν είχατε να κάνετε μαζί κάποια άσκηση ή πάνω στη σκηνή; Πώς ήταν η συνεργασία;

A.: Πολύ καλή. Αισθάνθηκα πολύ άνετα. Όχι στην αρχή. Στην αρχή ήμουνα μαζεμένη αλλά μετά εξελίχτηκα (γέλια).

- Αν σας έλεγε κάποιος να του περιγράψετε το θέατρο Playback τι θα λέγατε; Ποια σας έχει μείνει ότι είναι τα βασικά του χαρακτηριστικά;

A.: Κάναμε ασκήσεις. Ολοκληρωμένα μαζί σαν ομάδα. Και ο καθένας μόνος του στη σκηνή. Λέγαμε τις ιστορίες και μετά, εκτός από αυτόν που έλεγε την ιστορία, οι άλλοι έπαιζαν την ιστορία του.

M.: Ναι, έλεγα ας πούμε εγώ μια δική μου ιστορία και οι άλλοι την παίζανε σαν ηθοποιοί.

- Θέλω να μου πείτε τι θεωρείτε θετικό και τι αρνητικό στοιχείο στο πρόγραμμα που κάναμε, που μπορεί να το αλλάζατε αν ξαναγινόταν;

E.: Όχι, δεν αλλάζω τίποτα. Μ' άρεσαν όλα. Έτσι όπως ξεκινήσαμε και μετά όπως εξελιχθήκαμε.

A.: Εγώ αν ξεχώριζα κάτι, θα κράταγα τις ιστορίες που λέγαμε και μετά που τα εκτελούσαμε.

M: Μ' άρεσε πολύ. Μ' άλλαξε. Μ' άρεσε. Το ξανακάνω πάλι και πάλι

- Αυτήν την αλλαγή για την οποία μιλάτε, τη βλέπετε και τώρα που έχει τελειώσει το πρόγραμμα; Έχει κάποιο αντίκτυπο στη ζωή σας;

M.: Ναι. Εγώ νομίζω ότι μου'κανε πολύ καλό. Και ανυπομονώ, αν του χρόνου, να ξαναγίνει.

E.: Εμένα με βοήθησε που ανοίχτηκα, που είπα κάποια πράγματα, που δέθηκα με όλους εδώ. Εγώ είμαι μοναχικό άτομο, δεν έχω παρέες και τέτοια. Δεν έχω φίλες με την έννοια της φίλης και αυτά. Είμαι μόνη μου. Έχω τα κορίτσια μου, τις κόρες μου, βέβαια, αλλά πιο έξω από τα παιδιά μου, πέρα από μία-δύο φίλες, τις οποίες τις βλέπω μια φορά τον μήνα, δεν έχω. Εδώ, υπήρχε μια συντροφικότητα.

M: Ναι. Είδαμε και πράγματα, τι έχουν συμβεί και στους άλλους. Στεναχωρήθηκα κάποιες φορές που άκουσα τις ιστορίες τους και λέω «κοίταξε να δεις, βλέπεις έναν άνθρωπο αλλά μόνο με την όψη δεν βγάζεις συμπέρασμα. Όταν τον ζήσεις...»

E.: Ή βγάζεις και λάθος συμπέρασμα. Εγώ στην αρχή έβγαλα λάθος συμπέρασμα. Ίσως γιατί ήμουν μαγκωμένη, ίσως γιατί δεν εκδηλώνομαι εύκολα. Ενώ εδώ, μου έδωσε όλο αυτό και το γκρουπ, όλοι μου δώσανε το ... να βγάλω πράγματα.

- Μοιραστήκατε πολλές ιστορίες. Όταν λειτουργούσατε σαν αφηγήτριες...

A.: Και τα λέγαμε...

- Και τα λέγατε. Πώς αισθανόσασταν εκείνη την ώρα που τα λέγατε ή μετά, όταν σκεφτόσασταν αυτά που είπατε ή όταν βλέπατε την ιστορία σας παιγμένη;

E.: Κοίτα, στην αρχή, όταν είπα την πρώτη ιστορία, αισθανόμουν τρακ μεγάλο την ώρα πουμίλαγα. Μέσα μου ήμουν λίγο σφιγμένη, μπορώ να πω ότι και λίγο ταχυκαρδία μ' έπιασε. Στη συνέχεια που έλεγα, κοίταξε γιατί άμα πεις και κάποια πράγματα, γιατί εδώ είναι και γειτονιά, και σκέφτεσαι να πεις κάποια πράγματα που είναι πολύ πολύ δικά σου, δεν μπορείς να τα αναφέρεις και όλα, αλλά παρ' ολ' αυτά είπα πράγματα που δεν τα είχα πει ποτέ μου. Και αισθάνθηκα μετά που έφυγα, την πρώτη φορά λέω» να έκανα καλά που το είπα ή να μην έκανα;». Αλλά, μετά, στη συνέχεια, πήρα τ' απάνω μου. Και λέω βλέπω ότι, άκουσα και τους άλλους, είμαστε μια ομάδα που δεν νομίζω να πειράζει και τίποτα που το είπα κι έτσι εκδηλώθηκα και ανοίχτηκα πολύ.

A.: Τι να πειράζει; Εδώ μιλάγαμε όλοι ανοιχτά.

M: Ναι, βρε παιδιά, λίγο γνωριστήκαμε καλύτερα, γίναμε παρέα.

- Όταν βλέπατε να παίζουν τον εαυτό σας πώς νιώθατε;

M.: Ήταν πολύ καλό.

Ε.: Ναι. Κοίτα, αυτό που έζησα εγώ, βέβαια, φερ' ειπείν με το σεισμό, αυτό που έζησα ήταν φρικτό, αυτό που παίζανε ήταν πιο χαλαρό. Το ότι μίλησα, αυτό ήταν το πιο σημαντικό για μένα. Αλλά, όμως, ντάξει, και που τα παίζαμε. Και σε μερικές φορές, κοίταξε λέω ας πούμε, ήταν κάτι με τα' αδέρφια μου και αυτά και γυρίζει ο κύριος Τ. και λέει, έκανε μία αυτή (κάνει τη χειρονομία), το' χουμε εδώ το κούτελο καθαρό, αυτό που το είπε αυτό το λέγαν τ' αδέρφια μου. Δεν το' χα πει. Κοίταξε να δεις ο άνθρωπος λέω, έβγαλε από μέσα του και δικά του συμπεράσματα, τα οποία, όμως, εγώ τα είχα ζήσει.

- Έτσι γίνεται. Όταν λειτουργεί το θέατρο Playback, υπάρχει ένα αόρατο νήμα. Όταν ακούγατε τις ιστορίες των άλλων σαν ακροάτριες, τι αντίκτυπο είχε αυτό;

Μ.: Εγώ επηρεαζόμουν λίγο, ειδικά με τον κύριο Π. που έχασε το παιδί του και κοίταξε να δεις, λέω, βλέπεις έναν άνθρωπο, δεν ξέρεις τι έχει περάσει και το πιο φρικτό είναι αυτό γιατί μέσα μου βαθιά αυτό φοβάμαι, μη χάσω κανένα παιδί. Το' χα απ' όταν έγινα μανούλα. Όλες οι μαμάδες, όμως, γιατί έχω συζητήσει και με άλλες, έχουν το φόβο αυτό. Δηλαδή, να μη ζήσω ένα τέτοιο πράγμα.

Ε: Ναι πω πω. Κι εγώ εκείνη τη μέρα πήγα σπίτι μου πολύ προβληματισμένη. Και λέω, κοίτα, κι αυτός ο άνθρωπος έχει τη δύναμη να έρθει τώρα, να πει, να το μοιραστεί. Ήταν κάτι φοβερό. Και είπα, κοίταξε να δεις. Αραγε, λέω, γίναμε ένα. Έτσι είπα. Και μετά από αυτό, λέω γίναμε ένα. Δεν με νοιάζει, λέω, τι θα πω και τι θα κάνω. Αφού αυτός ο άνθρωπος είπε αυτό και μας εμπιστεύτηκε, εντάξει, τα υπόλοιπα για μας, αυτά που έχουμε περάσει είναι μηδαμινά. Έτσι είπα, προβληματίστηκα. Μ' άρεσε πάλι, το οποίο με επηρέασε πάρα πολύ η κοπέλα που, ξεχνάω τα ονόματα, που γέλαγε...

Α.: Η Κ.

Ε.: Περιττό είναι να σου πω ότι πήγα στο σπίτι μου και να γελάω. Ήταν φοβερή. Τι, μια βδομάδα τη σκεφτόμουνα.

Α.: Κι εγώ τη σκεφτόμουνα. Τι γέλιο ήταν αυτό, πώς το' βγαλε από μέσα της.

- Όταν παίζατε εσείς στη σκηνή τις ιστορίες των άλλων, είτε είχατε κάποιο ρόλο είτε μέσα από τις φόρμες που κάναμε, τα διλήμματα, τα ομαδικά γλυπτά... Πώς ήταν να παίζετε κάποιον άλλο ρόλο και όχι τον εαυτό σας;

Μ.: Περίεργο κάπως αλλά ωραίο.

A.: Στην αρχή ήταν λίγο περίεργο αλλά όσο παίζαμε τόσο αισθανόμουν πιο άνετα.

E.: Εγώ το ζούσα. (γέλια) Το ζούσα.

- Θυμάστε κάποιον από αυτούς τους ρόλους, που μπορεί στη ζωή σας να μην είχατε κάνει ποτέ κάτι αντίστοιχο, να μην είχατε μια παρόμοια συμπεριφορά, να μην είχατε ζήσει ένα τέτοιο περιστατικό και στη σκηνή να πήρατε αυτόν τον ρόλο, να ήταν κόντρα στο εαυτό σας;

E.: Δεν ξέρω, δε θυμάμαι. Το μόνο πράγμα που θυμάμαι είναι πως όταν ανέβαινα πάνω, το ζούσα, μ' άρεσε που το έλεγα.

M.: Η E. είναι θεατρίνα! (γέλια)

- Μπαίνατε βαθιά μέσα γι αυτό σας λένε και θεατρίνα (γέλια). Εγώ θυμάμαι που είχε πει ο κύριος T. μια ιστορία...

E.: Με την ομπρέλα. Αυτό μου' μείνε. Περισσότερο να σας πω ότι επειδή ασχολούμαι, μ' αρέσει, γράφω ποιήματα και τέτοια, με την ομπρέλα που λέτε, ότι ξεκίνησα να γράψω ένα παραμύθι.

M.: Ααααααα

A.: Το έχεις τελειώσει;

E.: Όχι.

A.: Να μας το φέρεις.

E.: Το έχω ξεκινήσει. Θα το φέρω να... Δηλαδή, μου έκανε τόση εντύπωση η ομπρέλα, πώς ήταν στα χέρια του, πώς έφυγε, πώς, πώς πώς, και μου' κανε εντύπωση και αυτός ο ρόλος που έπαιξα κι εγώ.

- Άλλος, θυμάται κάτι;

M.: Ξέρεις, εγώ είμαι ένα άτομο που ξεχνώ, λίγο να μου πεις θα πω. Πάω και στο γιατρό, δεν έχω αλτσχάιμερ μου είπε (γέλια), έχω άγχος πολύ, όμως...

- Το άγχος δημιουργεί έλλειψη και μνήμης.

M.: Ναι. Μπορεί να κάθομαι κάποια στιγμή και να μου' ρθουνε όλα στο μυαλό. Τώρα που με ρωτάς εσύ, μπορεί να πάθω μπλακάουτ και να σου πω ότι...

- Δεν πειράζει, μια χαρά είστε, μη μου αγχώνεστε τώρα (γέλια)

M.: Όχι, δεν αγχώνομαι αλλά θέλω να πω ότι έχουν περάσει μέσα μου όλα αυτά άσχετα αν δεν μπορώ να τα εκδηλώσω όλα.

A.: Εγώ θυμάμαι που είχε έρθει ένα ζευγάρι, δεν ξανάρθε μετά και είπε αυτήν την ιστορία με το αυτοκίνητο, με το γκρεμό...

M.: Την ιστορία που ήταν έγκυος...

A.: Ήρθαν μόνο μια φορά και δεν ξανάρθανε. Γιατί δεν ξανάρθανε, λέω, αυτοί οι άνθρωποι; Μήπως δεν το κάναμε καλά;

- Είναι βασικό σε όλα αυτά τα πράγματα, ακριβώς επειδή υπάρχει έκθεση προσωπική, χρειάζεται να δώσεις λίγο χρόνο στη διαδικασία και να την εμπιστευθείς... γιατί αλλιώς δεν μπορεί να γίνει τίποτα.

E.: Ναι, έτσι είναι. Γιατί κι εγώ στην αρχή... Ενώ, άμα ερχόντουσαν πάλι και πάλι, θα καταλάβαιναν ότι δεν υπάρχει κακή πρόθεση, είμαστε ομάδα.

- Ας συνεχίσουμε. Το πρόγραμμα σας βοήθησε να ανακαλύψετε κάποια ικανότητα που μέχρι τώρα δεν πιστεύατε ότι την είχατε ή αμφισβητούσατε;

E.: Ικανότητα πάνω στο...

- Στο οτιδήποτε.

E.: Εξελίχτηκα στο να μιλήσω. Μπόρεσα και μίλησα. Και πολύ μάλιστα. (γέλια)
Παραμίλησα (γέλια).

M.: Όλοι παραμιλήσαμε.

- Ευτυχώς, αυτό θέλαμε. Να δω τι δεν σας έχω ρωτήσει... Θέλω να μου αξιολογήσετε τη σχέση που αναπτύξατε με τα άλλα μέρη της ομάδας και με μένα και αν υπήρξε κάτι, κάποιο σχόλιο κάποια συμπεριφορά κλπ, που λειτούργησε είτε θετικά, σας βοήθησε, είτε λειτούργησε αρνητικά. Κάτι που σας είπε κάποιος, ή εγώ, κάτι που έγινε.

A.: Λειτούργησαν όλα τόσο θετικά και με όλους, δεν ξέρω...

E.: Δεθήκαμε πολύ με αυτήν την ομάδα και με σας, πάρα πολύ, ιδιαίτερα ναι ναι ναι.

M.: Όλα κυλήσαν πολύ ομαλά, πολύ ωραία.

- Θα θέλατε να επαναληφθεί, να συνεχιστεί...

E.: Ναι, ναι.

A.: Θα το θέλαμε (μικρό γέλιο), αν νομίζεις ότι μπορείς.

E.: Ναι, ναι. Τώρα, ναι. Και, μάλιστα στην αρχή που ήρθα, και μου είπαν θεατρικό και τέτοια, πω πω, λέω, τι πάω να κάνω, τώρα μεγάλη γυναίκα εγώ, θα με σχολιάσουνε, ότι θέλω να το παίξω θεατρίνα, σας λέω τα σώψυχά μου, ότι θέλω να το παίξω θεατρίνα και τέτοια, αλλά, τέλος πάντων, ας πάω, λέω, να δω τι γίνεται για πρώτη φορά. Και ήρθα. Εντάξει, αυτό ήτανε. Νομίζω, ότι τον άνθρωπο που έχεις απέναντί σου, αν τον εμπιστευτείς και αν δουλέψεις μαζί του, είναι το κάτι άλλο. Εγώ, τουλάχιστον, μ' εσάς αισθάνθηκα τόσο άνετα, τόσο όμορφα. Και με σένα, αυτό το χαμόγελό σου, αυτά τα μάτια σου, (γέλια) θα σου κάνω και ερωτική εξομολόγηση.

(γέλια) - Ντρέπομαι.

E.: Όχι, όχι. Είσαι τέλεια, είσαι ένα κορίτσι, δεν υπάρχουν τέτοια κορίτσια. Εγώ ξέρω, γιατί ήτανε και η δουλειά μου και είναι η δουλειά μου τέτοια που συναναστρέφομαι και κοπελίτσες και με αυτά, πουλάω ρούχα και τέτοια και βλέπω, βλέπω πάρα πολλά. Βλέπω ανθρώπους, βλέπω κοπέλες, βλέπω, βλέπω τις φιλενάδες απ' τις κόρες μου... Είσαι ένα εξαιρετικό κορίτσι.

- Να είστε καλά.

M.: Και πολύ όμορφή, να το λέμε και αυτό.

(γέλια)

- Να είστε καλά. Σας ευχαριστώ πάρα πολύ για την εμπιστοσύνη και για όλα.

E.: Ναι, πολύ σε εμπιστεύθηκα, πάρα πολύ. Για να ξανοιχτώ εγώ έτσι, τι να πω...

M.: Εμείς ευχαριστούμε.

A.: Καλό καλοκαίρι.

- Καλό καλοκαίρι.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΟΜΑΔΑΣ 2

2 ΓΥΝΑΙΚΕΣ (Ι., Φ.) ΚΑΙ 1 ΑΝΤΡΑΣ (Ν.)

- Καλησπέρα σε όλους.

Ν.: Χαίρετε.

- Θα συζητήσουμε όλοι μαζί σήμερα για το πρόγραμμα αυτό που κάναμε.

Ι.: Ναι.

- Θέλω να μου πείτε κατ' αρχάς αν νιώθετε, αν πιστεύετε ότι η συμμετοχή σας σε αυτό το πρόγραμμα όλους αυτούς τους μήνες κάπως σας βοήθησε σε σχέση με το εαυτό σας.

Ν.: Μας ανανέωσε λιγάκι.

Ι.: Ναι.

Ν.: Πηγαίναμε και λέγαμε έχουμε θέατρο σήμερα. Κορδωνόμασταν κιόλας. Τώρα τι κάναμε, είναι άλλη δουλειά.

Φ.: Ωραία ήταν, περνούσαμε την ώρα μας.

- Αισθανθήκατε πιο δημιουργικοί, ότι εκφράσατε κάποια πράγματα προσωπικά;

Ν.: Ναι. Παίρνεις μια εμπειρία, πράγματα τα οποία δεν τα έχεις κάνει.

Φ. : Προσπαθούσαμε να θυμηθούμε αυτά που έχουμε περάσει για να τα αναφέρουμε.

(γέλια)

- Τα θυμηθήκατε;

Φ.: Ναι.

Ν.: Ναι, αυτά που είχαμε περάσει. Ορισμένα δηλαδή, όχι όλα.

Ι.: Ο κυρ – Νίκος που είπε πάρα πολλά, εγώ δεν είπα τίποτα.

N.: Εντάξει, κοίταξε, η αλήθεια είναι ότι από τριώ χρονώ θυμάμαι ορισμένα πράγματα, δεν την έχω χάσει τη μνήμη μου ακόμα και το κομπιούτερ κρατάει ακόμα. Τώρα, άσχετο, μπορεί να είμαι ηλικιωμένος και αυτά, αλλά το κομπιούτερ δεν έχει χαλάσει.

Φ.: Κι εγώ, τα πιο πολλά, τα παλιά, δηλαδή, τα θυμάμαι.

N.: Τα παλιά όλα σχεδόν.

- Για τον εαυτό σας ανακαλύψατε κάτι που δεν το ξέρατε μέχρι τώρα, κάτι καινούργιο, μέσα από το θέατρο; Κάτι που δεν το περιμένατε;

Φ.: Ναι, τολμήσαμε πολλά, σε πολλά.

- Το πιστεύατε ότι θα τα κάνατε όλα αυτά;

I.: Όχι..

N.: Αν δεν μας παρότρυνε κάποιος δεν θα μπορούσαμε.

Φ.: Αν δεν μας το λέγατε, δεν θα μπορούσαμε να το κάνουμε. Ήταν πολύ ευχάριστο πάντως, ήταν πάρα πολύ ωραία.

- Νιώσατε ότι μπορείτε να καταφέρετε παραπάνω πράγματα;

I.: Ναι. Όταν θέλεις, το κάνεις. Εγώ είμαι λίγο ντροπαλή. Ήμουν ανέκαθεν δηλαδή, από μικρή έτσι.

N.: Ναι, κοίταξε, ξεφεύγεις όμως λιγάκι...

I.: Ναι. Ξεφεύγεις κι αρχίζεις με τον κόσμο να λειτουργείς.

Φ.: Εγώ δεν ντρέπομαι.

- Στη σχέση σας με τους άλλους, στην επικοινωνία, πώς ήταν αυτό το κομμάτι;

N.: Καλή, καλή.

I.: Πολύ καλή.

N.: Ειδικά με τη Φ., με την Κ., με τη Μ., την Ι. και ορισμένους άλλους, η Χ....

Φ.: Και η Ε. που ήταν πολύ καλή.

- Δεθήκατε παραπάνω με αυτούς τους ανθρώπους;

I.: Ναι, ναι. Αφού δεν γνωριζόμασταν με όλους.

Φ.: Ένιωσα εμπιστοσύνη, ένιωσα αγάπη κι έδωσα αγάπη. Δηλαδή, και τους αγαπάω και αυτοί, νομίζω, με αγκαλιάσανε. Η ομάδα μας ήταν πάρα πολύ ωραία όλοι. Κι ο κυρ- Ν. κι ο Π.

N.: Και τα κορίτσια.

I.: Ναι, και τα κορίτσια κι η Μ. κι η Ε. κι η Χ. αλλά η Ε. μου άρεσε πάρα πολύ και η Φ. βέβαια, αλλά η Ε. είχε πολύ ταλέντο, πάρα πολύ ταλέντο και της έλεγα «εσύ κάνεις για θεατρική». Αυτό δεν το ξεχνώ. «Έλα θεατρίνα μου» της λέω «να παίζεις».

N.: Εδώ ήρθε η Κ. χθες, μόλις μπήκε μέσα, με φίλησε και αυτά και προχθές, πάλι τα ίδια και είπε «τον Ν. τον συμπαθώ πολύ» και ήρθε λοιπόν εκεί και κοιτάζαν όλοι. Είναι πολύ ζεστό κορίτσι.

I.: Η Ε. μου έλεγε «Έλα, άμα δεν θα' ρθεις εσύ δεν θα' ρθώ κι εγώ», μου έκανε «γιατί να μην πας;»

- Σας είπε κάποιος κάτι για σας που σας αναπτέρωσε, κάποιο σχόλιο θετικό;

N. : Δεν είχαμε και πεσμένο ηθικό.

Φ. : Ήταν θετικά τα σχόλια.

I. : Δεν είπε κανείς τίποτα ότι δεν μπορείς να το κάνεις αυτό. Γιατί αυτή ήταν μια θεατρική, δεν μπορεί να το κάνει ο καθένας. Άλλος, όπως σας λέω με την Ε., η Ε. ήταν πράγματι για να παίζει θέατρο.

N. : Ήταν ορισμένα που δεν τα ξέραμε, εκείνα που μας έκανες με τα αγάλματα δεν τα ξέραμε. Τα άλλα με τα μάτια, λίγο πολύ εντάξει, αλλά... τ' αγάλματα...

Φ. : Κάναμε πολλά.

- Οι ιστορίες που ακούγατε από τους άλλους, νομίζω δεν τα ξέρατε αυτά ο ένας για τον άλλο...

N.: Δεν τα ξέραμε ο ένας του άλλου. Τα δικά μας τα ξέραμε.

- Όλες αυτές τις ιστορίες που ακούγατε ως ακροατές, όταν δεν παίζατε τις ιστορίες, πώς σας επηρέαζε σε σχέση με το άτομο που τα έλεγε, σε σχέση με τον εαυτό σας;

N.: Ε, είδαμε ότι κι άλλα πράγματα γίνονται τα οποία εμείς δεν τα' χαμε περάσει. Είχαμε άλλα δικά μας εμείς, άλλα των αλλοιών και μάθαμε ορισμένα πράγματα που δεν τα είχαμε ακούσει.

I.: Ακούσαμε πολλές ιστορίες.

Φ.: Η Ε. μας είπε για το καθαριστήριο που είχε, για το σεισμό

- Υπήρχαν κάποιες ιστορίες που ακούσατε και αναγνωρίσατε και δικά σας μέσα βιώματα, ότι μπορεί κι εσείς να έχετε ζήσει κάτι αντίστοιχο.

I.: Ναι, με τον έρωτα, ναι.

- Όταν εσείς λέγατε ιστορίες, πώς ήταν;

Φ.: Όσο θυμόμουνα, έλεγα. Βέβαια, δεν τα έλεγα ακριβώς, αλλά ορισμένα τα έλεγα, γιατί ξεχνάμε και κανένα. Μετά δεν μπορείς να το ξαναφέρεις πάλι, να το ξαναπείς. Κι έτσι... Για να γίνεται η συζήτηση και να ακούν και οι άλλοι όσα έχουμε περάσει.

N.: Λέω εγώ πολλές ιστορίες όχι από το στρατιωτικό, από την κατοχή και μετά. Και πιο μπροστά, δηλαδή. Όταν έπιασε ο πόλεμος ο ιταλικός, δούλευα σε ένα μαγαζί και μου έκανε μια επιστολή ότι ήμουνα καλός κι αυτά και σταμάτησα το 40. Εδώ παραπάνω ήταν η Τερψιχόρη, ένα κέντρο διασκέδασης. Είχα το γιο του Ιωαννίδη φίλο, πηγαίναμε εκεί. Δούλεψα γκαρσονάκι ένα διάστημα που είχαν καφενείο και άλλη μια ταβερνούλα. Και μετά έπιασε ο ιταλικός ο πόλεμος κι αρχίσανε και γινόντουσαν συναγερμοί, εκεί που τρώγανε ο κόσμος, παίρναν δρόμο και φεύγανε. Χάναμε και τα λεφτά γιατί από κάτω ήταν το ρέμα, η Κύπρου ήτανε ρέμα, τους χάναμε.

I.: Δεν τα ξέρω εγώ

N.: Το σαράντα σου λέω αυτή η δουλειά.

Φ.: Είναι μικρή η I., δεν τα θυμάται.(γέλια)

N.: Λέω εγώ πώς ήταν.

I.: Εδώ παλιά, λένε, ότι ήταν όλα βουνά.

N.: Βουνά. Χωράφια είχε...

I.: Χωράφια. Στο χωριό είχαν κάτι να φάνε. Εδώ δεν είχαν τίποτα, Τι θα τρώγαν, πέτρες;

N.: Ε, ευτυχώς, πήγαινε στο Βύρωνα η γιαγιά μου στο συσσίτιο και παίρναμε φαγητό. Κι εμείς πήγαμε στο Βύρωνα το '41, γυρίσαμε το '45.

- Λοιπόν, επιστροφή, συγκεντρωθείτε. Θέλω να φέρετε στο μυαλό σας τη διαδικασία, θέλω να τα σκεφτείτε λίγο όλοι και να μου πείτε τι θεωρείτε θετικό σε όλο αυτό που κάναμε και αν υπάρχει κάτι που θεωρείτε αρνητικό στον τρόπο που γινόταν το όλο πράγμα και αν το επαναλαμβάναμε θα θέλατε να το αλλάξετε; Τι κρατάτε σαν θετικό και τι πιστεύετε ότι ήταν αρνητικό και θα το αλλάζατε σε μια δεύτερη προσπάθεια;

N.: Δεν νομίζω, όλα θετικά ήταν για μας γιατί δεν τα'χαμε ξαναπεράσει. Πήραμε μια εμπειρία από ορισμένα πράγματα και, αν και είναι η ηλικία μας τέτοια που λέμε δε βαριέσαι... αλλά παρ' ολ' αυτά μάθαμε κάτι καινούργιο.

I.: Τα καταφέραμε.

Φ.: Εγώ κρατάω πρώτον την άσκηση με τα μάτια. Θυμήθηκα τα παλιά τα χρόνια που κάναμε τα παιχνίδια, που παίζαμε...

N.: Παιδιά ε; Ναι, ναι.

Φ.: Λοιπόν, τι άλλο; Τώρα δεν τα θυμάμαι, ξεχνώ κιόλας.

- Όχι μόνο από αυτά που κάναμε σαν διαδικασία, πώς νιώσατε για κάτι.

N.: Ασφαλώς αισθανόμαστε ωραία γιατί ερχόμασταν και κορδωνόμαστε ότι έχουμε θέατρο απόψε. Στην παρέα μας. Έχω θέατρο απόψε. Έχουμε μια κοπελίτσα και μαθαίνουμε θέατρο.

Φ.: Ωραία νιώσαμε, σε όλα πολύ ωραία.

- Υπήρχε κάποια ικανότητα που ανακαλύψατε που δεν πιστεύατε ότι την είχατε;

N.: Ναι. Που μπορέσαμε και βγάλαμε αυτά που είχαμε μέσα μας και τα βγάλαμε και τα είπαμε, ενώ το να κάθεται να λες ιστορίες του καθενός, εκεί είναι κουτσομπολιό, δεν έχει ιστορίες.

I.: Κι εγώ έλεγα ότι δεν θα μπορέσω να το κάνω. Κι όμως το έκανα. Δεν μπορούσα, τις κινήσεις αυτές που κάνανε σε μερικά, δεν μπορούσα να απαντήσω.

- Δοκιμάζατε όμως και αρκετές φορές τα καταφέρνατε.

I.: Ναι ναι τα καταφέρναμε. Πολλές φορές τα καταφέρναμε καλά.

- Όταν τα καταφέρνατε, πώς αισθανόσασταν;

I.: Άστα (χαμογελάει). Ε, τέλεια.

N.: Όσο πάει ξεθάρρευε. Μια χαρά είναι.

- Όταν λειτουργούσατε σαν ηθοποιοί;

N.: Ε, να σου πω κάτι...

Φ.: Ιστορίες πάλι...

N.: Το '45 είχα γυρίσει από το βουνό, το αντάρτικο, συναντάω μες στο τραμ – έμενα στο Βύρωνα – και συναντάω τον Γιώργο τον Οικονομίδη μέσα και μόλις με είδε αυτός μ' αγκάλιασε, αγάπη μου, πού, πότε γύρισες. Του λέω έτσι κι έτσι. Γιατί ήμασταν μαζί στον Ελλάς στην Κατοχή, αυτός πήγαινε κι έκανε ψυχαγωγία στα τμήματα του Ελλάς, στο Βρυσάκι, κάτω στο Παγκράτι κι εγώ είχα κάτι τσιγάρα που είχαμε πιάσει εγγλέζικα και του' δινα – εγώ δεν κάπνιζα και του τα' δινα εκείνου – και είχαμε γίνει φιλαράκια. Μου λέει «δουλεύεις;» Λέω «Όχι». «Έλα», μου λέει «στα Πεύκα να με βρεις». Εκεί στην Ηρώδου Αττικού ήταν το βαριετέ, τα Πεύκα. Επήγα, τον βρήκα, μου λέει «κοίταξε να δεις, πάρε αυτό το περιοδικό και στο διάλειμμα θα το πουλάς» και άμα κonomούσα κonomούσα, άμα δεν κonomούσα μου τσοντάριζε αυτός το μεροκάματο ας πούμε. Εκεί γνώρισα τον Σταυρίδη, την Ξένη Δράμαλη, την Καλή Καλό, τον Μανέλη, όλους αυτούς τους γνώρισα.

I.: Τους μεγάλους, αυτούς.

N.: Έκατσα ένα μήνα και κάτι. Απ' το σπίτι γκρινιάζανε. Θα σε χτυπήσουν κανένα βράδυ οι Χίτες στο Μετσ. Έφευγα από κει πέρα δωδεκάμισι ώρα, ερχόμουν εδώ μιάμιση ώρα, σπίτι. Ε, αναγκάστηκα και σηκώθηκα κι έφυγα και δεν ξαναπήγα. Αν έμενα, μπορεί κάπου να βοηθούσα εκεί πέρα, στα σκηνικά και δεν ξέρω τι αλλά πήρα δρόμο κι έφυγα. Και τον συνάντησα τον Γιώργο μετά στον Παναθηναϊκό, ήταν Παναθηναϊκός, λέω «άστα Γιώργη μην τα ρωτάς».

- Είχατε μια πρώτη από μακριά επαφή.

N.: Ναι. Με στέλναν να τους πάρω τσιγάρα, ήμουν παιδί εγώ.

- Θέλω να μου μιλήσετε λίγο για τη σχέση σας με την ερευνήτρια – εγώ είμαι αυτή μην μπερδεύεστε – πώς ήταν η επαφή, η επικοινωνία;

N.: Ήταν πάρα πολύ ωραία και είσαι αξιέπαινη και λέω θα γίνει καλή..

I.: Θεατρίνα

N. : Όχι θεατρίνα.

Φ. : Ε, θεατρίνα, τι θα γίνει;

N.: Σαν σκηνοθέτης. Γιατί σκηνοθετούσε εμάς σε αυτά τα πράγματα που μας έκανε. Νομίζω θα πετύχεις.

- Υπάρχει κάτι που δεν σας άρεσε;

N. : Όχι, όλα καλά ήτανε κορίτσι μου.

I. : Όλα ήταν πάρα πολύ καλά. Και ωραία μίλησες.

N.: Γιατί δεν τα ξέραμε, μας τα' μαθες εσύ.

Φ.: Προσπαθούσες όσο μπορούσες να μας τα πεις πιο εύκολα.

- Όταν λέγατε ιστορίες και αφού ολοκληρωνόταν η αφήγηση, βλέπατε τους άλλους να παίζουν τον εαυτό σας, πώς ήταν η εμπειρία του να βλέπετε μπροστά σας κάτι που έχετε ζήσει στο παρελθόν;

N.: Εγώ το είχα ζήσει λιγάκι διαφορετικά. Διαφορετικά το κάναν οι άλλοι γιατί δεν το είχαν καταλάβει και τόσο καλά. Ε...

I.: Εμένα μ' άρεσε να το βλέπω που το παίζανε.

- Αν σας έλεγε κάποιος, τι είναι το θέατρο Playback που κάνατε τόσους μήνες, πώς θα του το περιγράφατε; Τι είναι αυτό που σας έχει μείνει στο μυαλό ότι είναι αυτό το είδος θεάτρου;

I.: Πρώτα λέγαμε τις ιστορίες και τις ιστορίες που λέγαμε τις ολοκληρώνανε μετά οι υπόλοιποι. Όταν ήταν η μητέρα με το παιδί, ο ένας έκανε τη μητέρα ο άλλος έκανε το παιδί.

N. : Τις ιστορίες τις λέγαμε και μετά τις παίζαμε.

Φ.: Μετά κάναμε τα σχέδια. Προσπαθήσαμε να δείχνουμε στον άλλο αυτό που θέλουμε με κινήσεις του σώματος, όχι μόνο με τον λόγο.

Ι.: Ναι, κάναμε και τα γλυπτά.

- Υπάρχει κάτι που θέλετε να προσθέσετε;

Ν. : Νομίζω ότι εντάξει.

Ι. : Εγώ πολλές φορές δεν μπορούσα να το πω όπως έπρεπε και ρώταγα για τη Φ. για την Ε. «πώς να το κάνω αυτό;». Αναλόγως με τις ιστορίες, τι ήταν αυτό.

Ν. : Τώρα, όλα καλά τα έκανες, τι ασχολείσαι;

- Νομίζω τελειώσαμε. Να σκεφτώ, μήπως υπάρχει κάτι που δεν σας έχω ρωτήσει.

Φ. : Μην μας ρωτήσετε τι φάγαμε το πρωί (γέλια)

- Να σας ρωτήσω κάτι τελευταίο. Θα θέλατε να...

Ν. : Να ξανακάνουμε;

- Ναι, να ξανακάνετε κάτι τέτοιο ή θα το προτείνατε σε άλλους, αν γινόταν ένα πρόγραμμα στο ΚΑΠΗ θα λέγατε σε κόσμο να έρθει;

Ν. : Ναι. Και δεν λείψαμε καμιά φορά. Τουλάχιστον εγώ είμαι πάντοτε συνεπής.

Ι. : Ναι, θα λέγαμε.

Φ.: Σε πολλές κυρίες έχω πει.

- Σας ευχαριστώ πολύ.

Φ.: Εμείς ευχαριστούμε.

Ι.: Να' σαι καλά.

Ν.: Να' σαι καλά κοριτσάκι μου. Καλό καλοκαίρι και καλή σταδιοδρομία.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΟΜΑΔΑΣ 3

2 ΓΥΝΑΙΚΕΣ (Χ., Κ.) ΚΑΙ 2 ΑΝΔΡΕΣ (Π., Τ.)

- **Καλησπέρα. Θα σας κάνω κάποιες ερωτήσεις για να αξιολογήσουμε το πρόγραμμα που κάναμε. Κατ' αρχάς, θα ήθελα να σας ρωτήσω όλους, όποιος θέλει παίρνει το λόγο και απαντάει, αν πιστεύετε ότι η παρακολούθηση αυτού του προγράμματος, όλων των εργαστηρίων που κάναμε, σας βοήθησε να βελτιώσετε κάτι σε σχέση με τον εαυτό σας, τη δημιουργικότητα, την αυτοεκτίμησή σας, την έκφραση, την αυτοαντίληψη... κάποιο στοιχείο του εαυτού σας που νιώθετε ότι βελτιώθηκε μέσα από αυτά τα εργαστήρια που γίνανε;**

Χ.: Εμένα με βοήθησε να καταλάβω ορισμένα πράγματα. Ας πούμε, να καταλάβω πώς ένας ηθοποιός καταφέρνει να κάνει τόσα πράγματα που να μοιάζουν φυσικά, αυτές οι σκηνές που μας έδειχνες, να σταματάμε σε ορισμένες σκηνές, αυτό με βοήθησε, δηλαδή μπήκα σ' ένα νόημα. Όχι μόνο με το θέατρο. Πήρα γενικά ένα νόημα. Τώρα, για τον εαυτό μου, δεν ξέρω σε τι με βοήθησε, δεν ξέρω.

Κ: Εμένα με βοήθησε να είμαι πιο ήρεμη, πιο χαρούμενη, μου άρεσε, δεν το είχα ζήσει, δεν είχα φανταστεί ποτέ ότι θα λάβω μέρος σε κάτι τέτοιο. Ούτε καν νόμιζα ότι μπορώ να κάνω κάτι και μου άρεσε... Αφού και στο σπίτι, πολλές φορές, το σκέφτομαι αυτό όλο, που έχασα και κάποια μαθήματα και γελάω μόνη μου. Δηλαδή, μου δημιουργεί μια ευφορία, μια χαρά.

- **Την οποία την κουβαλάτε και μετά, δεν είναι μόνο την ώρα...**

Κ: Ναι, ναι ναι, την κουβαλάω, σου λέω στο σπίτι το σκέφτομαι συχνά αυτό. Και λυπάμαι που έχασα εκείνα τα μαθήματα αλλά ήταν λόγω του ματιού και της γρίπης που πέρασα, αλλιώς, ας πούμε, θα' θελα να μου ξανασυμβεί αυτό, από την επόμενη χρονιά, να το ξαναζήσω.

Χ.: Όλοι καταλάβαμε ότι μπορούμε να κάνουμε κάτι, όλοι καταλάβαμε ότι μπορούμε να κάνουμε κάτι παραπάνω. Το καταλάβαμε.

Τ.: Μα αυτό μας ξύπνησε μέσα μας. Μας ξύπνησε έναν κόσμο άγνωστο, έτσι; Άγνωστο, δηλαδή, σε ένα θέατρο πηγαίναμε να δούμε... αλλά, τι δυνατότητες εμείς σαν προσωπικότητες, ας πούμε δεν τις ξέραμε τις δικές μας δυνατότητες...

X.: Και τώρα ακόμα αλλά κάτι μπήκαμε στο νόημα, κάτι κάτι...

T: Και είδαμε, ας πούμε, μ' αυτά που πιαστήκαμε εδώ όλα τα θέματα, είδαμε ότι αυτό μας έκανε καλό, μας έδωσε... μας αύξησε την εκτίμηση, μας αύξησε τον προβληματισμό, πώς θα γίνουμε καλύτεροι...

Π. : Μας άρεσε.

- Σας έκανε να αυξήσετε λίγο την αυτοεκτίμησή σας;

T. : Βεβαίως, βεβαίως. Καμαρώναμε και λέγαμε «πάμε έχουμε θέατρο».

X. : Που μας έλεγες «μπράβο, τα κατάφερες»

K.: Ναι, ναι η επιβράβευση αυτή που μας έλεγες.

X. : Ναι, ας πούμε λέγαμε, «ναι, τα κατάφερα;»

Π.: Και πόσες εκφράσεις μπορούμε να... που δεν τις ξέραμε για τον εαυτό μας, να τις βγάλουμε και να μπορέσουμε να τις παρουσιάσουμε.

X.: Να καταλάβουμε.

- Πέρα από τη σχέση με τον εαυτό μας, σε σχέση με τις κοινωνικές μας δεξιότητες, πώς επικοινωνούμε, δηλαδή με τους άλλους, πώς συνεργαζόμαστε, πώς καταλαβαίνουμε καλύτερα το πρόβλημα του άλλου, αισθανθήκατε όλη αυτή η διαδικασία να βελτιώνει κάτι από αυτά, δηλαδή το πώς κοινωνικοποιήστε, συνεργάζεστε, πώς αντιλαμβάνεστε τους άλλους;

T. : Η αλληλεγγύη σε κάνει πιο ήπιο στη συμπεριφορά σου και πιο ομιλητικό και προσπαθείς να βρεις λύσεις άλλες τις οποίες δεν τις σκεφτόσουνα πρώτα. Ενώ τώρα κοιτάς να βρίσκεις λύσεις για να'σαι πιο ήπιος και πιο θετικός στη συζήτησή σου.

- Να βρίσκεις, δηλαδή, το κοινό...

T. : Ναι, το κοινό.

K. : Εγώ τώρα νομίζω, αλλά δεν ξέρω, δεν μπορώ να το πω...

- Πείτε το όπως σας βγαίνει...

K. : Άκου. Γνωριστήκαμε μ' αυτήν την ομάδα. Η Αθήνα είναι μια απρόσωπη πόλη, δεν γνωρίζουμε το γείτονα, έχουμε ανάγκη να μιλήσουμε, μια συντροφιά και αυτό που

γνωριστήκαμε με αυτή την ομάδα, εγώ νομίζω ότι ήταν πολύ καλό. Εκτός από την κυρία Χ. που την ήξερα σαν γειτόνισσα, τους άλλους δεν τους ήξερα και τώρα, ας πούμε, μιλάμε...

Τ.: Δημιουργήθηκε ένας δεσμός.

Κ.: Ναι, ναι, ναι, ένα δέσιμο.

Π.: Σε αυτό συμφωνώ απόλυτα. Το ότι μεταξύ μας, στο ΚΑΠΗ εδώ πέρα και με όλους τους συνομήλικους δεν δένεσαι ενώ το πρόγραμμα αυτό μας έδενε μεταξύ μας, την Ε., τη Μ., μας έδενε και λίγο διαφορετικά αυτή η περίπτωση.

- Τι είναι αυτό που νιώθετε ότι σε αυτήν την περίπτωση σας έκανε να δεθείτε περισσότερο; Μπορείτε να το αποκωδικοποιήσετε;

Χ.: Αυτό νομίζω ότι αυτό που αισθανόμαστε και δεν το λέγαμε, πήραμε θάρρος να το εκφράσουμε.

Κ.: Πολλές φορές, μία γκριμάτσα, να καταλάβουμε ότι ο άλλος είτε πονάει είτε χαίρεται είτε έχει ένα πρόβλημα. Είναι μια μικρή κοινωνία και αυτή η παρέα εδώ πέρα.

Π.: Την ίδια άποψη έχω κι εγώ ας πούμε.

Χ.: Πολλές φορές που δεν δίνουμε σημασία στον καθένανε, μας έμαθε να δίνουμε, να προσέχουμε την έκφρασή του, πώς τον βλέπουμε. Γιατί μας είπες εσύ ότι θα είναι έτσι, ότι αυτός... κάπως μπήκαμε σε ένα πιο βαθύ νόημα... Βέβαια, χαζοί δεν είμαστε, καταλαβαίνουμε κάτι απ' τη ζωή μας αλλά κάπως μπήκαμε σε ένα νόημα.

- Να σας ρωτήσω. Μπορείτε να μου περιγράψετε τι είναι το θέατρο Playback, αυτό που κάναμε; Με δικά σας λόγια, αν σας ρώταγε κάποιος τι θα του λέγατε για να του το περιγράψετε, σε κάποιον που δεν έχει ιδέα;

Π.: Μήπως κι εμείς πριν έρθουμε εδώ ξέραμε.

Κ.: Ότι αυτοσχεδιάζεις. Δεν έχεις ένα ρόλο γραπτό να διαβάσεις να μάθεις. Ότι αυτοσχεδιάζεις. Εγώ αυτό θα' λεγα.

Χ.: Αυτό είναι πολύ σημαντικό. Το βασικότερο.

- Άλλο στοιχείο έχει να προσθέσει κάποιος; Σκεφτείτε τη διαδικασία που κάναμε.

Χ.: Μας έμαθε να εκφραζόμαστε χωρίς να μιλάμε. Να εκφραζόμαστε.

Π.: Να εκφραζόμαστε με διάφορες μορφές, έτσι το φαντάζομαι εγώ.

- Σε σχέση με αυτό που λέτε ότι δεν υπάρχει σενάριο, πού βασίζεται όλο αυτό το θέατρο;

Τ.: Σενάριο εγώ νομίζω ότι υπήρχε, υπήρχε μια ιστορία, που την έλεγε κάποιος από εμάς κι εμείς προσπαθούσαμε με διάφορους τρόπους, είτε με το playback είτε με κανονική διαδικασία να επαναφέρουμε την ιστορία αυτή.

- Θα ήθελα τώρα να μου πείτε τι θα αξιολογούσατε σαν θετικό στοιχείο και τι σαν αρνητικό στοιχείο, που ενδεχομένως αν ξαναγινόταν το πρόγραμμα μπορεί να θέλατε να γίνει και διαφορετικά, σε όλο αυτό το πρόγραμμα που κάναμε; Σε σχέση με το πώς ήταν δομημένη η διαδικασία, το πώς ήταν οι σχέσεις μεταξύ μας. Υπήρχε κάτι που θεωρείτε θετικό και κάτι που θα θέλατε να αλλάξετε;

Χ. : Εγώ θα έλεγα να μην πεταγόμαστε να κάνουμε κάτι που είναι... Εκτός από αυτά τα μαθήματα που μας λέτε, πολλές φορές κάναμε του κεφαλιού μας (γέλια)... Εκεί απάνω χαλάγαμε και μας μάλωνες εσύ.

- Γινόταν μια αναστάτωση, υπήρχαν κάποιοι άτακτοι μαθητές στην τάξη (γέλια)

Τ: Κάποια που ήταν αδύνατη και δεν μπορούσε να τα πει τόσο καλά, προσπαθούσαμε να βοηθήσουμε.

Π.: Το θέμα είναι ότι όλοι προσπαθούσαμε αλλά κάποιες στιγμές ή δεν πιάναμε το πνεύμα και λέγαμε «οχ τι μας λείπει τώρα...». Μετά, σιγά-σιγά, όμως, με τόση τριβή που κάναμε εδώ πέρα παρέα, μπήκαμε πιο καλά στο πνεύμα.

Κ.: Ήθελε συγκέντρωση.

Π.: Ήταν κάποιες στιγμές που λέγαμε «τι μας λείπει»...

Χ.: Ήταν στιγμές, βέβαια, που παίρναμε και κάποιες πρωτοβουλίες που ήταν αντικανονικές γιατί έτσι το αισθανόμαστε.

Τ.: Μα παίναμε σ' έναν κόσμο που εμείς ούτε καν τον είχαμε σκεφτεί αυτόν.

Π.: Σ' έναν τόπο άγνωστο, ας πούμε, τελείως. Λέγαμε «τι μας λείπει...»

Χ.: Ναι ναι. Με λίγα λόγια μας άρεσε.

Π.: Μας κράτησε το ενδιαφέρον. Να το γράψετε και γραπτώς αυτό.

- Θα αλλάζατε κάτι; Αν ξαναγινόταν το πρόγραμμα, θα θέλατε κάτι να ήταν διαφορετικό;

T.: Ναι, ορισμένα πράγματα θα μπορούσαμε να τ' αλλάξουμε για πάρτη μας σε όλη αυτή τη διαδικασία που γινόταν.

- Στο πώς ήσασταν εσείς μέσα στην ομάδα.

T.: Ναι

- Τι θα αλλάζατε;

T.: Θα άλλαζα και τον τρόπο σκέψης μου ακόμα, δηλαδή, και έκφρασης σε αρκετά πράγματα. Αυτά τα οποία σκέφτεσαι μετά και λες «μα τι μπορούσα να έχω πει καλύτερα» και σε προβληματίζουν.

K.: Κι εγώ το σκέφτηκα αυτό.

X.: Ναι, αυτό το σκεφτήκαμε όλοι.

K.: Να γίνουμε καλύτεροι. Να προσπαθήσουμε περισσότερο.

Π.: Εν πάσει περιπτώσει όσο τρίβεσαι τόσο πιο πολύ αποδίδεις ή βάνεις και το μυαλό σου να γνωρίσει περισσότερο. Αυτό που είπε ο T. ότι κάθε παραστασούλα που κάναμε, πηγαίναμε σπίτι και το σκεφτόμαστε ή την αντίδραση του αλλουνού, σε έβαζε σε σκέψεις «μήπως έπρεπε να πούμε κι εκείνο, μήπως θα έπρεπε να πούμε και το άλλο;» ή «δεν το κάναμε καλά αυτή τη φορά, την επόμενη θα κάνω αυτό».

T.: Εγώ νομίζω ότι κι ένας ηθοποιός θα μπορούσε να σκεφτεί έτσι.

X.: Ναι, ναι. Νομίζω ότι όλα αυτά που κάναμε μερικές φορές δεν ολοκληρωνόντουσαν. Θα έπρεπε στο τέλος, στο φινάλε να είχαν ολοκληρωθεί, να μιλούσαμε. Ίσως είναι η αρχή ακόμα. Ήταν τσίμα τσίμα η ώρα.

K.: Με λίγα λόγια, γι αυτό που ήρθαμε και αυτό που μάθαμε, μας άρεσε. Καλό ήταν, κάναμε παρέα, ωραία ήτανε.

- Σε σχέση με το αν σας βοήθησε να ανακαλύψετε κάποια ικανότητα που δεν ξέρατε ότι την είχατε νομίζω ότι το συζητήσαμε.

X.: Ναι. Εδώ κοντεύουμε να γίνουμε τραγουδιστές που δεν το ξέραμε, ηθοποιοί που δεν το ξέραμε.

Τ.: Τραγουδιστές γίναμε. Εγώ βγήκα και στο κοινό προχθές, στο θεατράκι εδώ με τη Φιλύρα, καταχειροκροτηθήκαμε. Είπαμε επτά τραγούδια σμυρναίικα και μ' άρεσε αυτό που με χειροκρόταγε ο κόσμος.

- Σας άρεσε το χειροκρότημα.

(συζήτηση για την εκδήλωση)

- Όταν παίζατε διάφορους ρόλους στη σκηνή από τις ιστορίες των άλλων, θυμάστε έναν ρόλο που στη ζωή σας δεν έχει τύχει να βρεθείτε σε μια παρόμοια κατάσταση ή να έχετε λειτουργήσει μ' έναν τέτοιο τρόπο, να έχετε δείξει μια τέτοια συμπεριφορά σ' ένα πρόβλημα; Να βρεθήκατε να ενσωματώνετε έναν ρόλο που είναι εντελώς ας πούμε ξένος με τα μέχρι τώρα βιώματά σας. Υπάρχει κάποιος που θυμάται κάτι;

Κ.: Ναι, εγώ θυμάμαι με το δέσιμο των ματιών για τον τυφλό, τους τυφλούς. Και το θυμάμαι πολύ συχνά και στο σπίτι και προσπαθώ ας πούμε να δω πώς είναι. Αυτό με συγκίνησε πάρα πολύ, που μου δέσατε τα μάτια, να με μεταφέρει κάποιος άλλος δηλαδή, και τον σκέφτομαι καθημερινά αυτόν τον ρόλο. Τώρα με το μάτι μου δηλαδή που βιώνω.

Χ.: Αυτό δεν το ξέραμε όλοι μας. Αλλά, άλλος ευχαριστήθηκε που έκανε τον προστάτη...

Κ.: Τον συνοδό.

Χ. : Συνήθως αυτός που έκανε τον τυφλό... εγώ τουλάχιστον ένιωθα πολύ άσχημα. Πω πω πω, αν είσαι υποχρεωμένος να σε πηγαίνει ο άλλος, δηλαδή ήρθα στη θέση του, του τυφλού.

Κ.: Ναι. Κι εγώ το ζω τώρα με το μάτι μου που περνάω αυτό το δύσκολο διάστημα και αυτός ο ρόλος μου έχει μείνει.

Τ.: Όλοι οι ρόλοι αυτοί που παίζαμε ήταν μέσα από τη ζωή.

Π.: Και με το σεισμό. Έχουν γίνει δύο σεισμοί στην Αθήνα.

Χ.: Εμένα μου άρεσε αυτή η κυρία που είχε πώς το λένε... την καντίνα. Με τους άστεγους. Αυτό ήταν πολύ δυνατό. Αυτό που έκανα εγώ το έχω κάνει στη ζωή μου, ήταν σαν να το έκανα δεύτερη φορά. Τόσο πολύ μου άρεσε. Το έχω κάνει, βέβαια, το

έχω ζήσει. Έχω δώσει τόσο θάρρος σε άτομα που πήγαν να αυτοκτονήσουν, το έχω κάνει.

Π.: Και ο υπάλληλος της εφορίας. Υπάλληλος δεν έχω κάνει στη ζωή μου αλλά τι αντιμετωπίζουμε με τους υπαλλήλους και την εφορία... Και παίζοντας έγινα όμοιος. (γέλια)

Χ.: Και τον αστυνομικό, που βούτηξες εσύ τους άλλους...

Π.: Ναι, ναι.

- Μοιραστήκατε όλοι κάποιες προσωπικές ιστορίες, προσωπικές ιστορίες που είπατε στην ομάδα. Πώς ήταν αυτή η εμπειρία, της αφήγησης; Ότι αποφασίσατε και αφηγηθήκατε κάποια πράγματα...

Κ.: Προσωπικά μας.

- Προσωπικά, ναι.

Χ. : Ήταν σαν να το ξαναζούσα δεύτερη φορά. Και άλλη μια στιγμή πάλι, που μας δείχνατε τα νιάτα μας, που μ' άρεσε πάρα πολύ, σαν κοπέλες που μας άρεσε να μας κορτάρουνε. Δεν έχει σημασία τώρα, δεν είχαμε τίποτα εμείς τα χρόνια εκείνα αλλά πάντοτε ο άνθρωπός θέλει να νιώθει ότι τότε προσέχουνε, ότι είναι ωραίος.

Τ.: Και πρέπει να του το λένε κιόλας.

Χ.: Κοίταξε να δεις, δε στο λέει πάντα αλλά ο άλλος, και να σε κοιτάξει, εσύ έτσι το παίρνεις και σ' αρέσει. Σ' αρέσει αυτό το πράγμα και ψεύτικα να στο πει.

Τ.: Εγώ έχω πει, έτυχε γνώρισα μια γυναίκα στη λαϊκή, γιατί ήταν ωραία πραγματικά. Της λέω «είσαι πάρα πολύ ωραία γυναίκα» μου λέει «σ' ευχαριστώ πολύ». Της άρεσε.

Π.: Σε γυναίκα να πεις και να μην της αρέσει.

Χ.: Δεν υπάρχει περίπτωση.

Π.: Να μην το δεχτεί, αποκλείεται.

Χ.: Εγώ μια φορά που ήμουν 18 χρονών, εργαζόμουνα, γύριζα βράδυ, σούρουπο. Και τότε δεν είχαμε και λεωφορεία, ερχόμαστε και με τα πόδια.

Π. : Με τα πόδια, βέβαια.

X.: Από πίσω με είχε πάρει ένας νεαρός και μου έλεγε «που μ' αρέσουν τα μάτια σας τα γαλανά, τι ωραία μάτια πρασινογάλανα» (γέλια). Αφού το' ξερα ότι αυτός με κοροϊδεύει τώρα ε, μου άρεσε, λέω άστονε να λέει, τα μάτια μου τα γαλανά.

- Ας επιστρέψουμε στις ιστορίες που μοιραστήκαμε στα εργαστήρια. Θέλω να φέρετε στο μυαλό σας, όταν λέγατε εσείς μια ιστορία δική σας, όχι όταν παίζατε, όταν την αφηγούσαστε. Πώς ήταν αυτή η εμπειρία να αφηγηθείτε μπροστά σε άλλους ανθρώπους ιστορίες;

Π.: Κομμάτια απ' τη ζωή σου. Σου επανέφερε όλα αυτά τα οποία έχεις ζήσει κάποια στιγμή ας πούμε... και τα ζωντανεύαν παίζοντάς τα οι διάφοροι συνάδελφοι εδώ.

Τ.: Οι καλές και οι κακές στιγμές.

X.: Τα ξαναζωντανεύεις.

Τ.: Καθένας λέει ιστορίες, επαναφέρει τα παλιά, παλιές στιγμές που έχει ζήσει. Και τα καλά και τα κακά γιατί μια ιστορία δεν έχει πάντα καλά.

K.: Ή μπορεί να είναι πολύ αστείες και να θέλει να τις ξαναζωντανέψει.

- Σας βοήθησε το ότι αποφασίσατε να μοιραστείτε κάποια πράγματα με την ομάδα;

K.: Ναι, μας βοήθησε.

Π.: Ναι, ναι.

K.: Γιατί μας κάνει πιο κοινωνικούς, δεν είμαστε έτσι αποκλεισμένοι στο καβούκι μας να τα κρατάμε για τον εαυτό μας Είναι καλό.

Τ.: Σε βάζει σε λίγες σκέψεις του καθενός η περιπέτεια που την αφηγήθηκε. Μας έδωσε κάποιες σκέψεις.

- Όταν ακούγατε την ιστορία του άλλου μου λέτε τώρα. Ότι μπαίνατε στη διαδικασία να σκεφτείτε πώς ήταν αυτό, να έρθετε άραγε πιο κοντά με τον άλλο.

Τ.: Ακριβώς. Έτσι το κατάλαβα εγώ ας πούμε.

X.: Ας πούμε εγώ με εκείνη την ιστορία του Ν. που έζησε αυτήν την περιπέτεια με την κοπέλα, που παραλίγο να...

K.: Κι εγώ το θυμάμαι αυτό.

X.: Αυτό ήθελε να το πει. Ήθελε να το μοιραστεί. Είναι κάτι που δεν το ξεχνάς όταν το ζεις.

Π.: Είναι οι παλιές στιγμές της ζωής, οι οποίες βγήκαν στην επιφάνεια.

K.: Ήταν καλό και για εμάς που τις ακούγαμε. Εγώ τα θυμάμαι πολλές φορές στο σπίτι.

X.: Πολλές φορές μας έκανε να σκεφτούμε για τον εαυτό μας η ιστορία του άλλου.

Π.: Βέβαια.

K.: Νιώθω θαυμασμό. Και λέω, κοίτα, μπράβο του ανθρώπου.

X.: Εάν ζήσετε σε ένα χωριό λίγο χρονικό διάστημα... εγώ κάθε χρόνο ο άντρας μου με έστελνε στην πεθερά μου ,στους Μολάους της Λακωνίας. Εγώ την πρώτη χρονιά που πήγα νόμιζα ότι θα πεθάνω, κυριολεκτικά. Πώς έζησα ένα μήνα δεν το κατάλαβα. Όλη μέρα τον έπαιρνα τηλέφωνο, έλα να με πάρεις. Με τα παιδιά, να τα δούνε οι παππούδες. Από τον δεύτερο χρόνο, δεν ήθελα να φύγω. Τόσο πολύ μ' άρεσε η επικοινωνία που είχαν οι άνθρωποι, παιδιά. Κάθε σούρουπο μαζευόντουσαν σε ένα σπίτι. Έξω από το σπίτι έχουν κάτι πεζούλια και βάζουν κουρελούδες και κάθονται στη γραμμή, χωρίς φως τίποτα. Με τα άστρα και με το φεγγάρι. Και διηγούνται, παιδιά μου, κάτι ιστορίες.

Π.: Και φεγγαράδα.

X.: Και να λες, «αυτός ο αμόρφωτος άνθρωπος πώς τα διηγείται έτσι ωραία» και να μην χορταίνεις να τους ακούς.

Π.: Του Αυγούστου το φεγγάρι...

X.: Βρε παιδιά, αυτοί είναι ηθοποιοί.

- Μα η αφήγηση είναι πολύ μεγάλη τέχνη.

T.: Αυτή ήταν η ζωή πριν βγει η τηλεόραση. Σε έφερνε σε επαφή με τον άλλον άνθρωπο.

X.: Τι ωραία που ήτανε!

T.: Ενώ τώρα με την τηλεόραση κλειστήκαμε μες στα σπίτια μας, απομονωθήκαμε...

K.: Μα γι αυτό μας έκανε καλό αυτό το θεατρικό. Που βγήκαμε από το σπίτι και ήταν και χειμώνας.

X.: Πάντοτε το θέατρο σε φέρνει σε επικοινωνία με τον άλλον άνθρωπο. Πάντοτε.

T.: Έτσι. Σωστό είναι αυτό.

X.: Αλλά αυτό σου λέω με τη φεγγαράδα. Κατ' αρχήν, οι άνθρωποι δεν είχαν ούτε φως, ένα λυχνάρι είχαν μες στο σπίτι.

Π.: Ναι, αλλά η χάρη που περιγράφεις, όμως, είναι άλλο πράγμα.

X.: Εγώ με το λυχνάρι πρόλαβα. .

Π.: Ε, τι μου λες τώρα. Στο πεζουλάκι. Καθαρός αέρας.

T.: Κι από νερό, δεξαμενής.

- Για να γυρίσουμε στις ιστορίες που είπαμε εδώ. Όταν λέγατε μια ιστορία και μετά οι άλλοι έπαιζαν τη δικιά σας ιστορία, με τα γεγονότα της ζωής σας, τον εαυτό σας, άλλα πρόσωπα... πώς ήταν αυτή η εμπειρία; Φαντάζομαι δεν σας έχει ξανατύχει να βλέπετε στο θέατρο κάποιος να παίζει τη ζωή σας.

K.: Ήταν αστείο. Είχε χιούμορ.

Π.: Όπως το περιγράφει η κυρία X., όλοι έχουμε περάσει κάποιες στιγμές στο χωριό μας, σε κάποια επαρχία έχουμε πάει. Δεν υπάρχει πιο ωραίο πράγμα από το να συμμετέχεις, να λες κι εσύ το δικό σου ανέκδοτο, το αστείο ή κάποιο γεγονός και να περνάει η βραδιά τόσο όμορφα.

- Εσείς είπατε και μια πολύ προσωπική ιστορία. Φαντάζομαι ότι και το ότι τη μοιραστήκατε, είχε να κάνει με μια εμπιστοσύνη που είχατε νιώσει.

Π.: Μιας και δεν θα γλυτώσω, λέω να την πω τώρα, πού θα βγάλει και πώς θα... Εγώ σκέφτηκα μην τους στεναχωρώ, μην τους... δεν ήταν κάτι το καλό, ας πούμε. Το είπα και εκφράστηκα ας πούμε.

X.: Ναι, σε άλλες στιγμές δεν αντέχεται.

T.: Όταν παίρνεις μια απόφαση να πεις μια στιγμή μια ιστορία από τη ζωή σου, περιμένεις να δεις και πώς θα ανταποκριθούν κι αυτοί οι οποίοι θα βγούνε έξω και θα το ξαναζωντανέψουν, ας πούμε.

- Νομίζω ότι ήταν πολύ σημαντική στιγμή για την ομάδα το ότι αποφασίσατε να πείτε κάτι τέτοιο, γιατί δείχνει ότι υπήρχε όντως ένα δέσιμο. Γιατί για να μπορέσει

να πει κάποιος κάτι τόσο βαθύ, πρέπει να νιώσει ότι μπορεί να το μοιραστεί στο συγκεκριμένο χώρο που βρίσκεται.

Τ.: Εκτός του ότι μας γνώρισε και μεταξύ μας σαν ανθρώπους, ας πούμε, γιατί εδώ μέσα μπαίνουμε, λέμε μια καλημέρα, εδώ καθόμαστε και κάνουμε παρέα αλλά τους υπόλοιπους δεν τους ξέρουμε. Εγώ την Ι. δεν την ήξερα, την Ε. την ήξερα με μια καλημέρα, όπως και την κυρία Χ.. Καλά με τον Π. έχουμε παλιά γνωριμία, είμαστε πολλά χρόνια φίλοι.

- Αυτή η σχέση που αναπτύξατε μεταξύ σας... Θέλω κατ' αρχάς να μιλήσουμε για τη σχέση που αναπτύξατε μεταξύ σας και μετά για τη σχέση που αναπτύξατε μαζί μου. Θα μπορούσατε να αξιολογήσετε αυτή τη σχέση; Ποια είναι τα θετικά της; Υπήρχε κάτι που σας είπε κάποιος και σας βοήθησε ή κάτι που μπορεί να είπα εγώ και να ήταν θετικό; Ή να μην ήτανε; Πώς θα αξιολογούσατε όλη αυτήν την επικοινωνία που δημιουργήθηκε;

Χ.: Εγώ νομίζω ότι είχε γίνει ένα ωραίο δέσιμο και θέλαμε να' ρθούμε ξανά και να το επαναλάβουμε και να κάνουμε μία σκηνή και να πούμε πάλι ο καθένας, μας άρεσε, μας άρεσε.

Τ.: Κοίτα, στην αρχή προβληματιστήκαμε όταν ήρθες και μαςμίλησες.

Π.: Προβληματιζόμασταν γιατί ήταν ένας κόσμος άγνωστος για μας. Υπήρχε προβληματισμός στην αρχή, μέχρι να μπούμε στο πνεύμα. Όσπου να το συλλάβουμε ακριβώς, πώς μπορούμε να κάνουμε τις εκφράσεις και να μπούμε στο πνεύμα των ρόλων αυτών, ήταν λίγο δύσκολο. Και λέγαμε «τι μας λέει τώρα» και «τι το θέλω αυτό το πράγμα εγώ». Αλλά σιγά-σιγά, όμως, έδεσε.

- Επιμείνατε, όμως, δεν φύγατε.

Τ.: Όχι, γιατί μας είχες εξηγήσει περίπου τι θα κάνουμε. Όταν μπήκαμε, όμως μέσα, στην πραγματικότητα τότε άρχισε να μας αρέσει. Κι αρχίσαμε και εκτός αυτού να γνωρίζουμε και ο ένας τον άλλον, σαν άνθρωποι που συμμετείχαμε εδώ.

Χ.: Παιδιά, γενικώς η επικοινωνία κάνει πάρα πολύ καλό και πρέπει ο άνθρωπος να μην απομονώνεται. Η μοναξιά είναι νομίζω το χειρότερο πράγμα.

Κ.: Η μοναξιά, το κλείσιμο στο σπίτι. Τώρα γνωρίσαμε τόσους ανθρώπους, μιλάμε. Μάλιστα, μία κυρία μου λέει «πώς», λέει «μιλάς εσύ με αυτούς τους ανθρώπους τόσο

ανοιχτά;». για τον Π. και τον Ν.. Ο άλλος μπορεί να το παρεξηγήσει, εμένα δεν με νοιάζει γιατί δεν είμαι με ταμπού. Είναι και κακός κόσμος και πονηρός και σου λέει αυτή τώρα πώς... και τους λέω «γνωριστήκαμε στο θεατρικό» και μ' αρέσει που μιλάω με τους ανθρώπους.

Τ.: Κι η Μ., όπου σε δει και ειδικά εμένα «γεια σου, τι κάνεις»,

Κ.: Πρόσχαρη, φιλική...

Π.: Μιλάμε ενώ πρώτα μια καλημέρα λέγαμε και τίποτε άλλο, ένα τυπικό...

Τ.: Και στις γιορτές του ΚΑΠΗ μας εδώ που συναντιόμαστε σου λένε καλημέρα, ενώ εδώ πολύ πιο ζεστά την καλημέρα σου ή την καλησπέρα σου λες.

Χ.: Εκτός των άλλων κύριε Π., εγώ έχω πάρα πολύ υποχρέωση απέναντί σου και για ένα άλλο θέμα, να το πω;

Π.: Ε, πες, μιας και συζητάμε τώρα...

Χ.: Ήρθες μ' αγκάλιασες και με φίλησες. Ξέρεις πόσα χρόνια είχε να με φιλήσει άντρας; (γέλια)

Τ.: Α ρε τυχεράκια!

Χ.: Ε, να μην του το πω! Γιατί, άμα δεν πεις και κάνα τέτοιο, όλο στα σοβαρά δεν γίνεται.

- Κλείνοντας, θέλει κάποιος να προσθέσει κάτι γι αυτήν την εμπειρία;

Χ.: Εγώ θα ήθελα να τα πούμε και του χρόνου και να συμπληρωθούμε, αυτό θα ήθελα σαν κλείσιμο. Και να μάθουμε και κάτι πιο πολύ.

Κ.: Και να σε ευχαριστήσουμε κι εσένα που μας έδωσες την ευκαιρία να το ζήσουμε κι αυτό. Και να το ξαναζήσουμε.

Τ.: Εγώ, σαν εμπειρία, θα' θελα να συνεχίσουμε και την επόμενη χρονιά, απ' τον Σεπτέμβριο, δεν ξέρω πότε θα αρχίσει, γιατί είναι κάτι καινούργιο το οποίο ευχαριστίεσαι.

Π.: Να είμαστε καλά.

Χ.: Πολύ ωραίο ήταν, πολύ ωραίο.

- Σας ευχαριστώ πάρα πολύ.

Τ.: Κι εμείς ευχαριστούμε.

2. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ: General Self – Efficacy Scale (GSE) (Glynou, Schwarzer & Jerusalem, 1994)

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗΣ

Δίπλα σε κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις υπάρχουν τέσσερις πιθανές απαντήσεις: Καθόλου αλήθεια (1), Ελάχιστα αλήθεια (2), Αρκετά αλήθεια (3) και Απολύτως αλήθεια (4). Διαβάστε κάθε πρόταση προσεκτικά και διαλέξτε ποια από τις απαντήσεις περιγράφει καλύτερα το πώς αισθάνεστε για τον εαυτό που σας. Βάλτε την απάντησή σας μέσα σε κύκλο. Σας παρακαλώ να απαντήσετε σε όλες τις προτάσεις. Εάν καμία από τις απαντήσεις δεν σας εκφράζει ακριβώς, βάλτε μέσα σε κύκλο αυτή που σας εκφράζει περισσότερο. Μη σπαταλήσετε πολύ χρόνο σε κάθε ερώτηση και απαντήστε όσο το δυνατόν πιο ειλικρινά. Όλες οι πληροφορίες που θα μας δώσετε θα κρατηθούν απολύτως εμπιστευτικές.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	ΚΑΘΟΛΟΥ Αλήθεια	ΕΛΑΧΙΣΤΑ Αλήθεια	ΑΡΚΕΤΑ Αλήθεια	ΑΠΟΛΥΤΩΣ Αλήθεια
1. Πάντα καταφέρνω να λύνω δύσκολα προβλήματα εάν βέβαια προσπαθήσω αρκετά.	1	2	3	4
2. Εάν κάποιος μου αντιτίθεται μπορώ πάντα να βρω τρόπους να κάνω αυτό που θέλω εγώ.	1	2	3	4
3. Μου είναι εύκολο να παραμείνω σταθερός/ή στους στόχους μου και να πραγματοποιήσω τα σχέδιά μου.	1	2	3	4
4. Πιστεύω για τον εαυτό μου ότι μπορώ να αντιμετωπίσω με αποτελεσματικότητα απροσδόκητα γεγονότα.	1	2	3	4
5. Ευτυχώς, λόγω της επινοητικότητάς μου, ξέρω πάντα πώς να χειριστώ απρόοπτες καταστάσεις.	1	2	3	4
6. Μπορώ να λύσω τα περισσότερα προβλήματα εάν αφιερώσω την αναγκαία προσπάθεια.	1	2	3	4
7. Όταν αντιμετωπίζω δυσκολίες παραμένω ήρεμος/η επειδή μπορώ να βασίζομαι στις ικανότητές μου.	1	2	3	4
8. Όταν βρεθώ αντιμέτωπος/η με ένα πρόβλημα συνήθως βρίσκω αρκετές λύσεις.	1	2	3	4
9. Εάν είμαι αναγκασμένος/η να αντιμετωπίσω μια κατάσταση συνήθως μπορώ να σκεφτώ τρόπους να το κάνω.	1	2	3	4

10. Δεν παίζει ρόλο τι θα μου συμβεί, συνήθως μπορώ να το αντιμετωπίσω.	1	2	3	4
-------------------------------------------------------------------------	---	---	---	---