



**Η ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ
ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΥ
ΣΕ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΕ
ΚΡΑΤΟΥΜΕΝΟΥΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΦΥΛΑΚΩΝ
ΚΥΠΡΟΥ**

Του

ΤΑΣΟΥ ΤΡΑΤΤΟΝΙΚΟΛΑ

Μεταπτυχιακό στις Εφαρμογές Ψυχολογίας και Συμβουλευτικής στην Κοινότητα

Θεολογική Σχολή της Εκκλησίας της Κύπρου

Λευκωσία, Κύπρος

2022

Υποβληθείσα στη Θεολογική Σχολή της Εκκλησίας της Κύπρου

σε μερική εκπλήρωση

των απαιτήσεων για την απόκτηση

του Μεταπτυχιακού Τίτλου

MASTER OF ARTS

**Η ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ
ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΥ
ΣΕ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΕ
ΚΡΑΤΟΥΜΕΝΟΥΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΦΥΛΑΚΩΝ
ΚΥΠΡΟΥ**

Διπλωματική Εργασία

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια

Αγγελική Λεονταρή

Επιτροπή Αξιολόγησης

Όλγα Σολομώντος-Κουντούρη

Αγγελική Λεονταρή

Ιουλία Τελεβάντου

Ακαδημαϊκός Υπεύθυνος

Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών

Όλγα Σολομώντος – Κουντούρη

Ημερομηνία Έγκρισης: 1 Ιουνίου 2022

Υπεύθυνη Δήλωση περί μη Λογοκλοπής

Εγώ, ο Τάσος Τραπτονικόλας, γνωρίζοντας τις συνέπειες της λογοκλοπής και τις ποινές που αυτή δύναται να επιφέρει, με βάση τον Κανονισμό της Θεολογικής Σχολής της Εκκλησίας της Κύπρου, δηλώνω υπεύθυνα ότι η παρούσα εργασία με τίτλο « Η ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΥ ΣΕ ΣΥΝΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΕ ΚΡΑΤΟΥΜΕΝΟΥΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΦΥΛΑΚΩΝ ΚΥΠΡΟΥ» αποτελεί προϊόν αυστηρά προσωπικής εργασίας. Επίσης δηλώνω υπεύθυνα πως όλες οι πηγές που έχω χρησιμοποιήσει έχουν δηλωθεί με τον ενδεδειγμένο τρόπο στις βιβλιογραφικές παραπομπές και αναφορές της διπλωματικής μου εργασίας. Σημεία που βασίζονται σε ιδέες, κείμενο ή / και πηγές άλλων συγγραφέων, αναφέρονται ευδιάκριτα στο κείμενο με την κατάλληλη παραπομπή και η σχετική αναφορά περιλαμβάνεται στο τμήμα των βιβλιογραφικών αναφορών με πλήρη περιγραφή.

Ο ΔΗΛΩΩΝ

Τάσος Τραπτονικόλας

Αφιέρωση

Θα ήθελα να αφιερώσω αυτήν τη διπλωματική μου εργασία στους κρατούμενους στο Τμήμα Φυλακών που συμμετείχαν στα εργαστήρια που οργάνωσα και που αναπτύξαμε μια υπέροχη σχέση. Αυτό που πάντα λέω όταν οργανώνω εργαστήρια σε αυτούς είναι ότι μέσα από αυτή τη σχέση παίρνω περισσότερα από αυτά που δίνω. Τους εύχομαι ότι καλύτερο και σύντομα ελεύθεροι.

Ευχαριστίες

Η ολοκλήρωση μιας διπλωματικής εργασίας προϋποθέτει συλλογικότητα, ομαδικότητα, μελέτη και καλό συντονισμό ώστε να επέλθει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Συνεπώς, μέσα από αυτές τις λίγες γραμμές, μου δίνεται η ευκαιρία να ευχαριστήσω άτομα τα οποία με βοήθησαν να επιτελέσω αυτό τον σκοπό μου και να ολοκληρώσω τη διπλωματική μου εργασία. Αρχικά, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την επόπτρια μου κ. Αγγελική Λεονταρή για τη στήριξη, τις σημαντικές συμβουλές και την καθοδήγηση καθ' όλη τη διάρκεια της εργασίας μου. Η ενθάρρυνση καθ' όλη τη διάρκεια αυτής της πορείας και η συνεχής επικοινωνία και συνεργασία που είχα μαζί της συνέβαλε σημαντικά στη διεκπεραίωση της διπλωματικής μου εργασίας. Επιπρόσθετα θέλω να ευχαριστήσω την κ. Όλγα Σολομώντος Κουντούρη για τη στήριξη της αυτά τα δυο χρόνια. Επίσης την κ. Ιουλία Τελεβάντου η οποία με βοήθησε με την ανάλυση των αποτελεσμάτων της έρευνάς μου. Εύχομαι σε όλες υγεία, δύναμη και καλή σταδιοδρομία τόσο στην επαγγελματική τους πορεία όσο και στην προσωπική τους ζωή. Ιδιαίτερες ευχαριστίες, από τα βάθη της καρδιάς μου, οφείλω στην οικογένεια μου, τη γυναίκα μου Γιώτα και την κόρη μου Νάσια οι οποίες με στήριξαν και με βοήθησαν σε όλους τους τομείς των σπουδών μου πάντοτε με υπομονή και ανεκτικότητα, δίνοντας μου κουράγιο για την αποπεράτωση του στόχου μου. Η θετική συμβολή και στήριξη τους αυτά τα δύο χρόνια μου έδωσαν δύναμη και πείσμα ώστε να πετύχω και αυτό τον σκοπό μου. Οφείλω, περαιτέρω, να ευχαριστήσω τη Διεύθυνση του Τμήματος Φυλακών τη Διευθύντρια κ. Άννα Αριστοτέλους και την Ανώτερη Λειτουργό κ. Αθηνά Δημήτριου για την άδεια και τις διευκολύνσεις που μου παρείχαν ώστε να αποπερατώσω την έρευνά μου. Η συμβολή τους τα τελευταία χρόνια βοήθησαν ώστε το σωφρονιστικό σύστημα της χώρας μας να χρησιμοποιείται ως πρότυπο σε άλλες χώρες. Νιώθω ευλογημένος που αποτελώ μέλος της ομάδας τους.

Περίληψη

Είναι τεκμηριωμένο ότι η ψυχική υγεία των κρατουμένων επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από πολλούς και σημαντικούς παράγοντες τόσο κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στα Σωφρονιστικά Καταστήματα όσο και κατά την επανένταξή τους. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η εφαρμογή και η αξιολόγηση ενός προγράμματος παρέμβασης το οποίο εφαρμόστηκε στο Τμήμα Φυλακών Κύπρου που είχε ως στόχο τη προαγωγή της ψυχικής ευεξίας των κρατουμένων. Συγκεκριμένα, η παρέμβαση απέβλεπε στη βελτίωση των επιπέδων αισιοδοξίας, ελπίδας, ικανοποίησης από τη ζωή και ενασχόλησης με τη ζωή, καθώς και τη βελτίωση του επιπέδου αυτοεκτίμησης. Χρησιμοποιήθηκαν για τον σκοπό αυτό μια ποικιλία θετικών παρεμβάσεων, κάποιες από τις οποίες βασίστηκαν στην κινηματογράφο-θεραπεία. Το τελικό δείγμα αποτελείτο από είκοσι τρεις κρατουμένους, με την πλειοψηφία (82,6%) να είναι άνδρες. Ο μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων ήταν 37 έτη (T.A. = 14). Για τη συλλογή δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν πέντε διαφορετικές ψυχομετρικές κλίμακες οι οποίες χορηγήθηκαν σε δύο διαφορετικές χρονικές στιγμές (προ-έλεγχος και μετά-έλεγχος). Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική (ανάλυση μέσου όρου και τυπικής απόκλισης) καθώς και μη παραμετρικά κριτήρια σύγκρισης μέσων όρων. Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στα σκορ των κρατουμένων στις υπό μελέτη κλίμακες. Αυτό μπορεί να οφείλεται στη σχετικά μικρή διάρκεια της παρέμβασης – ενδεχομένως να χρειάζεται μεγαλύτερο χρονικό διάστημα για να παρατηρηθεί μεγαλύτερη βελτίωση. Εντούτοις τα επίπεδα ευεξίας των κρατουμένων, τόσο των ανδρών όσο και των γυναικών, ήταν, στο σύνολό τους, επαρκώς υψηλά και στις δύο χρονικές στιγμές σε σχέση και με τη διεθνή βιβλιογραφία. Αυτό καταδεικνύει ότι οι συνθήκες στις Φυλακές Κύπρου προάγουν την ψυχική ευεξία των κρατουμένων.

Λέξεις-Κλειδιά: Κρατουμένους, Σωφρονιστικά Καταστήματα, Κινηματογράφο – Θεραπεία, Θετικές Παρεμβάσεις.

Abstract

It is documented that the mental health of detainees is greatly affected by many important factors both during their stay in the penitentiary and during their reintegration. The purpose of this research was to implement and evaluate an intervention program in the Cyprus Prison Department with the aim of promoting the mental well-being of detainees. Specifically, the intervention was aimed at improving the levels of optimism, hope, life satisfaction and engagement with life, as well as improving the level of self-esteem. A variety of positive psychology interventions were used for this purpose, some of which were based on film therapy. The final sample is consisted of twenty-three detainees, with the majority (82.6%) being men. The average age of the participants was 37 years (S.D. = 14). Five different psychometric scales were used for data collection which were administered at two different time points (pre-test and post-test). Descriptive statistics (mean analysis and standard deviation) as well as non-parametric criteria for comparison of means were used to analyze the results. No statistically significant differences were observed in the scores of the detainees in the scales under study. This may be due to the relatively short duration of the intervention - it may take longer for a greater improvement to occur. However, the well-being levels of the detainees, both men and women, were, on the whole, sufficiently high at both points in relation to the international literature. This shows that the conditions in the Cyprus Prisons promote the mental well-being of the detainees.

Keywords: Detainees, Penitentiary, Cinema-therapy, Positive Psychology Interventions

Πίνακας Περιεχομένων

Υπεύθυνη Δήλωση περί μη Λογοκλοπής.....	iv
Αφιέρωση.....	v
Ευχαριστίες.....	vi
Περίληψη	vii
Abstract.....	ix
Πίνακας Περιεχομένων	xi
Πίνακες.....	xiii
Εισαγωγή	xvi
Κεφάλαιο 1: Θεωρητικό πλαίσιο	1
1.1 Οι συνέπειες του εγκλεισμού στην ψυχική υγεία σε κρατούμενους.....	1
1.2 Ανασκόπηση σχετικών ερευνών.....	3
1.3 Θετική Ψυχολογία.....	5
1.3.1 Ευεργετικές Επιδράσεις των Θετικών Παρεμβάσεων	7
1.4 Η Κινηματογράφο – Θεραπεία.....	10
1.4.1 Με ποιο τρόπο χρησιμοποιείται η Κινηματογράφο - Θεραπεία	12
1.5 Προγράμματα τα οποία έχουν εφαρμοστεί σε κρατούμενους.....	13
1.6.1 Σωφρονιστικά Καταστήματα.....	16
1.6.2 Τμήμα Φυλακών Κύπρου.....	17
1.6.3 Το Τμήμα Φυλακών Κύπρου Σήμερα	17
1.6.3.1 Αναγκαιότητα και σπουδαιότητα για το Τμήμα Φυλακών	18
Κεφάλαιο 2: Μεθοδολογία	21
2.1 Σκοπός έρευνας/ερευνητικά ερωτήματα	21
2.1.1 Υποθέσεις της έρευνας.....	21
2.2 Συμμετέχοντες/ουσες.....	22
2.2.1 Εργαλεία Μέτρησης.....	23
2.3 Ερευνητικό σχέδιο και διαδικασία	26
2.3.1 Εξασφάλιση απαραίτητων αδειών	26
2.3.2 Εφαρμογή της παρέμβασης.....	27
2.3.3 Εφαρμογή προπαρασκευαστικού – μεταπαρασκευαστικού σχεδιασμού έρευνας	27

2.4 Σχεδιασμός Παρέμβασης	27
2.5 Στατιστική ανάλυση.....	30
Κεφάλαιο 3: Αποτελέσματα.....	31
3.1 Συντελεστές Αξιοπιστίας.....	31
3.2 Αποτελέσματα Εφαρμογής Κριτηρίων Περιγραφικής Στατιστικής	32
3.2.1 <i>Τεστ Προσανατολισμού στη Ζωή – Αναθεωρημένο (Αισιοδοξία)</i>	32
3.2.2 <i>Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή</i>	32
3.2.3 <i>Κλίμακα Αυτοεκτίμησης του Rosenberg</i>	33
3.2.4 <i>Τεστ Ενασχόλησης με τη Ζωή</i>	33
3.2.5 <i>Κλίμακα Ελπίδας Ενηλίκων</i>	33
3.3 Ποια είναι η αποτελεσματικότητα του προγράμματος παρέμβασης ως προς τη βελτίωση των επιπέδων Αισιοδοξίας, Ελπίδας και Ικανοποίησης από τη Ζωή των κρατουμένων; .	34
3.4 Ποια είναι η αποτελεσματικότητα του συγκεκριμένου προγράμματος παρέμβασης ως προς τη βελτίωση του επιπέδου αυτοεκτίμησης των κρατουμένων;	35
3.5 Έχουν οι γυναίκες χαμηλότερα επίπεδα Αισιοδοξίας, Ελπίδας, Ικανοποίησης και Αυτοεκτίμησης σε σύγκριση με τους άνδρες;	35
Κεφάλαιο 4: Συζήτηση αποτελεσμάτων.....	37
4.1 Παρέμβαση και Αξιολόγηση.....	37
4.2 Περιορισμοί της έρευνας.....	41
4.3 Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες.....	41
4.4 Προτάσεις για περαιτέρω εφαρμογή του προγράμματος.....	42
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	43
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	52

ΠΙΝΑΚΕΣ

<i>Πίνακας 2.1: Δημογραφικά χαρακτηριστικά του τελικού δείγματος.....</i>	<i>23</i>
<i>Πίνακας 3.1: Συντελεστής Αξιοπιστίας για τις Κλίμακες που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα.....</i>	<i>32</i>
<i>Πίνακας 3.2: Περιγραφική Στατιστική: Μέσος Όρος και Τυπική Απόκλιση των Βαθμολογιών των Συμμετεχόντων στις υπο Μελέτη Κλίμακες.....</i>	<i>33</i>
<i>Πίνακας 3.3: Μέσος Όρος και Τυπική Απόκλιση των Βαθμολογιών στις Κλίμακες που μελετήθηκαν: Διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών.....</i>	<i>35</i>

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο εγκλεισμός του ατόμου αποτελεί μία μορφή τιμωρίας που χρησιμοποιεί η Πολιτεία για παραβάτες οι οποίοι τιμωρούνται από την κοινωνία όταν υποπέσουν σε κάποιο αδίκημα. Ο Goffman (1994), αναφέρει ότι οι φυλακές αποτελούν έναν ολοκληρωτικό θεσμό του οποίου η ύπαρξη στηρίζεται απόλυτα στον έλεγχο των εγκλειστών. Παγκοσμίως αυξάνονται τα ποσοστά εγκλεισμού των κρατουμένων, γεγονός που έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση του ποσοστού κράτησης, συνεπώς είναι θεμιτό να δοθεί μεγαλύτερη προσοχή στους κρατούμενους πριν, κατά τη διάρκεια κράτησής τους, αλλά και αργότερα στην επανένταξή τους ώστε να γίνουν οι αναγκαίες παρεμβάσεις (Moore, 2005). Ο χώρος των φυλακών χαρακτηρίζεται από ιδιορρυθμία αφού αποτελεί κλειστή πολυπολιτισμική κοινωνία, η οποία παράγει εντάσεις, ως αποτέλεσμα της έκπτωσης της ανθρώπινης αξίας. Μέσα σε αυτή την κοινωνία συμβιώνουν άτομα με ιδιαιτερότητες και ποικιλία προβλημάτων. Η παραμονή των κρατουμένων αλλά και η επανένταξή τους επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την ψυχική τους υγεία (Gunn, Maden, & Swinton, 1991). Οι έρευνες έχουν δείξει ότι χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος των Σωφρονιστικών Ιδρυμάτων όπως ο υπερπληθυσμός, η βία, η απομόνωση, η έλλειψη ιδιωτικότητας, οι ανεπαρκείς υποδομές, οι κακές συνθήκες διαβίωσης, επηρεάζουν την ψυχική και σωματική υγεία των κρατουμένων (Marshall, Simpson, & Stevens, 2000). Επιπρόσθετα, η ψυχική υγεία των κρατουμένων επηρεάζεται από την παραμονή τους στα Σωφρονιστικά Καταστήματα.

Όλοι οι πιο πάνω προβληματισμοί και η δυσκολία διεξαγωγής μιας έρευνας σε Σωφρονιστικό Κατάστημα σε συνδυασμό με τα κύρια ερευνητικά ερωτήματα μου έδωσαν το έναυσμα για τη διαμόρφωση ενός προγράμματος το οποίο είχε ως στόχο την προαγωγή της ψυχικής ευεξίας των κρατουμένων. Η παρέμβαση που εφαρμόστηκε αφορούσε στη χρήση ασκήσεων θετικής ψυχολογίας και κινηματογράφο – θεραπείας σε κρατούμενους στο Τμήμα Φυλακών Κύπρου.

Η μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία μου είχε ως σκοπό τη δημιουργία, την εφαρμογή και την αξιολόγηση ενός προγράμματος για ψυχική ευεξία των κρατουμένων τόσο στην καταγραφή του προγράμματος παρέμβασης, όσο και των αποτελεσμάτων με βάση τα κύρια ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν αρχικά. Τα ερευνητικά ερωτήματα αυτά αφορούσαν κυρίως τη διαμόρφωση ενός προγράμματος που είχε ως στόχο την προαγωγή

της ψυχικής ευεξίας των κρατουμένων. Στόχος της παρέμβασης ήταν η βελτίωση των επιπέδων αισιοδοξίας, ελπίδας, ικανοποίησης από τη ζωή, όπως επίσης και η βελτίωση του επιπέδου αυτοεκτίμησης.

Αναλυτικά στην εργασία αυτή παρουσιάζονται τα ακόλουθα κεφάλαια. Στο πρώτο κεφάλαιο με τίτλο «Θεωρητικό Πλαίσιο» παρουσιάζονται οι συνέπειες του εγκλεισμού στην ψυχική υγεία των κρατουμένων σε Σωφρονιστικά Καταστήματα. Ακολουθεί η ανασκόπηση των σχετικών ερευνών. Γίνεται αναφορά στη Θετική Ψυχολογία και τις ενεργητικές επιδράσεις των θετικών παρεμβάσεων. Επίσης παρουσιάζεται η κινηματογράφο – θεραπεία και το θεωρητικό πλαίσιο αυτής καθώς και ο τρόπος εφαρμογής της. Παρουσιάζονται σε συντομία κάποια προγράμματα τα οποία έχουν εφαρμοστεί σε κρατούμενους. Γίνεται αναφορά στο Σωφρονιστικό Κατάστημα στο οποίο διεξάχθηκε η έρευνα δηλαδή το Τμήμα Φυλακών Κύπρου.

Στο δεύτερο κεφάλαιο, με τίτλο «Μεθοδολογία έρευνας», παρουσιάζεται η αναγκαιότητά και η σπουδαιότητα της έρευνας, ο σκοπός της έρευνας καθώς και τα ερευνητικά ερωτήματα τα οποία απασχόλησαν τον ερευνητή. Επιπρόσθετά γίνεται αναφορά στον σχεδιασμό της παρέμβασης, την ερευνητική διαδικασία καθώς και την εξασφάλιση των απαραίτητων άδειων για την εφαρμογή της παρέμβασης καθώς και την αξιολόγηση αυτής. Παράλληλα παρατίθενται τα εργαλεία μέτρησης που χρησιμοποιήθηκαν για την παρέμβαση. Επίσης περιγράφονται οι συμμετέχοντες/χουσες του δείγματος. Τέλος γίνεται αναφορά στην στατιστική μεθοδολογία που ακολουθήθηκε.

Στο τρίτο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας. Αναφέρονται τα αποτελέσματα εφαρμογής των κριτηρίων περιγραφικής στατιστικής ενώ παράλληλα παρουσιάζονται επιγραμματικά τα αποτελέσματα της έρευνας με βάση τα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν.

Τέλος στο τέταρτο και τελευταίο κεφάλαιο γίνεται συζήτηση των αποτελεσμάτων της διπλωματικής εργασίας και παρουσιάζονται επιγραμματικά τα συμπεράσματα. Γίνεται επίσης αναφορά σε αδυναμίες της έρευνας καθώς και σε εισηγήσεις για μελλοντικές έρευνες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

1.1 Οι συνέπειες του εγκλεισμού στην ψυχική υγεία σε κρατούμενους

Σύμφωνα με την Οικουμενική Διακήρυξη για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα, όλοι οι άνθρωποι γεννιούνται ελεύθεροι όσον αφορά την αξιοπρέπεια και τα δικαιώματα. Είναι προικισμένοι με λογική και συνείδηση και οφείλουν να συμπεριφέρονται μεταξύ τους με πνεύμα αδελφοσύνης (Άρθρο 1 – Οικουμενική διακήρυξη για τα ανθρώπινα δικαιώματα).

Ο εγκλεισμός του ατόμου αποτελεί μία μορφή τιμωρίας που χρησιμοποιεί η Πολιτεία για παραβάτες, οι οποίοι τιμωρούνται από την κοινωνία όταν υποπέσουν σε κάποιο αδίκημα. Ο Goffman (1994), αναφέρει ότι οι φυλακές αποτελούν έναν ολοκληρωτικό θεσμό του οποίου η ύπαρξη στηρίζεται απόλυτα στον έλεγχο των εγκλειστών. Ο χώρος των Σωφρονιστικών Καταστημάτων χαρακτηρίζεται από ιδιορρυθμία αφού αποτελεί κλειστή πολυπολιτισμική κοινωνία, η οποία παράγει εντάσεις, ως αποτέλεσμα της έκπτωσης της ανθρώπινης αξίας. Μέσα σε αυτή την κοινωνία συμβιώνουν άτομα με ιδιαιτερότητες και ποικιλία προβλημάτων. Ο χρόνος παραμονής των κρατουμένων στα σωφρονιστικά ιδρύματα, αλλά και η επανένταξή τους επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την ψυχική τους υγεία (Gunn et al., 1991).

Σε παγκόσμιο επίπεδο αυξάνονται τα ποσοστά εγκλεισμού των κρατουμένων, γεγονός που έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση του ποσοστού κράτησης, συνεπώς είναι θεμιτό να δοθεί μεγαλύτερη προσοχή στους κρατούμενους πριν, κατά τη διάρκεια κράτησής τους, αλλά και αργότερα στην επανένταξή τους ώστε να γίνουν οι αναγκαίες παρεμβάσεις (Moore, 2005).

Η στέρηση της ελευθερίας και πολλών άλλων ανθρωπίνων δικαιωμάτων του ατόμου, έχει ως συνέπεια την αλλοίωση της προσωπικότητας και του χαρακτήρα τους γιατί πρέπει να προσαρμοστεί σε συνθήκες και συμπεριφορές που απαιτεί το ιδιαίτερο περιβάλλον των Σωφρονιστικών Καταστημάτων όπως για παράδειγμα η τήρηση καθορισμένου προγράμματος, η πειθαρχία και η υπακοή που σε αρκετές περιπτώσεις μπορεί να δράσει θεραπευτικά για κάποιους κρατούμενους (Foucault, 2011). Το άτομο αποδιοργανώνεται και βρίσκεται σε κρίση με αποτέλεσμα να είναι πιο ευάλωτο σε εξωτερικές και εσωτερικές πιέσεις. Αυτές οι

εξωτερικές πιέσεις δημιουργούνται από το οικογενειακό και ευρύτερο του περιβάλλον γιατί χάνεται η άμεση επικοινωνία μεταξύ του κρατούμενου και των εκτός Σωφρονιστικού καταστήματος άτομα, ή γιατί δέχεται την απόρριψη του οικογενειακού του περιβάλλοντος. Ενώ οι εσωτερικές πιέσεις δημιουργούνται από τη διαδικασία εγκλεισμού και τις συνέπειες της κράτησης του ατόμου και το άγνωστο περιβάλλον των Σωφρονιστικών Καταστημάτων. Παράλληλα, το άτομο εντάσσεται σε μια μικρότερη κλειστή κοινωνία με διαφορετικούς τρόπους λειτουργίας. Μέσα σε αυτή την ομάδα ατόμων στον χώρο των Σωφρονιστικών Καταστημάτων υπάρχουν και άτομα με ιδιαιτερότητες, τόσο σωματικές όσο και ψυχολογικές.

Κρατούμενους οι οποίοι διαμένουν σε Σωφρονιστικά Καταστήματα στα οποία υπάρχει υπερπληθυσμός θα έχουν λιγότερη πρόσβαση σε πόρους σε σύγκριση με αυτούς που διαμένουν σε ιδρύματα στην κοινότητα. Επιπρόσθετα, οι κρατούμενους που διαμένουν σε Σωφρονιστικά Καταστήματα και έχουν την ευχέρεια των επισκέψεων είναι σε θέση να διατηρούν τις κοινωνικές σχέσεις με την οικογένεια και τους φίλους σε σχέση με τους κρατούμενους που δεν δέχονται επισκέψεις.

Χωρίς να λάβουμε υπόψη τις διαφορές στο περιβάλλον των Σωφρονιστικών Καταστημάτων, δεν μπορούμε να κατανοήσουμε πλήρως πώς συνδέονται τα σωφρονιστικά καταστήματα και η ψυχική υγεία των κρατουμένων. Τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι κρατούμενους διαχωρίζονται σε δυο κατηγορίες. Η μια κατηγορία περιλαμβάνει τους κρατούμενους οι οποίοι πάσχουν ή παρουσιάζουν ψυχικές ασθένειες και η άλλη κατηγορία αναφέρεται στους κρατούμενους που δεν αντιμετωπίζουν κάποια ψυχική ασθένεια, αλλά υποφέρουν ψυχικά λόγω του εγκλεισμού τους, των αρνητικών σκέψεων, των συναισθημάτων τους, αλλά και των εμπειριών τους κατά τη διάρκεια παραμονής τους στα Σωφρονιστικά Καταστήματα (Enggist, Moller, Galea, & Udesen, 2014).

Ο εγκλεισμός και οι συνέπειες του επιβαρύνουν την ψυχική υγεία με αποτέλεσμα να μειώνεται η απασχολησιμότητα και η ικανότητα εύρεσης στέγης μετά την αποφυλάκιση (Mallik-Kane & Visher, 2008). Επιπρόσθετα η κακή ψυχική υγεία συνδέεται με υψηλότερα ποσοστά παράνομης συμπεριφοράς στα σωφρονιστικά καταστήματα καθώς και υψηλότερο κόστος για τα Σωφρονιστικά Καταστήματα (Fellner, 2006).

Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των Σωφρονιστικών Καταστημάτων μας βοηθούν να κατανοήσουμε καλύτερα τη ψυχική υγεία των κρατουμένων και παράλληλα ελέγχουν και τους παράγοντες κινδύνου σε ατομικό επίπεδο, οι οποίοι ενδέχεται να προδιαθέτουν την κακή ψυχική υγεία. Ο υπερπληθυσμός, η βία, η κοινωνική απομόνωση, η έλλειψη ιδιωτικότητας, οι ανεπαρκείς υποδομές για την ψυχική υγεία, η κατάχρηση φαρμάκων οι σχέσεις μεταξύ σωφρονιστικών υπαλλήλων και κρατουμένων, οι διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ των

κρατουμένων, οι σχέσεις μεταξύ οικογένειας και κρατουμένου και οι κακές συνθήκες διαβίωσης, είναι παράγοντες αρνητικοί στο περιβάλλον των Σωφρονιστικών Καταστημάτων που επηρεάζουν τη ψυχική και σωματική υγεία των κρατουμένων με αυξημένες τις πιθανότητες να οδηγήσουν σε ψυχικές διαταραχές μεταξύ των εγκλείστων. Επιπρόσθετα διαφαίνεται ότι και ο ίδιος ο εγκλεισμός αυξάνει τον κίνδυνο ορισμένων ψυχικών διαταραχών. Επίσης οι προηγούμενες φυλακίσεις που μπορεί να έχει εκτίσει ένας κρατούμενος, σχετίζονται με προβλήματα ψυχικής υγείας μετά τον εγκλεισμό.

1.2 Ανασκόπηση σχετικών ερευνών

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εκτιμά ότι από τα εννέα εκατομμύρια των κρατουμένων παγκοσμίως, το ένα εκατομμύριο από αυτούς (11%) υποφέρουν από ψυχικές διαταραχές με συχνότερες το άγχος και την κατάθλιψη. Σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό, οι κρατούμενοι βιώνουν μεγαλύτερα προβλήματα τόσο ως προς τη σωματική όσο και ως προς την ψυχική υγεία. Χαρακτηριστικό αυτής της ευάλωτης ομάδας κρατουμένων είναι η ανομοιογένεια, όσον αφορά ηλικίες, αδικήματα, ψυχοπαθολογικά προβλήματα, προβλήματα υγείας, κοινωνικοοικονομική προέλευση, θρησκευτικές και πολιτισμικές αντιλήψεις, εργασιακές δεξιότητες, καταγωγή και πολλά άλλα (Marshall et al., 2000).

Σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό οι κρατούμενοι έχουν περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν κάποια διαταραχή. Το άγχος και η νευρικότητα είναι οι πιο συχνές. Επιπρόσθετα, εμφανίζονται σ' αυτούς διαταραχές της διάθεσης όπως είναι η κατάθλιψη, διαταραχές της μνήμης και της αντίληψης, συναισθήματα μοναξιάς, διαταραχές στον ύπνο καθώς και ψυχοσωματικές διαταραχές, οι οποίες απορρέουν από το στρες, το άγχος, τον θυμό, τον φόβο και άλλα συναισθήματα (Lindquist & Lindquist, 1997). Επίσης, η συχνότητα των αυτοκτονιών είναι έξι φορές μεγαλύτερη σε συνάρτηση με τον γενικό πληθυσμό (Nurse, Woodcock, & Ormsby, 2003).

Οι White και Whiteford (2006), αναφέρουν ότι το φάσμα των ψυχικών διαταραχών στους κρατούμενους είναι διπλάσιο από ό,τι στην ελεύθερη κοινωνία. Μελέτη του Office for National Statistics (1997) της Αγγλίας και Ουαλίας, διαπίστωσε ότι το 7% των ανδρών κρατουμένων και το 14% των γυναικών κρατουμένων υπέφεραν από ψυχική νόσο. Μελέτη στο Ηνωμένο Βασίλειο διαπίστωσε ότι 90% των κρατουμένων ηλικίας 16 ετών και άνω πάσχουν από ψυχική ασθένεια, εθισμό ή διαταραχή της προσωπικότητας και το 70% των εγκλείστων διαγνώστηκαν με δύο ή περισσότερα προβλήματα (Singleton, Meltzer, Gatward,

Coid, & Deasy 1998). Παράλληλα σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό οι κρατούμενοι παρουσιάζουν δυσκολίες επικοινωνίας και προβλήματα εθισμού.

Είναι γεγονός ότι ο εγκλεισμός επηρεάζει την ψυχική υγεία, όμως δεν είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε ποιες είναι οι συγκεκριμένες πτυχές του περιβάλλοντος των Σωφρονιστικών Καταστημάτων που σχετίζονται κατά τη διάρκεια της φυλάκισης με την κακή ψυχική υγεία (Tartaro & Lester, 2009). Μεγάλος αριθμός ερευνών οι οποίες έχουν ως θέμα την ψυχική υγεία εξέτασαν εάν η τρέχουσα φυλάκιση συσχετίζεται με την κακή ψυχική υγεία, αλλά δεν προσδιορίζουν ποιες από τις πτυχές των εμπειριών προηγούμενης φυλάκισης μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την ψυχική υγεία (Liebling, 1995).

Οι Kaeble και Glaze (2016) αναφέρουν ότι στις Ηνωμένες Πολιτείες υπάρχουν γύρω στα δύο εκατομμύρια κρατούμενους. Έρευνα έχει δείξει ότι ένα σημαντικό ποσοστό από αυτούς πιθανώς να πάσχουν από κακή ψυχική υγεία (James & Glaze, 2006). Ένας μεγάλος αριθμός κρατουμένων λαμβάνει ψυχιατρική φαρμακευτική αγωγή γεγονός που επιβεβαιώνει ότι η κατάσταση υγείας των κρατουμένων είναι συχνά σοβαρή (Wilper, et al., 2009· Marshall et al., 2000).

Μελέτη η οποία διεξήχθη σε 24 χώρες σε δείγμα 33.588 κρατουμένων, αναφέρει ότι ο επιπολασμός της ψύχωσης ήταν μικρότερος στους άνδρες σε σχέση με τις γυναίκες. Ανερχόταν στο 3,6% για τους άνδρες και 3,9% στις γυναίκες. Όσον αφορά τα ποσοστά κατάθλιψης στους άνδρες ανέρχονταν στο 10,2% και στις γυναίκες στο 14,1% σε αντίθεση με τον γενικό πληθυσμό του οποίου το αντίστοιχο ποσοστό ήταν πολύ μικρότερο. Η ίδια η έρευνα αναφέρει ότι οι κρατούμενοι που πάσχουν από ψυχικές διαταραχές αντιμετωπίζουν και άλλα προβλήματα. Ωστόσο, η βελτίωση της ποιότητας ζωής στα Σωφρονιστικά Καταστήματα (φάρμακα, συμβουλευτικές και κοινωνικές θεραπείες, προγράμματα) συντελεί καθοριστικά στη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας των κρατουμένων (Fazel, Doll, & Långström, 2008). Παράλληλα έρευνα έδειξε ότι οι κρατούμενοι άνδρες είναι πιο πιθανό να υποφέρουν από σοβαρή κατάθλιψη σε σχέση με αυτούς που είναι έξω στην ελεύθερη κοινωνία και αυτό διαφάνηκε ακόμα και μετά τον έλεγχο των παραγόντων προδιάθεσης (Turney, Wildeman, & Schnittker, 2012).

Σε έρευνα που έγινε από τον Durcan (2013) σε κρατούμενους στο Ηνωμένο Βασίλειο διαπιστώθηκε ότι εκτός από τα προβλήματα ψυχικής υγείας που αντιμετώπισαν εμφάνιζαν ταυτόχρονα και προβλήματα όπως είναι το ιστορικό ανεργίας, ελλιπής εκπαίδευση, μαθησιακές δυσκολίες, εθισμός ή προβληματική κατάχρηση ουσιών, έλλειψη κοινωνικών δεξιοτήτων, πρόσβαση σε στέγη, χρέη εντός και εκτός φυλακής, κακή γενική υγεία, τραύματα από το παρελθόν.

Συνεπώς η ψυχική υγεία έχει ζωτική σημασία για τους κρατούμενους. Αυτή μπορεί να βελτιωθεί με την έγκαιρη αντιμετώπιση των ψυχικών προβλημάτων υγείας μέσω της σωστής διάγνωσης και διαχείρισης, με την κατάλληλη στελέχωση των Σωφρονιστικών Καταστημάτων με κατάλληλα εκπαιδευμένο προσωπικό (ιατρούς, νοσηλευτές, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς κ.λ.π), με τη μείωση της κοινωνικής απομόνωσης και τη χρήση προγραμμάτων αποκατάστασης τόσο εντός των Σωφρονιστικών Καταστημάτων όσο και μετά τη αποφυλάκισή τους, αφού διαπιστώνεται σε πολλές περιπτώσεις ότι πολλά άτομα μετά την αποφυλάκισή τους, παρουσιάζουν προβλήματα κοινωνικής προσαρμογής. Η ψυχολογία των κρατουμένων αποτελεί σημαντικό παράγοντα, στα Σωφρονιστικά Καταστήματα καθότι αποτελεί βασικό παράγοντα, ο οποίος θα τους βοηθήσει τόσο στην επανένταξή τους όσο και κατά τη διάρκεια της ποινής τους.

1.3 Θετική Ψυχολογία

Ένας από τους νεότερους εξελισσόμενους κλάδους της Ψυχολογίας είναι η Θετική Ψυχολογία. Είναι ο κλάδος της Ψυχολογίας ο οποίος ασχολείται με την επιστημονική μελέτη των θετικών εμπειριών και των θετικών χαρακτηριστικών, των δυνατών πτυχών του ανθρώπου και της ψυχικής ανθεκτικότητας. Τα τελευταία χρόνια οι αρχές και θεωρίες της εφαρμόζονται συστηματικά σε παρεμβάσεις και ασκήσεις σε διαφορετικά πλαίσια από το σχολείο και την εργασία μέχρι τη συμβουλευτική και ψυχοθεραπεία. Ο Martin Seligman πρόεδρος της Αμερικάνικης Ψυχολογικής Εταιρείας (APA) και θεμελιωτής της Θετικής Ψυχολογίας μιλώντας σε ψυχολόγους, τους ανέφερε ότι θα πρέπει να ξαναθυμηθούν τον «χαμένο» στόχο της Ψυχολογίας που δεν είναι άλλος από την αξιοποίηση της ευφυΐας και την ανάπτυξη των ταλέντων και δυνατοτήτων του ατόμου (Σταλίκας & Μυτσικίδου, 2011).

Οι Seligman και Csikszentmihali (2000), υποστηρίζουν ότι η Θετική Ψυχολογία εστιάζεται στη μελέτη της φύσης, της ανάπτυξης και του ρόλου των συναισθημάτων, συμπεριφορών και γνώσεων οι οποίες συνδέονται με αυξημένη ικανοποίηση από τη ζωή και τη λειτουργική σχέση με το κοινωνικό περιβάλλον. Η Θετική Ψυχολογία έχει ως επίκεντρο της μελέτης τις θετικές διαστάσεις της ανθρώπινης ύπαρξης οι οποίες συμπεριλαμβάνουν τις δυνατότητες για το νόημα της ζωής, την ψυχική ανθεκτικότητα, την ευημερία, την ποιότητα ζωής, την αισιοδοξία, τα θετικά συναισθήματα, την ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και την αισιοδοξία (Σταλίκας & Μυτσικίδου, 2011).

Υποκειμενικό, ατομικό και συλλογικό επίπεδο είναι τα τρία επίπεδα στα οποία στοχεύει το πεδίο της Θετικής Ψυχολογίας (Seligman et al., 2000). Τα θετικά συναισθήματα,

η ευτυχία, το νόημα της ζωής, η αισιοδοξία, η ελπίδα και η ψυχολογική ροή συμπεριλαμβάνονται στο υποκειμενικό επίπεδο. Οι μεταβλητές που ορίζουν τον θετικό χαρακτήρα και εστιάζουν στα δυνατά στοιχεία καθώς και στις αρετές όπως η ικανότητα για αγάπη, η γενναιότητα, η συγχώρεση, η δημιουργικότητα και η σοφία συμπεριλαμβάνονται στο ατομικό επίπεδο (Boniniwell, 2012). Παρόλα αυτά η Θετική Ψυχολογία ξεπερνά το ατομικό και υποκειμενικό επίπεδο και συμπεριλαμβάνει και τη μελέτη θετικών θεσμών όπως η οικογένεια, και η δημοκρατία. Σε αυτό το επίπεδο, υπογραμμίζεται η σημασία θετικών συλλογικών και κοινωνικών μεταβλητών, όπως η κοινωνική ευθύνη, ο αλτρουϊσμός και η εργασιακή ηθική (Boniniwell, 2012).

Ο Seligman και οι συνεργάτες του (2000) διαχώρισαν τα συναισθήματα σε τρεις κατηγορίες. Η πρώτη κατηγορία αναφέρεται στα συναισθήματα τα οποία συνδέονται με το παρελθόν και αυτά είναι η ικανοποίηση, η ευχαρίστηση, η εκπλήρωση, η υπερηφάνεια και η γαλήνη/ηρεμία. Τα συναισθήματα όπως η αισιοδοξία, η ελπίδα, η σιγουριά, η πίστη, η εμπιστοσύνη συγκαταλέγονται στα συναισθήματα τα οποία συνδέονται με το μέλλον. Τέλος η τελευταία κατηγορία είναι τα συναισθήματα τα οποία συνδέονται με το παρόν και σε αυτήν συγκαταλέγονται οι στιγμιαίες απολαύσεις και οι ικανοποιήσεις με διάρκεια.

Θετικότητα, αρνητικότητα και ψυχική ανθεκτικότητα αποτελούν τις βασικές έννοιες της Θετικής Ψυχολογίας. Αναλυτικότερα, η θετικότητα ταυτίζεται με τη συναισθηματική σωματική και γνωστική κατάσταση του ατόμου όταν αυτό έχει θετική διάθεση ή βιώνει θετικά συναισθήματα. Αποτέλεσμα μιας σημαντικής λειτουργίας της θετικότητας είναι ότι ενισχύει τους σωματικούς, τους γνωστικούς, τους ψυχολογικούς και τους κοινωνικούς πόρους του ατόμου. Η παρουσία θετικών συναισθημάτων διευρύνει τη δημιουργικότητα και την ευελιξία της ψυχικής λειτουργίας του ατόμου και συμβάλει στην ανάπτυξη των ψυχολογικών εφεδρειών του ατόμου, το οποίο αντιμετωπίζει αντίξοες συνθήκες ζωής. Από την άλλη η αρνητικότητα αναφέρεται ως η γενική αρνητική διάθεση που καταβάλλει τα άτομα όταν διακατέχονται από άγχος, αρνητικές σκέψεις ή έχουν αρνητικά συναισθήματα. Αποτέλεσμα της αρνητικής διάθεσης μπορεί να είναι η υψηλή αρτηριακή πίεση, οι μυαλγίες και τα γαστρεντερικά συμπτώματα (Σταλίκας & Μυτσικίδου, 2011).

Μια από τις σημαντικές ψυχολογικές εφεδρείες είναι η ψυχική ανθεκτικότητα, η οποία είναι η ικανότητα του ατόμου να ξεπερνά και να αντιμετωπίζει τις αρνητικές εμπειρίες όπως επίσης και τις επώδυνες συνέπειες στην ψυχική αλλά και σωματική υγεία (Fredrickson, 2001). Η ψυχική ανθεκτικότητα καλλιεργείται και αναπτύσσεται. Τα άτομα με μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα μαθαίνουν να αποδέχονται κάθε στιγμή αρνητική ή θετική. Αντιλαμβάνονται και επιτρέπουν στον εαυτό τους να νιώσουν θετικά συναισθήματα όπως η ευγνωμοσύνη, η

ικανοποίηση, η ανακούφιση αλλά και αρνητικά συναισθήματα. Όσο πιο θετικά βιώματα έχει το άτομο τόσο μεγαλύτερη ανθεκτικότητα αναπτύσσει, με αποτέλεσμα να προσαρμόζεται καλύτερα σε τραυματικά γεγονότα. Έρευνες αναφέρουν ότι άτομα με μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα έχουν λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης με σύντομο χρόνο ανάκαμψης από μια κρίση και με λιγότερη ανησυχία για το μέλλον (Block & Kremen, 1996).

Εντός του θεραπευτικού πλαισίου, η Θετική Ψυχολογία εστιάζει στις δυνατότητες του ατόμου ώστε να αντιμετωπιστούν τα προβλήματα και οι δυσλειτουργίες. Υπάρχουν διάφορα μοντέλα θετικής παρέμβασης τα οποία προάγουν θετικά συναισθήματα, σκέψεις και συμπεριφορές και μέσω αυτών ενισχύεται και αναπτύσσεται η ψυχική ανθεκτικότητα. Ορισμένα από τα μοντέλα τα οποία χρησιμοποιεί η Θετική Ψυχολογία είναι: η Συμβουλευτική η επικεντρωμένη στις δυνάμεις, θεραπεία για την ποιότητα της ζωής, θεραπεία ελπίδας, θεραπεία ευεξίας, θετική ψυχοθεραπεία (Σταλίκας & Μυτσικίδου, 2011).

Οι εφαρμογές και ασκήσεις της Θετικής Ψυχολογίας αποτελούν εργαλεία ζωτικής σημασίας καθότι μέσα από αυτές προάγεται η ψυχική υγεία των ατόμων, ενισχύεται η πρόληψη ψυχικών διαταραχών, προλαμβάνεται η μείωση της πιθανότητας για υποτροπή σε άτομα τα οποία καθημερινά εκτίθενται σε στρεσογόνα ερεθίσματα και στο παρελθόν είχαν νοσηλευτεί. Παράλληλα μέσα από τις εφαρμογές Θετικής Ψυχολογίας τα άτομα ωθούνται να εξασκούν συμπεριφορές και αισθήματα μέσα από θετικές σκέψεις. Οι ασκήσεις Θετικής Ψυχολογίας συμπεριλαμβάνουν ασκήσεις όπως: (1) Ενδυνάμωση των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα και των ανθρώπινων αρετών, (2) Βελτίωση της ψυχικής ευεξίας, (3) Ανάπτυξη του αλτρουϊσμού, της ευγνωμοσύνης και των θετικών συναισθημάτων για τους άλλους (Layous, Chancellor, Lyubomirsky, Wang, & Doraiswamy, 2011).

1.3.1 Ευεργετικές Επιδράσεις των Θετικών Παρεμβάσεων

Τα ενθαρρυντικά ευρήματα για τις επιδράσεις της βίωσης θετικών συναισθημάτων στο άτομο οδήγησαν στον σχεδιασμό, την εφαρμογή και τον έλεγχο της αποτελεσματικότητας μίας πληθώρας παρεμβάσεων ενίσχυσης της θετικότητας σε διαφορετικά πλαίσια, όπως η εργασία, η εκπαίδευση, η υγεία, η συμβουλευτική και η ψυχοθεραπεία. Πιο κάτω θα παρουσιαστούν στοιχεία για την αποτελεσματικότητα κάποιων ενδεικτικών παρεμβάσεων, που στοχεύουν στην αναγνώριση των θετικών συναισθημάτων και των περιστάσεων, στις οποίες αυτά βιώνονται, αλλά και στην αύξηση της συχνότητας και έντασης της βίωσης θετικών συναισθημάτων στην καθημερινότητα των ατόμων.

Αποτελέσματα σχετικής μετα – ανάλυσης σε κλινικό πληθυσμό έχουν δείξει ότι τα μοντέλα θετικής παρέμβασης αυξάνουν την ψυχική ευεξία και την ελπίδα ενώ παράλληλα μειώνουν τα καταθλιπτικά συμπτώματα. Παράλληλα παρόμοιες έρευνες στον γενικό πληθυσμό, οι οποίες έχουν χρησιμοποιήσει τη Θετική Ψυχολογία σε άτομα με ψυχοκοινωνικά προβλήματα, έχουν δείξει ότι η ψυχική ευεξία βελτιώθηκε σε σημαντικό βαθμό και παράλληλα μειώθηκαν τα καταθλιπτικά συμπτώματα ακόμη και έξι μήνες από την ολοκλήρωσή τους (Dias, et al., 2015).

Διάφορες μελέτες έδειξαν τις ευεργετικές επιδράσεις που έχουν τα θετικά συναισθήματα στη μακροζωία. Μια από τις γνωστότερες μελέτες ήταν η έρευνα της μελέτης ημερολογίων των καλογραιών. Διαπιστώθηκε ότι οι μοναχές οι οποίες δήλωναν ότι βίωναν θετικά συναισθήματα ζούσαν κατά μέσο όρο 7 χρόνια επιπλέον από τις μοναχές που δεν ανέφεραν τη βίωση θετικών συναισθημάτων στην καθημερινότητά τους (Danner, Snowdon, & Friesen, 2001).

Ακόμη μια μελέτη η οποία έγινε το 2008 αφορούσε ένα δείγμα εργαζομένων ενήλικων οι οποίοι διαχωρίστηκαν σε δυο ομάδες. Από αυτές τις δυο ομάδες η πρώτη κλήθηκε να εφαρμόσει διαλογισμό αγάπης και καλοσύνης, ενώ η δεύτερη ομάδα δεν πραγματοποίησε καμία παρέμβαση. Σε σύγκριση με τη δεύτερη ομάδα οι συμμετέχοντες της πρώτης ομάδας δήλωσαν αύξηση στα επίπεδα βίωσης θετικών συναισθημάτων στην καθημερινή τους ζωή και αναλυτικότερα καλύτερη σωματική υγεία, υποκειμενική αίσθηση της διαθέσιμης στήριξης και ενίσχυση του σκοπού της ζωής τους. Επιπρόσθετα δήλωσαν αύξηση της ικανοποίησης από τη ζωή και μείωση των καταθλιπτικών μορφών συμπτωμάτων που αντιμετώπιζαν (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel 2008).

Η σημαντικότητα της μελέτης που θα παραθέσουμε πιο κάτω ανέδειξε την αιτιακή σχέση μεταξύ της βίωσης θετικών συναισθημάτων και της βελτιωμένης σωματικής υγείας ενώ παράλληλα ανέδειξε τη σημασία, που διαδραματίζουν οι θετικές σχέσεις καθώς και η νοηματοδότηση τους στη σχέση αυτή. Η μελέτη αυτή ανέδειξε ότι στα άτομα τα οποία έλαβαν την παρέμβαση μακροπρόθεσμα και εφάρμοσαν τον διαλογισμό αγάπης και καλοσύνης στο καθημερινό τους πρόγραμμα βίωσαν περισσότερα θετικά συναισθήματα και είχαν βελτίωση της σωματικής τους υγείας, σε αντίθεση με τα άτομα τα οποία δεν έλαβαν καμία παρέμβαση. Παράλληλα τα άτομα που έλαβαν την παρέμβαση παρουσίασαν υψηλότερες ενεργοποιήσεις του πνευμονογαστρικού τους νεύρου, το οποίο ευθύνεται για τη χαλάρωση του σώματος, την καταπολέμηση του άγχους και της ανησυχίας, τη ρύθμιση της αναπνοής, τη μείωση των χτύπων της καρδιάς και το έλεγχο της γαστρεντερικής ευαισθησίας (Kok, et al., 2013).

Όσον αφορά τις παρεμβάσεις θετικών συναισθημάτων έχουν διεξαχθεί μελέτες και σε ειδικούς πληθυσμούς. Ο Favrod και οι συνεργάτες του (2015), εφάρμοσαν πρόγραμμα θετικών συναισθημάτων σε άτομα που πάσχουν από σχιζοφρένεια έχοντας ως σκοπό την εκπαίδευση των συμμετεχόντων σε δεξιότητες των θετικών συναισθημάτων καθώς και τη μείωση της ηττοπάθειας. Μέσα από τις παρεμβάσεις στόχευαν στη μείωση των αρνητικών συμπτωμάτων της σχιζοφρένειας και ειδικότερα της απάθειας, και της κοινωνικής απόσυρσης. Διαπιστώθηκε δραστική μείωση των επιπέδων κατάθλιψης των συμμετεχόντων. Διαφαίνεται ότι αρχίζουν να συσσωρεύονται τα πρώτα εμπειρικά δεδομένα τα οποία υποστηρίζουν τις ενεργητικές επιδράσεις που έχουν τα θετικά συναισθήματα στον γενικό πληθυσμό και προχωρώντας ένα βήμα πιο κάτω αυτές οι παρεμβάσεις βοηθούν και άτομα που αντιμετωπίζουν σοβαρά ψυχιατρικά συμπτώματα (Favrod et al., 2015).

Η χρήση θετικών παρεμβάσεων μπορεί να είναι λιγότερο δαπανηρή για τα άτομα με ελαφριά καταθλιπτική συμπτωματολογία. Παράλληλα οι εφαρμογές των ασκήσεων Θετικής Ψυχολογίας, μπορεί να είναι λιγότερο δαπανηρές στα άτομα σε σύγκριση με μίαν κλασική ψυχοθεραπευτική προσέγγιση της κατάθλιψης, η οποία θα είναι πιο χρονοβόρα (Layous et al., 2011). Βέβαια, αυτό δεν δηλώνει ότι η Θετική Ψυχολογία έρχεται σε αντιπαράθεση με τις κλασικές μεθόδους διαχείρισης των ψυχολογικών διαταραχών, αλλά τονίζει τρόπους αξιοποίησης των θετικών στοιχείων του ατόμου τα οποία επηρεάζουν την ψυχική του υγεία. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι ότι οι εφαρμογές της Θετικής Ψυχολογίας λειτούργησαν βοηθητικά σε άτομα με διαταραχές της διαθέσεις τα οποία λάμβαναν είτε ψυχοθεραπεία, είτε φαρμακοθεραπεία. Επιπρόσθετα, η ίδια η έρευνα τονίζει ότι οι ίδιοι οι θεραπευμένοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις ασκήσεις της Θετικής Ψυχολογίας χωρίς ιδιαίτερη βοήθεια από κάποιον θεραπευτή βελτιώνοντας ταυτόχρονα την αυτοπεποίθησή τους και τη συναισθηματική τους διάθεση (Layous et al., 2011).

Πρόσφατη μετανάλυση σε σχέση με τις παρεμβάσεις της Θετικής Ψυχολογίας αναφέρει ότι υπάρχουν 51 εμπειρικές μελέτες οι οποίες δείχνουν την ευεργετική τους επίδραση στην αντιμετώπιση της συμπτωματολογίας και της κατάθλιψης, χωρίς ωστόσο να έχουν ελεγχθεί τα αποτελέσματα αυτά μακροπρόθεσμα (Sin & Lyubomirsky, 2009).

Οι θετικές παρεμβάσεις δε λειτουργούν με τον ίδιο τρόπο για όλους και αυτό διαφάνηκε από τη μελέτη των Lyubomirsky, King, και Diener, (2005), οι οποίοι θέλησαν να διερευνήσουν τους λόγους για τους οποίους κάποιες παρεμβάσεις της Θετικής Ψυχολογίας είναι αποτελεσματικές σε κάποια άτομα και σε άλλα όχι. Μέσα από την ερευνά διαφάνηκε ότι θα πρέπει να πληρούνται τρία κριτήρια ώστε οι παρεμβάσεις Θετικής Ψυχολογίας να επιτύχουν τον σκοπό τους. Αυτά είναι: α) να στοχεύουν στην ικανοποίηση ενός γνωστικού

ελλείματος ή πληροφόρησης σε ένα πεδίο, β) να αφορούν τα δυνατά σημεία του ατόμου, γ) να ανταποκρίνονται στον τρόπο και τις συνθήκες ζωής του ατόμου (Lyubomirsky et al., 2005).

Όπως προαναφέραμε ο κλάδος της Θετικής Ψυχολογίας βρίσκεται σε νηπιακό στάδιο αφού μετρά λίγα χρόνια ερευνητικής παρουσίας. Παρόλα αυτά ο αναπτυσσόμενος αριθμός των μελετών σε σχέση με τις θετικές παρεμβάσεις της ψυχολογίας δείχνει ήδη πιθανούς μηχανισμούς λειτουργίας.

1.4 Η Κινηματογράφο – Θεραπεία

Η επιρροή των κινηματογραφικών ταινιών στους ανθρώπους είναι τεράστια αφού μπορούν να επηρεάσουν τη σκέψη/στάση και τον τρόπο ζωής είτε με θετικό, είτε με αρνητικό τρόπο, σύμφωνα πάντα με τη νοητική αντίληψη του κάθε ανθρώπου. Επιπρόσθετα σήμερα με τις έξυπνες συσκευές ο σύγχρονος άνθρωπος έχει την ευχέρεια να μπορεί να παρακολουθήσει ταινίες από παντού και όποτε αυτός επιθυμεί (1990).

Η ανασκόπηση των σχετικών ερευνών δείχνει ότι πρωτεργάτες αυτής της θεραπείας είναι οι Linda Berg-Cross, Pamela Jennings και Rhoda Baruch (Berg-Cross et al., 1990), που μίλησαν για αυτού του είδους τη θεραπεία από τη δεκαετία του 1990. Βέβαια η χρήση ταινιών σε θεραπευτικά περιβάλλοντα έκανε την εμφάνισή της από τη δεκαετία του 1920 στις Ηνωμένες Πολιτείες (Portadin, 2006).

Οι πρώτοι που ανέπτυξαν και καθόρισαν την έννοια της κινηματογράφο – θεραπείας δίνοντας το εννοιολογικό της όνομα και καθιστώντας την αποδεκτή διεθνώς είναι οι Berg-Cross και οι συνεργάτες της (1990), οι οποίοι σύνδεσαν την κινηματογραφική θεραπεία με τη βιβλιοθεραπεία. Η Marsha Sinetar το 1993 δημοσίευσε το πρώτο βιβλίο το οποίο αναφέρθηκε στη χρήση των κινηματογραφικών ταινιών ως εργαλείο προσωπικής ανάπτυξης: (Reel Power - Spiritual Growth Through Film & Sinetar, 1993).

Η χρήση κινηματογραφικών ταινιών συσχετίστηκε με την ψυχοθεραπεία στις αρχές του 20ου αιώνα. Ο Katz (1946) σε έρευνα του εντόπισε ότι η χρήση ταινιών στην ψυχοθεραπεία, την εκπαίδευση αλλά και την ψυχαγωγία εφαρμόζονταν σε νοσοκομεία, στρατιωτικά ψυχιατρικά νοσοκομεία 20 χρόνια πριν από την έρευνά του. Οι Berman (1946) και Prados (1951) επέλεξαν τις παρεμβάσεις ταινιών ως θεραπευτική μέθοδο για την ομαδική θεραπεία. Επιπρόσθετα, κατά τη δεκαετία του '50 σύμβουλοι και ψυχοθεραπευτές άρχισαν να χρησιμοποιούν δημοφιλείς κινηματογραφικές ταινίες ως ένα τρόπο για να μειώσουν την αντίσταση των νέων με προβλήματα στη θεραπεία. Παράλληλα, αυτού του είδους οι παρεμβάσεις χρησιμοποιούνταν και σε νέους χωρίς ιδιαίτερα ψυχολογικά προβλήματα.

Στην πρώτη τεκμηριωμένη μελέτη περίπτωσης χρησιμοποιήθηκε η ταινία *Ordinary People* σε άτομα χωρίς ψυχιατρικά προβλήματα (Schwary & Redford, 1980) όπου οι ερευνητές προσπάθησαν να βοηθήσουν έφηβες να προετοιμαστούν για την επανένταξή τους στα σπίτια και τις κοινότητες τους μετά από την ομαδική τους συμβίωση (Duncan, Beck, & Granum, 1986). Επίσης μέσα από την ταινία *The Never Ending Story* (Eichinger, Geissler, & Peterson, 1984) οι ερευνητές βοήθησαν ένα 11 αγόρι να προσαρμοστεί για το τελικό στάδιο της υιοθεσίας μετά από την αυτοκτονία της μητέρας του (Christie & McGrath, 1987).

Κάθε εβδομάδα σε όλο τον κόσμο κυκλοφορούν χιλιάδες ταινίες οι οποίες αποτελούν εργαλεία στα χέρια των συμβούλων και των ψυχοθεραπευτών, οι οποίοι έχουν δυνατότητες να επιλέξουν την κατάλληλη ταινία ως μέρος της θεραπείας τους. Η χρήση ταινιών προσφέρει μια νέα προοπτική μέσα από την οποία μπορεί να εξεταστούν οι χαρακτήρες της ταινίας σε σχέση με τη ζωή των συμβουλευόμενων. Μέσα από αυτή την αλληλεπίδραση που μπορεί να υπάρξει μεγαλύτερη σαφήνεια στη θεμελιώδη πολυπλοκότητα των στενών διαπροσωπικών σχέσεων (Henston & Kottman, 1997).

Η χρήση ταινιών στη θεραπευτική διαδικασία βοηθάει τους συμβουλευμένους μέσω των εικόνων της να έρθουν σε επαφή με το ασυνείδητό τους και να εξωτερικεύσουν συναισθήματα σε συνειδητό επίπεδο (Tyson, Foster, & Jones, 2000). Επιπρόσθετα συγκεκριμένες ταινίες ή κλιπ μπορούν να προταθούν στους συμβουλευμένους ως εργασία στο σπίτι, έτσι ώστε με αυτό τον τρόπο να αποδεχτούν τη θεραπεία. Παράλληλα θεραπευτικό στοιχείο για έναν συμβουλευόμενο ο οποίος έχει κάποια εμπειρία από αυτού του είδους τη θεραπεία είναι να μπορεί να μιλάει για κάποιους χαρακτήρες της ταινίας και στη συνέχεια να μπορεί να τους συγκρίνει με τη δική του ζωή (Tyson et al., 2000).

Η κινηματογράφο - θεραπεία μπορεί να οριστεί ως μια θεραπευτική διαδικασία η οποία περιλαμβάνει προσεκτική επιλογή και αντιστοίχιση των κατάλληλων ταινιών για τους συμβουλευμένους να τις παρακολουθήσουν και να τις επεξεργαστούν μέσα από την εμπειρία τους κατά τη διάρκεια τη θεραπευτικής διαδικασίας (Sharp, Smith, & Cole, 2002).

Ο Norcross (2006) έστειλε ένα μακρύ ερωτηματολόγιο στα μέλη κλινικής και συμβουλευτικής ψυχολογίας της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας (APA) θέλοντας να διερευνήσει κατά πόσο οι ερωτηθέντες χρησιμοποίησαν την κινηματογράφο - θεραπεία. Το ποσοστό ανταπόκρισης ανήλθε στο 28% και επικεντρώνονταν σε ψυχολόγους διδακτορικού επιπέδου διαφόρων εθνικοτήτων, φύλου και θεωρητικών προσεγγίσεων. Μέσα από τα αποτελέσματα της έρευνας διαφάνηκε ότι σχεδόν οι μισοί από τους ερωτηθέντες είχαν συστήσει ταινίες στους πελάτες τους. Το 68% των κλινικών ψυχολόγων ανέφεραν ότι βρίσκουν την παρουσίαση ταινιών αρκετά χρήσιμη στη θεραπευτική διαδικασία, σε σύγκριση

με ένα ποσοστό του 2% που αντιλαμβάνονταν ότι αυτή η διαδικασία είναι επιβλαβής για τους συμβουλευμένους (Norcross, 2006).

Έρευνα που διεξήχθη μεταξύ 827 ψυχολόγων ανέφερε ότι το 67% από αυτούς δήλωσαν ότι χρησιμοποίησαν ταινίες για θεραπευτικούς σκοπούς και το 88% δήλωσαν τα θετικά αποτελέσματα τα οποία είχαν για τους συμβουλευόμενους τονίζοντας ότι η πρακτική της κινηματογραφικής θεραπείας χρησιμοποιείται όλο και πιο συχνά (Lamproulos, Kazantzis, & Deane, 2004).

Η Wolz (2017) αναφέρει ότι αρκετές ταινίες είναι κατάλληλες για την κινηματογράφο - θεραπεία. Σύμφωνα με την Wolz, είναι πολύ σημαντικό ο σύμβουλος να επιλέξει την κατάλληλη ταινία σε σχέση με τον θεραπευτικό στόχο. Υποστηρίζει ότι η χρήση ταινιών που παρουσιάζουν ανεπιθύμητες συμπεριφορές, μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την αποφυγή υιοθέτησης τέτοιων συμπεριφορών από τους συμβουλευόμενους. Επισημαίνει επίσης ότι κάποιες ταινίες, όπως για παράδειγμα η ταινία '28 ημέρες' (2000), μπορεί να προϊδεάσουν τους συμβουλευόμενους για επερχόμενους κινδύνους, όπως ο κίνδυνος του εθισμού από εξαρτησιογόνες ουσίες. Όπως αναφέρεται στην Wolz (2017), μέσα από την παρακολούθηση μιας ταινίας ο συμβουλευμένος μπορεί να δει πιο καθαρά από ότι όταν διαβάξει ένα βιβλίο.

Η τεχνική θεραπευτική διαδικασία της κινηματογράφο - θεραπείας περιλαμβάνει επιλογή ταινιών για τον συμβουλευόμενο να τις παρακολουθήσει μόνος του ή με συγκεκριμένους άλλους (Berg-Cross, et al.,1990). Μέσα από αυτή τη θεραπευτική διαδικασία ο συμβουλευόμενος και ο σύμβουλος συζητούν θέματα και τους χαρακτήρες της ταινίας τα οποία αφορούν βασικά θέματα της συνεχιζόμενης θεραπείας. Η χρήση κινηματογραφικών ταινιών στη θεραπευτική διαδικασία με συστηματικό τρόπο μπορεί να φέρει προσωπική ανάπτυξη και επούλωση (Wolz, 2005). Επιπρόσθετα η κινηματογράφο θεραπεία βοηθά τα άτομα να επεξεργάζονται την ταινία με επίγνωση έτσι ώστε να μεταμορφώσουν τη στάση τους και να αφηγηθούν τις ιστορίες της δικής τους ζωής (Berg-Cross et al.,1990).

1.4.1 Με ποιο τρόπο χρησιμοποιείται η Κινηματογράφο - Θεραπεία

Οι επαγγελματίες που ασχολούνται με την κινηματογράφο - θεραπεία καθοδηγούν τους πελάτες τους με ποιο τρόπο να βλέπουν την ταινία που τους ανατίθεται μέσα από θεραπευτικό φακό, ούτως ώστε να προβάλουν μεταφορικά τον εαυτό τους, να βιώσουν τη δράση σε συναισθηματικό και γνωστικό επίπεδο (Wedding & Niemiec, 2003). Κατά τη διάρκεια της προβολής οι συμβουλευόμενοι ταυτίζονται με χαρακτήρες της ταινίας που αντιμετωπίσαν παρόμοιες δυσκολίες. Παράλληλα μέσα από τη θέαση θα προσπαθήσουν να βρουν στήριξη

και αποδοχή, όσον αφορά τους ιδίους εμβαθύνοντας ταυτόχρονα τη συναισθηματική τους κατάσταση. Μέσα από τη διαδικασία της κάθαρσης και την ευαισθητοποίηση για το πρόβλημα λαμβάνονται συγχρόνως πληροφορίες για την εξεύρεση λύσεων (Lampropoulos & Spengler, 2005). Επιπρόσθετα μετά την προβολή της ταινίας οι πελάτες θα δουλέψουν με τον σύμβουλό τους εξετάζοντας τρόπους με τους οποίους η ταινία σχετίζεται με τη δική τους προσωπική ζωή (Sharp, Smith, & Cole, 2002).

Ο επαγγελματίας που ενδιαφέρεται να χρησιμοποιήσει την κινηματογράφο θεραπεία μπορεί να χρησιμοποιήσει πολλές μεθόδους. Οι Powell, Newgent και Lee (2006) αναφέρουν διάφορες διαδικασίες όσον αφορά την κινηματογράφο - θεραπεία που μπορεί να εφαρμοστούν κατά τη διάρκεια της παρέμβασης. Αναφέρουν ότι υπάρχουν δυο προσεγγίσεις μέσα από τις οποίες ο σύμβουλος μπορεί να χρησιμοποιήσει την κινηματογράφο θεραπεία. Η μια προσέγγιση είναι με δομημένο τρόπο όπου ο σύμβουλος θα πρέπει να δίνει οδηγίες, να θέτει όρια, βοηθώντας τον συμβουλευόμενο να συνδέσει τις ομοιότητες μεταξύ της ταινίας και της ζωής του. Η άλλη προσέγγιση είναι με μη δομημένο τρόπο όπου ο πελάτης αναλαμβάνει την ευθύνη και κατευθύνει τη θεραπευτική διαδικασία. (π.χ., χαρακτήρες, πλοκή, διλήμματα). Ο σύμβουλος αποφεύγει να συνδέσει πληροφορίες με τη ζωή του πελάτη του αφήνοντας τον ίδιο να κάνει σύνδεση από μόνος του επιλέγοντας τι επιθυμεί ο ίδιος να συζητήσει.

Η δύναμη των μεταφορών και των συμβόλων αποτελούν θετικά στοιχεία στη θεραπευτική διαδικασία η οποία μπορεί να προσφερθεί μέσα από την παρακολούθηση ταινιών οι οποίες μπορούν να αγγίζουν τον θεατή σε βαθύ επίπεδο. Τα σύμβολα και οι μεταφορές είναι ιδιαίτερα χρήσιμες διότι: α) μπορούν να τονώσουν τη σκέψη και τη δημιουργικότητα, καθώς και τα δυο μέρη του εγκεφάλου εμπλέκονται, β) υπάρχει μεταφορά πληροφοριών σε πολλαπλά επίπεδα, γ) μπορούν να περάσουν προτάσεις στο υποσυνείδητό του ατόμου μέσα από τις μεταφορές και σύμβολα και να δημιουργήσουν γέφυρα επικοινωνίας με το συνειδητό, δ) μπορεί να παρακαμφθούν οι άμυνες του εγώ, και ε) τέλος μπορεί να διευκολυνθεί η ανάκτηση εμπειριών (Wolz, 2005).

1.5 Προγράμματα τα οποία έχουν εφαρμοστεί σε κρατούμενους

Όπως προαναφέρθηκε και πιο πάνω οι κρατούμενους αποτελούν ιδιαίτερη πληθυσμιακή ομάδα με πολλαπλά προβλήματα ιδιαίτερα όσον αφορά την ψυχική τους υγεία. Από την άλλη πλευρά οι παρεμβάσεις της Θετικής Ψυχολογίας και η κινηματογράφο - θεραπεία αποτελούν σημαντικό εργαλείο στα χέρια του συμβούλου ώστε να διαμορφώσει προγράμματα τα οποία να είναι κατανοητά για αυτήν την πληθυσμιακή ομάδα και ταυτόχρονα

να τους εμπλέξει σε αυτά με άνεση και ευκολία ενώ ταυτόχρονα να ενεργοποιήσει και τον εσωτερικό τους κόσμο. Μέσα από τις εφαρμογές της Θετικής Ψυχολογίας μπορούμε να εμπλέξουμε τους κρατούμενους μέσα από εύκολες και κατανοητές διαδικασίες. Έχω επιλέξει αυτές τις παρεμβάσεις οι οποίες αποτέλεσαν το εργαλείο της ερευνητικής μου μελέτης, καθότι θεωρώ ότι δεν έχουν γίνει αρκετές έρευνες σε αυτές τις ομάδες πληθυσμού και επιπρόσθετα δεν έγινε συνδυασμός θετικών παρεμβάσεων με την κινηματογράφο - θεραπεία.

Οι μέθοδοι που βασίζονται στο τιμωρητικό μοντέλο όχι μόνο αποτυγχάνουν να αποτρέψουν την υποτροπή και το έγκλημα αλλά επιπρόσθετα μπορεί να προσθέσουν ένταση σε κάποιες περιπτώσεις. Από την άλλη πλευρά η χρήση θετικών ψυχολογικών παρεμβάσεων σε κρατούμενους είναι πολύ αποτελεσματική και χρήσιμη ιδιαίτερα σε ομάδες με γνωστικές ελλείψεις, εθισμούς και ψυχικές διαταραχές (Crighton & Towel, 2005). Έρευνες δείχνουν ότι τόσο τα ομαδικά όσο και τα ατομικά προγράμματα θεραπείας διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη βελτίωση της ψυχολογικής κατάστασης και ταυτόχρονα στη μείωση της εγκληματικότητας και της υποτροπής (Friendship, Blud, Erikson, & Thorton, 2003).

Οι παρεμβάσεις της Θετικής Ψυχολογίας μπορούν να επηρεάσουν την ευημερία των εγκλείστων, αφού μέσω των παρεμβάσεων μπορεί να γίνει ρύθμιση και αλλαγή της ποιότητας ζωής καθώς επίσης και αύξηση της ικανοποίησης από τη ζωή και βελτίωση της ευημερίας των ατόμων (Seligman, 2002).

Η σύγκριση της αποτελεσματικότητας των προγραμμάτων παρέμβασης που χρησιμοποιήσαν την ενίσχυση των θετικών συμπεριφορών σε σχέση με την τιμωρία σε κρατούμενους έδειξε ότι όσο μεγαλύτερη είναι η εστίαση στην τιμωρία τόσο υψηλότερο είναι το ποσοστό εγκληματικότητας (Towel, 2003).

Σε έρευνα που διεξήχθη σε δυο ομάδες κρατουμένων, οι οποίοι καταδικαστήκαν σε δύο ή περισσότερα χρόνια κράτησης, με στόχο τη διαπίστωση της αποτελεσματικότητας ενός προγράμματος ελέγχου συμπεριφοράς ψυχολογικών συμπτωμάτων στη μείωση των ποσοστών επανάληψης εγκληματικότητας, διαπιστώθηκε ότι η πειραματική ομάδα που συμμετείχε σε συνεδρίες ψυχοθεραπείας με τη χρήση γνωστικών και συμπεριφορικών τεχνικών είχε σημαντική βελτίωση σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου (Friendship et al., 2003).

Ακόμη μια έρευνα η οποία έγινε σε Αγγλικά Σωφρονιστικά Καταστήματα μελέτησε την αποτελεσματικότητα της ομαδικής διδασκαλίας των γνωστικών δεξιοτήτων σε σχέση με την υποτροπή. Το δείγμα ήταν άνδρες κρατούμενους οι οποίοι συμμετείχαν σε προγράμματα διδασκαλίας γνωστικών δεξιοτήτων από το 1996 – 1998. Αξιολογήθηκε το ποσοστό υποτροπής των κρατουμένων σε περίοδο δυο ετών μετά την απελευθέρωσή τους από τα Σωφρονιστικά Καταστήματα. Τα ευρήματα της έρευνας έδειξαν σημαντική διάφορα σε σχέση

με τους κρατούμενους, οι οποίοι είχαν λάβει μέρος στην εκπαίδευση σε σχέση με τους κρατούμενους οι οποίοι δεν έλαβαν καμία εκπαίδευση στο πρόγραμμα διδασκαλίας γνωστικών δεξιοτήτων (Flashaw et al., 2004).

Ακόμη μια έρευνα η οποία στηρίχτηκε στις παρεμβάσεις Θετικής Ψυχολογίας έγινε στη φυλακή Semnan στην Αγγλία, στην οποία συμμετείχαν 30 κρατούμενους άνδρες οι οποίοι καταδικάστηκαν για ναρκωτικά. Οι κρατούμενους επιλέχθηκαν μέσω της τυχαίας δειγματοληψίας και ανατέθηκαν τυχαία 15 κρατούμενους στην ομάδα ελέγχου και 15 κρατούμενους στην πειραματική ομάδα. Και οι 30 κρατούμενοι απάντησαν σε κλίμακα ψυχολογικής ευεξίας πριν και μετά την παρέμβαση. Η ομάδα ελέγχου δεν έλαβε καμία παρέμβαση ενώ από την άλλη πλευρά η πειραματική ομάδα έλαβε θετική ψυχολογική παρέμβαση σε 12 συνεδρίες. Η ανάλυση δεδομένων έδειξε ότι η μέση ψυχολογική ευημερία της πειραματικής ομάδας ήταν σημαντικά υψηλότερη από τη μέση ψυχολογική ευημερία της ομάδας ελέγχου (Tabatabaee, Albooyeh, Safari, & Rajabpour, 2015).

Μια νέα θεωρητική κατεύθυνση της εγκληματολογίας είναι η θετική εγκληματολογία. Από την μια πλευρά η κλασσική εγκληματολογία μελετά τις αίτιες που επηρεάζουν σε βάθος την ατομική συμπεριφορά και ασχολείται ελάχιστα με τις θετικές εμπειρίες, οι οποίες μπορούν να αποτρέψουν ομάδες και άτομα να εμπλακούν σε εγκλήματα. Σε αντίθεση, η θετική εγκληματικότητα στηρίζεται στην έννοια της ανθεκτικότητας που βοηθά τα άτομα να αντιμετωπίσουν κινδύνους και καταστάσεις άγχους (Agaibi & Wilson, 2005). Αυτή η προσέγγιση τονίζει την ύπαρξη μεμονωμένων προστατευτικών παραγόντων παράλληλα με παράγοντες κινδύνου. Οι προστατευτικοί παράγοντες είναι εσωτερικές και εξωτερικές δυνάμεις που βοηθούν τους νέους να αντισταθούν στον κίνδυνο ή να βελτιωθούν παρά την παρουσία κινδύνου (Kirby & Fraser, 1997). Επομένως, η θετική εγκληματολογία συνηγορεί υπέρ της χρήσης θετικών παρεμβάσεων στην αντιμετώπιση των εγκλειστών.

Η χρήση ταινιών με θετικά μηνύματα αποτελεί ένα νέο τρόπο αντιμετώπισης των προβλημάτων των εγκλειστών (Joseph & Linley, 2006). Έχοντας υπόψη τα προαναφερθέντα ένας συνδυασμός των θετικών παρεμβάσεων της ψυχολογίας σε συνδυασμό με την κινηματογράφο-θεραπεία με δεδομένο ότι θα χρησιμοποιηθούν οι κατάλληλες ταινίες μπορεί να αποτελέσουν για τον σύμβουλο μια αποτελεσματική παρέμβαση την οποία μπορεί να την χρησιμοποιήσει σε οποιαδήποτε ομάδα. Συνεπώς θεωρούμε ότι οι πιο πάνω θετικές παρεμβάσεις μπορούν να εφαρμοστούν σε ομάδες κρατουμένων με θετικά αποτελέσματα.

1.6.1 Σωφρονιστικά Καταστήματα

Ο κοινωνιολόγος Erving Goffman (1994), στο βιβλίο του Τα Άσυλα, ορίζει ως άσυλο ένα μέρος διαμονής και εργασίας, όπου ένας μεγάλος αριθμός ατόμων διαχωρίζονται από την ευρύτερη κοινότητα για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα και διάγουν ένα περιοριστικό και αυστηρά διαχειριζόμενο τρόπο ζωής. Η φυλακή, μαζί με τα ψυχιατρεία, τα μοναστήρια, τους οίκους ευγηρίας, κ.λ.π. αποτελούν ολοπαγή / ολοκληρωτικά (total) άσυλα, που μοιράζονται κοινά χαρακτηριστικά. Ανάμεσα στα χαρακτηριστικά αυτά περιλαμβάνονται η απώλεια του εαυτού και η πλήρης αλλοτρίωση. Στη φυλακή, όπως και στο ψυχιατρείο, οι "μέσα" διαχωρίζονται από τους "έξω" με κάγκελα. Ο Μετάφας (2010) αναφέρεται σε αυτό ως το διττό παιχνίδι των κάγκελων: εκείνα που διαχωρίζουν τον χώρο της φυλακής από τον έξω κόσμο, και εκείνα που μέσα τους απομονώνουν τους κρατούμενους μεταξύ τους.

Σύμφωνα με τα υπάρχοντα ερευνητικά δεδομένα για τις αντρικές φυλακές και την ατομική και κοινωνική ταυτότητα, μέσα σε ένα κλειστό κοινωνικό σύστημα αποτελούμενο από άνδρες, οι κρατούμενοι οδηγούνται στην ανάγκη αυτοπροσδιορισμού τους μέσω μιας ταυτότητας η οποία έχει στη βάση της χαρακτηριστικά ψυχολογικής και σωματικής δύναμης, ανδρισμού και επιβολής (Κάσση, 2016). Ταυτόχρονα υιοθετούν διαφορετικούς ρόλους και συμπεριφορές προκειμένου να ενταχθούν στην κουλτούρα της φυλακής και να αποκτήσουν ισχυρό αίσθημα ταυτότητας αποποιούμενοι τη συναισθηματική έκφραση. Στην κουλτούρα της φυλακής η έκφραση συναισθημάτων είναι συνυφασμένη με τη γυναικεία ταυτότητα η οποία στο πλαίσιο του εγκλεισμού δείχνει αδυναμία και καθιστά τον κρατούμενο ευάλωτο (Κάσση, 2016). Παρατηρείται ότι στο περιβάλλον της φυλακής οι κρατούμενοι αποφεύγουν να μιλήσουν για τους εαυτούς τους και το βίωμά τους στις συνθήκες εγκλεισμού καθώς και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Ωστόσο η φυλακή είναι ένας χώρος με έντονη συναισθηματική φόρτιση και η καταπίεση των συναισθημάτων μπορεί να οδηγήσει σε ποικίλα εσωτερικευμένα ή μη συναισθηματικά προβλήματα.

Επομένως, η ψυχική υγεία των κρατουμένων επηρεάζεται από την παραμονή τους στα Σωφρονιστικά Κατάστημα καθώς περιβαλλοντικοί και κοινωνικοί παράγοντες επηρεάζουν την καθημερινότητά τους. Έρευνες αναφέρουν ότι στα περιβάλλοντα των Σωφρονιστικών Καταστημάτων παράγοντες όπως, η βία, η απομόνωση, ο υπερπληθυσμός η έλλειψη ιδιωτικότητας, οι ανεπαρκείς υποδομές, οι κακές συνθήκες διαβίωσης, επηρεάζουν τη ψυχική και σωματική υγεία των κρατουμένων (Marshall et al., 2000).

1.6.2 Τμήμα Φυλακών Κύπρου

Το Τμήμα Φυλακών Κύπρου υπάγεται στο Υπουργείο Δικαιοσύνης και Δημόσιας Τάξης και φιλοξενεί όλες τις κατηγορίες κρατουμένων, όπως επίσης και των υποδίκων όλων των ηλικιών ομάδων, εθνικοτήτων και φύλων. Από το 1960 μέχρι σήμερα υιοθετήθηκαν νέες νομοθετικές ρυθμίσεις που αφορούν την κράτηση και μεταχείριση των κρατουμένων.

Οι φυλακές έπαυσαν να θεωρούνται χώρος βασανιστηρίων και τιμωρίας και έγιναν χώρος απομόνωσης από την κοινωνία για ορισμένο χρονικό διάστημα. Ταυτόχρονα έγιναν χώρος προετοιμασίας των κρατουμένων για επανένταξή τους στη κοινωνία με όλα τα αναγκαία εφόδια ώστε οι κρατούμενους να γίνουν χρήσιμοι και αυτοσυντήρητοι πολίτες.

Η πολιτική του Τμήματος Φυλακών στηρίζεται σε τέσσερις πυλώνες: ανθρωπιστική μεταχείριση – ασφάλεια – διαπαιδαγώγηση – αποκατάσταση. Η αποστολή του Τμήματος Φυλακών επικεντρώνεται στην επίτευξη των πιο κάτω στόχων. Α) Την ασφαλή κράτηση ατόμων που παραπέμπονται σ' αυτό από τα Δικαστήρια και την έννομη προστασία τους εξασφαλίζοντας όσο το δυνατόν καλύτερες συνθήκες ομαλής κοινής διαβίωσης. Β) Τη διασφάλιση συνθηκών κράτησης που να κατοχυρώνουν τον σεβασμό της ανθρώπινης αξιοπρέπειας, την ελεύθερη ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους και την άσκηση των δικαιωμάτων που τους αναγνωρίζει ο νόμος. Γ) Την ίση μεταχείριση των κρατουμένων χωρίς οποιαδήποτε δυσμενή διάκριση λόγω φυλής, χρώματος, φύλου, γλώσσας, θρησκείας, εθνικής ή κοινωνικής καταγωγής, πολιτικών ή άλλων πεποιθήσεων των κρατουμένων. Δ) Την ενθάρρυνση του αυτοσεβασμού και την ανάπτυξη του αισθήματος ευθύνης των κρατουμένων με την παροχή σ' αυτούς ευκαιριών εκπαίδευσης, επαγγελματικής κατάρτισης, δημιουργικής ψυχαγωγίας, προβληματισμού, αυτοκριτικής και αυτογνωσίας. Ε) Την καθοδήγηση και υποβοήθηση των κρατουμένων ως προς την επανακοινωνικοποίησή τους, την περαιτέρω εξέλιξη της προσωπικότητάς τους με την απόκτηση νέων γνώσεων και δεξιοτήτων, την εκπαίδευση και κατάρτισή τους με απώτερο σκοπό την καλλιέργεια της αυτοεκτίμησής τους και τον επαναπροσδιορισμό των στόχων τους και της ζωής τους εν γένει.

1.6.3 Το Τμήμα Φυλακών Κύπρου Σήμερα

Τα τελευταία έξι χρόνια το Σωφρονιστικό Κατάστημα της Κύπρου έχει αλλάξει ριζικά σε όλους τους τομείς λειτουργίας του αναβαθμίζοντας τις υπηρεσίες του, την κουλτούρα του, τις διαδικασίες του σε όλα τα επίπεδα έτσι ώστε αρκετά Σωφρονιστικά Καταστήματα του εξωτερικού θεωρούν τις αλλαγές ως καλές πρακτικές και επιθυμούν να τις υιοθετήσουν.

Χρησιμοποιώντας την ανθρωποκεντρική και κοινωνική προσέγγιση δίνει την ευχέρεια στους κρατούμενους για αλλαγή σε όλα τα επίπεδα: εργασία, εκπαίδευση, αθλητισμό, ψυχαγωγία, κοινωνικές και άλλες δεξιότητες που δεν είχαν την ευχέρεια να αποκτήσουν όταν ζούσαν στην ελεύθερη κοινωνία. Η αλλαγή των διαδικασιών βελτίωσε την επικοινωνία με την ελεύθερη κοινωνία και συντέλεσε στην εξάλειψη των διακρίσεων μεταξύ των κρατουμένων. Οι αλλαγές αυτές και ακόμα αρκετές άλλες που έγιναν άλλαξαν την κουλτούρα του Σωφρονιστικού Καταστήματος και μέσα από αυτές τις αλλαγές μου δόθηκε η ευχέρεια να πραγματοποιήσω την πρακτική μου άσκηση σε ένα πολύ υγιές περιβάλλον, αφού το Σωφρονιστικό Κατάστημα της Κύπρου αποτέλεσε το πλαίσιο της έρευνάς μου.

Όπως προαναφέρθηκε και πιο πάνω η ψυχική υγεία των κρατουμένων αποτελεί ίσως ένα από τους κυριότερους παράγοντες ρύθμισης της ψυχικής τους ισορροπίας ως επίσης και της σύνδεσής τους με την οικογένειά τους. Η Διεύθυνση του Τμήματος Φυλακών δίνει ιδιαίτερη σημασία στην ψυχική υγεία και έχει δημιουργήσει προστατευτικούς μηχανισμούς για τους κρατούμενους. Συνεπώς η ψυχική υγεία αποτελεί σημαντικό παράγοντα διερεύνησης για τα Σωφρονιστικά Καταστήματα καθότι διαμορφώνει σε μεγάλο βαθμό τις συνθήκες κράτησης των κρατουμένων αλλά και τους προετοιμάζει καλύτερα για την ομαλή επανένταξή τους στην κοινωνία. Αυτό μου έδωσε το ερέθισμα να προσπαθήσω να συνδέσω τις θετικές παρεμβάσεις της ψυχολογίας και την κινηματογράφο - θεραπεία σε Σωφρονιστικό Κατάστημα. Βέβαια η διεξαγωγή έρευνας σε ένα τέτοιο πλαίσιο αποτελεί πρόκληση καθότι έρευνες σε Σωφρονιστικά Καταστήματα δεν γίνονται συχνά. Ένα βασικό στοιχείο το οποίο με βοήθησε να φέρω εις πέρας την έρευνα μου είναι οι μεγάλες αλλαγές που έγιναν τα τελευταία έξι χρόνια στο Κυπριακό Σωφρονιστικό Κατάστημα όπου η ανθρωποκεντρική προσέγγιση και το μοντέλο μάθησης που υιοθέτησε η νυν Διεύθυνση βοήθησε έτσι ώστε να καταστεί εφικτή η υλοποίηση της παρούσας παρέμβασης όπως επίσης και η εθελοντική συμμετοχή κρατουμένων σε αυτή.

1.6.3.1 Αναγκαιότητα και σπουδαιότητα για το Τμήμα Φυλακών

Η κινηματογραφοθεραπεία είναι μια καινούρια θεραπεία με πολύ καλά αποτελέσματα από την εφαρμογή της σε διάφορες ευάλωτες ομάδες. Οι κρατούμενοι είναι μια αρκετά ιδιαίτερη ομάδα, οι οποίοι κατά τη διάρκεια της κράτησης τους φάνηκε ότι εάν τύχουν εκπαίδευσης, τότε μειώνεται κατά πολύ η πιθανότητα της υποτροπής τους. Το Τμήμα Φυλακών Κύπρου μας έδωσε την ευχέρεια να δημιουργήσουμε εργαστήρια τα οποία εφαρμόσαμε την κινηματογραφοθεραπεία σε συνδυασμό με παρεμβάσεις θετικής ψυχολογίας

σε κρατουμένους. Τα εργαστήρια αυτά αξιολογήθηκαν με επιστημονικά εργαλεία τα οποία υιοθετήθηκαν κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων. Η δημιουργία και αξιολόγηση των θετικών στρατηγικών και της κινηματογράφο - θεραπείας σε Σωφρονιστικά Καταστήματα είναι μια καινούρια πρακτική, η οποία μπορεί να αποτελέσει πρότυπο στο εκπαιδευτικό πλαίσιο της κράτησης. Επίσης, τα εργαστήρια αυτά μπορούν εύκολα να υιοθετηθούν από άλλους εκπαιδευτές κρατουμένων. Μπορούν να γίνουν κατανοητά από τους κρατουμένους, όπως επίσης να υπάρξουν άμεσα αλέσματα σε αυτούς. Η δημιουργία των εργαστηρίων, η εφαρμογή και η αξιολόγηση τους αποτελεί μια αισιόδοξη προοπτική στην εκπαίδευση κρατουμένων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

2.1 Σκοπός έρευνας/ερευνητικά ερωτήματα

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν ο σχεδιασμός, η εφαρμογή και η αξιολόγηση ενός προγράμματος παρέμβασης σε κρατούμενους στο Τμήμα Φυλακών Κύπρου, για προαγωγή της ψυχικής τους ευεξίας. Η παρέμβαση που εφαρμόστηκε αφορούσε στη χρήση ασκήσεων θετικής ψυχολογίας και κινηματογράφο – θεραπείας.

Τα βασικά ερευνητικά ερωτήματα ήταν τα εξής:

1. Ποια είναι η αποτελεσματικότητα του συγκεκριμένου προγράμματος παρέμβασης ως προς τη βελτίωση των επιπέδων Αισιοδοξίας, Ελπίδας, Ικανοποίησης από τη Ζωή και Ενασχόλησης με τη Ζωή των κρατουμένων;
2. Ποια είναι η αποτελεσματικότητα του συγκεκριμένου προγράμματος παρέμβασης ως προς τη βελτίωση του επιπέδου Αυτοεκτίμησης των κρατουμένων;

2.1.1 Υποθέσεις της έρευνας

Σε σχέση με τα παραπάνω ερευνητικά ερωτήματα, διαμορφώθηκαν αντίστοιχα οι παρακάτω υποθέσεις:

1. Αναφορικά με τον πρώτο στόχο, αναμένεται ότι το παρόν πρόγραμμα παρέμβασης θα βελτιώσει τα επίπεδα αισιοδοξίας, ελπίδας, ικανοποίησης από τη ζωή και ενασχόλησης με τη ζωή στους κρατούμενους.
2. Αναφορικά με τον δεύτερο στόχο, αναμένεται ότι το παρόν πρόγραμμα παρέμβασης θα βελτιώσει το επίπεδο αυτοεκτίμησης των κρατουμένων.
3. Σε σχέση με τις διαφορές φύλου, αναμένεται οι γυναίκες κρατούμενες να δηλώσουν χαμηλότερα επίπεδα σε όλες τις παραπάνω μεταβλητές (Αισιοδοξία, Ελπίδα, Ικανοποίηση από τη ζωή, Ενασχόληση με τη ζωή, Αυτοεκτίμηση) σε σύγκριση με τους άνδρες.

2.2 Συμμετέχοντες/ουσες

Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 38 άτομα αλλά μόνο 23 άτομα από το συνολικό δείγμα συμμετείχαν σε όλα τα εργαστήρια και συμπλήρωσαν και τα δυο ερωτηματολόγια. Αυτό αποτέλεσε και το τελικό δείγμα της έρευνας το οποίο χρησιμοποιήθηκε για διεξαγωγή περαιτέρω στατιστικών αναλύσεων. Στον Πίνακα 2.1 παρουσιάζονται τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του τελικού αυτού δείγματος. Από τα 23 άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα, οι 19 ήταν άνδρες (82.6%) και οι τέσσερις ήταν γυναίκες (17.4%). Οι γυναίκες προέρχονταν κατ' εξοχήν από την Ομάδα Α ενώ η Ομάδα Β αποτελείτο μόνο από άνδρες. Όσον αφορά τον μέσο όρο ηλικίας των συμμετεχόντων αυτός ήταν 37.45 έτη (Τ.Α. = 14.51). Ο μέσος όρος της Ομάδας Α ήταν 31.36 έτη (Τ.Α. =10.09) με τον μεγαλύτερο άτομο που συμμετείχε στην ομάδα να είναι 52 ετών και τον μικρότερο 21 ετών. Στην Ομάδα Β ο μέσος όρος ήταν 44.89 έτη (Τ.Α. =16.11) με το μεγαλύτερο μέλος της ομάδας να είναι 61 ετών και τον μικρότερο 21 ετών. Όσον αφορά το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων, δώδεκα (52.2%) από τους 23 συμμετέχοντες δήλωσαν απόφοιτοι Γυμνασίου/Λυκείου ενώ οκτώ συμμετέχοντες (34.8%) δήλωσαν απόφοιτοι του Πανεπιστημίου. Από την Ομάδα Β ένας συμμετέχοντας δήλωσε κάτοχος Μεταπτυχιακού. Σε σχέση με τον χρόνο παραμονής στο Σωφρονιστικό Κατάστημα 14 (60.9%) από αυτούς δήλωσαν ως χρόνο παραμονής από 1 μήνα μέχρι 2 χρόνια, ενώ πέντε (21.7%) από αυτούς ανέφεραν ως χρόνο παραμονής δυο μέχρι πέντε χρόνια, ενώ για τρεις (13%) από τους συμμετέχοντες ο χρόνος παραμονής τους στο Σωφρονιστικό Κατάστημα ήταν πέντε μέχρι δέκα χρόνια. Από την Ομάδα Α ένας συμμετέχοντας δήλωσε χρόνο παραμονής πέρα των 10 ετών. Όσον αφορά την οικογενειακή κατάσταση και των δυο ομάδων, 14 (60.9%) από αυτούς δεν ήταν παντρεμένοι, ενώ δήλωσαν παντρεμένοι πέντε (21.7%) και τέσσερις (17.4%) δήλωσαν διαζευγμένοι.

Πίνακας 2.1: Δημογραφικά χαρακτηριστικά του τελικού δείγματος

	Ομάδα Α (N=13)	Ομάδα Β (N=10)	Συνολικό Δείγμα (N= 23)
Φύλο (<i>n, %</i>)			
Άνδρες	9 (69.2%)	10 (100%)	19 (82.6%)
Γυναίκες	4 (30.8%)	-	4 (17.4%)
Ηλικία <i>M (SD)</i> Εύρος	31.36 (10.09) 21 – 52	44.89 (16.11) 21 - 61	37.45 (14.51) 21-61
Μορφωτικό επίπεδο			
Δημοτικό	2 (15.4%)	-	2 (8.7%)
Γυμνάσιο/Λύκειο	6 (46.2%)	6 (60%)	12 (52.2%)
Κολλέγιο	-	-	-
Πανεπιστήμιο	5 (38.5%)	3 (30%)	8 (34.8%)
Μεταπτυχιακό	-	1 (10%)	1 (4.3%)
Χρόνος Παραμονής Στις Φυλακές (<i>n, %</i>)			
Από 1 Μήνα μέχρι 2 Χρόνια	6 (46.2%)	8 (80%)	14 (60.9%)
Από 2 Χρόνια μέχρι 5 Χρόνια	4 (30.8%)	1 (10%)	5 (21.7%)
Από 5 Χρόνια μέχρι 10 Χρόνια	2 (15.4%)	1 (10%)	3 (13%)
Από 10 Χρόνια και άνω	1 (7.7%)	-	1 (4.3%)
Οικογενειακή Κατάσταση (<i>n, %</i>)			
Παντρεμένος/η	1 (7.7%)	4 (40%)	5 (21.7%)
Διαζευγμένος/η	3 (23.1%)	1 (10%)	4 (17.4%)
Ανύπαντρος/η	9 (69.1%)	5 (50%)	14 (60.9%)

2.2.1 Εργαλεία Μέτρησης

Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα, αρχικά, περιείχε επεξηγήσεις με οδηγίες για τη χρήση του, ενώ ακολουθούσαν τρεις διαφορετικές ενότητες: Στο πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου (Μέρος Α') υπήρχαν ερωτήσεις για τα δημογραφικά χαρακτηριστικά: φύλο, ημερομηνία γέννησης, μορφωτικό επίπεδο, χρόνος παραμονής στις φυλακές, και οικογενειακή κατάσταση. Ακολουθούσε το δεύτερο μέρος (Μέρος Β') το οποίο, μέσα από πέντε διαφορετικές ψυχομετρικές κλίμακες, απέβλεπε στην αξιολόγηση των χαρακτηριστικών ψυχικής ευεξίας των κρατουμένων. Ακολουθεί η περιγραφή των

ερωτηματολογίων που αξιολογούν τις εξαρτημένες μεταβλητές της έρευνας (Αισιοδοξία, Ικανοποίηση από τη Ζωή, Αυτοεκτίμηση, Ενασχόληση με τη Ζωή, Ελπίδα).

Αισιοδοξία

Για την αξιολόγηση της αισιοδοξίας, χρησιμοποιήσαμε το *Ερωτηματολόγιο Προσανατολισμού στη Ζωή – Αναθεωρημένο (TPIZ-A· Life Orientation Test – Revised, LOT-R· Scheier, Carver, & Bridges, 1994)*. Πρόκειται για ένα τεστ αυτοαναφοράς που έχει ως στόχο τη μελέτη του βαθμού αισιοδοξίας ως στοιχείου της προσωπικότητας. Περιλαμβάνει 10 ερωτήσεις. Από αυτές οι έξι αξιολογούν τις γενικές αρνητικές ή θετικές προσδοκίες που μπορεί να έχει το άτομο για τη ζωή. Οι υπόλοιπες τέσσερις ερωτήσεις δεν αξιολογούνται. Οι δηλώσεις συνίστανται σε φράσεις του τύπου: «Είμαι ικανός-η να κάνω κάποια πράγματα τόσο καλά όσο και οι άλλοι», «Θα ήθελα να μπορούσα να έχω περισσότερο σεβασμό προς τον εαυτό μου». Από τις 6 ερωτήσεις που αξιολογούνται οι 3 είναι διατυπωμένες θετικά και οι άλλες 3 αρνητικά. Οι συμμετέχοντες δηλώνουν τον βαθμό στον οποίο συμφωνούν με καθεμιά από τις δηλώσεις αυτές χρησιμοποιώντας μια πεντάβάθμη κλίμακα τύπου Likert. Η βαθμολόγηση γίνεται με την άθροιση των βαθμών των τριών δηλώσεων που είναι διατυπωμένες θετικά και της αντεστραμμένης βαθμολογίας στις αρνητικά διατυπωμένες ερωτήσεις. Η συνολική βαθμολογία αντιπροσωπεύει το επίπεδο αισιοδοξίας του ατόμου. Όσο πιο υψηλή είναι η βαθμολογία, τόσο πιο ψηλό είναι αυτό το επίπεδο. Η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας της κλίμακας στο ελληνικό δείγμα ήταν ικανοποιητική (Cronbach's $\alpha=0.72$ και η αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων αρκετά καλή (0.73) (Μαμαλάκης & Τριλίβα, 2012).

Ικανοποίηση από τη Ζωή

Για να αξιολογήσουμε τον βαθμό ικανοποίησης από τη ζωή των κρατουμένων, χρησιμοποιήσαμε την *Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή (KIZ· Satisfaction with Life Scale, SWLS· Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)*. Πρόκειται για μια κλίμακα αυτοαναφοράς που στόχο έχει την αξιολόγηση της ικανοποίησης του ατόμου από τη ζωή του. Αποτελείται από πέντε προτάσεις. Οι συμμετέχοντες δηλώνουν τον βαθμό στον οποίο συμφωνούν με καθεμιά από τις προτάσεις αυτές χρησιμοποιώντας μια 5 στάθμη κλίμακα τύπου Likert. Η κλίμακα περιλαμβάνει δηλώσεις, όπως «Οι συνθήκες της ζωής μου είναι εξαιρετικά καλές,» «Είμαι ικανοποιημένος/ικανοποιημένη από τη ζωή μου». Οι απαντήσεις καταγράφονται ως 'Διαφωνώ απόλυτα' (1) έως και 'Συμφωνώ απόλυτα' (5). Κάθε δήλωση μπορεί να βαθμολογηθεί από 1 μέχρι 5. Επομένως, το πιθανό εύρος της συνολικής βαθμολογίας στην κλίμακα κυμαίνεται από 5 (χαμηλή ικανοποίηση) μέχρι 25 (υψηλή ικανοποίηση) βαθμούς. Η αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων σε χρονικό διάστημα δύο μηνών ήταν 0.82, ενώ η

αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας (δείκτης Cronbach's α) ήταν 0.87 για τον ελληνικό πληθυσμό (Σταλίκας & Λακιώτη, 2011).

Αυτοεκτίμηση

Η αυτοεκτίμηση μετρήθηκε με την *Κλίμακα Αυτοεκτίμησης του Rosenberg (KAR· Rosenberg Self-esteem scale· Rosenberg, 1979)*. Η κλίμακα αυτή αξιολογεί τον βαθμό αυτοεκτίμησης και την αίσθηση προσωπικής αξίας του ατόμου. Η κλίμακα αποτελείται από 10 δηλώσεις οι οποίες αναφέρονται στην ικανοποίηση του ατόμου από τον εαυτό του και στην αίσθησή του ότι σέβεται τον εαυτό του και αξίζει όσο και οι άλλοι. Οι ερωτώμενοι δηλώνουν τη συμφωνία τους με τις προτάσεις με βάση μια κλίμακα 5 διαβαθμίσεων (5= συμφωνώ απόλυτα, 1= διαφωνώ απόλυτα). Η βαθμολογία στην κλίμακα είναι το άθροισμα των απαντήσεων του ερωτώμενου στις 10 προτάσεις. Οι 5 προτάσεις έχουν αντίστροφη κωδικοποίηση. Η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας (δείκτης Cronbach's α) της κλίμακας σε ελληνικό δείγμα ήταν 0.84 (Αναγνωστόπουλος & Σπανέα, 2012).

Ενασχόληση με τη Ζωή¹

Για τη μέτρηση της Ενασχόλησης με τη Ζωή, χρησιμοποιήθηκε η *Κλίμακα Ενασχόλησης με τη Ζωή (LET· The Life Engagement Test· Scheier, Wrosch et al., 2006)*. Το ερωτηματολόγιο Ενασχόλησης με τη Ζωή είναι διαμορφωμένο για την αξιολόγηση του σκοπού της ζωής και αυτό καθορίζεται σε σχέση με τον βαθμό στον οποίο το άτομο συμμετείχε σε δραστηριότητες που εκτιμώνται προσωπικά. Τα ψυχομετρικά δεδομένα του ερωτηματολογίου περιέχουν πληροφορίες που αναφέρονται στη δομή των παραγόντων της κλίμακας, την εσωτερική συνοχή, τη δοκιμή-επαναληψιμότητα αξιοπιστίας, τη συγκλίνουσα εγκυρότητα, τη διακριτική ισχύ πρόβλεψης και τους κανόνες. Το ερωτηματολόγιο είναι κατάλληλο για ευρύτερη χρήση και αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε διαφορετικά φύλα, ενθοτικές ομάδες, ηλικίες. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από πέντε ερωτήσεις της κλίμακας τύπου Likert που κυμαίνεται από 1 (διαφωνώ απόλυτα) έως 5 (συμφωνώ απόλυτα). Δυο από τα πέντε στοιχεία έχουν θετική κατεύθυνση «Έχω πολλούς λόγους να συνεχίσω να ζω» και τρία στοιχεία έχουν αρνητική κατεύθυνση «Η ζωή μου δεν έχει σκοπό». Βαθμολογείται σε δυο

¹ Για τα δύο ερωτηματολόγια το Τεστ Ενασχόλησης με τη Ζωή (Life Engagement Test) και την Κλίμακα Ελπίδας Ενηλίκων (Adult Hope Scale) δεν υπήρξε προηγούμενη προσαρμογή στα ελληνικά. Γι' αυτό ο συγγραφέας της παρούσας διπλωματικής προχώρησε σε μετάφραση από τα αγγλικά στα ελληνικά και στη συνέχεια σε αντίστροφη μετάφραση από τα ελληνικά στα αγγλικά. Η ακρίβεια της τελικής μετάφρασης και η ποιότητα της απόδοσης στα ελληνικά ελέγχθηκαν από την Καθηγήτρια Αγγελική Λεονταρή, επόπτρια της διπλωματικής.

βήματα, αρχικά τα στοιχεία 1, 3, και 5 έχουν αντιστροφή κωδικοποίηση (5=1, 4 =2, 3, 2 = 4 και 1 =5). Δεύτερον τα πέντε στοιχεία αθροίζονται (Scheier et al., 2006).

Ελπίδα

Η κλίμακα Ελπίδας Ενηλίκων (AHS· Adult Trait Hope Scale· Snyder et al., 1991) σχεδιάστηκε για μέτρηση της αμοιβαίας αλληλεπίδρασης μεταξύ κατευθυνόμενων στόχων/σκέψεων και κατευθυνόμενων στόχων/δράσεων (μονοπάτια). Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 12 ερωτήσεις τύπου Likert από 1 (σίγουρα ψευδές) έως 4 (σίγουρα αληθές). Οι δυο υποκατηγορίες στόχων/σκέψεων και στόχων/δράσεων χρησιμοποιούν τέσσερα στοιχεία το καθένα, ενώ υπόλοιπες τέσσερις δεν αξιολογούνται (filler items) και δεν συμπεριλαμβάνονται στο συνολικό σκορ της βαθμολογίας. Μια ερώτηση η οποία αναφέρεται στην υποβοηθητική στόχων/δράσεων είναι «Επιδιώκω με όλη μου τη δύναμη να πραγματοποιήσω τους στόχους μου», ενώ μια ερώτηση για την υποβοηθητική στόχων/σκέψεων «Ήμουν αρκετά πετυχημένος / πετυχημένη στη ζωή μου». Οι οκτώ από τις δώδεκα ερωτήσεις αθροίζονται και δημιουργούν μια συνολική βαθμολογία ελπίδας. Οι υψηλές βαθμολογίες της συνολικής κλίμακας ελπίδας και οι υποκατηγορίες υποδεικνύουν ότι τα άτομα είναι πιο ελπιδοφόρα, έχουν περισσότερα κίνητρα για να επιτύχουν τους στόχους τους και πιο ικανά να σχεδιάσουν μέσα για την επίτευξη των στόχων τους. Σε αρκετές μελέτες, οι εσωτερικοί δείκτες αξιοπιστίας για τη συνολική κλίμακα ελπίδας κυμαίνονταν από 0,74 έως 0,84, η υποκατηγορία στόχων/σκέψεων μεταξύ 0,70 και 0,84 και η υποκατηγορία στόχων/δράσεων (μονοπάτια) μεταξύ 0,63 και 0,86. Η αξιοπιστία δοκιμής για 3-, 8- και 10-εβδομάδες ήταν 0,85, 0,73 και 0,76, αντίστοιχα (AHS· Snyder et al., 1991).

2.3 Ερευνητικό σχέδιο και διαδικασία

2.3.1 Εξασφάλιση απαραίτητων αδειών

Για τη διεξαγωγή της παρέμβασης και της έρευνας μας αρχικά λάβαμε έγκριση από τη Διεύθυνση του Τμήματος Φυλακών να διεξάγουμε τα έξι εργαστήρια στα πλαίσια του καλοκαιρινού σχολείου του Τμήματος Φυλακών. Έπειτα εκδώσαμε ανακοινώσεις προς τους κρατούμενους μέσα από τις οποίες ζητούσαμε όσοι επιθυμούν να συμμετέχουν στα εργαστήρια θα πρέπει να το δηλώσουν γραπτώς. Το μόνο κριτήριο που είχαμε θέση ήταν ότι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ομιλούν και να γράφουν ελληνικά. Με αυτό τον τρόπο εξασφαλίσαμε τη συναίνεση των συμμετεχόντων έπειτα από ενημέρωση. Τέλος, σε συνεννόηση με τους κρατούμενους που εθελοντικά δήλωσαν τη συμμετοχή τους, αλλά και με

τη διοίκηση του Τμήματος Φυλακών Κύπρου, προγραμματίστηκε η περίοδος εφαρμογής της παρέμβασης.

2.3.2 Εφαρμογή της παρέμβασης

Αρχικά η παρέμβαση είχε αποφασισθεί να γίνει σε μία ομάδα, κατά τον μήνα Αύγουστο (**Ομάδα Α**). Κατόπιν όμως, λόγω εκδήλωσης ενδιαφέροντος και από άλλους κρατούμενους, προχωρήσαμε στην πραγματοποίηση και δεύτερης σειράς συναντήσεων κατά τον μήνα Σεπτέμβριο (**Ομάδα Β**). Οι έξι συναντήσεις της πρώτης ομάδας πραγματοποιήθηκαν μέσα σε περίοδο δύο εβδομάδων, ενώ της δεύτερης σε περίοδο ενός μήνα. Οι συναντήσεις πραγματοποιήθηκαν και για τις δύο ομάδες στην κλειστή φυλακή Κύπρου, αλλά σε ξεχωριστά σχολεία της κλειστής Φυλακής, αφού αυτή διαχωρίζεται σε δυο μεγάλα τμήματα.

2.3.3 Εφαρμογή προπαραπειραματικού – μεταπειραματικού σχεδιασμού έρευνας

Αφού λάβαμε την προφορική συναίνεση των συμμετεχόντων πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις πάνω στις μεταβλητές που μας ενδιέφεραν (Αισιοδοξία, Ικανοποίηση από τη Ζωή, Αυτοεκτίμηση, Ενασχόληση με τη Ζωή, Ελπίδα), σε δύο χρονικές στιγμές: στην αρχή (πρώτη συνάντηση· **προ-έλεγχος**) και στο τέλος της περιόδου παρέμβασης (έκτη συνάντηση· **μετά-έλεγχος**). Συνεπώς, ακολουθήσαμε προπαραπειραματικό – μεταπειραματικό σχεδιασμό έρευνας με μία μόνο ομάδα (one group pretest-posttest desing).

Η πειραματική έρευνα αφορά στην Ποσοτική Μεθοδολογία (Cresswell, 2016) και βασίζεται στον πειραματισμό, δηλαδή, στην πρόκληση σκόπιμης αλλαγής (παρέμβασης) στις συνθήκες όπου ζουν και κινούνται οι συμμετέχοντες της έρευνας ώστε να μελετηθεί η επίδραση της αλλαγής αυτής σ' ένα χαρακτηριστικό των συμμετεχόντων που ενδιαφέρει τον ερευνητή (Παπαναστασίου & Παπαναστασίου, 2016). Ένας τρόπος με τον οποίο μπορεί να επιτευχθεί αυτό, είναι εξασφαλίζοντας ποσοτικές μετρήσεις στην αρχή και στο πέρας της παρέμβασης. Αν διαπιστωθεί κάποια αλλαγή στην υπό μελέτη μεταβλητή, τότε αυτή μπορεί να αποδοθεί στην παρέμβαση.

2.4 Σχεδιασμός Παρέμβασης

Με τη βοήθεια της βιβλιογραφίας και βασισμένος στο μάθημα «Συμβουλευτική οικογένειας και τρίτης ηλικίας» δημιουργήθηκε υλικό για έξι συναντήσεις/εργαστήρια. Το

πρόγραμμα για τους κρατούμενους είχε ως σκοπό την ψυχική τους ευεξία. Δημιουργήσαμε έξι εκπαιδευτικά εργαστήρια με σκοπό την προαγωγή της ψυχικής τους ευεξίας χρησιμοποιώντας θετικές στρατηγικές σε συνδυασμό με την κινηματογράφο - θεραπεία. Τα εργαστήρια ονομάστηκαν «Η χρήση θετικών στρατηγικών και του κινηματογράφου σε συμβουλευτική παρέμβαση σε κρατούμενους». Το κάθε εργαστήριο είχε σχεδιαστεί να έχει διάρκεια περίπου τριών ωρών. Επιδιώκαμε μέσα από τα εργαστήρια την ενεργή εμπλοκή των εγκλείστων. Παράλληλα με τις παρεμβάσεις της θετικής ψυχολογίας εντάξαμε σε δυο από τα έξι εργαστήρια και την κινηματογράφο – θεραπεία (βλ. Παράρτημα Β). Παρακάτω περιγράφεται αναλυτικά η διαδικασία και το περιεχόμενο των έξι συναντήσεων.

Θεματική 1

Η πρώτη συνάντηση ξεκίνησε με παιχνίδι γνωριμίας έτσι ώστε τα μέλη της ομάδας να γνωριστούν μεταξύ τους μέσα από μία διαφορετική οπτική. Έπειτα διαμορφώσαμε την ομάδα καθορίζοντας τους κανόνες αυτής αφού είχαμε ως στόχο τη συμμετοχή όλων των ατόμων στις δραστηριότητες. Συνεχίζοντας τις δραστηριότητες έγινε επεξήγηση μέσω δραστηριοτήτων των εννοιών που θα μας απασχολούσαν στις υπόλοιπες συναντήσεις (ικανοποίηση από τη ζωή, αισιοδοξία, ελπίδα, ενασχόληση με τη ζωή, αυτοεκτίμηση Κινηματογράφο – θεραπεία). Η συλλογή των δεδομένων για την αξιολόγηση των στόχων της έρευνας πραγματοποιήθηκε κατά το τέλος της 1^{ης} συνάντησης και διήρκεσε είκοσι λεπτά.

Θεματική 2

Το δεύτερο εργαστήριο είχε ως θέμα την κινηματογράφο – θεραπεία και με ποιο τρόπο μια ταινία μπορεί να γίνει το ερέθισμα/ένανσμα για συζήτηση και επεξεργασία κάποιων ιδεών. Επιλέξαμε συγκεκριμένη ταινία η οποία είχε αρκετά κοινά με την ερευνητική μας ομάδα. Παρουσιάσαμε στους κρατούμενους την ταινία “The Pursuit of Happiness”. Ξεκινώντας το εργαστήριο αναφερθήκαμε με λίγα λόγια σχετικά με την ταινία τονίζοντας στους κρατούμενους ότι αυτή η ταινία αναφέρεται σε αληθινά γεγονότα. Παράλληλα τους αναφέραμε ότι θα πρέπει να παραμείνουν συγκεντρωμένοι έτσι ώστε να μπορέσουμε στο τέλος να κάνουμε συζήτηση όπως και έγινε με αναφορά σε προσωπικά βιώματα. Τελειώνοντας κλείσαμε με κάποιες δραστηριότητες έτσι ώστε να ελαφρύνουμε το κλίμα.

Θεματική 3

Στο τρίτο εργαστήριο επικεντρωθήκαμε σε μια θετική παρέμβαση που αφορούσε τον καλύτερο δυνατικό ή πιθανό εαυτό τους, όπου μέσα από αυτή τη δραστηριότητα οι εκπαιδευόμενοι έπρεπε να επικεντρωθούν στα θετικά χαρακτηριστικά του εαυτού τους και στο

πως βλέπουν τον εαυτό τους στο μέλλον, θέτοντας τους ταυτόχρονα και κάποιες υποβοηθητικές ερωτήσεις. Μέσα από την τρίτη δραστηριότητα συνεχίστηκαν οι θετικές παρεμβάσεις της ψυχολογίας μέσω συζήτησης όπως το πως να βλέπουμε το ποτήρι μισοάδειο ή μισογεμάτο, αντιμετωπίζοντας καθημερινές καταστάσεις με τη θετική τους πλευρά, δημιουργία ημερολογίου όπου μέσω αυτού μπορούμε να γράφουμε 3 θετικά στοιχεία που μας έτυχαν ή έγιναν κατά τη διάρκεια της ημέρας. Επιπρόσθετα, τονίσαμε ότι θα πρέπει να είμαστε σε επαφή με θετικά άτομα μέσα από τα οποία μπορούμε να αντλούμαι θετική ενέργεια και αισιοδοξία. Μέσα από τις προαναφερθείσες δραστηριότητες οι κρατούμενους παρουσίασαν δικά τους βιώματα που αφορούσαν είτε το παρόν, είτε το μέλλον και τα μοιράστηκαν με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.

Θεματική 4

Κατά τη διάρκεια του τέταρτου εργαστηρίου ασχοληθήκαμε ξανά με την κινηματογράφο – θεραπεία και παρουσιάσαμε στους συμμετέχοντες την ταινία “Egin Brochovich” η οποία στηριζόταν επίσης σε αληθινά γεγονότα. Πριν ξεκινήσει η ταινία αναφερθήκαμε σε κάποια χαρακτηριστικά της και αμέσως μετά έγινε η παρουσίασή της. Μετά το τέλος της ταινίας έγινε συζήτηση προσπαθώντας να συνδέσουμε τα βιώματα της πρωταγωνίστριας με τα προσωπικά βιώματα των συμμετεχόντων / συμμετεχουσών.

Θεματική 5

Στην πέμπτη συνάντηση χρησιμοποιήθηκε η θετική παρέμβαση «ευγνωμοσύνη» μέσα από ένα όμορφο φιλμάκι. Μετά από το φιλμάκι οι εκπαιδευόμενοι ρωτήθηκαν πως βλέπουν την ευγνωμοσύνη και στη συνέχεια αναφερθήκαμε σε ορισμούς για την ευγνωμοσύνη. Έπειτα οι κρατούμενους ανέπτυξαν το δικό τους τελετουργικό ευγνωμοσύνης μέσα από δραστηριότητες. Επιπρόσθετα έγινε συζήτηση και αμέσως μετά ξεκίνησε η επόμενη μας δραστηριότητα η οποία αφορούσε τα τρία καλά πράγματα ή τις τρεις ευλογίες έχοντας ως στόχο την ανακατεύθυνση της προσοχής προς τις θετικές σκέψεις προσπαθώντας να μάθουμε να αποβάλλουμε τις αρνητικές σκέψεις.

Θεματική 6

Η έκτη και τελευταία συνάντηση συνεχίστηκε με τις παρεμβάσεις της θετικής ψυχολογίας και επικεντρωθήκαμε στην καλοσύνη, στην ενσυναίσθηση, και στο νόημα της ζωής. Αρχικά ξεκινήσαμε με την άσκηση αναθεώρησης της ζωής (savoring exercise) η οποία συνδέει το γευστικό παρελθόν με το παρόν. Μέσα από αυτή τη δραστηριότητα δόθηκε το έναυσμα για συζήτηση. Παράλληλα έγινε συζήτηση για τις έννοιες καλοσύνη, ενσυναίσθηση και νόημα ζωής, έτσι ώστε να μάθουν τα μέλη της ομάδας να τις χρησιμοποιούν στην καθημερινότητά τους. Φτάνοντας προς το τέλος έγινε μια ανασκόπηση των συναντήσεων και

ρωτήθηκαν οι κρατούμενους τι κράτησαν από αυτές. Ευχαριστώντας τους για τη συμμετοχή τους ανέφερα ότι θα πρέπει να απαντήσουν και στο ερωτηματολόγιο πριν από την αποχώρησή τους.

2.5 Στατιστική ανάλυση

Η στατιστική ανάλυση πραγματοποιήθηκε με τη βοήθεια του στατιστικού πακέτου IBM SPSS Statistics 25 (SPSS· Field, 2016). Αρχικά, χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής α του Cronbach (Cronbach, 1951) για να μελετηθεί η αξιοπιστία των μετρήσεων στις δύο χρονικές στιγμές (προ-έλεγχος και μετά-έλεγχος). Ο συντελεστής (ή δείκτης) α του Cronbach αποτελεί ένα μέτρο της αξιοπιστίας των μετρήσεων ενός εργαλείου μέτρησης και είναι ενδεικτικός του βαθμού στον οποίο μία ψυχομετρική κλίμακα αντανακλά με συνέπεια τη δομή στην οποία αναφέρεται (Field, 2016, σ. 750). Μπορεί να πάρει τιμές από μηδέν μέχρι ένα - και όσο πιο ψηλός είναι, τόσο πιο αξιόπιστες είναι και οι μετρήσεις μίας κλίμακας. Η βιβλιογραφία αναφέρει ότι τιμές από .7 μέχρι .8 είναι αποδεκτές, ενώ, όταν ασχολούμαστε με ψυχολογικές δομές, όπως στην παρούσα έρευνα, τιμές κάτω των .7 είναι αναμενόμενες (Nunnally & Bernstein, 1978).

Οι βαθμολογίες των κρατουμένων στις υπό μελέτη κλίμακες συνοψίστηκε σε μορφή πινάκων και λεκτικής περιγραφής με χρήση κριτηρίων Περιγραφικής Στατιστικής και ακολουθώντας τις οδηγίες του κατασκευαστή του αντίστοιχου εργαλείου μέτρησης. Για τη διερεύνηση του βαθμού στον οποίο η διαφορά μεταξύ των μέσων όρων στις βαθμολογίες των κρατουμένων στον προ-έλεγχο και τον μετά-έλεγχο ήταν στατιστικά σημαντική, χρησιμοποιήθηκε το μη παραμετρικό κριτήριο Wilcoxon (Wilcoxon sign-rank test). Για να μελετήσουμε τον βαθμό στον οποίο υπήρξαν διαφορές στα επίπεδα Αισιοδοξίας, Ελπίδας, Ικανοποίησης από τη Ζωή και Ενασχόλησης με τη Ζωή των κρατουμένων, μεταξύ ανδρών και γυναικών, πραγματοποιήθηκε το Mann-Whitney U te

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει την αποτελεσματικότητα συγκεκριμένης παρέμβασης που εφαρμόστηκε σε κρατούμενους στο Τμήμα Φυλακών Κύπρου και στόχο είχε την προαγωγή της ψυχικής τους ευεξίας. Συγκεκριμένα, μελετήθηκε κατά πόσο το συγκεκριμένο πρόγραμμα παρέμβασης συνέβαλε στην αύξηση του επίπεδου αισιοδοξίας, ελπίδας, ικανοποίησης από τη ζωή και ενασχόληση με τη ζωή των κρατουμένων στο Τμήμα Φυλακών Κύπρου, καθώς επίσης και ο βαθμός συμβολής του στη βελτίωση του επιπέδου αυτοεκτίμησης των κρατουμένων. Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας, όπως προέκυψαν από τη στατιστική ανάλυση. Δίνονται επίσης οι συντελεστές αξιοπιστίας των κλιμάκων που χρησιμοποιήθηκαν για το συγκεκριμένο δείγμα της έρευνάς μου.

3.1 Συντελεστές Αξιοπιστίας

Στον Πίνακα 3.1 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα του ελέγχου εσωτερικής αξιοπιστίας (δείκτης α του Cronbach) που αφορούν στο συνολικό δείγμα των κρατουμένων που συμπλήρωσαν τον προ-έλεγχο και μετά-έλεγχο αντίστοιχα, για τις ψυχομετρικές κλίμακες που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα. Ο δείκτης αξιοπιστίας α του Cronbach ήταν επαρκώς ψηλός (Field, 2016, σελ. 749 -761) και για τις πέντε κλίμακες, τόσο στον προ-έλεγχο, όσο και στον μετα-έλεγχο. Πιο συγκεκριμένα, ο δείκτης α του Cronbach για την Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή ήταν εξαιρετικά ψηλός, ιδιαίτερα στον μετά-έλεγχο ($\alpha=.893$).

Η κλίμακα Αυτοεκτίμησης του Rosenberg συνδεόταν με τον δείκτη α του Cronbach ($\alpha=.794$) στον προ-έλεγχο και ($\alpha=.759$) στον μετά-έλεγχο. Για το Τεστ Προσανατολισμού στη Ζωή (Αναθεωρημένο) ο δείκτης α του Cronbach ήταν ίσος με ($\alpha=.791$) στον προ-έλεγχο, και ελαφρώς χαμηλότερος στον μετά-έλεγχο ($\alpha=.731$). Όμοια, και για την Κλίμακα Ελπίδας Ενηλίκων, ο δείκτης α του Cronbach είχε υπολογισθεί να είναι ίσος με ($\alpha=.788$) στον προ-έλεγχο και ($\alpha=.765$) στον μετά-έλεγχο. Μόνο για την κλίμακα που αφορούσε στον βαθμό Ενασχόλησης με τη ζωή, ο δείκτης α του Cronbach ήταν κάπως χαμηλότερος προ-έλεγχος, ($\alpha=.633$ · μετα-έλεγχος, ($\alpha=.617$).

Πίνακας 3.1: Συντελεστής Αξιοπιστίας για τις Κλίμακες που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα

Όνομα Κλίμακας	Αριθμός Δηλώσεων	Συντελεστής Αξιοπιστίας*	
		Προ-έλεγχος	Μετά-Έλεγχος
Τεστ Προσανατολισμού στη Ζωή - Αναθεωρημένο	10	.791 N=32	.731 N=24
Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	5	.790 N=33	.893 N=25
Κλίμακα Αυτοεκτίμησης του Rosenberg	10	.794 N=34	.759 N=25
Τεστ Ενασχόλησης με τη Ζωή	5	.633 N=34	.617 N=25
Κλίμακα Ελπίδας Ενηλίκων	12	.788 N=33	.765 N=24

**Σημείωση.* Ο συντελεστής αξιοπιστίας υπολογίσθηκε με βάση το συνολικό δείγμα N που συμπλήρωσε την συγκεκριμένη κλίμακα σε κάθε χρονική στιγμή.

3.2 Αποτελέσματα Εφαρμογής Κριτηρίων Περιγραφικής Στατιστικής

Στον Πίνακα 3.2 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της στατιστικής ανάλυσης μέσο όρου και τυπικής απόκλισης, για τα σκορ στις ψυχομετρικές κλίμακες που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα.

3.2.1 Τεστ Προσανατολισμού στη Ζωή – Αναθεωρημένο (Αισιοδοξία)

Είναι ενδιαφέρον να σημειώσουμε ότι οι κρατούμενοι που συμμετείχαν στην έρευνά μας, ήταν ιδιαίτερα αισιόδοξοι (Scheier et al., 1994) και στις δύο μετρήσεις (προέλεγχος: Μ.Ο =22.15, Τ.Α. =3.51·μετά-έλεγχος: Μ.Ο. =22.09, Τ.Α. =3.13). Και στις δύο χρονικές στιγμές βέβαια, υπήρξαν άτομα που ήταν λιγότερο αισιόδοξα (Ελάχιστη Τιμή στον προέλεγχο 14.40 και στον μετά-έλεγχο 15.60).

3.2.2 Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή

Στο σύνολό τους οι κρατούμενοι ήταν ελαφρώς ανικανοποίητοι από τη ζωή τους (Diener et al., 1985), κάτι που διαφάνηκε τόσο στον προ-έλεγχο (Μ.Ο. = 14.72, Τ.Α. = 5.13) όσο και στον μετά-έλεγχο (Μ.Ο. = 15.65, Τ.Α. = 4.25). Παρατηρώντας το εύρος των τιμών, βλέπουμε ότι υπήρξε τουλάχιστον ένας/μία κρατούμενος/νη στο δείγμα μας που είχε δηλώσει

εντελώς ανικανοποίητος/η από τη ζωή του/της (βλ. Ελάχιστη Τιμή στον προέλεγχο 6.00), και επίσης τουλάχιστον ένας/μία κρατούμενος/νη που είχε δηλώσει Ικανοποιημένος/η από τη ζωή του/της (βλ. Μέγιστη Τιμή στον προέλεγχο 24.00).

3.2.3 Κλίμακα Αυτοεκτίμησης του Rosenberg

Παρατηρώντας τα σκορ στην κλίμακα αυτοεκτίμησης του Rosenberg (1979), διαφαίνεται ότι η αυτοεκτίμηση των κρατουμένων ήταν κατά μέσο όρο αρκετά ψηλή, τόσο στον προ-έλεγχο (Μ.Ο. = 36.48, Τ.Α. =5.26) όσο και στον μετά-έλεγχο (Μ.Ο. =36.35 , Τ.Α. =4.59).

3.2.4 Τεστ Ενασχόλησης με τη Ζωή

Στο σύνολο οι κρατούμενοι είχαν εξαιρετικά ψηλά επίπεδα στο Τεστ Ενασχόλησης με τη Ζωή (Snyder et al., 1991· προέλεγχος: Μ.Ο =18.74, Τ.Α. = 1.96 ·μετά-έλεγχος: Μ.Ο. =19.15, Τ.Α. =1.64).

3.2.5 Κλίμακα Ελπίδας Ενηλίκων

Κατά μέσο όρο, οι κρατούμενοι είχαν ψηλά επίπεδα και στην Κλίμακα Ελπίδας (Snyder et al., 1991· προέλεγχος: Μ.Ο = 29.01, Τ.Α. = 4.28 ·μετά-έλεγχος: Μ.Ο. = 29.89, Τ.Α.=4.26).

Πίνακας 3.2: Περιγραφική Στατιστική: Μέσος Όρος και Τυπική Απόκλιση των Βαθμολογιών των Συμμετεχόντων στις υπο Μελέτη Κλίμακες

			N	Ελάχιστη Τιμή	Μέγιστη Τιμή	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση
Τεστ Προσανατολισμού στη Ζωή – Αναθεωρημένο		Προ-Έλεγχος	22	14.40	28.20	22.15	3.51
		Μετά-Έλεγχος	22	15.60	30.00	22.09	3.13
Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή		Προ-Έλεγχος	22	8.00	24.00	14.72	5.13
		Μετά-Έλεγχος	23	6.00	23.00	15.65	4.25
Κλίμακα Αυτοεκτίμησης του Rosenberg		Προ-Έλεγχος	23	27.00	46.00	36.48	5.26
		Μετά-Έλεγχος	23	26.00	46.00	36.35	4.59
Τεστ Ενασχόλησης με τη Ζωή		Προ-Έλεγχος	23	13.00	21.00	18.74	1.96
		Μετά-Έλεγχος	23	16.00	23.00	19.17	1.64
Κλίμακα Ελπίδας Ενηλίκων		Προ-Έλεγχος	22	22.00	36.67	29.91	4.28
		Μετά-Έλεγχος	22	18.67	38.00	29.89	4.26

3.3 Ποια είναι η αποτελεσματικότητα του προγράμματος παρέμβασης ως προς τη βελτίωση των επιπέδων Αισιοδοξίας, Ελπίδας και Ικανοποίησης από τη Ζωή των κρατουμένων;

Για να διαπιστώσουμε την αποτελεσματικότητα του προγράμματος παρέμβασης όσον αφορά τη βελτίωση της Αισιοδοξίας, Ελπίδας, Ενασχόληση με τη Ζωή των κρατουμένων, καθώς και της Ικανοποίησής τους από τη Ζωή, πραγματοποιήσαμε σύγκριση των σκορ στις αντίστοιχες κλίμακες, μελετώντας αν η μεταβολή τους από τον προ-έλεγχο στον μετά-έλεγχο (Πίνακας 4.2) ήταν στατιστικά σημαντική. Για τον σκοπό αυτό, λόγω και του μικρού μεγέθους δείγματος που είχαμε στη διάθεσή μας, χρησιμοποιήσαμε το μη παραμετρικό κριτήριο “Wilcoxon Sign-Rank Test”.

3.3.1 Ικανοποίηση από τη Ζωή

Συγκρίνοντας τα σκορ των κρατουμένων στην «Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή» πριν (Mdn = 14) και μετά (Mdn = 16) την παρέμβαση, διαφάνηκε ότι, αν και υπήρξε αύξηση στο μέσο όρο (Πίνακας 4.2) από τον προ-έλεγχο στον μετά-έλεγχο· η αύξηση αυτή δεν ήταν στατιστικά σημαντική ($T = 122.5$, $z = -.66$, $p = .51$).

3.3.2 Ενασχόληση με τη Ζωή

Όσον αφορά στο «Τεστ Ενασχόλησης με τη Ζωή», συγκρίνοντας τα σχετικά σκορ πριν (Mdn = 19) και μετά (Mdn = 19) την παρέμβαση, καταλήξαμε και πάλι στο ότι οι παρατηρηθείσες διαφορές δεν ήταν στατιστικά σημαντικές ($T = 118.5$, $z = -.96$, $p = .33$).

3.3.3 Αισιοδοξία

Όσον αφορά στο «Τεστ Προσανατολισμού στη Ζωή», το οποίο χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση της Αισιοδοξία των κρατουμένων που συμμετείχαν στην έρευνά μας στις δύο χρονικές στιγμές, και πάλι, διαφάνηκε ότι η αύξηση στον μέσο όρο (δες Πίνακα 4.2·) πριν και μετά την παρέμβαση δεν ήταν στατιστικά σημαντική (Mdn=37 τόσο στον προ-έλεγχο όσο και στον μετά-έλεγχο· $T = 113.5$, $z = -.70$, $p = .94$).

3.3.4 Κλίμακα Ελπίδας Ενηλίκων

Τέλος, μελετώντας τη μεταβολή στα σκορ για την «Κλίμακα Ελπίδας Ενηλίκων» (Mdn = 45) τόσο στον προ-έλεγχο όσο και στον μετά-έλεγχο), παρατηρήσαμε ότι δεν υπήρξε στην ουσία καμία αύξηση στην ενδιάμεση τιμή για τα συγκεκριμένα σκορ – οποιαδήποτε διαφορά είχε παρατηρηθεί δεν ήταν στατιστικά σημαντική ($T = 116$, $z = -.17$, $p = .96$).

3.4 Ποια είναι η αποτελεσματικότητα του συγκεκριμένου προγράμματος παρέμβασης ως προς τη βελτίωση του επιπέδου αυτοεκτίμησης των κρατουμένων;

Παρατηρώντας τα σκορ των κρατουμένων στην «Κλίμακα Αυτοεκτίμησης του Rosenberg» πριν (Mdn = 36) και μετά (Mdn = 36) την παρέμβαση, διαφάνηκε ότι και αυτές οι διαφορές δεν ήταν στατιστικά σημαντικές ($T = 106.5$, $z = -.56$, $p = .95$).

3.5 Έχουν οι γυναίκες χαμηλότερα επίπεδα Αισιοδοξίας, Ελπίδας, Ικανοποίησης και Αυτοεκτίμησης σε σύγκριση με τους άνδρες;

Παρατηρώντας τα σκορ των κρατουμένων μεταξύ αντρών και γυναικών στις υπό μελέτη κλίμακες (Πίνακας 4.3), διαφαίνεται ότι υπάρχουν πολύ μικρές διαφορές. Διαδοχικοί έλεγχοι Mann-Whitney έδειξαν ότι οι διαφορές στις βαθμολογίες στις υπό μελέτη κλίμακες δεν ήταν στατιστικά σημαντικές ($p > .1$).

Πίνακας 3.3: Μέσος Όρος και Τυπική Απόκλιση των Βαθμολογιών στις Κλίμακες που μελετήθηκαν: Διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών

		N	Προ-Έλεγχος	Μετά-Έλεγχος
Τεστ Προσανατολισμού στη Ζωή – Αναθεωρημένο	Άνδρες	22	22.12 (3.50)	21.86 (3.41)
	Γυναίκες	22	22.20 (4.03)	23.10 (1.03)
Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	Άνδρες	22	13.83 (4.63)	15.05 (4.45)
	Γυναίκες	23	18.75 (5.96)	18.50 (.57)
Κλίμακα Αυτοεκτίμησης του Rosenberg	Άνδρες	23	36.21 (5.75)	36.00 (4.79)
	Γυναίκες	23	36.47 (1.50)	36.34 (3.46)
Τεστ Ενασχόλησης με τη Ζωή	Άνδρες	23	18.89 (2.05)	19.00 (1.73)
	Γυναίκες	23	18.73 (1.41)	19.17 (.81)
Κλίμακα Ελπίδας Ενηλίκων	Άνδρες	22	29.66 (4.24)	29.51 (4.35)
	Γυναίκες	22	29.90 (4.91)	29.87 (3.93)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

4.1 Παρέμβαση και Αξιολόγηση

Τα προγράμματα ευεξίας σε κρατούμενους αποτελούν εργαλείο στον εκπαιδευτή ο οποίος μπορεί να τα χρησιμοποιήσει με ευκολία καθώς αυτά μπορεί να βοηθήσουν στην άμεση εμπλοκή των κρατουμένων όπως επίσης να είναι κατανοητά σε αυτούς. Μέσα από την παρέμβαση που δημιουργήσαμε είχαμε ως στόχο τις θετικές παρεμβάσεις της ψυχολογίας σε συνδυασμό με την κινηματογράφο – θεραπεία, οι οποίες πρώτη φορά υιοθετούνται σε τέτοιο εκπαιδευτικό πλαίσιο δηλαδή σε Σωφρονιστικό Κατάστημα. Οι παρεμβάσεις είχαν στόχο όλους τους κρατούμενους και αυτές είναι κατανοητές από αυτούς όπως επίσης έχουν την ευχέρεια της άμεσης εμπλοκής σε αυτές.

Μέσα σ' αυτό το πλαίσιο ο πρώτος στόχος του ερευνητή ήταν η διαμόρφωση μιας σχέσης εμπιστοσύνης με τους κρατούμενους. Η επικοινωνία και η συναισθηματική έκφραση μπορούν να επιτευχθούν με ασφάλεια στα πλαίσια μιας θεραπευτικής/εκπαιδευτικής σχέσης. Για τη διαμόρφωση αυτής της σχέσης υιοθετήθηκε μια στάση με βάση τις αρχές της Προσωποκεντρικής Προσέγγισης, με κεντρικές πτυχές την αυθεντικότητα, την ειλικρίνεια και την άνευ όρων αποδοχή (McLeod, 2005). Η Προσωποκεντρική Προσέγγιση μπορεί να είναι κατευθυντική ή μη κατευθυντική, αν και η τελευταία είναι πιο αποτελεσματική με δύσκολους συμβουλευόμενους. Αυτό ισχύει ειδικά στην περίπτωση των κρατουμένων, επειδή όπως σημειώνουν οι Marshall και Seran (2004) αποτελούν τυπικά 'έναν δύσκολο πληθυσμό επειδή εν μέρει είναι αμυντικοί και αντιδραστικοί'.

Στην παρέμβαση αυτή η κουλτούρα της φυλακής καθώς και το πολιτισμικό κεφάλαιο των συγκεκριμένων κρατουμένων θεωρήθηκε μια σημαντική πτυχή που πρέπει να ληφθεί υπόψη. Η κουλτούρα της φυλακής είναι συνυφασμένη με την καχυποψία, την αμφισβήτηση και την απόρριψη των μορφών εξουσίας που προέρχονται από το σύστημα σωφρονισμού (Κάσση, 2016). Οι σχετικές έρευνες δείχνουν ότι μια μεταβλητή που καθορίζει σημαντικά το αποτέλεσμα οποιασδήποτε παρέμβασης είναι η αξιοποίηση του πλαισίου αναφοράς του πελάτη (Duncan, Hubble, & Miller, 1997). Ο Duncan και οι συνεργάτες του (1979) υποστηρίζουν ότι το κλειδί για μια επιτυχή έκβαση της συμβουλευτικής διαδικασίας είναι η

ικανότητα του συμβούλου να αναγνωρίσει και να αξιοποιήσει τον τρόπο σκέψης του πελάτη, την κοσμοθεωρία του και τη δική του ανεπίσημη 'θεωρία αλλαγής'.

Επιπρόσθετα, στην παρούσα έρευνα, η ικανότητα του ερευνητή για θετική στάση και αποδοχή συνέβαλε στη δημιουργία μιας θετικής επικοινωνίας και δημιούργησε τη βάση για μια ουσιαστική παρέμβαση. Έτσι, το κλίμα που επικράτησε κατά τη διάρκεια της παρέμβασης ήταν συνεργατικό, και υπήρξε σε μεγάλο βαθμό έκφραση συναισθηματικών αντιδράσεων από τους συμμετέχοντες/ουσες, τόσο κατά τη διάρκεια της παρέμβασης, όσο και κατά τη διάρκεια της άτυπης συζήτησης για τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις της ομάδας.

Στόχος της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας μιας παρέμβασης θετικότητας σε πληθυσμό κρατουμένων (ανδρών και γυναικών) στις φυλακές της Κύπρου. Η επιλογή των επί μέρους παρεμβάσεων έγινε με γνώμονα την κουλτούρα της φυλακής και τα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες των κρατουμένων, όπως αυτά περιγράφονται από τα θεωρητικά δεδομένα. Ο κύριος στόχος ήταν η προαγωγή της ψυχικής ευεξίας των κρατουμένων (μέσα από τη βελτίωση της ικανοποίησης από τη ζωή, του επιπέδου της ελπίδας και αισιοδοξίας, καθώς και του προσανατολισμού στη ζωή) και η αύξηση του επιπέδου αυτοεκτίμησης.

Έχοντας συνδυάσει τις θετικές παρεμβάσεις της ψυχολογίας με την κινηματογράφο -θεραπεία δημιουργήσαμε έξι εργαστήρια που στόχο είχαν την ψυχική ευεξία των κρατουμένων στο Τμήμα Φυλακών Κύπρου. Παράλληλα τα εργαστήρια μας είχαμε ως στόχο να διεξαχθούν σε σύντομο χρονικό διάστημα, έτσι ώστε οι κρατούμενοι να μην χάσουν επαφή με το αντικείμενο. Κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων συμμετείχαν πολύ περισσότεροι κρατούμενοι από το τελικό δείγμα καθώς αυτά ήταν ανοικτά σε όλους όσοι δήλωσαν συμμετοχή.

Χρησιμοποιήθηκαν για τον σκοπό αυτό μια ποικιλία θετικών παρεμβάσεων και η κινηματογράφο-θεραπεία. Οι δύο ταινίες που χρησιμοποιήθηκαν (The Pursuit of Happiness και Erin Brockovich) θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως ένα πορτρέτο της Θετικής Ψυχολογίας στον κινηματογράφο. Οι πρωταγωνιστές παρουσιάζουν ποικίλες θετικές πτυχές (επιμονή, προσήλωση στο στόχο, ελπίδα, αισιοδοξία κλπ) και συγχρόνως μια ποικιλία εμποδίων (έλλειψη στέγης, έλλειψη χρημάτων, ανεργία) που θα πρέπει να αντιμετωπισθούν. Η συζήτηση μετά την προβολή των ταινιών επικεντρώθηκε στις δυνατές πτυχές των πρωταγωνιστών, τη σαφήνεια των στόχων τους, την επιμονή και την προσπάθεια για την υλοποίηση του στόχου και την ελπίδα και τη θετική ματιά στη ζωή.

Από την ποικιλία των θετικών παρεμβάσεων που έχουν χρησιμοποιηθεί μέχρι σήμερα, επιλέχθηκαν οι εξής:

(α) Ο καλύτερος δυνητικός ή πιθανός εαυτός μου (Best – Possible Self), Οι σχετικές έρευνες δείχνουν ότι η δραστηριότητα ‘ο καλύτερος δυνητικός εαυτός’ φαίνεται ότι προάγει την ψυχική ευεξία (King, 2001· Peters et al., 2010), βελτιώνει τα επίπεδα αυτοεκτίμησης (Korrelboom, de Jong, Huijbrechts, & Daansen, 2009), αυξάνει την ικανοποίηση από τη ζωή (Lyubomirsky et al., 2011), αυξάνει τα επίπεδα αισιοδοξίας και μειώνει το αίσθημα αβοηθησίας (Huffman et al., 2014).

(β) Άσκηση ευγνωμοσύνης και τελετουργικό ευγνωμοσύνης. Οι δραστηριότητες ευγνωμοσύνης θεωρούνται μια ιδιαίτερα αποτελεσματική τεχνική (Duckworth et al., 2005· Seligman et al., 2006).

(γ) Τρία καλά πράγματα ή τρεις ευλογίες. Στόχος της άσκησης αυτής ήταν η ανακατεύθυνση της προσοχής προς τις θετικές σκέψεις και η προσπάθεια αποφυγής αρνητικών σκέψεων. Ο Seligman (2005) αναφέρει ότι μέσα από την άσκηση αυτήν αυξάνεται η ευτυχία και μειώνονται τα συμπτώματα κατάθλιψης.

(δ) Η άσκηση αναθεώρησης της ζωής (savoring exercise) η οποία εστιάζει την προσοχή των συμμετεχόντων στην εκτίμηση θετικών γεγονότων μέσα από αισθήσεις, συναισθήματα, αντιλήψεις, σκέψεις και συμπεριφορές που συνδέονται με το συγκεκριμένο περιβάλλον (Bryant & Veroff, 2007).

Από τις μετρήσεις που πραγματοποιήθηκαν πριν την έναρξη και μετά την εφαρμογή της παρέμβασης θετικότητας και τις συγκρίσεις των μέσων όρων μεταξύ της αρχικής και της τελικής μέτρησης, δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές μεταβολές.

Όσον αφορά τον δείκτη μέτρησης της Ελπίδας, παρατηρήσαμε ότι κατά μέσο όρο, οι κρατούμενοι είχαν ψηλά επίπεδα τόσο στον προέλεγχο. Φαίνεται ότι παρ’ όλες τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι κρατούμενοι με τον εγκλεισμό τους και την στέρηση της ελευθερίας τους, η φλόγα της ελπίδας παραμένει άσβεστη καθότι οι κρατούμενοι στο Τμήμα Φυλακών έχουν όλους τους πόρους και διόδους επικοινωνίας με τη ελεύθερη κοινωνία γεγονός που τους βοηθά να μην χάνουν την πίστη και την ελπίδα τους και να γνωρίζουν μέσα από όλα αυτά ότι μπορούν να ελπίζουν για το μέλλον τους.

Όσον αφορά τον δείκτη μέτρησης της Αισιοδοξίας και στις δύο χρονικές στιγμές στις δύο μετρήσεις ήταν εξαιρετικά ψηλός. Είναι πιθανόν οι κρατούμενοι στο Τμήμα Φυλακών μέσα από τις ευκαιρίες που έχουν σε δραστηριότητες, υπηρεσίες, θεσμούς δεν έχουν χάσει την αισιοδοξία τους, πάρα το ότι γνωρίζουν τις δυσκολίες που θα αντιμετωπίσουν όταν αποφυλακιστούν και επανενταχτούν στην ελεύθερη κοινωνία.

Για τον δείκτη μέτρησης της Ενασχόλησης με τη Ζωή, στο σύνολο οι κρατούμενοι είχαν εξαιρετικά ψηλά επίπεδα στον προέλεγχο όσο και στο μεταέλεγχο. Ίσως αυτό να

ωφελείται στα ερεθίσματα τα οποία δέχονται στο Τμήμα Φυλακών κάτι που τους δίνει το έναυσμα να προβληματίζονται αλλά παράλληλα να θέτουν στόχους στη ζωή τους ιδιαίτερα όσον αφορά το μέλλον τους.

Σε σχέση με τον δείκτη μέτρησης για την Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή στο σύνολό τους οι κρατούμενοι ήταν ελαφρώς ανικανοποίητοι από τη ζωή τους, κάτι που διαφάνηκε τόσο στον προ-έλεγχο όσο και στον μετά-έλεγχο. Παρατηρώντας το εύρος των τιμών, βλέπουμε ότι υπήρξε τουλάχιστον ένας/μία κρατούμενος/η στο δείγμα μας που είχε δηλώσει εντελώς ανικανοποίητος από τη ζωή του και επίσης τουλάχιστον ένας/μία κρατούμενος/η που είχε δηλώσει Ικανοποιημένος από τη ζωή του. Αυτό είναι αναμενόμενο καθότι κανένας κρατούμενος δεν μπορεί να είναι ικανοποιημένος από τη ζωή του όταν στερείται την ελευθέρια του και βρίσκεται έγκλειστος.

Παρατηρώντας τα σκορ στην κλίμακα αυτοεκτίμησης του Rosenberg (1979), διαφαίνεται ότι η αυτοεκτίμηση των κρατουμένων ήταν κατά μέσο όρο αρκετά ψηλή, τόσο στον προ-έλεγχο όσο και στον μεταέλεγχο.

Επομένως, δεν επιβεβαιώνονται οι υποθέσεις για βελτίωση των επιπέδων αυτοεκτίμησης, αισιοδοξίας, ελπίδας, ικανοποίησης από τη ζωή και προσανατολισμού στη ζωή από την εφαρμογή του προγράμματος. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με προηγούμενα ευρήματα με χρήση παρεμβάσεων Θετικής Ψυχολογίας που δείχνουν στατιστικά σημαντικές αλλαγές.

Η έλλειψη διαφορών μεταξύ της πρώτης και της δεύτερης μέτρησης μπορεί να οφείλεται σε διάφορους λόγους. Κατ' αρχήν στο μικρό δείγμα της έρευνας. Επιπρόσθετα στον ιδιαίτερο τρόπο λειτουργίας του Σωφρονιστικού Καταστήματος. Τρίτον στο γεγονός ότι η συμμετοχή στα εργαστήρια ήταν εθελοντική. Τέταρτον, στη μικρή διάρκεια των παρεμβάσεων, πραγματοποιήθηκαν μόνο έξι εργαστήρια.

Επιπλέον, η έρευνα ως προς την αποτελεσματικότητα των θετικών παρεμβάσεων έχει δείξει ότι ο βαθμός αποτελεσματικότητας μιας θετικής παρέμβασης επηρεάζεται από (α) τις πτυχές της συγκεκριμένης δραστηριότητας, (β) τα χαρακτηριστικά του ατόμου, (γ) τον βαθμό εναρμόνισης μεταξύ ατόμου και δραστηριότητας (Lyubomirsky & Layous, 2013). Έτσι, για παράδειγμα, η κουλτούρα ενός συγκεκριμένου ατόμου μπορεί να μεταβάλλει καθοριστικά την αποτελεσματικότητα μιας παρέμβασης.

Άλλες έρευνες δείχνουν ότι οι διαφορές προσωπικότητας (Senf & Liao, 2013), οι προσωπικές προτιμήσεις για κάποιες δραστηριότητες (Schueller, 2010), και τα κίνητρα του ατόμου (Lyubomirsky et al., 2011) ασκούν επιδράσεις στην αποτελεσματικότητα των θετικών παρεμβάσεων.

Γενικά συμπεραίνουμε ότι όταν υπάρχουν οι κατάλληλες συνθήκες φιλοξενίας/διαβίωσης των κρατουμένων μέσα από την προσφορά εκπαιδευτικών, αθλητικών, ψυχαγωγικών και κοινωνικών προγραμμάτων που τους δίνουν τις ευκαιρίες που μπορεί να μην είχαν όταν βρίσκονταν στην ελεύθερη κοινωνία, το αποτέλεσμα μπορεί να είναι εντυπωσιακό.

Συμπερασματικά, η υποκειμενική διαπίστωση είναι ότι οι παρεμβάσεις αυτές είναι απαραίτητες στον χώρο της φυλακής και μπορούν να συμπληρώσουν άλλες μεθόδους παρέμβασης ή να χρησιμοποιηθούν μόνες τους, συμβάλλοντας στη βελτίωση των σχέσεων μεταξύ των κρατουμένων και στην προετοιμασία τους για επανένταξη και αποκατάσταση.

4.2 Περιορισμοί της έρευνας

Όπως όλες οι έρευνες έτσι και η παρούσα έχει κάποιους περιορισμούς αφού όπως προαναφέρθηκε ο χώρος των Σωφρονιστικών καταστημάτων χαρακτηρίζεται από πολλές ιδιαιτερότητες. Ένας σημαντικός περιορισμός της έρευνας μας ήταν ο μικρός αριθμός του δείγματος και ιδιαίτερα ο μικρότερος αριθμών γυναικών που συμμετείχαν σε αυτή. Ένας άλλος περιορισμός είναι ότι το δείγμα της έρευνας δεν ήταν τυχαίο και άρα καθόλου αντιπροσωπευτικό. Παράλληλα η συμμετοχή των ατόμων στα εργαστήρια ήταν καθαρά εθελοντική. Από την περιγραφή του δείγματος διαφαίνεται ότι μάλλον οι κρατούμενοι που συμμετείχαν στο δείγμα ήταν οι πιο μορφωμένοι και ίσως είχαν και κάποια άλλα χαρακτηριστικά τα οποία να μην ήθελαν να γνωρίζει ο ερευνητής. Επιπλέον, ο αριθμός των παρεμβάσεων ήταν ο μικρότερος δυνατός αφού τα εργαστήρια που δημιουργήσαμε ήταν μόνο έξι και ο χρόνος διάρκειας τους πολύ σύντομος σε σχέση με άλλες έρευνες που έγιναν με παρόμοιες θεματικές, οι οποίες είχαν μεγαλύτερη χρονική διάρκεια ως επίσης και περισσότερες συναντήσεις (Friendship et al., 2003· Flashaw et al., 2004).

4.3 Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες

Η εκπόνηση της παρούσας έρευνας αποτέλεσε το έναυσμα για σύνδεση των θετικών προσεγγίσεων της ψυχολογίας με την κινηματογράφο - θεραπεία και την εφαρμογή τους σε κρατούμενους στο Τμήμα Φυλακών. Σίγουρα τα εργαστήρια τα οποία στοχεύουν σε τέτοιου είδους παρεμβάσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν και σε άλλα Σωφρονιστικά Καταστήματα. Επίσης για μελλοντική χρήση οι ερευνητές οι οποίοι επιθυμούν να ασχοληθούν με αυτές τις παρεμβάσεις μπορούν να στοχεύσουν σε συγκεκριμένους κρατούμενους (ανήλικοι/ες, ουσιοεξαρτημένοι/ες, γυναίκες κ.ά). Παράλληλα ερευνητές που επιθυμούν να ασχοληθούν με

το πιο πάνω θέμα, θα πρέπει να εμπλέξουν και να διερευνήσουν μεγαλύτερο αριθμό κρατουμένων σε Σωφρονιστικά Καταστήματα. Η χρήση της κινηματογράφου – θεραπείας σε Σωφρονιστικά Καταστήματα μπορεί να διερευνηθεί σε μεγάλο βαθμό τόσο από μόνη της, όσο και σε συνδυασμό με άλλες παρεμβάσεις.

4.4 Προτάσεις για περαιτέρω εφαρμογή του προγράμματος

Μέσα από την προσωπική μου εμπειρία και την εμπλοκή μου στο πρόγραμμα αντιλήφθηκα τη σημαντικότητα τέτοιου είδους παρεμβάσεων σε Σωφρονιστικά Καταστήματα και πόσο αυτά λειτουργούν υπέρ των κρατουμένων κατά τη διάρκεια της παρέμβασης, όσο και κατά την καθημερινή τους διαβίωση στα Καταστήματα, αλλά και για την επανένταξή τους.

Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας αναδεικνύουν ότι η χρήση θετικών προσεγγίσεων της ψυχολογίας σε συνδυασμό με την κινηματογράφου – θεραπεία μπορεί να αποτελέσουν σημαντικά εργαλεία όσον αφορά τους κρατούμενους. Δυστυχώς σε μεγάλο αριθμό Σωφρονιστικών Καταστημάτων δεν προσφέρονται ψυχοεκπαιδευτικά προγράμματα, τα οποία θα βοηθήσουν στην ψυχοκοινωνική στήριξη των κρατουμένων. Επιπρόσθετα, τα αποτελέσματα της έρευνας μπορεί να βοηθήσουν άτομα τα οποία απασχολούνται στην τυπική και άτυπη εκπαίδευση σε Σωφρονιστικά Καταστήματα, ώστε να εφαρμόζουν τις θετικές προσεγγίσεις της ψυχολογίας σε συνδυασμό με την κινηματογράφου – θεραπεία κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων τους.

Μέσα από την παρούσα έρευνα διαφάνηκε ότι ο συνδυασμός των θετικών προσεγγίσεων της ψυχολογίας με την κινηματογράφου – θεραπεία μπορεί να βοηθήσει όλες τις ομάδες των κρατουμένων καθότι οι ασκήσεις της θετικής ψυχολογίας είναι απλές και κατανοητές για όλες τις ηλικίες των κρατουμένων, όπως επίσης και μέσα από τις εικόνες της κινηματογράφου-θεραπείας μπορούν να εξωτερικεύουν πολλά συναισθήματα για αυτή την ομάδα ατόμων. Παράλληλα μπορούν να δημιουργηθούν αρκετά προγράμματα μέσω των παρεμβάσεων αυτών από κοινωνικούς λειτουργούς, ψυχολόγους, εργοθεραπευτές, εκπαιδευτές που εργάζονται μέσα σε αυτά τα πλαίσια.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Agaibi, C. E., & Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and Resilience: A Review of the Literature. *Trauma, Violence, & Abuse*, 6, 195-216.
- Αναγνωστόπουλος, Φ., & Σπανέα (2012). Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα & Π. Ρούσση (Επιμ.), *Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα* (Β' έκδοση, σελ. 573). Αθήνα: Πεδίο.
- Berg-Cross, L., Jennings, P., & Baruch, R. (1990). Cinematherapy: Theory and application. *Psychotherapy in Private Practice*, 8(1), 135-156.
- Berman, H. H. (1946). Audio-visual psychotherapeutics. *Psychiatric Quarterly*, 20(1), 197-203.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell: The science of happiness*. Berkshire, UK: McGraw-Hill Education.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Christie, M., & McGrath, M. (1987). Taking up the challenge of grief: Film as therapeutic metaphor and action ritual. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 8(4), 193-199.
- Creswell, J. W. (2016). Η έρευνα στην εκπαίδευση: Σχεδιασμός, διεξαγωγή και αξιολόγηση της ποσοτικής και ποιοτικής έρευνας (Επιμέλεια Χαράλαμπος Τζορμπατζούδης). Αθήνα: Ίων.
- Crighton, D., Towel, G. (2005) *Psychology in Probation Service*. Malden, British Psychological Society and Blackwell.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A. & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the Nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 804-813.

- Dias, R., Santos, R., Sousa, M., Nogueira, M., Torres, B., & Belfort, T. (2015). Resilience of caregivers of people with dementia: A systematic review of biological and psychosocial determinants. *Trends Psychiatry Psychother*, 37:12–19.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629–651.
- Duncan, B. L., Hubble, M. A., & Miller, S. D. (1997). *Psychotherapy with Impossible Cases: The Efficient Treatment of Therapy Veterans*. New York: Norton.
- Duncan, K., Beck, D., & Granum, R. (1986). Ordinary People: Using a popular film in group therapy. *Journal of Counseling and Development*, 65(1), 50-51.
- Durcan, G.,(2013). *From the inside. Experiences of prison mental health care*. London, Sainsbury Centre for Mental Health, 2008 (http://www.centreformentalhealth.org.uk/pdfs/From_the_Inside.pdf, accessed 28 November 2012).
- Eichinger, B., Geissler, D. (Producers), & Peterson, W. (Director). (1984). *The never-ending story* [Motion Picture]. United States: Warner Brothers Pictures.
- Enggist, S., Moller, L., Galea, G., Udesen C. (2014). *Prisons and Health*. WHO Regional Office for Europe.
- Favrod, J., Nguyen, A., Fankhauser, C., Ismailaj, A., Hasler, J. D., Ringuet, A., Rexhaj, S., & Bonsack, C. (2015). Positive Emotions Program for Schizophrenia (PEPS): A pilot intervention to reduce anhedonia and apathy. *BMC Psychiatry*, 15(1), 231. doi: 10.1186/s12888-015-0610-y.
- Fazel, S., Doll, H., Långström, N. (2008). Mental disorders among adolescents in juvenile detention and correctional facilities: A systematic review and metaregression analysis of 25 surveys. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 47(9):1010–1019.
- Fellner, J. (2006). A Conundrum for Corrections, a Tragedy for Prisoners: Prisons as Facilities for the Mentally Ill. *Washington University Journal of Law & Policy* 22:135–44.
- Field, A. P. (2016). Η διερεύνηση της στατιστικής με τη χρήση του SPSS της IBM. Μαύρη, Μ., & Γκιόσος, Γ. (Επιμ.). Αθήνα: Προπομπός.
- Flashaw. L., Bates, A., Pate, A., Corbet, C., & Friendship, C. (2003) Assessing reconviction, reoffending and recidivism in a sample of UK sexual offenders. *Legal Criminal Psychology*. 8, 207-15.

- Foucault, M., (2011). Επιτήρηση και τιμωρία: Η γέννηση της φυλακής, (μετάφρ.) Τάσος Μπέτζελος, Πλέθρον, Αθήνα.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden and build- theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218 - 226.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062. doi: 10.1037/a0013262.
- Friendship, C., Blud, L., Erikson, M., Traveres, R., & Thorton, D. (2003) Cognitive -behavioral treatment for imprisoned offenders: An evaluation of HM prisons service's cognitive skills programs. *Legal and Criminological Psychology*. 8(1):103-114.
- Goffman, E. (1994). *Άσυλα*, (μτφρ. Ξενοφών Κομνηνός). Αθήνα: εκδ. Ευρύαλος.
- Gunn, J., Maden, A., & Swinton, M. (1991). Treatment needs of prisoners with psychiatric disorders. *Bmj*, 303(6798): 338-341.
- Heston, M. L., & Kottman, T. (1997). Movies as metaphors: A counseling intervention. *Journal of Humanistic Education & Development*, 36(2), 92-100.
- Huffman, J. C., DuBois, C. M., Healy, B. C., Boehm, J. K., Kashdan, T. B., Celano, C. M., et al. (2014). Feasibility and utility of positive psychology exercises for suicidal inpatients. *General Hospital Psychiatry*, 36(1), 88–94.
- James, D., & Glaze, L., (2006). *Mental Health Problems of Prisoners and Jail Inmates* (Bureau of Justice Statistics Special Report NCJ 213600). Washington, DC: U.S. Department of Justice, Office of Justice Programs.
- Joseph, S., & Linley, P. A., (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26, 1041 – 1053.
- Kaeble, D., Glaze, E., L.,(2016). *Correctional Populations in the United States, 2015*. Washington, DC: U.S. Department of Justice, Bureau of Justice Statistics.
- Κάσση, Μ. (2016). Μορφές βίας και ανασφάλειας στους εγκλείστους Η περίπτωση του ΕΚΝΝΑ. Στο Μ. Γασπαρινάτου (Επιμ.), *Έγκλημα και ποινική καταστολή σε εποχή κρίσης* (2496-2525), τ. Α'. Αθήνα: Αντ. Ν. Σάκκουλα.
- Katz, E. (1946). A social therapy program for the treatment of neuropsychiatric patients. *Psychiatric Quarterly Supplement*, 20, 204-216.
- King, A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798-807.

- Kirby, L & Fraser, M., (1997) Risk and resilience in childhood. In M. W. Fraser (Ed.), *Risk and resilience in childhood: An ecological perspective* (pp.10-3). Washington, DC: NASW Press.
- Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Algoe, B. S., Brantley, M., & Fredrickson, B. L. (2013). How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123-1132.
- Korrelboom, K., de Jong, M., Huijbrechts, I., & Daansen, P. (2009). Competitive Memory Training (COMET) for treating low self-esteem in patients with eating disorders: a randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5), 974-980.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York: Basic Books.
- Lampropoulos, G. K., & Spengler, P. M. (2005). Helping and change without traditional therapy: Commonalities and opportunities. *Counselling Psychology Quarterly*, 18(1), 47-59.
- Lampropoulos, G. K., Kazantzis, N., & Deane, F. P. (2004). Psychologists' use of motion pictures in clinical practice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 35(5), 535-541.
- Layous, K., Chancellor, J., Lyubomirsky, S., Wang, L., & Doraiswamy, M. (2011). *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(8), 675-683
- Lielbing, A.. (1995). "Vulnerability and Prison Suicide." *British Journal of Criminology* 35:172–87.
- Lindquist, C., H., & Lindquist, C., A. (1997). «Gender differences in distress: mental health consequences of environmental stress among jail inmates», *Behavioral Sciences and the Law*, 15, σελ.:503-523.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391–402.
- Lyubomirsky, S., King, L. A., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57–62.

- Μαμαλάκης, Γ., & Τριλίβα, Σ. (2012). Τεστ Προσανατολισμού για την ζωή – Αναθεωρημένο (Life Orientation Test-Revised-LOT-R). Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα. & Π. Ρούσση (Επιμ.), *Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα* (σ. 625). Αθήνα, Πεδίο.
- Mallik-Kane, K., Visher, C., (2008). Health and Prisoner Reentry: How Physical, Mental, and Substance Abuse Conditions Shape the Process of Reintegration. Washington, DC: Urban Institute.
- Marshall, T., Simpson, S. & Stevens, A. (2000). Healthcare in Prisons: *A healthcare needs assessment*. Department of Public Health and Epidemiology, Public, University of Birmingham.
- Marshall, W. L. & Seran, G. A. (2004). The role of therapist in offender treatment. *Psychology, Crime and Law*, 10(3), 309-320.
- McLeod, J. (2005). *Εισαγωγή στη Συμβουλευτική*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Μετάφας, Π. (2010). Η πολιτική του M. Foucault. Διδακτορική διατριβή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ). Τμήμα Μεθοδολογίας, Ιστορίας και Θεωρίας της Επιστήμης.
- Moore, J. (2005). Public Health behind Bars: Health Care for Jail Inmates. *Popular Government*.
- Norcross, J. C. (2006). Integrating self-help into psychotherapy: 16 practical suggestions. *Professional Psychology: Research and Practice*, 37(6), 683-693.
- Nurse, J., Woodcock, P., Ormsby, J. (2003). Influence of environmental factors on mental health within prisons: focus group study. *British Medical Journal*, 327:480.
- Nunally, J. C., & Bernstein, I. H. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *psychometrika*, 16(3), 297-334.
- Office for National Statistics, Psychiatric morbidity among prisoners in England and Wales (1997). Retrieved 21-12-2013 from: www.statistics.gov.uk/ssd/surveys,http://www.statistics.gov.uk/STATBASE/Product.asp?vlnk=2676.
- Οικουμενική Διακήρυξη για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα. Πάρθηκε 18 ΙΟΥΝΙΟΥ 2009 <http://www.geocities.com/2009.8>.
- Παπαναστασίου, Ε. & Παπαναστασίου, Κ. (2016) *Μεθοδολογία Εκπαιδευτικής Έρευνας (3η έκδ.)*. Λευκωσία. Creswell, J. W. (2016). *Η έρευνα στην εκπαίδευση: Σχεδιασμός, διεξαγωγή και αξιολόγηση της ποσοτικής και ποιοτικής έρευνας* (Επιμέλεια Χαράλαμπος Τζορμπατζούδης). Αθήνα: Ίων.]

- Peters, L. M., Flink, I. K., Boersma, K., & Linton, S. J. (2010). Manipulating optimism: can imagining a best possible self be used to increase positive future expectancies? *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 204-211.
- Portadin, M. A. (2006). The use of popular film in psychotherapy: Is there a "cinematherapy?" *Dissertation Abstracts International*, 67(5), 196B. (AAT 3217491)
- Powell, M. L., Newgent, R. A., & Lee, S. M. (2006). Group cinematherapy: Using metaphor to enhance adolescent self-esteem. *Arts in Psychotherapy*, 33(3), 247-253.
- Prados, M. (1951). The use of pictorial images in group therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 5(1), 196-214.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of personality and social psychology*, 67(6), 1063 - 1078.
- Scheier, M. F., Wrosch, C., Baum, A., Cohen, S., Martire, L. M., Matthews, K. A., Schulz, R., & Zdzienicka, B. (2006). The life engagement test: Assessing purpose in life. *Journal of behavioral medicine*, 29(3), 291.
- Schueller, S. (2010). Preferences for positive psychology exercises. *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 192-203.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness*. NEW YORK, NY: The Free Press
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-788.
- Seligman, M. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology - an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Senf, K., & Liao, A. K. (2013). The effects of positive interventions on happiness and depressive symptoms with an examination of personality as a moderator. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 591-612.
- Sharp, C, Smith, J. V., & Cole, A. (2002). Cinematherapy: Metaphorically promoting therapeutic change. *Counseling Psychology Quarterly*, 15(3), 269-276.
- Shohry, R. L (Producer), & Redford, R (Director). (1980) *Ordinary people* [Motion Picture]. United States: Paramount Pictures.
- Sin, N. L. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487.
- Sinclair, M. (1993). *Reel power: Spiritual growth through film*. Liguori, MO: Triumph Books Liguori.

- Singleton, N., Meltzer, H., Gatward, R., Coid, J., Deasy, D., (1998) *Psychiatric Morbidity Among prisoners in England and Wales*. London: Office for National Studies.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., et al.(1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.
- Σταλίκας, Α., & Λακιώτη, Α., (2011). Satisfaction with Life Scale (SWLS). Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή. Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα, & Π. Ρούση (Επιμ.), *Τα Ψυχομετρικά Εργαλεία στην Ελλάδα*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Σταλίκας, Α., Μυτσκίδου, Π. (Επιμ.) (2011). *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος.
- Tabatabaee S M, Albooyeh G, Safari H, Rajabpour M. (2016) The effect of positive psychology intervention on psychological well-being of drugs inmates. *International Journal of Applied Behavioral Sciences*, vol. 2, No 3 8-14.
- Tartaro, C., Lester, D., (2009). *Suicide and Self-harm in Prisons and Jails*. Lanham, New York: Lexington Books.
- Towel G. (2003). *Psychology in prisons*. UK: The British Psychological Society and Blackwell Publishing Ltd;
- Turney, K., Wildeman, C., Schnittker, J., (2012). As fathers and felons: Explaining the effects of current and recent incarceration on major depression. *Journal of Health and Social Behavior* 53:465–81.
- Tyson, L. E., Foster, L. H., & Jones, C. M. (2000). The process of cinematherapy as a therapeutic intervention. *The Alabama Counseling Association Journal*, 26(1), 35-41.
- Wedding, D., & Niemiec, R. M. (2003). The clinical use of films in psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 59, 207-215.
- White, P., Whiteford, H. (2006). Prisons: mental health institutions of the 21st century. *Medical Journal of Australia*, 185:302-303.
- Wilper, A., Woolhandler, S., Boyd, J. W., Lasser, K., McCormick, D., Bor, D., Himmelstein, D. (2009). “The Health and Health Care of US Prisoners: Results of a Nationwide Survey.” *American Journal of Public Health* 99 (4):666–72.
- Wolz, B (2017). *The Therapeutic Powers of Movies: An Interview with Dr. Birgit Wolz on Cinema Therapy*. Retrieved March 3, 2020 from <https://psych2go.net/movies-matter-interview-birgit-wolz-cinema-therapy/>
- Wolz, B. (2005). *E-motion picture magic*. Centennial, CO: Glenbridge Publishing.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Παράρτημα Α

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου είναι ανώνυμη και γίνεται στα πλαίσια εκπόνησης της μεταπτυχιακής - διπλωματικής μου εργασίας με θέμα «Η ΧΡΗΣΗ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΥ ΣΕ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΕ ΚΡΑΤΟΥΜΕΝΟΥΣ». Ακολουθούν ερωτήσεις στις οποίες θα χρειαστεί να απαντήσετε βάζοντας ένα Χ ή √ στην αντίστοιχη απάντηση που σας αντιπροσωπεύει καλύτερα στο Μέρος Α. Για το Μέρος Β παρακαλώ όπως κυκλώσετε την απάντηση σας. Προσπαθείστε να μην αφήνετε κενά στις ερωτήσεις. Ευχαριστώ εκ των πρότερων για την πολύτιμη συνδρομή σας.

ΜΕΡΟΣ Α. ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

1. Φύλο: Άνδρας Γυναίκα:
2. Ημερομηνία γέννησης:
3. Μορφωτικό επίπεδο:
 - Δημοτικό
 - Γυμνάσιο – Λύκειο
 - Κολλέγιο
 - Πανεπιστήμιο
 - Μεταπτυχιακό
4. Μητρική Γλώσσα:.....
5. Χρόνος παραμονής στις Φύλακες:
 - Από 1 Μήνα μέχρι 2 χρόνια
 - Από 2 χρόνια μέχρι 5 χρόνια
 - Από 5 χρόνια μέχρι 10 χρόνια
 - Από 10 χρόνια και άνω
6. Οικογενειακή κατάσταση:
 - Παντρεμένος/η
 - Διαζευγμένος/η
 - Ανύπαντρος/η
 - Χήρος

ΜΕΡΟΣ Β. Κύκλωσε την απάντηση που σου ταιριάζει

	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Δεν είμαι σίγουρος/η	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1. Αισθάνομαι ότι είμαι ένα άτομο που αξίζει όσο και οι άλλοι.	1	2	3	4	5
2. Νομίζω ότι έχω αρκετά καλά στοιχεία.	1	2	3	4	5
3. Συνήθως έχω την τάση να σκέφτομαι ότι είμαι ένα αποτυχημένο άτομο.	1	2	3	4	5
4. Είμαι ικανός-η να κάνω κάποια πράγματα τόσο καλά όσο και οι άλλοι.	1	2	3	4	5
5. Νομίζω ότι δεν έχω πολλά στοιχεία για τα οποία να υπερηφανεύομαι.	1	2	3	4	5
6. Έχω μια θετική στάση προς τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5
7. Τελικά είμαι ευχαριστημένος-η με τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5
8. Θα ήθελα να μπορούσα να έχω περισσότερο σεβασμό προς τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5
9. Αισθάνομαι άχρηστος-η μερικές φορές.	1	2	3	4	5
10. Μερικές φορές νομίζω ότι δεν είμαι καθόλου καλός-ή.	1	2	3	4	5

Κύκλωσε την απάντηση που σου ταιριάζει

	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Δεν είμαι σίγουρος/η	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1. Η ζωή μου είναι ιδανική από πολλές απόψεις	1	2	3	4	5
2. Οι συνθήκες της ζωής μου είναι εξαιρετικά καλές.	1	2	3	4	5
3. Είμαι ικανοποιημένος/ικανοποιημένη από τη ζωή μου.	1	2	3	4	5
4. Μέχρι τώρα έχω εξασφαλίσει τα σημαντικότερα πράγματα που ήθελα από τη ζωή.	1	2	3	4	5
5. Αν μπορούσα να ξαναζήσω τη ζωή μου, δε θα άλλαζα σχεδόν τίποτα.	1	2	3	4	5

Κύκλωσε την απάντηση που σου ταιριάζει

	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Δεν είμαι σίγουρος/η	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1. Η ζωή μου δεν έχει σκοπό.	1	2	3	4	5
2. Όλα αυτά με τα οποία ασχολούμαι είναι αξιόλογα για μένα.	1	2	3	4	5
3. Τα περισσότερα από αυτά που κάνω δεν είναι σημαντικά για μένα.	1	2	3	4	5
4. Δεν ενδιαφέρομαι πολύ για αυτά που κάνω.	1	2	3	4	5
5. Έχω πολλούς λόγους να συνεχίσω να ζω.	1	2	3	4	5

Κύκλωσε την απάντηση που σου ταιριάζει

	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Δεν είμαι σίγουρος/η	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1. Σε αβέβαιους καιρούς, συνήθως προσδοκώ το καλύτερο.	1	2	3	4	5
2. Μου είναι εύκολο να χαλαρώνω.	1	2	3	4	5
3. Αν κάτι είναι να μου πάει στραβά, θα πάει.	1	2	3	4	5
4. Είμαι πάντα αισιόδοξος / αισιόδοξη για το μέλλον μου.	1	2	3	4	5
5. Χαίρομαι αρκετά τους φίλους μου.	1	2	3	4	5
6. Είναι σημαντικό για μένα να είμαι απασχολημένος / απασχολημένη.	1	2	3	4	5
7. Δεν περιμένω τα πράγματα να εξελιχθούν καλά για μένα.	1	2	3	4	5
8. Δε στενοχωριέμαι εύκολα.	1	2	3	4	5
9. Σπάνια περιμένω να μου συμβούν καλά πράγματα.	1	2	3	4	5
10. Γενικά, περιμένω να μου συμβούν περισσότερο καλά πράγματα παρά κακά.	1	2	3	4	5

Κύκλωσε την απάντηση που σου ταιριάζει

	Ποτέ	Λίγες φορές	Αρκετές φορές	Τις περισσότερες φορές	Πάντα
1. Μπορώ να σκεφθώ πολλούς τρόπους για να τα βγάλω πέρα σε μια δύσκολη κατάσταση.	1	2	3	4	5
2. Επιδιώκω με όλη μου τη δύναμη να πραγματοποιήσω τους στόχους μου.	1	2	3	4	5
3. Νιώθω κουρασμένος / κουρασμένη τον περισσότερο καιρό.	1	2	3	4	5
4. Υπάρχουν πολλές λύσεις για κάθε πρόβλημα.	1	2	3	4	5
5. Υποχωρώ εύκολα σε μια διαφωνία.	1	2	3	4	5
6. Μπορώ να σκεφθώ πολλούς τρόπους για να εξασφαλίσω στη ζωή μου αυτά που είναι σημαντικά για μένα.	1	2	3	4	5
7. Ανησυχώ για την υγεία μου.	1	2	3	4	5
8. Ξέρω ότι μπορώ να βρω τρόπο να λύσω ένα πρόβλημα, ακόμα κι όταν οι άλλοι θέλουν να τα παρατήσουν.	1	2	3	4	5
9. Οι εμπειρίες μου από το παρελθόν με έχουν προετοιμάσει καλά για το μέλλον μου.	1	2	3	4	5
10. Ήμουν αρκετά πετυχημένος / πετυχημένη στη ζωή μου.	1	2	3	4	5
11. Ανησυχώ διαρκώς για κάτι.	1	2	3	4	5
12. Πραγματοποιώ τους στόχους που βάζω στον εαυτό μου.	1	2	3	4	5

Παράρτημα Β



ΘΕΟΛΟΓΙΚΗ
ΣΧΟΛΗ
ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ
ΚΥΠΡΟΥ



Η ΧΡΗΣΗ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΥ ΣΕ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΕ ΚΡΑΤΟΥΜΕΝΟΥΣ

1ον Εργαστήριο 19/8/2020
Τάσος Τραπτονικόλας

Αλήθεια ή Ψέμα



Οι 6 συναντήσεις



Κανόνες ομάδας

- Σεβασμός και ισότητα μεταξύ των μελών
- Σεβασμός σε όλες τις απόψεις
- Καλή επικοινωνία
- Κατανόηση και εργασία
- Αμοιβαία υποστήριξη και φροντίδα
- Αναγνώριση των διαφορετικών ρόλων μέσα στην ομάδα
- Αποδοχή των ξεχωριστών αντικειμενικών στόχων
- Ενθάρρυνση των μελών της ομάδας ώστε να εξετάσουν και να αναθεωρήσουν την δραστηριότητα τους
- Επιβεβαίωση της αποδοτικότητας και της επικοινωνίας μεταξύ των μελών της ομάδας
- Έπαινος της ομάδας ως μονάδα αλλά και του κάθε μέλους ξεχωριστά
- Ελευθερία έκφρασης
- Εμπιστευτικότητα



Τι σημαίνει Ικανοποίηση από τη ζωή;



A Satisfied Life is Better Than A Successful Life. Because Our Success Is Measured By Others. But Our Satisfaction Is Measured By Our Own **SOUL, MIND & HEART**

Ικανοποίηση από τη ζωή

- Σύμφωνα με το Huebner (1991), η ικανοποίηση από τη ζωή θεωρείται, ως ο βαθμός μέσα από τον οποίο το άτομο κρίνει ευνοϊκά τη συνολική ποιότητα της ζωής του, ως ολότητα.
- Ορισμένοι από τους παράγοντες που βοηθούν στην ικανοποίηση για την ζωή είναι:
- Ανεξαρτησία
- Ενεργητικότητα
- Καλές κοινωνικές/υγειονομικές υπηρεσίες
- Καλές οικογενειακές και φιλικές σχέσεις
- Καλή σύνταξη/ εισόδημα

Αισιοδοξία



Αισιοδοξία

- Όταν αντιμετωπίζουμε μίαν δυσκολία η αισιοδοξία είναι η στάση μέσα από αυτήν οι άνθρωποι καταφέρνουν να εμποδίσουν να πέσουν σε απελπισία απάθεια, ή κατάθλιψη.
- Τα αισιόδοξα άτομα τείνουν να πιστεύουν πως μια αποτυχία οφείλεται σε παράγοντες που μπορούν να αλλάξουν με διαφορετική προσέγγιση, ώστε την επόμενη φορά να έρθει η επιτυχία. Μέσα από την αισιοδοξία που τους διακατέχει βλέπουν την αναποδιά ως κάτι που μπορεί να διορθωθεί και θεωρούν πως το εμπόδιο δεν οφείλεται σε κάποιο προσωπικό τους μειονέκτημα από το οποίο δε μπορούν να ξεφύγουν.
- Αισιοδοξία είναι η στάση των ανθρώπων να βλέπουν τον κόσμο ως ένα θετικό μέρος με την προσδοκία ότι όλα θα πάνε καλά στη ζωή. Οι αισιόδοξοι άνθρωποι έχουν μια θετική προοπτική για τη ζωή και μετατρέπουν τα εμπόδια, τις απογοητεύσεις και τις αποτυχίες σε ελπίδα. Η θετική σκέψη, ως προαπαιτούμενο της αισιοδοξίας, σημαίνει ότι πλησιάζει κάποιος την δυσσάρεσκεια με έναν πιο θετικό και παραγωγικό τρόπο. Σκέπτεται ότι πρόκειται να συμβεί το καλύτερο και όχι το χειρότερο.
- Η αισιοδοξία ως προδιάθεση θεωρείται ότι αποτελεί σταθερό χαρακτηριστικό μιας ισορροπημένης προσωπικότητας και είναι εμφανής σε διάφορες συνθήκες και στιγμές στο πέρασμα του χρόνου. Αυτό σημαίνει ότι ο αισιόδοξος άνθρωπος εμφανίζει θετική στάση απέναντι στα γεγονότα που λαμβάνουν χώρα στην καθημερινότητά του.

Ελπίδα



Ελπίδα

- Το να έχει κανείς ελπίδα έχει την έννοια ότι δεν κάμπτεται από τα άγχη που τον συνθλίβουν, δεν υιοθετεί ηττοπαθή στάση και δε νικείται από την κατάθλιψη μπροστά σε δύσκολες προκλήσεις ή εμπόδια. Τεχνικά, η ελπίδα είναι κάτι πιο πολύ από μια αφελή πεποίθηση πως όλα θα πάνε καλά. Κοινά χαρακτηριστικά ανθρώπων με υψηλά επίπεδα ελπίδας είναι:
- η ικανότητα για εύρεση κινήτρων
- η αίσθηση της επινοητικότητας που βοηθά κάποιον στην επίτευξη των στόχων του
- η ικανότητα να δίνει κανείς κουράγιο στον εαυτό του
- η ευελιξία προσέγγισης ενός στόχου με διαφορετικούς τρόπους
- η απαλλαγή από την αίσθηση της μη ικανότητας με:
- αντικατάσταση των απραγματοποίητων στόχων με άλλους
- επιμερισμό βαριών καθηκόντων σε μικρότερα και ευκολότερα

Αυτοεκτίμηση



Αυτοεκτίμηση

- Η αυτοεκτίμηση αναφέρεται στο κατά πόσο το άτομο πιστεύει ότι διαθέτει τις ικανότητες οι οποίες είναι απαραίτητες για να αξιοποιήσει τις δυνατότητες που έχει. Τέτοιες ικανότητες είναι π.χ. η εργατικότητα, το θάρρος, η επιμονή, η δύναμη θέλησης, η σωφροσύνη, η συνέπεια, η ευσυνειδησία, η καλοσύνη κ.λπ.
- Αυτοεκτίμηση έχει να κάνει με την εσωτερική εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας. Περιλαμβάνει τον τρόπο που μιλάμε για τον εαυτό μας. Περιλαμβάνει τις σκέψεις μας για το πόσο και τι αξίζουμε, τις πεποιθήσεις για το ποιοι είμαστε καθώς και υποθέσεις για το πώς μπορεί να μας βλέπουν οι άλλοι. Περιλαμβάνει επίσης, τις προσδοκίες που έχουμε εμείς από τον εαυτό μας και τους άλλους και πιθανά αυτές που θεωρούμε πως μπορεί να έχουν οι άλλοι από μας.

Κινηματογράφος



Κινηματογράφος

- Η αποκαλούμενη εβδόμη τέχνη είναι ο κινηματογράφος ή αλλιώς σινεμά, αρχικά εμφανίστηκε περισσότερο ως μια νέα τεχνική καταγραφής της κίνησης και οπτικοποίησης της. (κινηματογράφος = κίνηση + γραφή)
- Κινηματογράφος είναι η οπτικοακουστική εκείνη τέχνη που εκδηλώνεται δια μέσου της ειδικής διαδικασίας που λέγεται μοντάζ.



Πλεονεκτήματα του Κινηματογράφου

- Μας προσφέρει μία διέξοδο από τις καθημερινές μας σκοτούρες.
- Αποτελούν μία καλή ομαδική ψυχαγωγική δραστηριότητα.
- Μπορούν να προσφέρουν συναισθηματική κάθαρση.
- Συμβάλλουν στη μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων
- Αποτελούν μέσο αυτογνωσίας.

Ταινία την οποία θυμόμαστε



Συμπλήρωση ερωτηματολογίων



ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ

© 2008-2010 3Dart.com



Η χρήση θετικών στρατηγικών και του κινηματογράφου σε συμβουλευτική παρέμβαση σε κρατούμενους

2ον Εργαστήριο 20/8/2020
Τάσος Τραπτονικόλας

Λίγα λόγια για την ταινία



Παρουσίαση της ταινίας Το κυνήγι της ευτυχίας The Pursuit of Happiness (2006)

Λίγα λόγια για την ταινία

- Σκηνοθεσία: Gabriele Muccino
- Συγγραφέας: Steve Conrad (as Steven Conrad)
- Ηθοποιοί: Will Smith, Thandie Newton, Jaden Smith
- Χρονολογία: 2006
- Είδος ταινίας: Βιογραφία, Δράμα
- Στους κινηματογράφους: 15 Δεκεμβρίου 2006
- Σε dvd: Μάρτιο 2007
- Εισπράξεις: \$162.586.036
- Χρόνος Διάρκειας: 117 Λεπτά
- Παραγωγή: Sony Pictures

Συζήτηση

CinemaTherapy




Συζήτηση



Βασικοί Άξονες της Συζήτησης

- Σαφής στόχος
- Προσήλωση του πρωταγωνιστή στο στόχο
- Βούληση για επίτευξη του στόχου
- Θετική ματιά στη ζωή
- Με ποιους χαρακτήρες τις ταινίας ταυτίζεστε
- Τι σας άρεσε ή όχι για την ταινία



ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ



Η χρήση θετικών στρατηγικών και του κινηματογράφου σε συμβουλευτική παρέμβαση σε κρατούμενους

3ον Εργαστήριο 21/8/2020
Τάσος Τραπτονικόλας

Δραστηριότητα 1

- Γράφουμε τα αρχικά του ονόματος μας.



Ο καλύτερος δυνητικός ή πιθανός εαυτός μου – (Best Possible Self)

- Μέσα από αυτή την δραστηριότητα θα πρέπει να παρουσιάσετε και να σκεφτείτε τον καλύτερο εαυτό σας για ένα λεπτό και στη συνέχεια θα γράψετε ή να αναφέρετε τις σκέψεις σας.
- «Σκεφτείτε τον καλύτερο δυνατό εαυτό σας», για αυτό θα πρέπει να φανταστείτε τον εαυτό σας στο μέλλον όσο πιο καλύτερα μπορείτε.



Ο καλύτερος δυνητικός ή πιθανός εαυτός μου – (Best Possible Self)

- Σκεφτείτε ότι έχετε εργαστεί σκληρά και έχετε πετύχετε όλους τους στόχους σας και έχετε φτάσει στο έπακρο των δυνατοτήτων σας.
- Θα πρέπει να σκεφτείτε τους καλύτερους δυνατούς τρόπους με τους οποίους η ζωή σας θα μπορούσε να αναπτυχθεί σε τρεις βασικούς τομείς:
- Προσωπικά, Διαπροσωπικές Σχέσεις και Επαγγελματικά.

Ο καλύτερος δυνητικός ή πιθανός εαυτός μου – (Best Possible Self)

Βήματα:

Φανταστείτε τον εαυτό σας στο μέλλον, ζώντας τη ζωή που ονειρευτήκατε - με όλους τους ανθρώπους με τους οποίους θέλετε να το μοιραστείτε.

Φανταστείτε ότι έχετε επιτύχει όλα για όσα παλεύεται μέχρι τώρα και είστε περήφανοι για τα επιτεύγματά σας.



Ο καλύτερος δυνητικός ή πιθανός εαυτός μου – (Best Possible Self)



- Προσωπικό επίπεδο. Σκεφτείτε τους στόχους που θέλετε να επιτύχετε σε προσωπικό επίπεδο (π.χ. σωματικές και ψυχολογικές δεξιότητες και εξελίξεις).
- Επαγγελματικό επίπεδο. Σκεφτείτε τους στόχους που θέλετε να επιτύχετε σε επαγγελματικό επίπεδο / εργασιακό επίπεδο (π.χ. θέση, επιτεύγματα, επίπεδο εμπειρογνωμοσύνης, αλλά και επάγγελμα και δεξιότητες κ.λπ.).
- Διαπροσωπικές σχέσεις. Σκεφτείτε τους στόχους που θα θέλατε να επιτύχετε στις διαπροσωπικές σας σχέσεις (π.χ. σχέσεις και επαφές με αγαπημένους, φίλους, συναδέλφους, αλλά και κοινές δραστηριότητες κ.λπ. στην κοινωνική σας ζωή).

Ο καλύτερος δυνατικός ή πιθανός εαυτός μου – (Best Possible Self)

- Τώρα, θα σας ζητήσω να γράψετε για τον καλύτερο δυνατό εαυτό σας στη ζωή σας για 20 λεπτά. Ο μόνος κανόνας που έχουμε για το γράψιμο είναι ότι γράφετε συνεχώς για όλο το χρόνο. Εάν έχετε εξαντλήσει τα πράγματα να πείτε, απλώς επαναλάβετε όσα έχετε ήδη γράψει. Μην ανησυχείτε για γραμματική, ορθογραφία ή πρόταση



Συζήτηση



Δραστηριότητα 2



Half full or half empty? Experts say you can learn to see the positive.

Δραστηριότητα 3

- Δες τα πράγματα με θετικό φακό
- Να είσαστε σε επαφή με θετικά άτομα
- Μην βλέπετε αρνητικές ειδήσεις
- Γράψετε θετικά πράγματα σε ένα ημερολόγιο
- Να Αναγνωρίσετε τι μπορείτε - και δεν μπορείτε - να ελέγξετε
- Μην ξεχνάτε να αναγνωρίζεται τα αρνητικά



ΘΕΟΛΟΓΙΚΗ
ΣΧΟΛΗ
ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ
ΚΥΠΡΟΥ



Η χρήση θετικών στρατηγικών και του κινηματογράφου σε συμβουλευτική παρέμβαση σε κρατούμενους

4ον Εργαστήρι 24/8/2020

Τάσος Τραπτονικόλας

Λίγα λόγια για την ταινία



Λίγα λόγια για την ταινία

- Σκηνοθεσία: Steven Soderbergh
- Συγγραφέας: Susannah Grant
- Ηθοποιοί: Julia Roberts,
- Χρονολογία: 2000
- Είδος ταινίας: Βιογραφία, Δράμα
- Στους κινηματογράφους: 17 Μάρτιου 2000
- Σε dvd: Αύγουστο 2000
- Εισπράξεις: \$256,300,000
- Χρόνος Διάρκειας: 131 Λεπτά
- Παραγωγή: Universal Pictures

Παρουσίαση της ταινίας
Erin Brockovich (2000)
Έριν Μπρόκοβιτς

Συζήτηση

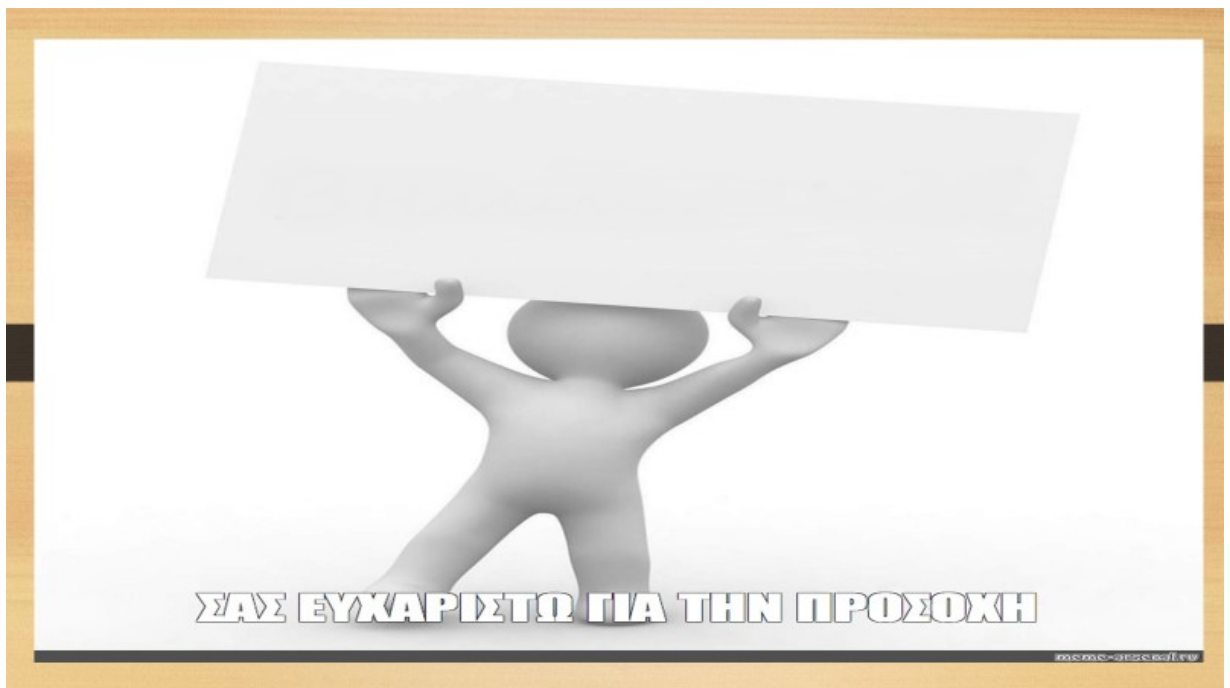


Συζήτηση



Συζήτηση

- Σαφής στόχος
- Προσήλωση του πρωταγωνιστή στο στόχο
- Βούληση για επίτευξη του στόχου
- Θετική ματιά στη ζωή
- Με ποιους χαρακτήρες τις ταινίας ταυτίζεστε
- Τι σας άρεσε ή όχι για την ταινία



ΘΕΟΛΟΓΙΚΗ
ΣΧΟΛΗ
ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ
ΚΥΠΡΟΥ



Η ΧΡΗΣΗ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΥ ΣΕ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΕ ΚΡΑΤΟΥΜΕΝΟΥΣ

5ον Εργαστήριο 26/8/2020
Τάσος Τραπτονικόλας

Τι είναι η ευγνωμοσύνη;



<https://vimeo.com/44131171>

Τι είναι η ευγνωμοσύνη;

- Η ευγνωμοσύνη, είναι η ευχαρίστηση για αυτό που έχουμε, η ελπίδα, η προσδοκία των καλών πραγμάτων που θα έρθουν.
- Όλα τα πιο πάνω μπορούν να μειώσουν το άγχος και να αυξήσουν τα θετικά συναισθήματα όπως η ευτυχία.



Gratitude condition

- Καλείστε να επικεντρωθείτε στις θετικές πτυχές της ζωής σας και να σκεφτείτε όλα τα πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες.
- Θα πρέπει να επικεντρωθείτε σε τρεις διαφορετικούς τομείς της ζωής σας (προσωπικοί, διαπροσωπικές σχέσεις και επαγγελματικές σχέσεις)



Gratitude condition

- Δοκιμάστε αυτές τις συμβουλές για να σας βοηθήσουν να καλλιεργήσετε ένα τελετουργικό ευγνωμοσύνης που θα σας ικανοποιεί και θα σας επηρεάζει:
- 1) Καθίστε άνετα, κλείστε τα μάτια σας και πάρτε αρκετές αργές, βαθιές αναπνοές.
- 2) Σκεφτείτε κάτι καλό που σας συνέβη πρόσφατα.
- 3) Σκεφτείτε ένα άτομο ή ζώο που αγαπάτε.
- 4) Σκεφτείτε μια περίπτωση που τιμήσατε ή εκτιμήσατε από άλλους.
- 5) Σκεφτείτε τη σημερινή σας κατάσταση και τι συμβαίνει στη ζωή σας.

Gratitude condition

Τώρα θα προσδιορίστε σημαντικά πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες σε κάθε τομέα που προαναφέραμε και εισηγούμαι όπως τα διατυπώσετε ως εξής:

- Είμαι ευγνώμων για τρία πράγματα που ακούω:
- Είμαι ευγνώμων για τρία πράγματα που βλέπω:
- Είμαι ευγνώμων για τρία πράγματα που μυρίζω:
- Είμαι ευγνώμων για τρία πράγματα που αγγίζω:
- Είμαι ευγνώμων για αυτά τα τρία πράγματα που δοκιμάζω:
- Είμαι ευγνώμων για αυτά τα τρία μπλε πράγματα:
- Είμαι ευγνώμων για αυτά τα τρία ζώα / πουλιά:
- Είμαι ευγνώμων για αυτούς τους τρεις φίλους:
- Είμαι ευγνώμων για αυτούς τους τρεις δασκάλους:
- Είμαι ευγνώμων για αυτά τα τρία μέλη της οικογένειας:
- Είμαι ευγνώμων για αυτά τα τρία πράγματα στο σπίτι μου:
- Είμαι ευγνώμων για αυτά τα τρία άτομα που με προσέλαβαν:



Συζήτηση



Three Good Things (Three Blessings) Exercise - Τρία καλά πράγματα (Τρεις ευλογίες)

- Μέσα από αυτή την άσκηση έχουμε ως στόχο να αυξήσουμε την ευτυχία και την αίσθηση ευεξίας.
- Τα ανθρώπινα όντα έχουν εξελιχθεί για να ξοδεύουν πολύ περισσότερο χρόνο για να σκεφτούν αρνητικές εμπειρίες από θετικές.
- Αφιερώνουμε πολύ χρόνο για να σκεφτούμε τι πήγε στραβά, τι βρωμάει για τη ζωή ή πώς δεν συσσωρεύουμε.
- Ευτυχώς, επαναπροσανατολίζοντας τις σκέψεις μας πάνω σε θετικά γεγονότα, μπορούμε να κάνουμε πολλά για να διορθώσουμε αυτήν την αρνητική προκατάληψη.

Three Good Things (Three Blessings) Exercise - Τρία καλά πράγματα (Τρεις ευλογίες)

- 10 λεπτά για τουλάχιστον μια εβδομάδα
- Πως να το κάνεις
- Κάθε μέρα για τουλάχιστον μία εβδομάδα, γράψτε τρία πράγματα που πήγαν καλά για εσάς σήμερα και δώστε μια εξήγηση για το γιατί πήγαν καλά. Είναι σημαντικό να δημιουργήσετε μια φυσική εγγραφή των αντικειμένων σας γράφοντάς τα. Δεν αρκεί να κάνεις αυτήν την άσκηση στο μυαλό σου.
- Τα αντικείμενα μπορεί να έχουν σχετικά μικρή σημασία (π.χ., "ο συνάδελφός μου έφτιαξε τον καφέ σήμερα") ή σχετικά μεγάλη (π.χ. "Κέρδισα μια μεγάλη προσφορά").

Three Good Things (Three Blessings) Exercise - Τρία καλά πράγματα (Τρεις ευλογίες)

- Καθώς γράφετε, ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες:
- Δώστε έναν τίτλο στην πρόταση σας (π.χ., "ο συνάδελφός μου συζήτησε μαζί μου για ένα έργο").
- Γράψτε ακριβώς τι συνέβη με όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες, συμπεριλαμβανομένων όσων κάνατε ή είπατε και, εάν εμπλέκονταν άλλοι, τι έκαναν ή είπαν.
- Συμπεριλάβετε πώς αυτό το γεγονός σας έκανε να νιώσετε εκείνη τη στιγμή και πώς αυτό το γεγονός σας έκανε να νιώσετε αργότερα (συμπεριλαμβανομένου τώρα, όπως το θυμάστε).
- Εξηγήστε τι πιστεύετε ότι προκάλεσε αυτό το συμβάν - γιατί συνέβη.
- Χρησιμοποιήστε ότι στυλ γραφής θέλετε και μην ανησυχείτε για τέλεια γραμματική και ορθογραφία. Χρησιμοποιήστε όσες λεπτομέρειες θέλετε.
- Αν βρεθείτε να εστιάζετε σε αρνητικά συναισθήματα, εστιάστε ξανά το μυαλό σας στο καλό συμβάν και στα θετικά συναισθήματα που συνοδεύουν. Αυτό μπορεί να πάρει προσπάθεια, αλλά γίνεται πιο εύκολο με την εξάσκηση και μπορεί να κάνει μια πραγματική διαφορά στο πώς αισθάνεστε.



ΘΕΟΛΟΓΙΚΗ
ΣΧΟΛΗ
ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ
ΚΥΠΡΟΥ

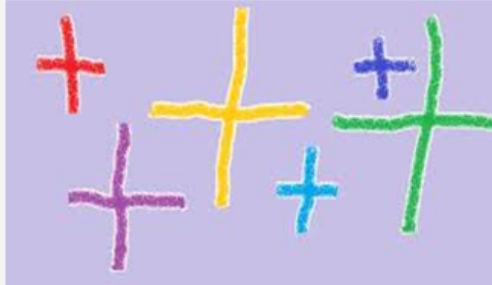


Η ΧΡΗΣΗ ΘΕΤΙΚΩΝ
ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ
ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΥ ΣΕ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ
ΣΕ ΚΡΑΤΟΥΜΕΝΟΥΣ

60Ν ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 28/8/2020
ΤΑΣΟΣ ΤΡΑΤΤΟΝΙΚΟΛΑΣ

ΘΕΤΙΚΉ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

- Οι Θετικές Ψυχολογικές Παρεμβάσεις μπορούν να χωριστούν σε επτά κύριες κατηγορίες:
- Απόλαυση (ικανοποίηση από τη ζωή),
- ευγνωμοσύνη,
- καλοσύνη,
- ενσυναίσθηση,
- αισιοδοξία,
- δυνατότητες
- νόημα.



ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

- Στην καρδιά της θετικής ψυχολογίας βρίσκεται η πεποίθηση ότι οι άνθρωποι μπορούν να ζήσουν πιο ευτυχισμένοι, πιο ουσιαστικοί ικανοποιώντας ζωές, μετακινώντας την εστίασή τους μακριά από το αρνητικό προς μια πιο ισορροπημένη προοπτική.
- Οι άνθρωποι τείνουν να δίνουν προσοχή στις αρνητικές εμπειρίες. Έχουν την τάση να παρακολουθούν, να μαθαίνουν και να χρησιμοποιούν αρνητικές πληροφορίες πολύ περισσότερο από τις θετικές πληροφορίες.



SAVORING EXERCISES

- Άσκηση αναθεώρησης της ζωής.
- Σε αυτήν την άσκηση θα γράφετε τρεις γευστικές εμπειρίες από το παρελθόν σας.
- Πρέπει να καταγράψετε όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες όλων όσων συνέβησαν, πού ήσασταν και με ποιον ήσασταν.
- Ξεκινήστε με την πρώτη γευστική εμπειρία και στη συνέχεια, προσπαθήστε να σκεφτείτε μια παρόμοια γευστική εμπειρία για το δεύτερη και στην συνέχεια την τρίτη γευστική εμπειρία.



ΚΑΛΟΣΎΝΗ

- Οι δραστηριότητες ευγένειας και καλοσύνης ζητά από τους συμμετέχοντες να εκτελούν εσκεμμένες πράξεις καλοσύνης προς άλλους ανθρώπους.
- Οι πράξεις μπορεί να ποικίλλουν σε μεγάλο βαθμό και αυτές μπορεί να είναι αγορά μικρών δώρων ή να βοηθήσετε κάποιον να μεταφέρει μια βαριά τσάντα.
- Έχει σημειωθεί από την έρευνα ότι η ευγενική συμπεριφορά είναι ένα κοινό χαρακτηριστικό των ευτυχισμένων ανθρώπων και, επιπλέον, η ευτυχία και η καλοσύνη συνυπάρχουν συχνά με έναν κυκλικό τρόπο όπου το ένα ενισχύει το άλλο.



ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ



- Οι δραστηριότητες που βασίζονται στην ενσυναίσθηση στοχεύουν στην ενίσχυση των κοινωνικών συνδέσεων προωθώντας μια κατανόηση μέσα στη σχέση.
- Ένα μεγάλο σώμα έρευνας δείχνει ότι οι ουσιαστικές κοινωνικές σχέσεις είναι απαραίτητες για την ευτυχία.
- Ένα από τα παραδείγματα της θετικής ψυχολογίας με βάση την ενσυναίσθηση είναι η διαμεσολάβηση αγάπης-καλοσύνης. Σε αυτή τη δραστηριότητα, χρησιμοποιούνται τεχνικές διαλογισμού οι άνθρωποι δημιουργούν θετικά συναισθήματα και συναισθήματα απέναντι σε κάποιον άλλον ή ακόμα και στον εαυτό τους.
- Η έρευνα διαπίστωσε ότι η συμμετοχή σε αυτή τη δραστηριότητα οδηγεί σε βελτίωση της ικανοποίησης της ζωής, μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων και επίσης προάγει θετικά συναισθήματα και συμπεριφορές γενικά.

ΝΌΗΜΑ



- Οι θετικές παρεμβάσεις που βασίζονται σε νόημα επικεντρώνονται στην κατανόηση του τι φέρνει νόημα στη ζωή κάποιου και συχνά σε ενέργειες που συνδέονται με την ενίσχυση ή την επίτευξη αυτού του νοήματος.
- Έρευνα δείχνει ότι το να έχεις νόημα στη ζωή είναι ένας σταθερός προγνωστικός παράγοντας για την ευτυχία και την ικανοποίηση της ζωής.
- Υπάρχουν πολλοί τρόποι που το νόημα στη ζωή κάποιου μπορεί να διευκολυνθεί μέσω των θετικών παρεμβάσεων.
- Κάποιες από αυτές τις δραστηριότητες είναι ο προβληματισμός σχετικά με το νόημα του επαγγέλματος κάποιου, ο καθορισμός ενός ουσιαστικού στόχου και σχεδιασμού, ή απλά να αναλογιστείτε τη ζωή σας γράφοντας.
- Μια δραστηριότητα είναι αυτή της δημιουργίας σημασίας – συγκεκριμένα θα πρέπει να γράψετε τα θετικά γεγονότα που έχουν προκύψει από ένα αρνητικό γεγονός.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

- Τι κάναμε στην πρώτη συνάντηση;
- Τι κάναμε στην δεύτερη συνάντηση;
- Τι κάναμε στην τρίτη συνάντηση;
- Τι κάναμε στην τέταρτη συνάντηση;
- Τι κάναμε στην πέμπτη συνάντηση;
- Τι κάναμε σήμερα;



ΤΙ ΜΑΣ ΈΚΑΝΕ ΕΝΤΥΠΩΣΗ ΚΑΙ ΤΙ ΔΕΝ ΜΑΣ ΆΡΕΣΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ



ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΩΝ



ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ

www.erasmus-gr.org