

# Προγράμματα ενδυνάμωσης ψυχικής ανθεκτικότητας στο στρατιωτικό περιβάλλον: Διεθνής εμπειρία και προτάσεις εκπαιδευτικών εφαρμογών.

Παπαχριστόπουλος Κωνσταντίνος  
Ειδικός Επιστήμονας  
Κοινωνικής Ψυχολογίας  
Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων



Καραμανάλη Βασιλική  
Λέκτορας Ψυχολογίας  
Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων

## Εισαγωγή - Ορισμός

Τις τελευταίες δεκαετίες, η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας (*psychological resilience*) είναι στο επίκεντρο πολλών ερευνητικών προγραμμάτων και μελετών. Η ψυχική ανθεκτικότητα αναφέρεται στη διαδικασία της θετικής προσαρμογής των ατόμων - αλλά και των συστημάτων - στο περιβάλλον παρά τις αντίξοες συνθήκες που αντιμετωπίζουν (Jensen & Fraser, 2005, Meredith και συν., 2011) και εκτείνεται πέρα της έννοιας ενός σταθερού ατομικού γνωρίσματος ή χαρακτηριστικού (Rutter, 2006). Η ψυχική ανθεκτικότητα μελετάται ευρέως από τους κλάδους της σχολικής και αναπτυξιακής ψυχολογίας ενώ τις τελευταίες δύο δεκαετίες αποτελεί αντικείμενο μελέτης και εστιασμένων προγραμμάτων παρέμβασης από τον κλάδο της θετικής (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) και της στρατιωτικής (Matthews, 2014) ψυχολογίας.

## Ανθεκτικότητα και στρατιωτικό περιβάλλον

Στο στρατιωτικό περιβάλλον οι ορισμοί που έχουν δοθεί για την ανθεκτικότητα συγκλίνουν στο ότι αποτελεί το σύνολο των δυναμικών αυτών ψυχολογικών διαδικασιών που επιτρέπει στο άτομο να διατηρήσει ή να επιστρέφει στο πρότερο επίπεδο ευημερίας ή/και λειτουργικότητας αντιμετωπίζοντας ή έχοντας αντιμετωπίσει αντίξοες συνθήκες (Larner & Blow, 2011, Bonanno & Mancini, 2012, Green και συν., 2010).

Στο χώρο του στρατού η ψυχική ανθεκτικότητα αποκτά βαρύνουσα σημασία και χρησιμότητα αφού η ζωή ενός στρατιώτη και το επάγγελμα ενός στρατιωτικού έχει υψηλές απαιτήσεις για φυσική αντοχή, υψηλό φρόνημα και δεξιότητες προσαρμογής εάν λάβουμε υπόψη την απαιτητική εκπαίδευση, τις συνεχείς μετακινήσεις εντός και εκτός της χώρας καθώς και τη βίωση της απειλής του θανάτου κατά τη διάρκεια επιχειρήσεων που βιώνουν όσοι εργάζονται στο στρατό. Παράλληλα, το στρατιωτικό προσωπικό έχει να αντιμετωπίσει αντίστοιχους αγχογόνους παράγοντες με σειρά άλλων επαγγελματιών ενώ ζητήματα όπως ο αποχωρισμός από την οικογένεια, το στρες μάχης και η συνεχής αξιολόγηση καθιστούν αναγκαία την ύπαρξη ανθεκτικού προσωπικού (Castro & Adler, 2010, Larner & Blow, 2011).

Ένας επιπλέον λόγος που η ανθεκτικότητα αποτελεί εκπαιδευτική πρόκληση για το σύγχρονο στρατιωτικό περιβάλλον είναι το γεγονός ότι μεγάλο μέρος του στρατιωτικού προσωπικού δεν αναζητά ψυχολογική υποστήριξη, αν και την χρειάζεται, φοβούμενο τον στιγματισμό και τις συνέπειες για την εργασιακή του πορεία (Vogt, 2011, Καραμανάλη, 2015).

Στην Ελλάδα, δεν έχουν διεξαχθεί έρευνες για τις ανάγκες του στρατιωτικού προσωπικού αναφορικά με τις διαστάσεις της ψυχικής ανθεκτικότητας και στα ΑΣΕΙ δεν έχουν ακόμα ενσωματωθεί συναφείς εκπαιδευτικοί στόχοι. Από τα παραπάνω, κατανοούμε ότι το συγκεκριμένο πεδίο έχει σημαντικό ερευνητικό ενδιαφέρον και δυνητικά πρακτικό αποτέλεσμα αφού ο στρατός αποτελεί έναν «εργοδότη» με δεκάδες χιλιάδες εργαζομένους και μια παρέμβαση ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας θα επέφερε πολύ χρήσιμα αποτελέσματα στους εργαζομένους, στις οικογένειες αυτών αλλά και στην ποιότητα του παρεχόμενου έργου των στρατιωτικών.

## Σκοπός

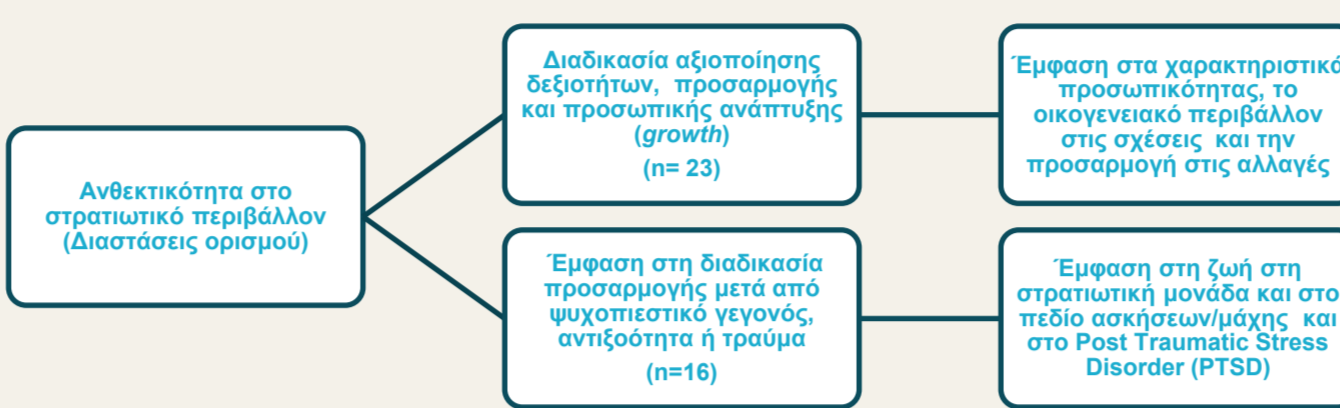
Στόχος της παρούσας αναρτημένης εργασίας είναι να παρουσιαστούν οι βασικές διαστάσεις που περιλαμβάνει η έννοια της ανθεκτικότητας στο στρατιωτικό περιβάλλον, να καταγραφούν εάν/πώς αυτές οι δεξιότητες εντάσσονται στα σχετικά προγράμματα εκπαίδευσης του στρατού, να προταθούν οι βασικές αρχές και στόχοι ενός προγράμματος προαγωγής της ψυχικής ανθεκτικότητας στον ελληνικό στρατό.

## Μεθοδολογία

Για τις ανάγκες της εργασίας έγινε αναζήτηση σχετικής αρθρογραφίας και μελετών σχετικά με την έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας στο στρατιωτικό περιβάλλον. Η αναζήτηση αφορούσε τη περίοδο 09/2009 – 09/2014 (περίοδος μεταγενέστερη της μελέτης Meredith και συν., 2011). Από το σύνολο του υλικού που αρχικώς εντοπίστηκε και μετά το screening επελέγη τελικά ο αριθμός των άρθρων/μελετών στα οποία προκύπτει μέτρια (*moderate*) έως ισχυρή (*strong*) συσχέτιση κάποιων χαρακτηριστικών/δεξιοτήτων με την ανθεκτικότητα στο στρατιωτικό περιβάλλον. Παρακάτω περιγράφεται η ροή της αναζήτησης:

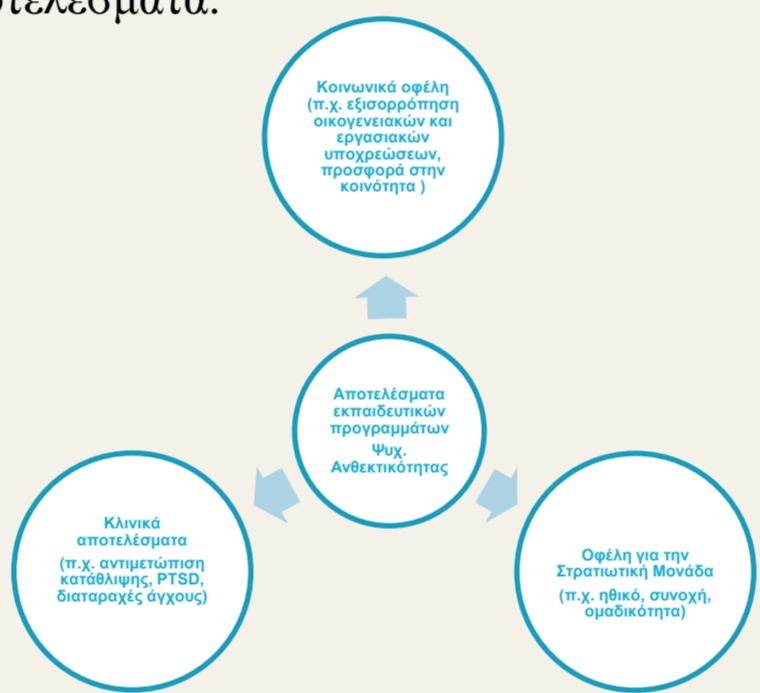
Εντοπισμός (Σεπτέμβριος 2014) (PsychINFO, Pub Med, Βάσεις μελετών/ π.χ. RAND)	119
Λέξεις κλειδιά: "Resilience & Military/Army"	
Έλεγχος/Screening	62
Επιλέξιμα	42
Τελική επιλογή	39

## Αποτελέσματα



Τα περισσότερα υπό εξέταση άρθρα/μελέτες (n=23) προτείνουν ορισμούς για την ανθεκτικότητα που περιγράφουν την ανθεκτικότητα ως **προσωπικό χαρακτηριστικό που σχετίζεται με την προσαρμογή (*adaptation*) και την ανάπτυξη (*growth*) και ενισχύεται από υποστηρικτικό κοινωνικό πλαίσιο και εκπαίδευση** (π.χ. Lee et al., 2013) ενώ οι λοιπές έρευνες (n=16) δίνουν έμφαση και στην **προσαρμογή και την δυνατότητα επανέλγχου της κατάστασης ύστερα από την βίωση ψυχοτραυματικών γεγονότων στο στρατιωτικό περιβάλλον** (π.χ. Bonanno & Mancini, 2012).

Από το σύνολο του υπό εξέταση υλικού προκύπτει ότι ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την ανθεκτικότητα στο στρατό περιλαμβάνει διαστάσεις που αφορούν **α. το άτομο (π.χ. θετική σκέψη), β. το οικογενειακό/κοινωνικό πλαίσιο (π.χ. σύνδεση, επικοινωνία, ισορροπία) και γ. την μονάδα/εργασιακό πλαίσιο (π.χ. συνοχή, ομαδικό πνεύμα)** και αναμένεται να σχετίζεται με τα παρακάτω αποτελέσματα.






## Αποτελέσματα – Εκπαιδευτικά προγράμματα/Δεξιότητες

Για τις ανάγκες της έρευνας επελέγησαν οι **βασικές δεξιότητες/χαρακτηριστικά** ανά επίπεδο παρέμβασης (άτομο, οικογενειακό/κοινωνικό πλαίσιο, μονάδα) οι οποίες αναμένεται να αποτελούν μέρος ενός εκπαιδευτικού προγράμματος στο στρατό και έχουν καταγραφεί στο υλικό που εξετάστηκε. Στη συνέχεια αναζητήθηκαν εκπαιδευτικά προγράμματα ανθεκτικότητας στο στρατιωτικό περιβάλλον και από το σύνολο των 16 προγραμμάτων που βρέθηκαν (βλ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ) αναλύθηκαν όσα: **α. δεν έχουν μόνο ψυχολογικό περιεχόμενο** (π.χ. εκπαίδευση στη διαχείριση συναισθημάτων) αλλά **δυναμικά παρεμβαίνουν και στα τρία (3) επίπεδα** και **β. υπάρχει διαθέσιμη αναλυτική περιγραφή γι'αυτά**.

Στο παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται οι εκπαιδευτικοί άξονες που καλύπτονται ανά πρόγραμμα:

Δεξιότητα / Ικανότητα/ Χαρακτηριστικό πλαίσιου	Εκπαιδευτικό πρόγραμμα *				
	1	2	3	4	5
Θετικό συναίσθημα			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Θετική σκέψη			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Αυτορρύθμιση	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Φυσική αντοχή	<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Επικοινωνία			<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
Ισορροπία επαγγελματικής και οικογενειακής/προσωπικής ζωής			<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
Προσαρμοστικότητα σε αλλαγές		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
Συνοχή		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Θετικό κλίμα	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Ομαδική εργασία	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

	Άτομο	* 1=Warrior Resiliency Program (WRP)
	Οικογένεια-Κοινωνία	2=Marine Resilience Study (MRS)
	Μονάδα	3=Penn Resiliency Project (PRP)
		4=Soldier evaluation for Life Fitness (SeLF)
		5=Operational Stress Control and Readiness

## Βασικές αρχές υλοποίησης εκπαιδευτικού προγράμματος

- Η εμπλοκή/**συνεκπαίδευση των οικογενειών** συμβάλει σε θετικά αποτελέσματα για την εκπαιδευτική διαδικασία και την δέσμευση των εκπαιδευόμενων (Sammons & Batten, 2009).
- Η εκπαίδευση χρειάζεται να **εμπλέκει όλα τα επίπεδα της ηγεσίας** για να αρθούν στερεότυπα για τον στιγματισμό (Campbell και συν., 2008).
- Η εκπαιδευτική παρέμβαση χρειάζεται να έχει **προληπτικό χαρακτήρα** και σε επίπεδο ΑΣΕΙ (βλ. π.χ. <http://csf2.army.mil/>)
- Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα χρειάζεται να έχει ευέλικτο χαρακτήρα και να συνοδεύεται και από **εξατομικευμένη συμβουλευτική** παρέμβαση.
- Η **εκπαίδευση εκπαιδευτών** καθιστά πιο αποτελεσματική και βιώσιμη την παρέμβαση (βλ. πρόγραμμα PRP).

## Προτεινόμενοι στόχοι εκπαιδευτικού προγράμματος

- Ενίσχυση της διαδικασίας ένταξης και προσαρμογής στη κοινότητα του στρατού.
- Εξοικείωση με δεξιότητες όπως διαχείριση δυσλειτουργικών σκέψεων, εντοπισμός σωματικών συμπτωμάτων, καταγραφής και αποσαφήνισης συναισθημάτων, διαχείρισης θυμού/φόβου και απώλειας, διαχείρισης κρίσεων/αλλαγών/ψυχικού τραύματος/στρες.
- Αξιοποίηση θετικών συναισθημάτων και ανάπτυξη αισιόδοξων σκέψεων (π.χ. παρατήρηση και επισήμανση θετικών σημείων σε εαυτό και άλλους, ρεαλισμός, αισιοδοξία και ελπίδα).
- Διαχείριση ενέργειας και χρόνου (π.χ. ασκήσεις χαλάρωσης, τρόποι λειτουργικής οργάνωσης έργου).
- Ενίσχυση αίσθησης ηγετικής αυτό αποτελεσματικότητας.
- Μέριμνα και φροντίδα προσωπικής υγείας.
- Αναγνώριση θετικού κοινωνικού αντίκτυπου της εργασίας.
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων για εξισορρόπηση οικογενειακής/προσωπικής και επαγγελματικής ζωής.
- Εκπαίδευση μελών της οικογένειας για λειτουργική προσαρμογή/διαχείριση αλλαγών.
- Εκπαίδευση σε δεξιότητες επικοινωνίας/διαχείρισης συγκρούσεων.
- Κατανόηση και αξιοποίηση συνοχής και συναισθηματικού δεσμού ομάδας/μονάδας.
- Χαρακτηριστικά ηγεσίας (π.χ. αλτρουισμός, ακεραιότητα) και ομαδικό κλίμα.
- Εξοικείωση με συνεργατικές τακτικές και τεχνικές (π.χ. Reciprocity Ring).

## Συμπεράσματα

- Η ανασκόπηση της πρόσφατης αρθρογραφίας αναδεικνύει το γεγονός ότι η ανθεκτικότητα στο στρατιωτικό περιβάλλον προσεγγίζεται κυρίως με **έμφαση σε χαρακτηριστικά προσωπικά ανάπτυξης** και όχι σε χαρακτηριστικά προσαρμογής ύστερα από τη βίωση ψυχοστρεστικών γεγονότων/καταστάσεων.
- Τα περισσότερα εκπαιδευτικά προγράμματα στο στρατιωτικό περιβάλλον παρεμβαίνουν με θεματικές που απευθύνονται: α. στο άτομο, β. την οικογένεια και γ. την μονάδα/ομάδα.
- Σε αρκετά εκπαιδευτικά προγράμματα έχουν ενσωματωθεί έννοιες της θετικής ψυχολογίας (π.χ. ελπίδα, αισιοδοξία, θετική σκέψη).
- Δεν καταγράφονται σημαντικές ερευνητικές προσπάθειες (π.χ. διαχρονικές έρευνες) για αξιολόγηση αποτελεσμάτων των εκπαιδευτικών παρεμβάσεων για την ανθεκτικότητα στο στρατό.

## Βιβλιογραφία

- Bartone, P. T., Hystad, S. W., Eid, J., & Brevik, J. I. (2012). Psychological hardness and coping style as risk/resilience factors for alcohol abuse. *Military Medicine*, 177, 517–524.
- Campbell, D., K. Campbell, and J. Ness, (2008) *Resilience Through Leadership*, in *Biobehavioral Resilience to Stress*, B.J. Lukey and V. Tepe, Editors. CRC Press: Boca Raton, FL
- Castro, C. A., & Adler, A. B. (2010). Reconceptualizing combat-related posttraumatic stress disorder as an occupational hazard. In A. B. Adler, P. D. Bliese, & C. A. Castro (Eds.), *Deployment psychology* (pp. 217–242). Washington, DC: American Psychological Association
- Jensen, Jeffrey M., and Mark W. Fraser, (2005). A Risk and Resilience Framework for Child, Youth, and Family Policy. in *Social Policy for Children and Families: A Risk and Resilience Perspective*, Jensen, Jeffrey M., & Mark W. Fraser, eds., Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications.
- Larner, B., & Blow, A. (2011). A model of meaning-making coping and growth in combat veterans. *Review of General Psychology*, 15, 187–197.
- Lee, Jennifer E. C.; Sudom, Kerry A.; Zamorski, Mark A. (2013) Longitudinal analysis of psychological resilience and mental health in Canadian military personnel returning from overseas deployment. *Journal of Occupational Health Psychology*, 18(3), 327–337
- Matthews, M. D. (2014) *Head strong: How psychology is revolutionizing war*. New York.
- Meredith, L. S., Sherbourne, C. D., Gaillot, S., Hansell, L., Ritschard, H. V., Parker, A. M., & Wrenn, G. (2011). Promoting psychological resilience in the U.S. military. Santa Monica, CA: RAND Corporation.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Science*, 1094, 1–12.
- Sammons, M.T., and S.V. Batten, (2009) Psychological Services for Returning Veterans and Their Families: Evolving. *Journal of Clinical Psychology*, 64(8), pp. 921–927
- Seligman, M.E., and M. Csikszentmihalyi, (2000) Positive Psychology: An Introduction, *American Psychologist*, Vol. 55, No. 1, 2000, 5–14.
- Vogt, D. (2011) Mental Health–Related Beliefs as a Barrier to Service Use for Military Personnel and Veterans: A Review. *Psychiatric Services* ER, 2, 135–142.
- Bonanno, G. A., & Mancini, A. D. (2012). Beyond resilience and PTSD: Mapping the heterogeneity of responses to potential trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4, 74–83.
- Καραμανάλη, Β. (2015). Στάσεις και στιγματισμός σχετικά με την αναζήτηση ψυχολογικής βοήθειας: το παράδειγμα του στρατιωτικού περιβάλλοντος. *Ψυχολογία*, (υπό δημοσίευση).

## Παράρτημα – Εκπαιδευτικά προγράμματα. (Αρχική λίστα)

1. *Battlemind*.
2. *Marine Resilience Study (MRS)*.
3. *National Guard Resiliency Program*.
4. *Operational Stress Control and Readiness*.
5. *Operational Stress Injury Social Support (OSISS)*.
6. *Penn Resiliency Project (PRP)*.
7. *Preventive Psychological health Demonstration Project (PPhDP)*.
8. *Promoting Alternative thinking Strategies (PAtHs)*.
9. *Senior Leader wellness enhancement Seminar (SLWeS)*.
10. *Soldier Evaluation for Life Fitness (SeLF)*.
11. *Spiritual Warrior Training Program (SwTP)*.
12. *Warrior Resilience and Thriving (WRT)*
13. *Warrior Resiliency Program (WRP)*.

## Στοιχεία Επικοινωνίας

Κωνσταντίνος Παπαχριστόπουλος  
Ειδικός Επιστήμονας Κοινωνικής Ψυχολογίας  
Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων

Φιλοτίμου 40 Τηλ: +30 2108826784  
T.K: 11363 Email: papachristopouloskostas@gmail.com  
Αθήνα