

Ιστορίες για τα παιδιά την εποχή της πανδημίας. Το παράδειγμα της Ιολίνας και του Κορονάκου. Μια βιβλιογραφική και ερευνητική προσέγγιση.

Stories about children during the pandemic. The example of Iolina and Koronakos. A bibliographic and research approach.

Νίκη Δρίτσα, *Εταιρεία Γνωσιακών & Συμπεριφοριστικών Σπουδών, Ψυχολόγος, nikidritsa00@gmail.com*

Αναστασία Καλαντζή-Αζίζι, *Εταιρεία Γνωσιακών & Συμπεριφοριστικών Σπουδών, Ομότιμη Καθηγήτρια Κλινικής Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Αθηνών, kalantzi@psych.uoa.gr*

Ευάγγελος Καραδήμας, *Εταιρεία Γνωσιακών & Συμπεριφοριστικών Σπουδών, Καθηγητής Ψυχολογίας της Υγείας, Πανεπιστήμιο Κρήτης, karademas@uoc.gr*

Niki Dritsa, *Institute of Cognitive & Behavioral Studies, Psychologist, nikidritsa00@gmail.com*

Anastasia Kalantzi-Azizi, *Institute of Cognitive & Behavioral Studies, Emeritus Professor of Clinical Psychology, University of Athens, kalantzi@psych.uoa.gr*

Evangelos Karademas, *Institute of Cognitive & Behavioral Studies, Professor at Department of Health Psychology, University of Crete, karademas@uoc.gr*

Abstract: Aim: The aim of the present study is to examine the effectiveness of storytelling in enhancing children's resilience through the psychosocial intervention "Iolina & Koronakos" during a pandemic.

Method: One hundred and fifteen kindergarten and elementary students with an age range between 5-11 years (mean age = 7.59, SD=2.32), 62 boys (53.9%) and 53 girls (46.1%) from the general population of Greece participated at the study. A research questionnaire of 8 items based on five different stories of Iolina and Koronakos examining anxiety/uncertainty, compliance with antivirus guidelines, emotional problem-solving strategies, and levels of optimism was given to participants 2 times over a three-week period (before and after the intervention).

Results: The intervention was found to significantly enhance children's resilience since after the intervention children demonstrated reduced levels of anxiety/uncertainty ($p<.00025$) and increased levels of compliance with antivirus guidelines ($p<.00025$), emotional problem-solving strategies ($p<.00025$) and optimism ($p<.00025$), respectively.

Conclusions: The present study constitutes a first attempt to promote children's resilience through storytelling under the focus of cognitive-behavioral therapy in pandemic times, both in Greece and worldwide, thus, cultivating the terrain for further research to be conducted, in order to develop and adopt appropriate interventions specifically designed to successfully address and manage the pandemic crisis in children.

Key-words: Covid-19, crisis intervention, children's mental health, storytelling.

Περίληψη: Σκοπός: Ο σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να εξετάσει την αποτελεσματικότητα της αφήγησης ιστοριών στην ενίσχυση της ψυχική ανθεκτικότητας των παιδιών εν καιρώ πανδημίας μέσω της ψυχοκοινωνικής παρέμβασης «Ιολίνα & Κορονάκος».

Μεθοδολογία: Εκατόν δεκαπέντε μαθητές προσχολικής και σχολικής ηλικίας 5-11 ετών (Μ.Ο = 7,59, Τ.Α= 2,32), 62 αγόρια (53,9%) και 53 κορίτσια (46,1%) από τον γενικό πληθυσμό της Ελλάδος συμμετείχαν στην έρευνα. Ένα ερωτηματολόγιο 8 ερωτήσεων βασιζόμενο σε πέντε διαφορετικές ιστορίες της Ιολίνας και του Κορονάκου όπου εξέταζε την ανησυχία/αβεβαιότητα, την τήρηση οδηγιών προστασίας κατά του ιού, τις συναισθηματικές στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων και τα επίπεδα αισιοδοξίας χορηγήθηκε στους συμμετέχοντες σε δυο χρονικές περιόδους με διαφορά 3 εβδομάδων (πριν και μετά την παρέμβαση).

Αποτελέσματα: Η παρέμβαση βρέθηκε να ενισχύει σημαντικά την ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών αφού έπειτα από την παρέμβαση τα παιδιά παρουσίασαν μειωμένα επίπεδα ανησυχίας/αβεβαιότητας ($p<0,00025$) και αυξημένα επίπεδα τήρησης οδηγιών ($p<0,00025$), συναισθηματικών στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων ($p<0,00025$) και αισιοδοξίας ($p<0,00025$), αντίστοιχα.

Συμπεράσματα: Η παρούσα έρευνα αποτελεί μια πρώτη απόπειρα για την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών σε περιόδους πανδημίας μέσω της αφήγησης ιστοριών υπό το πρίσμα της ΓΣΘ, τόσο στην Ελλάδα όσο και παγκοσμίως, καλλιεργώντας το έδαφος για την διεξαγωγή περαιτέρω ερευνών που θα στοχεύουν στην δημιουργία και υιοθέτηση κατάλληλων παρεμβάσεων ειδικά σχεδιασμένων για την καλύτερη διαχείριση και αντιμετώπιση της πανδημικής κρίσης στα παιδιά.

Λέξεις-κλειδιά: Covid-19, παρέμβαση στην κρίση, ψυχική υγεία παιδιών, αφήγηση ιστοριών.

1.Εισαγωγή

Παράλληλα με την ραγδαία αύξηση των ψυχικών διαταραχών που σημειώνεται σε παγκόσμια κλίμακα τις τελευταίες δεκαετίες, ένα καινούργιο πρόβλημα έρχεται να προστεθεί στα ήδη υπάρχοντα προβλήματα της δημόσιας υγείας και της ανθρώπινης δραστηριότητας, αυτό της πανδημίας του νέου κορωνοϊού. Οι αρχές του 2020 αποτέλεσαν καταλυτικό σημείο για την εξέλιξη της ανθρωπότητας, αφού ολόκληρη η ανθρωπότητα ήρθε αντιμέτωπη με έναν νέο και κοινό εχθρό, ονόματι, Covid-19. Η κοινωνική, πολιτική και οικονομική πραγματικότητα όλων των χωρών διαταράχθηκαν σημαντικά, επιφέροντας βαρύτερες επιπτώσεις σε όλους του τομείς της καθημερινής μας ζωής.

Στις 9 Ιανουαρίου του 2020, οι υγειονομικές αρχές της Κίνας ανακοίνωσαν την εμφάνιση ενός νέου στελέχους κορωνοϊού (2019-nCoV) το οποίο κρίθηκε υπαίτιο για την εκδήλωση πολυάριθμων κρουσμάτων πνευμονίας στην επαρχιακή πόλη Wuhan. Η λοιμώδης νόσος που

οφείλεται στον ιό SARS-CoV-2, ονομάστηκε Covid-19 (αποτελεί ακρωνύμιο του Corona Virus Disease-2019) και κηρύχθηκε ως πανδημία από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας¹ στις 11 Μαρτίου 2020. Αποτυπώνοντας την εικόνα της πανδημίας στην Ελλάδα, μέχρι και σήμερα έχουν καταγραφεί 870.000 κρούσματα και 17.000 απώλειες, με το μεγαλύτερο ποσοστό των θανόντων να είναι άντρες, ηλικίας άνω των 70 ετών και με σοβαρό υποκείμενο νόσημα.

Τα τελευταία δύο χρόνια ο νέος αυτός ιός έχει λάβει ανεξέλεγκτες διαστάσεις παγκοσμίως επηρεάζοντας με πρωτοφανή τρόπο τους διάφορους τομείς της καθημερινότητας των ανθρώπων, την οικονομία, τα συστήματα υγείας καθώς και την πολιτική ζωή της κάθε χώρας στην οποία εκδηλώνεται (Ciotti et al., 2019). Η πανδημία του Covid-19 αποτελεί την μεγαλύτερη υγειονομική κρίση του 21^{ου} αιώνα επιφέροντας σημαντικές επιπτώσεις τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των πληθυσμών (First, Shin, Ranjit & Houston, 2021). Οι άμεσες και έμμεσες ψυχολογικές επιπτώσεις της πανδημίας του Covid-19 είναι διάχυτες και θα μπορούσαν να επιδράσουν σημαντικά στην ψυχική υγεία των ατόμων όχι μόνο στην σημερινή εποχή αλλά και σε βάθος χρόνου. Η επιβολή της καραντίνας, η κοινωνική αποστασιοποίηση και η αυτό-απομόνωση σε συνδυασμό με την ραγδαία αύξηση των κρουσμάτων του ιού επιφέρουν αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των πληθυσμών προκαλώντας συναισθήματα φόβου, οργής, άρνησης, άγχους, αγανάκτησης καθώς επίσης και κοινωνικού στιγματισμού (Brooks et al., 2020; Μπράβου, Μαδούρου, Βασιλείου & Γονιδάκης, 2020).

2. Οι Επιπτώσεις του Covid-19 στα παιδιά

Διάφορες έρευνες έχουν επιβεβαιώσει το αρνητικό αντίκτυπο μιας πανδημίας στην καθημερινή ζωή τόσο των ίδιων των παιδιών όσο και των οικογενειών τους, επιδρώντας αρνητικά σε διάφορους τομείς της καθημερινότητάς τους και επηρεάζοντας την σωματική, ψυχολογική και κοινωνική τους ευημερία (Wang, Zhang, Zhao, Zhang & Jiang, 2020; Sprang & Silman, 2013). Συγκεκριμένα, κατά την διάρκεια της καραντίνας στην πόλη Wuhan της Κίνας όταν εκδηλώθηκαν τα πρώτα κρούσματα του Covid-19, τα άτομα ανέφεραν ότι βίωσαν ένα ευρύ φάσμα ψυχικών δυσκολιών όπως, άγχος, οργή, αβεβαιότητα σχετικά με την έκβαση της νόσου, μονοτονία, απογοήτευση, απαισιοδοξία, θλίψη, πλήξη, νευρικότητα, κατάθλιψη, μοναξιά, απομόνωση, απώλεια ελέγχου, αναποφασιστικότητα, ευερεθιστότητα, αδυναμία συγκέντρωσης, στίγμα, κ.ά (Brooks et al., 2020; Hossain, Sultana & Purohit, 2020; Decosimo, Hanson, Quinn, Badu & Smith, 2019).

Συνήθως, οι αντιδράσεις που παρατηρούνται στα παιδιά συμβαδίζουν ανάλογα με το αναπτυξιακό τους στάδιο, αφού τα παιδιά μπορεί να μην αντιλαμβάνονται πλήρως το μέγεθος και τις συνέπειες της πανδημίας. Επομένως, μέχρι την ηλικία των 2 ετών, τα παιδιά είναι περισσότερο ευέξαπτα, φωνάζουν περισσότερο από το συνηθισμένο και αναζητούν συνεχώς την σωματική επαφή μέσω των αγκαλιών προκειμένου να αισθάνονται περισσότερη ασφάλεια. Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας (3-6 ετών) παρουσιάζουν έντονο άγχος αποχωρισμού, σημάδια παλινδρόμησης σε προηγούμενα αναπτυξιακά στάδια, δυσκολίες στον ύπνο, απώλεια όρεξης,

περισσότερη νευρική και απόσυρση. Εν συνεχεία, τα παιδιά σχολικής ηλικίας (7-10 ετών) εκδηλώνουν συναισθήματα θυμού, λύπης και φόβου καθώς επίσης και αδυναμίες στην συγκέντρωση. Μπορεί να εκδηλώσουν επιθετική συμπεριφορά, περισσότερη ευερεθιστότητα, να παρουσιάζουν δυσκολίες στον ύπνο και να βασανίζονται από εφιάλτες, ενώ επιθυμούν να βρίσκονται απομονωμένα μακριά από φίλους και δραστηριότητες. Πολλά παιδιά σχολικής ηλικίας, επιθυμούν να μαθαίνουν και να ενημερώνονται λεπτομερώς για την κατάσταση που επικρατεί θέτοντας ερωτήσεις ή αναζητώντας πληροφορίες στο διαδίκτυο, ενώ άλλα επιδίδονται σε συμπεριφορές αποφυγής συζητήσεων και καταστάσεων που τους δυσκολεύουν και τους προκαλούν άγχος. Τέλος, στην ηλικιακή ομάδα της προεφηβείας και εφηβείας, τα πράγματα δυσκολεύουν ακόμη περισσότερο, αφού σε αυτές τις ηλικίες είναι έντονο το στοιχείο για δράση. Παράλληλα και κάτω από αυτές τις συνθήκες, οι έφηβοι παρουσιάζουν δυσκολίες προσαρμογής στα καινούργια δεδομένα της καθημερινότητά τους, δυσκολεύονται ή και αρνούνται να περιοριστούν, απαιτούν περισσότερο προσωπικό χρόνο και χώρο και χαρακτηρίζονται διαρκώς από μια συγκρουσιακή διάθεση. Τα συναισθήματα των εφήβων είναι τόσο έντονα και κατακλυσμικά όπου αντανακλούν ένα ευρύ φάσμα συμπεριφορών όπως, το να συγκρούονται συνέχεια με τους γονείς και τους γύρω τους, να είναι απόλυτοι στις σκέψεις και στις αντιδράσεις τους, να αμφισβητούν το σύστημα και την κατάσταση γενικώς, να υιοθετούν παραβατικές συμπεριφορές και να κάνουν χρήση ουσιών. Άλλοι πάλι έφηβοι επιθυμούν να παραμένουν στο σπίτι, απομονωμένοι και κλεισμένοι στον εαυτό τους νιώθοντας έντονο άγχος και αβεβαιότητα τόσο για την έκβαση της νόσου όσο και για το τι πρόκειται να συμβεί στο μέλλον. Οι καταστάσεις όμως που τους επιβαρύνουν περαιτέρω είναι η βίαιη αποκοπή από την καθημερινή τους επαφή με το σχολικό περιβάλλον και η συναισθηματική αποστέρηση που επιφέρει η κοινωνική αποστασιοποίηση (Onwumere et al., 2021; Waite et al., 2020).

Επίσης, πολύ πιο έντονα και απειλητικά είναι τα συναισθήματα που βιώνουν τα παιδιά όταν τα ίδια νοσήσουν από τον ιό και πρέπει να τεθούν σε καραντίνα σε κάποιο νοσοκομείο αναφοράς ή όταν οι γονείς τους έχουν μολυνθεί, ή η κατάσταση της υγείας τους είναι κρίσιμη ή έχουν αποβιώσει. Σε αυτές τις περιπτώσεις, τα συναισθήματα φόβου, θλίψης και θυμού ενισχύονται και μεγιστοποιούνται αφού ο αποχωρισμός και η απομάκρυνση από την γονεϊκή φιγούρα αποτελούν προβλεπτικό παράγοντα για την εμφάνιση και διατήρηση ψυχολογικών προβλημάτων και διαταραχών είτε στο άμεσο μέλλον της ζωής ενός παιδιού είτε μετέπειτα, στην ενήλικη ζωή του (Liu, Bao, Huang, Shi & Lu, 2020).

3. Προστατευτικοί Παράγοντες

3.1 Ψυχική Ανθεκτικότητα

Οι περισσότεροι άνθρωποι κάποια στιγμή στην ζωή τους έχουν έρθει αντιμέτωποι με μια τραυματική εμπειρία η κάποιο ιδιαίτερα στρεσογόνο γεγονός όπως σοβαρές ασθένειες, φυσικές καταστροφές, βία και κακοποίηση, διαζύγιο, ανεργία, απώλειες, κ.ά. Ωστόσο,

ορισμένοι από αυτούς κατάφεραν και αντεπεξήλθαν των περιστάσεων ενώ άλλοι βούλιαξαν στην απελπισία, στην θυματοποίηση και στην αυτό-λύπηση. Το χαρακτηριστικό που καθορίζει τη θετική προσαρμογή του ατόμου και την ικανότητά του να διατηρεί το επίπεδο της ψυχικής του υγείας όταν καλείται να διαχειριστεί αντίξοες συνθήκες και τραυματικές καταστάσεις στηριζόμενο στις ικανότητές του και στις υποστηρικτικές πηγές που έχει στην διάθεσή του ονομάζεται “ψυχική ανθεκτικότητα” (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000; Masten & Curtis, 2000; Condly, 2006; Miller & Daniel, 2007; Prince-Embury & Courville, 2008; Glennie, 2010).

Έχουν προταθεί τρία μοντέλα ψυχικής ανθεκτικότητας προκειμένου να περιγράψουν τις δυναμικές που αναπτύσσονται και τις αλληλεπιδράσεις που λαμβάνουν χώρα ανάμεσα στο βιωμένο άγχος και στα προσωπικά χαρακτηριστικά κατά την διαδικασία προσαρμογής : i) το μοντέλο των αντισταθμίσεων (compensatory model), ii) το μοντέλο των προκλήσεων (challenge model) και iii) το μοντέλο των προστατευτικών παραγόντων (protective factor model), το οποίο χωρίζεται σε 3 κατηγορίες, το προστατευτικό-σταθεροποιητικό μοντέλο (protective–stabilizing model), το προστατευτικό-αντιδραστικό μοντέλο (protective-reactive model) και το προστατευτικό-προστατευτικό μοντέλο (protective-protective model) (Luthar et al., 2000; Garmezy, Masten & Tellegen, 1984; Zimmerman & Arunkumar, 1994).

Σύμφωνα με το μοντέλο των αντισταθμίσεων δεν υπάρχει καμία αλληλεπίδραση ανάμεσα στα προσωπικά χαρακτηριστικά των ατόμων και στους παράγοντες επικινδυνότητας αντιθέτως, υποστηρίζει την ύπαρξη μιας ανεξάρτητης μεταβλητής που θα επηρεάσει άμεσα το αποτέλεσμα (Fergus & Zimmerman, 2005; Zimmerman & Arunkumar, 1994). Το μοντέλο των προκλήσεων λαμβάνει την μορφή μιας αναπτυξιακής διαδικασίας όπου τα παιδιά μαθαίνουν να ενεργοποιούν μηχανισμούς και στρατηγικές διαχείρισης προβλημάτων κατά την έκθεσή τους σε αγχογόνες καταστάσεις (Yates, Egeland & Sroufe, 2003). Η σταδιακή έκθεση των ατόμων στις αντιξοότητες συμβάλλει σημαντικά στην αύξηση των ικανοτήτων τους να ανταπεξέλθουν επιτυχώς είτε ως έφηβοι είτε ως ενήλικες τους διάφορους κινδύνους που θα κληθούν να αντιμετωπίσουν (Fergus & Zimmerman, 2005; Zimmerman & Arunkumar, 1994). Τέλος, στο μοντέλο των προστατευτικών παραγόντων οι προσωπικές ικανότητες παίζουν έναν αμφίδρομο ρόλο, μπορούν δηλαδή είτε να ελαττώσουν είτε να αυξήσουν την επίδραση του άγχους. Συγκεκριμένα, οι προστατευτικοί παράγοντες μπορούν να αλληλεπιδράσουν με τους παράγοντες επικινδυνότητας προκειμένου να μειώσουν την πιθανότητα εμφάνισης μιας αρνητικής συνέπειας (Fergus & Zimmerman, 2005).

Η “συμβουλευτική ομηλικών” είναι ένας ακόμα σημαντικός παράγοντας στην αύξηση της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών. Ως μια πρώτη απόπειρα κατανόησης του όρου «συμβουλευτικής ομηλικών» θα εξετάσουμε ξεχωριστά τις δύο διαστάσεις που τον αποτελούν: την «συμβουλευτική» όπου αποσκοπεί κυρίως να βοηθήσει το άτομο να εντοπίσει, να αναγνωρίσει, να αποδεχθεί και ενδεχομένως να τροποποιήσει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και την συμπεριφορά του προκειμένου να διαχειριστεί με επιτυχία τα προβλήματα που συναντά και τους «ομηλικούς» τα άτομα δηλαδή που βρίσκονται στην ίδια αναπτυξιακή, κοινωνική ή/και ακαδημαϊκή φάση με κάποιους άλλους. Συνεπώς, η συμβουλευτική ομηλικών αφορά την

παροχή υποστήριξης και βοήθειας από άτομα ίδιας ηλικίας μέσα σε ένα πλαίσιο ισότητας, σεβασμού και αμοιβαιότητας.

Παράλληλα, η συμβουλευτική στήριξη από τους ομηλικούς είναι απόρροια της έμφυτης τάσης του ανθρώπου να συνυπάρχει και να συναναστρέφεται με άτομα που βρίσκονται στην ίδια ηλικιακή κατηγορία και στην ίδια φάση ζωής, έχοντας κοινές εμπειρίες και παρόμοια βιώματα. Μέσω αυτής της διαδικασίας, ο ομηλικός παίρνει τον ρόλο του συμβούλου όπου μέσω της ενσυναίσθησης, της ενεργητικής ακρόασης και της επικοινωνίας προσπαθεί να βοηθήσει τους συνανθρώπους του και να τους κάνει να αισθανθούν καλύτερα (Μαλικιώση-Λοΐζου, 2014). Ορισμένα από τα οφέλη της συμβουλευτικής ομηλικών αφορούν την μείωση ή και την εξάλειψη του άγχους και των ενοχλημάτων που επιφέρει η βίωση μιας τραυματικής εμπειρίας μέσα από την δημιουργία στενών διαπροσωπικών σχέσεων με συνομήλικα άτομα, την αύξηση της αυτοπεποίθησης και αυτό-αποτελεσματικότητάς τους, την έκφραση των συναισθημάτων τους και την αύξηση των ικανοτήτων διαχείρισης των προβλημάτων τους (Μαλικιώση-Λοΐζου, 2014).

3.2 Αυτό-αποτελεσματικότητα

Η έννοια της αυτό-αποτελεσματικότητας αναφέρεται στην αντίληψη του ατόμου σχετικά με τις ικανότητές του να διαχειρίζεται συγκεκριμένα γεγονότα (Gardner & Pierce, 1998). Αντανακλά κυρίως τις υποκειμενικές κρίσεις του ατόμου που αφορούν τις ικανότητές του να σχεδιάσει και να εκτελέσει σχέδια δράσης που θα τον οδηγήσουν στην επιτυχή αντιμετώπιση των δυσκολιών (Locke, 1997). Μέσα από τις θεωρίες της κοινωνικής μάθησης και κοινωνικής γνώσης, ο Bandura (1977;1978;1989) ήταν ο πρώτος που όρισε την έννοια της αυτό-αποτελεσματικότητας ως την πίστη στις ικανότητες κάποιου να σχεδιάσει και να ακολουθήσει ένα πλάνο δράσης που θα επιφέρει την παραγωγή συγκεκριμένων αποτελεσμάτων.

Μεταφέροντας την παιδική αυτό-αποτελεσματικότητα στο πλαίσιο των κρίσιμων καταστάσεων και αντιξοοτήτων, ο Muris (2002) υποστηρίζει την ύπαρξη μιας αρνητικής συσχέτισης ανάμεσα στα επίπεδα αυτό-αποτελεσματικότητας και άγχους, με τα χαμηλά επίπεδα αυτό-αποτελεσματικότητας να αντιστοιχούν σε υψηλά επίπεδα άγχους ή το αντίστροφο. Τα παιδιά συγκριτικά με τους ενήλικες διαθέτουν περιορισμένη εμπειρία σχετικά με την διαχείριση κρίσιμων καταστάσεων. Τα παιδιά που διαθέτουν υψηλά επίπεδα αυτό-αποτελεσματικότητας είναι περισσότερο πιθανόν να αξιολογήσουν και να θεωρήσουν την κρίσιμη κατάσταση ως πρόκληση ενώ στην αντίθετη περίπτωση, όταν δηλαδή χαρακτηρίζονται από χαμηλά επίπεδα αυτό-αποτελεσματικότητας έχουν περισσότερες πιθανότητες να την θεωρήσουν ως απειλή (Χατζηχρήστου, 2011; Chemers, Hu & Garcia, 2001).

3.3 Ικανότητα Επίλυσης Προβλημάτων

Η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων αποτελεί συνάρτηση των εμπειριών του ατόμου, διαμορφώνοντας την ανάπτυξη της προσωπικότητάς του και επηρεάζοντας την ικανότητα

προσαρμογής του σε κρίσιμες συνθήκες. Επίσης, αποτελεί ένα χαρακτηριστικό του ατόμου που υποδηλώνει τον βαθμό προσπάθειας του να ελαχιστοποιήσει ή να αποτρέψει τις δύσκολες καταστάσεις που καλείται να αντιμετωπίσει (Garnezy,1991; Carver & Connor-Smith, 2010).

Σύμφωνα με τους Lazarus και Folkman (1984), η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων ορίζεται ως το σύνολο των προσπαθειών που καταβάλλει το άτομο, είτε αυτές είναι γνωστικές είτε είναι συμπεριφορικές, προκειμένου να αντιμετωπίσει τις εξωτερικές και εσωτερικές απαιτήσεις των καταστάσεων που εκλαμβάνει και ερμηνεύει ως απειλητικές. Οι Endler και Parker (1990) υποστήριξαν ότι η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων διακρίνεται στην ενεργητική ικανότητα η οποία εστιάζει στην άμεση αντιμετώπιση του προβλήματος και στην συναισθηματική/παθητική ικανότητα η οποία στοχεύει στην άμβλυνση των ενοχλήσεων που απορρέουν από την δύσκολη κατάσταση. Στην συνέχεια, οι ίδιοι ερευνητές αναφέρουν τρία διαφορετικά είδη διαχείρισης προβλημάτων : i) το task-oriented coping που αντανακλά την προσοχή του ατόμου γύρω από το πρόβλημα και τις προσπάθειες που καταβάλλει για να το αντιμετωπίσει, ii) το emotion-oriented coping που αντανακλά τις συναισθηματικές κυρίως απαντήσεις του ατόμου στο πρόβλημα και iii) το avoidance-oriented coping που αντανακλά τις τακτικές αποφυγής του προβλήματος που υιοθετεί το άτομο είτε εστιάζοντας την προσοχή του σε άλλα γεγονότα και καταστάσεις είτε αναζητώντας λύσεις και βοήθεια από άλλους. Τα άτομα που υιοθετούν έναν ενεργητικό τρόπο επίλυσης των προβλημάτων τους φαίνεται να διαθέτουν και αυξημένα επίπεδα αυτό-αποτελεσματικότητας συγκριτικά με τα άτομα που επιλέγουν έναν παθητικό τρόπο διαχείρισης προβλημάτων.

4. Παρέμβαση στην κρίση στα παιδιά

Ενόψει των καινούργιων συνθηκών και της νέας πραγματικότητας που επέφερε ο Covid-19 παγκοσμίως, κρίνεται απαραίτητη η ανάπτυξη και εφαρμογή παρεμβάσεων και υπηρεσιών υγείας που να στοχεύουν στην αντιμετώπιση των ήδη υπαρχόντων προβλημάτων και στην πρόληψη μελλοντικών αναφορικά με την ψυχική υγεία του πληθυσμού. Η παρούσα εργασία εστιάζει στην γνωσιακή συμπεριφοριστική παρέμβαση στην κρίση στα παιδιά δίνοντας μεγαλύτερη έμφαση στην τεχνική της αφήγησης ιστοριών.

Η γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία αποτελεί μια επιστημονικά τεκμηριωμένη θεραπεία με ένα ευρύ φάσμα εφαρμογών (Fedoroff & Taylor,2001; Heimberg, 2002; Wilson, & Rapee, 2005; Hofmann & Smits, 2008; Καλαντζή-Αζίζι & Σοφianoπούλου, 2016). Η βασική αρχή που την διέπει είναι ότι τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές του ατόμου καθορίζονται από τον τρόπο που σκέφτεται και βάσει του οποίου δομεί τον κόσμο. Η γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία αποτελεί μια δομημένη, βραχυπρόθεσμη θεραπεία που εστιάζει στον εντοπισμό, στην αναγνώριση και τροποποίηση των δυσλειτουργικών σκέψεων και συμπεριφορών προκειμένου να ανακτήσει το άτομο την λειτουργικότητά του (Beck & Beck, 1995).

Η αφήγηση παραμυθιών αποτελεί έναν συνηθισμένο και εξελικτικά κατάλληλο τρόπο επικοινωνίας των παιδιών που τα βοηθά να περιγράψουν με λεπτομέρειες τις σκέψεις, τα

συναισθήματα και τα γεγονότα που έχουν βιώσει (Brandell, 1986). Συγκεκριμένα, η αφήγηση παραμυθιών μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να αντιληφθούν καλύτερα τον εσωτερικό τους κόσμο, να κατανοήσουν και να εξωτερικεύουν τις γνώσεις τους, να προκαλέσει και να τροποποιήσει τις δυσλειτουργικές σκέψεις και τα γνωσιακά λάθη που κάνουν τα παιδιά, να εισάγει τα παιδιά σε καλύτερες και λειτουργικότερες γνωστικές δεξιότητες και τεχνικές επίλυσης προβλημάτων, να δράσει ως πρότυπο επιτυχίας και να οδηγήσει το παιδί στην ανάπτυξη και υιοθέτηση λειτουργικότερων πεποιθήσεων και μοτίβων συμπεριφοράς.

Τα παιδιά είναι εξοικειωμένα με τα παραμύθια καθώς από πολύ μικρή ηλικία έρχονται σε επαφή μαζί τους. Κατά την διάρκεια της ανάπτυξής τους, τα παιδιά φτιάχνουν την δική τους ιστορία ζωής όπου μέσω της τεχνικής της αφήγησης περιγράφουν και αντιλαμβάνονται τις εμπειρίες του παρελθόντος. Αυτή η αφηγηματική ικανότητα αποτελεί το βασικό πλαίσιο μέσα στο οποίο τα παιδιά φιλτράρουν και επεξεργάζονται καινούργιες πληροφορίες και ερεθίσματα που θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν ενδεχομένως σε μελλοντικές καταστάσεις. Επίσης, οι ιστορίες επιτρέπουν στα παιδιά να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν ελεύθερα τα συναισθήματα και τις σκέψεις που μέχρι πρότινος θεωρούνταν κατακριτέα. Σύμφωνα με τον Kestenbaum (1985) είναι αποδεκτό για ένα παιδί να «κωδικοποιεί» τα συναισθήματά του μέσω ιστοριών ή να γράφει απαγορευμένες λέξεις σε χαρτί για να το παραδώσει στον θεραπευτή, ενώ είναι ενοχλητικό να τις εκφράζει δυνατά. Οι ιστορίες διευκολύνουν την έκφραση και αποκάλυψη χωρίς να ακολουθεί κάποιο είδος τιμωρίας. Στην ΓΣΘ η αφήγηση ιστοριών μπορεί να θεωρηθεί ως μια μορφή συγκαλυμμένης μοντελοποίησης (covert modelling). Όταν τα παιδιά ακούνε, κατανοούν και λένε θεραπευτικές ιστορίες, αναπαράγουν θετικές εικόνες αντιμετώπισης (Friedberg, 1994; Corder, Haizlip & DeBoer, 1990). Στην δουλειά τους με σεξουαλικά κακοποιημένα παιδιά, ο Corder και οι συνεργάτες του (1990) διαπίστωσαν ότι οι ιστορίες συνέβαλαν σημαντικά στην γνωστική αναδιαμόρφωση της εμπειρίας και στην αναγνώριση αντικειμενικότερων υποθέσεων και πεποιθήσεων που σχετίζονταν με το τραύμα. Σύμφωνα με τους ίδιους, οι ιστορίες προώθησαν την υιοθέτηση καλύτερων στρατηγικών προσαρμογής και επίλυσης προβλημάτων καθώς επίσης οδήγησαν και στην αύξηση της αυτό-αποτελεσματικότητας των θυμάτων.

5. Περιγραφή του Προγράμματος «Ιολίνα και Κορονάκος»

Η παρούσα έρευνα αποτελεί μια πιλοτική μελέτη που αποσκοπεί να εξετάσει την αποτελεσματικότητα της αφήγησης ιστοριών στην προαγωγή της ψυχικής υγείας των παιδιών εν καιρώ πανδημίας μέσω της ψυχοκοινωνικής παρέμβασης «Ιολίνα & Κορονάκος». Συγκεκριμένα, το εν λόγω πρόγραμμα αποτελεί μια προσπάθεια των θεραπευτριών του τμήματος παιδιών και εφήβων του Ι.Ε.Θ.Σ., να ενισχύσουν την ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών που εξαιτίας των περιοριστικών μέτρων της πανδημίας βρίσκονται κλεισμένα στο σπίτι (καραντίνα), μέσω της προαγωγής της αυτό-υπευθυνότητας και της αξιοποίησης ικανοτήτων έτσι ώστε τα παιδιά να μπορέσουν να διαχειριστούν τις νέες συνθήκες της ζωής τους που απορρέουν ως συνάρτηση της πανδημίας με περισσότερο αποτελεσματικό και δημιουργικό

τρόπο. Απώτερος στόχος της παρέμβασης «Ιολίνα & Κορονάκος» είναι η διαμόρφωση ενεργών πολιτών που θα χαρακτηρίζονται από κριτική σκέψη, υπευθυνότητα και κυρίως από καλή ψυχική υγεία μετά το πέρας της πανδημίας. Ο εγκλεισμός στο σπίτι αποτελεί μια δύσκολη και στρεσογόνα κατάσταση για όλους μας, πολύ περισσότερο όμως για τα παιδιά. Βοηθώντας τα παιδιά να προσαρμοστούν στην νέα καθημερινότητα, αυξάνοντας την αυτοπεποίθηση και την αυτό-αποτελεσματικότητά τους, αναπτύσσοντας την συναισθηματική τους νοημοσύνη και ενισχύοντας την ψυχική τους ανθεκτικότητα, θα μπορέσουν να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις δυσκολίες της πανδημίας.

Πενήντα έξι ιστορίες σε μορφή επεισοδίων (το Α μέροςⁱⁱ αποτελείται από 23 επεισόδια και το Β μέροςⁱⁱⁱ αποτελείται από 33 επεισόδια μέχρι στιγμής) με πρωταγωνιστές δυο παιδιά που είναι μαθητές δημοτικού, την Ιολίνα και τον Κορονάκο διαπραγματεύονται διάφορα θέματα που λαμβάνουν χώρα εξαιτίας της πανδημίας και που διαταράζουν την σωματική και ψυχική ευημερία τόσο των ίδιων των παιδιών όσο και των οικείων τους. Τα παιδιά είναι πρωταγωνιστές της αναπλαισίωσης. Μέσα από παραδείγματα της καθημερινότητας της οικογένειας που βρίσκεται σε καραντίνα, τα παιδιά καλούνται να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματα τους, τους φόβους τους, τις ανησυχίες και τις απορίες τους. Οι ιστορίες αποτελούν το όχημα μέσω των οποίων υπογραμμίζεται η σημαντικότητα της επικοινωνίας, μοιράζονται οι φόβοι και οι ανησυχίες, υιοθετούνται νέοι τρόποι και στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων έτσι ώστε τα παιδιά να μπορέσουν να προσαρμοστούν όσο το δυνατόν ανώδυνα στην νέα πραγματικότητα της ζωής τους.

6. Μεθοδολογία

Δείγμα: Εκατόν δεκαπέντε μαθητές προσχολικής και σχολικής ηλικίας 5-11 ετών (Μ.Ο = 7,59, Τ.Α= 2,32), 62 αγόρια (53,9%) και 53 κορίτσια (46,1%) από τον γενικό πληθυσμό της Ελλάδος συμμετείχαν στην έρευνα. Η διαδικασία συλλογής των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με την μέθοδο της διαθεσιμότητας κατά την οποία μαθητές από τέσσερα δημοτικά σχολεία της περιφέρειας Αττικής, από ένα δημοτικό σχολείο της επαρχίας καθώς επίσης και από ένα νηπιαγωγείο της περιφέρειας Αττικής έλαβαν μέρος στην συγκεκριμένη μελέτη. Αναλυτικότερα και σχετικά με το εκπαιδευτικό επίπεδο του δείγματος, 21 παιδιά (18,3%) πήγαιναν νηπιαγωγείο κατά την περίοδο διεξαγωγής της έρευνας, 26 παιδιά (22,6%) ήταν μαθητές της Α δημοτικού, 34 παιδιά (29,6%) ήταν μαθητές της Β δημοτικού και 34 παιδιά (29,6%) ήταν μαθητές της ΣΤ δημοτικού, αντίστοιχα.

Εργαλείο Συλλογής Δεδομένων: Για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας, δημιουργήθηκε ένα ερωτηματολόγιο 8 ερωτήσεων βασισμένο σε πέντε διαφορετικές ιστορίες της Ιολίνας και του Κορονάκου όπου εξέταζε τις ακόλουθες μεταβλητές, την ανησυχία και αβεβαιότητα (ερωτήσεις 1-4), την τήρηση οδηγιών προστασίας κατά του ιού (ερωτήσεις 5-6), τις συναισθηματικές στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων (ερώτηση 7) και τα επίπεδα αισιοδοξίας των συμμετεχόντων (ερώτηση 8). Οι ερωτήσεις βαθμολογούνται σε μια Likert κλίμακα τεσσάρων σημείων (1=καθόλου, 4=πολύ) με το μεγαλύτερο σκορ να υποδηλώνει αυξημένα

επίπεδα ανησυχίας/αβεβαιότητας, αυξημένη ικανότητα/γνώση τήρησης οδηγιών, αυξημένα επίπεδα συναισθηματικών στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων και αυξημένα επίπεδα αισιοδοξίας, αντίστοιχα. Στην συγκεκριμένη έρευνα, οι δείκτες αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας τόσο για την μεταβλητή της ανησυχίας/αβεβαιότητας όσο και για την μεταβλητή της τήρησης οδηγιών βρέθηκαν να είναι οι εξής: ανησυχία/αβεβαιότητα $\alpha = 0,77$ και τήρηση οδηγιών $\alpha = 0,71$. Οι ιστορίες που χρησιμοποιήθηκαν είναι οι εξής: Ένας ύπουλος εχθρός (επεισόδιο 1^ο / Α μέρος), Ωχ! Αρρώστησα; (επεισόδιο 5^ο / Α μέρος), Νικώντας την ανησυχία (επεισόδιο 13^ο / Α μέρος), Οι αγκαλιές (επεισόδιο 1^ο / Β μέρος), Και αν ο ιός δεν περάσει; (επεισόδιο 19^ο / Β μέρος).

Διαδικασία Παρέμβασης: Το πρόγραμμα «Ιολίνα & Κορονάκος» εφαρμόστηκε μετά το άνοιγμα των σχολείων από την αργία του Πάσχα δηλαδή τον Μάιο του 2021 και ολοκληρώθηκε τον Ιούνιο του 2021. Η διαδικασία παρέμβασης ολοκληρώθηκε σε τρεις εβδομάδες. Αρχικά, ο ερευνητής ήρθε σε συνεννόηση με τις δασκάλες των σχολείων όπου τις ενημέρωσε για τον σκοπό της πιλοτικής έρευνας και τις ζήτησε να συμμετάσχουν προκειμένου να εξετάσουν την επίδραση της παρέμβασης στα επίπεδα της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών προσχολικής και σχολικής ηλικίας κατά την περίοδο της πανδημίας. Έπειτα από την διασφάλιση των ζητημάτων που σχετίζονται με την ανωνυμία και την εμπιστευτικότητα του δείγματος, προχωρήσαμε στην εφαρμογή του προγράμματος όπου αναλυτικές οδηγίες δόθηκαν στους εκπαιδευτικούς. Συγκεκριμένα, έξι διδακτικές ώρες στα πλαίσια της ευέλικτης ζώνης σε διάστημα 3 εβδομάδων αφιερώθηκαν για την υλοποίηση του προγράμματος. Στην πρώτη από τις έξι διδακτικές ώρες έγινε μια μικρή εισαγωγή του προγράμματος στα παιδιά, δόθηκαν τα ερωτηματολόγια στα παιδιά με σκοπό κάθε μαθητής να σημειώσει ένα σύμβολο ως προσωπικό κωδικό είτε με τη μορφή σχεδίου στα μικρότερα παιδιά είτε με την μορφή αριθμών στα μεγαλύτερα παιδιά προκειμένου να γίνει αντιστοίχιση των απαντήσεων τους πριν και μετά την παρέμβαση. Έπειτα, ο κάθε εκπαιδευτικός τα συγκέντρωνε πίσω και ρωτούσε τα παιδιά να απαντήσουν προφορικά. Μετά το πέρας τριών εβδομάδων όπου διαβάστηκαν και οι πέντε ιστορίες, τα παιδιά απάντησαν ξανά προφορικά.

7. Αποτελέσματα

Στον Πίνακα 1 παρουσιάζονται οι περιγραφικοί στατιστικοί δείκτες του δείγματος (μέσος όρος και τυπική απόκλιση) για τις παραμέτρους της ανησυχίας/αβεβαιότητας, της τήρησης οδηγιών, των συναισθηματικών στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων και της αισιοδοξίας πριν και μετά την παρέμβαση των ιστοριών της Ιολίνας και του Κορονάκου που διεξήχθη στο σύνολο των παιδιών (N=115).

Πίνακας 1. Περιγραφικοί στατιστικοί δείκτες (μέσος όρος και τυπική απόκλιση) για τις παραμέτρους της ανησυχίας/αβεβαιότητας, της τήρησης οδηγιών, των συναισθηματικών στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων και της αισιοδοξίας πριν και μετά την παρέμβαση (N=115).

	\bar{x}	T.A
Πριν την Παρέμβαση		
Ανησυχία/Αβεβαιότητα	3,23	0,65
Τήρηση οδηγιών	3,21	0,66
Συναισθηματικές Στρατηγικές	1,53	0,99
Αισιοδοξία	1,55	0,92
Μετά την Παρέμβαση		
Ανησυχία/Αβεβαιότητα	1,88	0,35
Τήρηση οδηγιών	3,83	0,37
Συναισθηματικές Στρατηγικές	3,39	0,64
Αισιοδοξία	3,23	0,46

Σχετικά με την πρώτη ερευνητική μας υπόθεση, ο έλεγχος t για εξαρτημένα δείγματα (paired sample t-test) έδειξε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στα επίπεδα ανησυχίας/αβεβαιότητας ανάμεσα στις δυο συνθήκες (πριν/μετά την παρέμβαση), $t=20,493$, $df=114$, $p<0,00025$, μονόπλευρος έλεγχος, με τα παιδιά να παρουσιάζουν μειωμένα επίπεδα ανησυχίας /αβεβαιότητας μετά την παρέμβαση. Όσον αφορά την δεύτερη ερευνητική μας υπόθεση, ο έλεγχος t για εξαρτημένα δείγματα έδειξε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στα επίπεδα ικανότητας/γνώσης τήρησης των οδηγιών ανάμεσα στις δυο συνθήκες, $t=11,443$, $df=114$, $p<0,00025$, μονόπλευρος έλεγχος, με τα παιδιά να παρουσιάζουν αυξημένα επίπεδα ικανότητας και περισσότερη γνώση των οδηγιών προστασίας από τον ιό μετά την παρέμβαση. Παρομοίως και αναφορικά με την τρίτη ερευνητική μας υπόθεση ότι τα παιδιά θα παρουσιάσουν αυξημένα επίπεδα συναισθηματικών στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων μετά από την παρέμβαση των ιστοριών της Ιολίνας και του Κορονάκου συγκριτικά με τα επίπεδα των συναισθηματικών στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων που εμφάνιζαν προτού πραγματοποιηθεί η παρέμβαση, ο έλεγχος t για εξαρτημένα δείγματα έδειξε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στα επίπεδα συναισθηματικών στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων ανάμεσα στις δυο συνθήκες, $t=15,549$, $df=114$, $p<0,00025$, μονόπλευρος έλεγχος, με τα παιδιά να παρουσιάζουν αυξημένα επίπεδα συναισθηματικών στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων μετά την παρέμβαση. Τέλος και σχετικά με την τέταρτη ερευνητική μας ο έλεγχος t για εξαρτημένα δείγματα έδειξε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στα επίπεδα αισιοδοξίας ανάμεσα στις δυο συνθήκες, $t=28,256$, $df=114$, $p<0,00025$, μονόπλευρος έλεγχος, με τα παιδιά να παρουσιάζουν αυξημένα επίπεδα αισιοδοξίας μετά την παρέμβαση.

8.Συζήτηση

Όπως φαίνεται και από τη βιβλιογραφία έχει υπάρξει μεγάλη κινητοποίηση στο να διαμορφώνονται συνεχώς διάφοροι τρόποι παρέμβασης σε αφύσικες και αντίξοες συνθήκες, ωστόσο το πρόγραμμα «Οι ιστορίες της Ιολίνας και του Κορονάκο», είχε καινοτόμο χαρακτήρα. Με μεγάλη προθυμία από τους δημιουργούς του να πλησιάσουν τα παιδιά μέσω των ιστοριών, εύλογα αναδύθηκε το ερευνητικό ενδιαφέρον σχετικά με το κατά πόσο η παρέμβαση αυτή, έστω και σε πιλοτική μορφή, βρέθηκε να είναι αποτελεσματική. Γενικότερα, η παρέμβαση βρέθηκε να επιδρά θετικά στην ψυχολογική ευημερία των παιδιών, αφού μετά το τέλος της παρέμβασης τα παιδιά παρουσίασαν μειωμένα επίπεδα ανησυχίας/αβεβαιότητας και αυξημένα επίπεδα τήρησης οδηγιών, συναισθηματικών στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων και αισιοδοξίας, αντίστοιχα.

Συνεπώς, όπως αναφέραμε και νωρίτερα, η διήγηση ιστοριών ως θεραπευτικό εργαλείο, βοηθάει τα παιδιά να αντιληφθούν καλύτερα τα συναισθήματά τους, να κατανοήσουν, να εξωτερικεύσουν και ενδεχομένως να τροποποιήσουν τις γνώσεις τους, να μάθουν καλύτερες τεχνικές επίλυσης προβλημάτων και να υιοθετήσουν λειτουργικότερες πεποιθήσεις και συμπεριφορές (Brandell,1986). Επιπλέον, μέσω της αφήγησης ιστοριών, τα παιδιά αναπαράγουν θετικές εικόνες αντιμετώπισης των καταστάσεων, υιοθετούν καλύτερες στρατηγικές προσαρμογής και διαχείρισης δυσκολιών και αυξάνουν τα επίπεδα αυτό-αποτελεσματικότητας τους, με αποτέλεσμα να επέρχεται η ενίσχυση της ψυχικής τους ανθεκτικότητας ως φυσικό επακόλουθο των παραπάνω γεγονότων (Friedberg, 1994; Corder et al., 1990).

Τέλος, μέσω της συμβουλευτικής ομηλικών όπου για τις ανάγκες της συγκεκριμένης έρευνας υιοθετήσαμε ένα συμβολικό μοντέλο συμβουλευτικής ομηλικών, χρησιμοποιώντας τους ήρωες του προγράμματος, την Ιολίνα και τον Κορονάκο ως πρότυπα μίμησης και ταύτισης, φάνηκαν να μειώνονται τα επίπεδα άγχους και ανησυχίας των παιδιών εξαιτίας της πανδημίας. Το γεγονός αυτό παρέχει σημαντική υποστήριξη για τα οφέλη της συμβουλευτικής ομηλικών στην μείωση ή και στην εξάλειψη του άγχους ως συνάρτηση του βιώματος μιας τραυματικής εμπειρίας μέσα από την δημιουργία και ενίσχυση στενών διαπροσωπικών σχέσεων, την μίμηση προτύπων, την αύξηση της αυτοπεποίθησης και αυτό-αποτελεσματικότητάς τους, την ενίσχυση της ψυχικής τους ανθεκτικότητας, την αναγνώριση και έκφραση των συναισθημάτων τους και την αύξηση των ικανοτήτων διαχείρισης των προβλημάτων τους (Μαλικιώση-Λοϊζου, 2014).

8.1 Περιορισμοί και μελλοντικές προτάσεις

Η παρούσα έρευνα διεξήχθη μετά το τέλος της δεύτερης καραντίνας που πραγματοποιήθηκε στην Ελλάδα, γεγονός που φάνηκε να δυσκόλεψε τα παιδιά στην απάντηση του ερωτηματολογίου. Η έρευνα μας είχε κυρίως ανακλητικό χαρακτήρα, αφού τα παιδιά είχαν ήδη μπει σε ρυθμούς καθημερινότητας, οπότε δεν γνωρίζουμε κατά πόσο είναι πιθανόν να τέθηκε υπό αμφισβήτηση η εγκυρότητα της έρευνας μας. Επιπλέον, τα αποτελέσματα μας δεν μπορούν να γενικευτούν εξαιτίας του μικρού αριθμού δείγματος και των περιορισμένων πηγών συλλογής δεδομένων. Περαιτέρω έρευνες απαιτούνται, χρησιμοποιώντας έναν μεγαλύτερο αριθμό συμμετεχόντων από διάφορες τάξεις του δημοτικού και από διάφορες περιοχές της Ελλάδας, προκειμένου να καταλήξουμε σε ασφαλέστερα συμπεράσματα σχετικά με την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης και λαμβάνοντας υπόψη και άλλους ατομικούς ή περιβαλλοντικούς παράγοντες που μπορεί να δρουν ως διαμεσολαβητές στην προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας, όπως για παράδειγμα, την ηλικία, το γνωστικό επίπεδο των παιδιών, την συναισθηματική νοημοσύνη, τα στοιχεία προσωπικότητας, την ζωή στην επαρχία έναντι της ζωής στην πόλη, κ.α. Παράλληλα, ιδιαίτερο ερευνητικό ενδιαφέρον θα είχε, αν υπάρξει στο άμεσο μέλλον αυστηρότατο lockdown (κλείσιμο σχολείων, τηλεεκπαίδευση) να εφαρμοστεί η παρέμβαση τότε και όχι αναδρομικά όπως συνέβη τώρα.

9.Επίλογος

Οι αρχές του 2020 αποτέλεσαν καταλυτικό σημείο για την εξέλιξη της ανθρωπότητας, αφού ολόκληρη η ανθρωπότητα ήρθε αντιμέτωπη με έναν νέο και κοινό εχθρό, ονόματι, Covid-19. Παρόλο που στην Ελλάδα έχει ξεκινήσει μια σημαντική ερευνητική δραστηριότητα αναφορικά με την πανδημία και τις επιπτώσεις της στην ψυχική υγεία τόσο των παιδιών και εφήβων όσο και του ενήλικου πληθυσμού, δεν υπάρχουν ακόμα καταγεγραμμένα στοιχεία σχετικά με το μέγεθος του αντίκτυπου του Covid-19 στην ψυχική ευημερία των ατόμων. Η πανδημία του νέου κορωνοϊού φαίνεται ότι θα αποτελέσει συχνό αντικείμενο συζήτησης για αρκετό χρονικό διάστημα και για το λόγο αυτό κρίνεται απαραίτητη η επιστημονική συμβολή στην διερεύνηση όλων αυτών των επιπτώσεων που απορρέουν ως συνάρτηση της νέας αυτής συνθήκης. Η διερεύνηση αυτών των επιπτώσεων και ειδικότερα αυτών που αφορούν τον τομέα της ψυχικής υγείας, θα συμβάλλει στην βαθύτερη κατανόηση και υιοθέτηση κατάλληλων παρεμβάσεων και υπηρεσιών υγείας που θα στοχεύουν στην καλύτερη διαχείριση και αντιμετώπιση αυτής της κρίσης ενώ παράλληλα θα βοηθήσουν και στην προετοιμασία για την αντιμετώπιση τυχόν πανδημιών που μπορεί να εμφανιστούν μελλοντικά.

Βιβλιογραφικές αναφορές

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.

- Bandura, A. (1978). The self system in reciprocal determinism. *American psychologist*, 33(4), 344.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American psychologist*, 44(9), 1175.
- Beck, J. S., & Beck, A. T. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford press.
- Brandell, J. R. (1986). Using children's autogenic stories to assess therapeutic progress. *Journal of Child & Adolescent Psychotherapy*.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395, 912-920.
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual review of psychology*, 61, 679-704.
- Chemers, M. M., Hu, L. T., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational psychology*, 93(1), 55.
- Ciotti, M., Angeletti, S., Minieri, M., Giovannetti, M., Benvenuto, D., Pascarella, S., ... & Ciccozzi, M. (2019). COVID-19 outbreak: an overview. *Chemotherapy*, 64(5-6), 215-223.
- Condly, S. J. (2006). Resilience in children: A review of literature with implications for education. *Urban education*, 41(3), 211-236.
- Corder, B. F., Haizlip, T., & DeBoer, P. (1990). A pilot study for a structured, time-limited therapy group for sexually abused pre-adolescent children. *Child abuse & neglect*, 14(2), 243-251.
- Decosimo, C. A., Hanson, J., Quinn, M., Badu, P., & Smith, E. G. (2019). Playing to live: outcome evaluation of a community-based psychosocial expressive arts program for children during the Liberian Ebola epidemic. *Global Mental Health*, 6.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), 844.
- Fedoroff, I. C., & Taylor, S. (2001). Psychological and pharmacological treatments of social phobia: a meta-analysis. *Journal of clinical psychopharmacology*, 21(3), 311-324.
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review Public Health*, 26, 399-419.

- First, J. M., Shin, H., Ranjit, Y. S., & Houston, J. B. (2021). COVID-19 stress and depression: Examining social media, traditional media and interpersonal communication. *Journal of Loss and Trauma*, 26(2), 101-115.
- Friedberg, R. D. (1994). Storytelling and cognitive therapy with children. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 8(3), 209-217.
- Gardner, D. G., & Pierce, J. L. (1998). Self-esteem and self-efficacy within the organizational context: An empirical examination. *Group & Organization Management*, 23.
- Garmezy, N., Masten, A. S., & Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child development*, 97-111.
- Garmezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric annals*, 20(9), 459-466.
- Glennie, E. J. (2010). Coping and resilience. Non cognitive skills in the classroom: *New Perspectives on Educational Research*, 169.
- Heimberg, R. G. (2002). Cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder: current status and future directions. *Biological psychiatry*, 51(1), 101-108.
- Hofmann, S. G., & Smits, J. A. (2008). Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *The Journal of clinical psychiatry*, 69(4).
- Hossain, M. M., Sultana, A., & Purohit, N. (2020). Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: a systematic umbrella review of the global evidence. *Epidemiology and health*, 42.
- Καλαντζή-Αζίζι, Α., & Σοφianoπούλου, Α. (2016). *Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική Θεραπεία Παιδιών και Εφήβων*. Αθήνα: Πεδίο.
- Kestenbaum, C. J. (1985). The creative process in child psychotherapy. *American journal of psychotherapy*, 39(4), 479-489.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Liu, J. J., Bao, Y., Huang, X., Shi, J., & Lu, L. (2020). Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(5), 347-349.
- Locke, E. A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. *Personnel psychology*, 50(3).
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- Μαλικιώση-Λοϊζου, Μ. (2014). *Συμβουλευτική Ομηλίκων στην Εκπαίδευση*. Αθήνα: Πεδίο.

- Masten, A. S., & Curtis, W. J. (2000). Integrating competence and psychopathology: Pathways toward a comprehensive science of adaptation in development. *Development and psychopathology*, 12(3), 529-550.
- Miller, D., & Daniel, B. (2007). Competent to cope, worthy of happiness? How the duality of self-esteem can inform a resilience-based classroom environment. *School Psychology International*, 28(5), 605-622.
- Μπράβου, Α. Μαδούρου, Κ., Βασιλείου, Γ., & Γονιδάκης, Φ. (2020). Ψυχική Διαχείριση της Επιδημίας Covid-19 στο Γενικό Πληθυσμό.
- Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and individual differences*, 32(2), 337-348.
- Onwumere, J., Creswell, C., Livingston, G., Shiers, D., Tchanturia, K., Charman, T., ... & Kuipers, E. (2021). COVID-19 and UK family carers: policy implications. *The Lancet Psychiatry*, 8(10), 929-936.
- Prince-Embury, S., & Courville, T. (2008). Comparison of one-, two-, and three-factor models of personal resiliency using the resiliency scales for children and adolescents. *Canadian Journal of School Psychology*, 23(1), 11-25.
- Sprang, G., & Silman, M. (2013). Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disaster medicine and public health preparedness*, 7(1), 105-110.
- Waite, P., Pearcey, S., Shum, A., Raw, J., Patalay, P., & Creswell, C. (2020). How did the mental health of children and adolescents change during early lockdown during the COVID-19 pandemic in the UK?.
- Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, 395, 945-947.
- Wilson, J. K., & Rapee, R. M. (2005). The interpretation of negative social events in social phobia: Changes during treatment and relationship to outcome. *Behaviour Research and Therapy*, 43(3), 373-389.
- Χατζηγηρήστου, Χ. (2011). Κοινωνική και συναισθηματική αγωγή στο σχολείο. Εκπαιδευτικό Υλικό για Εκπαιδευτικούς και Μαθητές ΙΙ, Κοινότητα. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Yates, T. M., Egeland, B., & Sroufe, L. A. (2003). Rethinking resilience: A developmental process perspective.
- Zimmerman, M. A., & Arunkumar, R. (1994). Resiliency research: Implications for schools and policy. *Social policy report*, 8(4), 1-20.

Παραπομπές

- ⁱ World Health Organization (2020). *Coronavirus Disease (COVID-19) - events as they happen*.
www.who.int.
- ⁱⁱ Καλαντζή-Αζίζι, Α., & Παναγιωτοπούλου, (2021). *Ηλεκτρονικό Βιβλίο : Η Ιολίνα και ο Κορονάκος (Μέρος Α')*. Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς.
<https://www.ibrt.gr/wp-content/uploads/2021/03/oloklhro-to-vivlio-ik.pdf>
- ⁱⁱⁱ Καλαντζή-Αζίζι, Α., & Παναγιωτοπούλου, (Υπό έκδοση). *Ηλεκτρονικό Βιβλίο : Η Ιολίνα και ο Κορονάκος (Μέρος Β')*. Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς.
<https://www.ibrt.gr/wp-content/uploads/2021/03/oloklhro-to-vivlio-ik.pdf>