

Επιπολιτισμικό στρες

- Θεωρητικά μοντέλα
- Στρατηγικές αντιμετώπισης
- Παρεμβαλλόμενες μεταβλητές
- Ψυχική ανθεκτικότητα

ΨΧ19: Ψυχολογία της Μετανάστευσης
Τμήμα Ψυχολογίας ΕΚΠΑ
Εαρινό εξάμηνο 2023-2024
Καθηγητής Βασίλης Παυλόπουλος

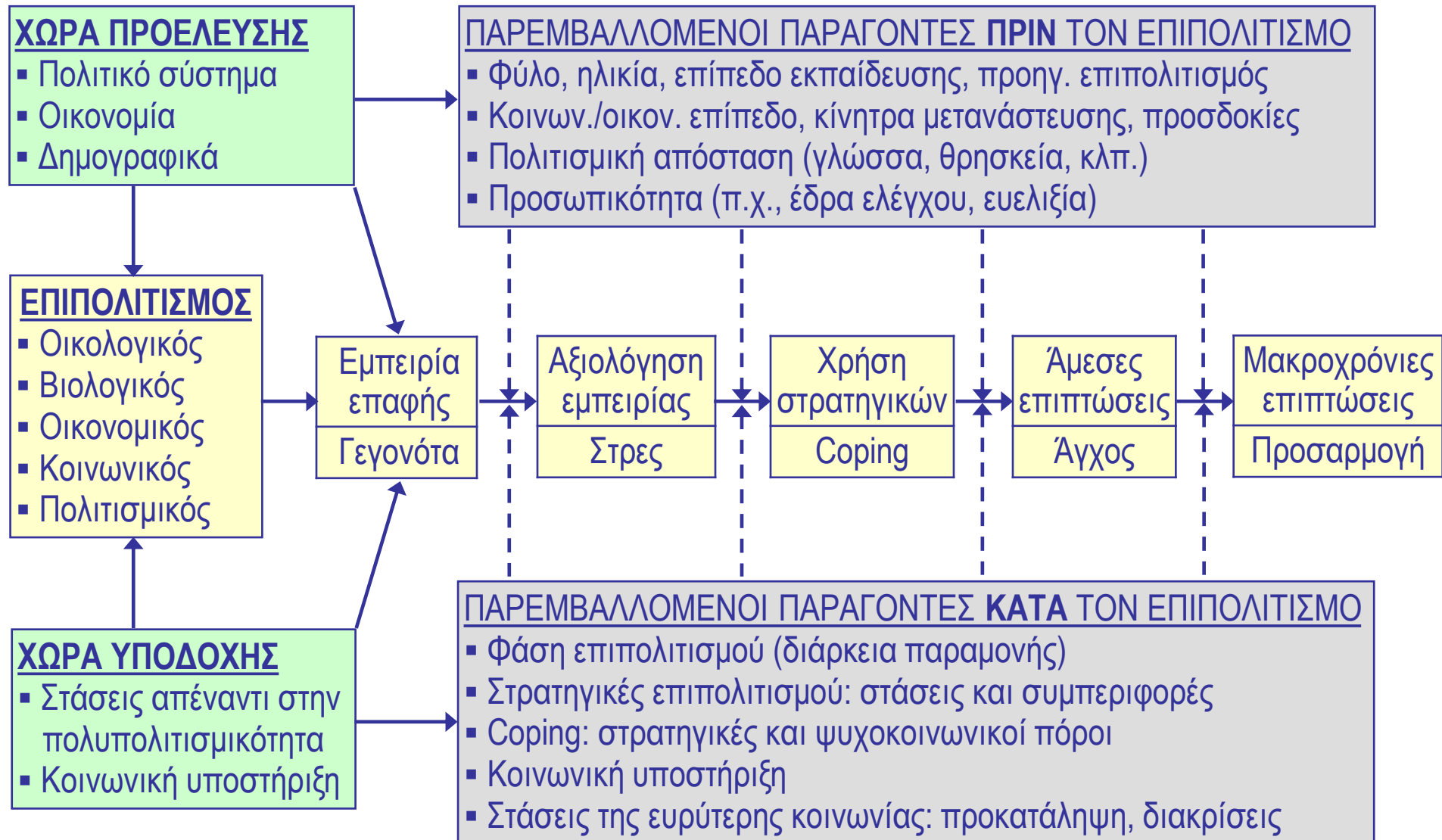
Στρες

- Το **στρες** αφορά στις βιολογικές και ψυχολογικές αντιδράσεις του οργανισμού απέναντι σε δυνητικά επικίνδυνες καταστάσεις.
- Δεν έχει χαρακτήρα **αμυντικό** αλλά, κυρίως, **προσαρμοστικό**. Αποσκοπεί στην **ομοιόσταση**, δηλ. τη διατήρηση μιας σταθερής κατάστασης του οργανισμού.
- Ως αντίδραση στο στρες, τα άτομα ενεργοποιούν **στρατηγικές αντιμετώπισης (coping)** με αποτελέσματα που ποικίλλουν, μεταξύ άλλων, ανάλογα με τη συσσώρευση των στρεσογόνων ερεθισμάτων, το είδος της στρατηγικής και τους διαθέσιμους ψυχοκοινωνικούς πόρους (πηγές υποστήριξης).

Ένα μοντέλο για το επιπολιτισμικό στρες (Berry, 1997)

ομαδικό επίπεδο

ατομικό επίπεδο



Ψυχοπιεστικά γεγονότα ζωής (Life events)

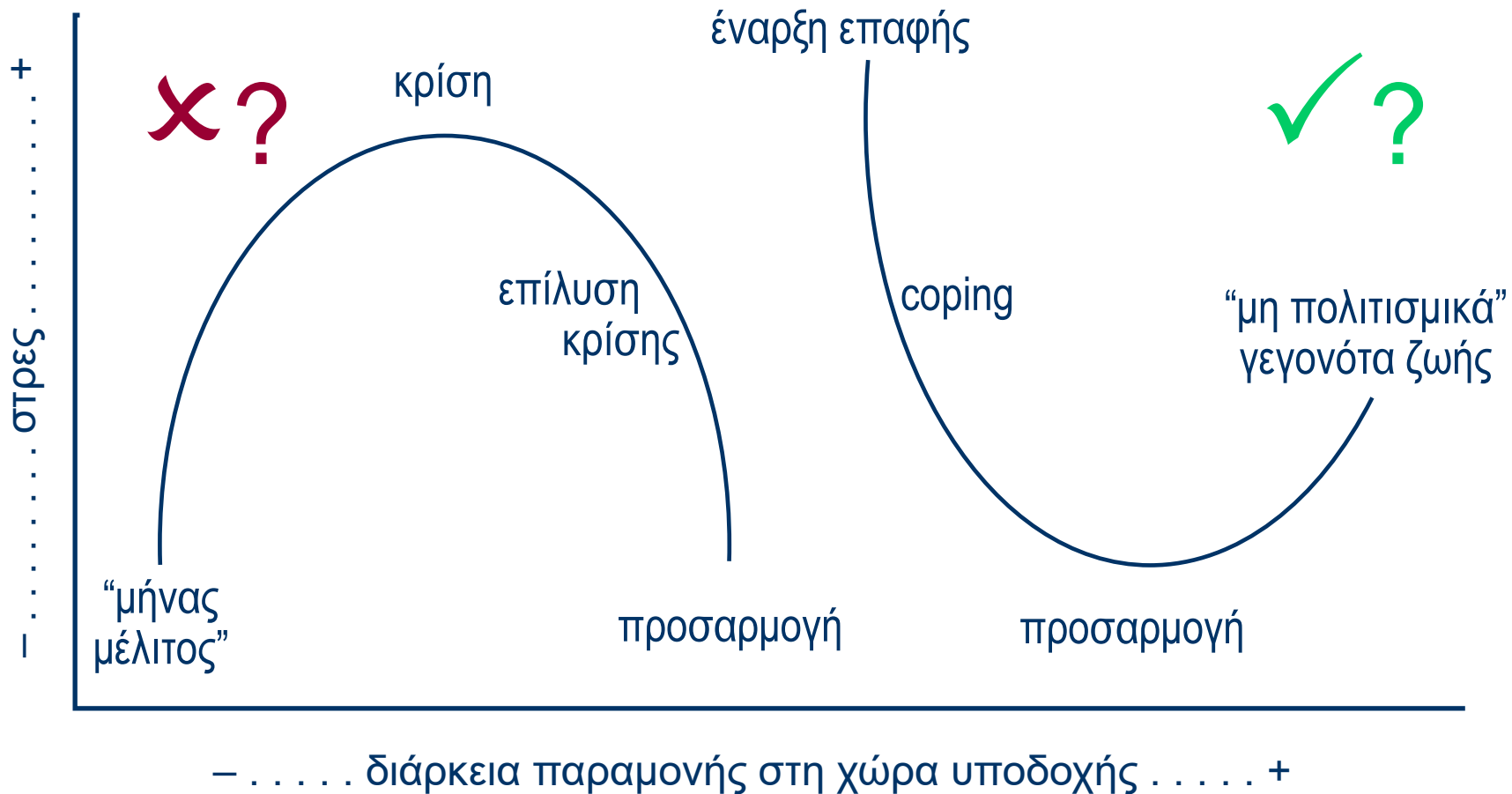
- Αναφέρονται σε **αλλαγές**, συνεπάγονται **ανα-προσαρμογή**.
- Έχει βρεθεί ότι η **συσσώρευση** γεγονότων ζωής επιβαρύνει πολλαπλασιαστικά το άτομο, ανεξάρτητα από το βαθμό της σπουδαιότητάς τους (Sameroff, Gutman & Peck, 2003).
- Ενώ η μετανάστευση είναι μία ψυχοπιεστική κατάσταση, δεν συνιστά ένα γεγονός αλλά μάλλον πυροδοτεί *σειρά αλλαγών* σε πολλά επίπεδα και σε βάθος χρόνου.
- Ωστόσο, αναφέρεται (Furnham & Bochner, 1986) ότι η συσχέτιση των γεγονότων ζωής με το στρες έχει υπερεκτιμηθεί, εφόσον το μέγεθος της εξηγούμενης διασποράς είναι χαμηλό (συνήθως δεν ξεπερνά το 4%-16%).

Επιπολιτισμικό στρες και στρατηγικές αντιμετώπισης (coping)

Πηγή: Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The psychology of culture shock* (2nd ed). Hove, UK: Routledge.

ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ
Αντιστοιχία μεταξύ προσδοκίας-εμπειρίας	χαμηλό επιπολιτισμικό στρες υψηλό επίπεδο ικανοποίησης
Στρατηγικές προσέγγισης (π.χ. προγραμματισμός)	χαμηλό επίπεδο κατάθλιψης υψηλό αίσθημα ευεξίας
Στρατηγικές αποφυγής (π.χ. άρνηση)	προβλήματα ψυχολογικής προσαρμογής
Πρωτογενείς στρατηγικές (επικεντρωμένες στο έργο)	οδηγούν σε αναπροσαρμογή του πλαισίου (ιδιοκεντρικός εαυτός)
Δευτερογενείς στρατηγικές (γνωστική αναπλαισίωση)	ατομική προσαρμογή (αλλοκεντρικός εαυτός), υψηλό επιπολιτισμικό στρες

Επιπολιτισμικό στρες και διάρκεια παραμονής: δύο μοντέλα πρόβλεψης



Επιπολιτισμικό στρες και προσωπικότητα

Πηγή: Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The psychology of culture shock* (2nd ed). Hove, UK: Routledge.

ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ	ΑΝΑΦΕΡΟΜΕΝΕΣ ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ
Εξωτερική έδρα ελέγχου (external locus of control)	υψηλό στρες, διαταραχές της διάθεσης, αντίδραση σε συνθήκες χαμηλού ελέγχου(;)
Εξωστρέφεια	αντικρουόμενα ευρήματα ανάλογα και με την “καταλληλότητα” ατόμου-πλαισίου
Νευρωτισμός	ισχυρή συσχέτιση με κατάθλιψη, άγχος και ψυχοσωματικά συμπτώματα
Προσήνεια, ευσυνειδησία	χαμηλή συνάφεια με ψυχολογική και συναισθηματική προσαρμογή
Αυτοεκτίμηση	αρνητική συνάφεια με το επιπολιτισμικό στρες, θετική με διαταραχές της ταυτότητας

Επιπολιτισμικό στρες και κοινωνική υποστήριξη

Πηγή: Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The psychology of culture shock* (2nd ed). Hove, UK: Routledge.

ΠΗΓΕΣ	ΑΝΑΦΕΡΟΜΕΝΕΣ ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ
Οικογένεια, σύντροφος	Η υποστηρικτική συζυγική σχέση συμβάλλει στη μείωση του στρες, αλλά ισχύει και το αντίστροφο.
Εσω-ομάδα (συμπατριώτες)	Οι συμπατριώτες, ως “συγκρίσιμοι άλλοι”, είναι σπουδαία πηγή συναισθηματικής υποστήριξης. Ενδέχεται όμως να εμποδίζουν την επαφή την ευρύτερη κοινωνία και την ανάπτυξη δεξιοτήτων για την ενεργητική επίλυση προβλημάτων.
Εξω-ομάδα (ευρύτερη κοινωνία)	Οι θετικές επιπτώσεις από την επαφή με μέλη της εξω-ομάδας εξαρτώνται από την <i>ποιότητα</i> και τη <i>συχνότητα</i> των σχέσεων που αναπτύσσονται.

Επάρκεια σε συνθήκες αντιξοότητας: ψυχική ανθεκτικότητα (resilience)

- Η **ψυχική ανθεκτικότητα** αναφέρεται στην επίτευξη επάρκειας κάτω από συνθήκες αντιξοότητας (Luthar, 2003. Masten, 2001).
- ☞ Δεν αποτελεί ατομικό γνώρισμα. Είναι *δυναμική διεργασία*, σε συνάρτηση με τις συνθήκες (αντιξοότητα) και τους διαθέσιμους ψυχοκοινωνικούς πόρους (resources).
- **Ψυχολογική επάρκεια:** ικανοποιητική επίδοση σε πολλούς τομείς ταυτόχρονα ή εξαιρετική επίδοση σε έναν μόνο τομέα, ο οποίος “εξισορροπεί” τους υπόλοιπους.
- **Αντιξοότητα:** ψυχοπιεστικά γεγονότα ζωής, τα οποία συνδέονται αρνητικά με την επίτευξη ικανοποιητικής ψυχολογικής επάρκειας.

Κριτήρια επάρκειας και αντιξοότητας

Τομείς επάρκειας

- ✓ Ψυχολογική (απουσία συναισθηματικών διαταραχών, ADHD, κ.ά.)
- ✓ Κοινωνική (δημοτικότητα, διατήρηση στενής φιλίας, κ.ά.)

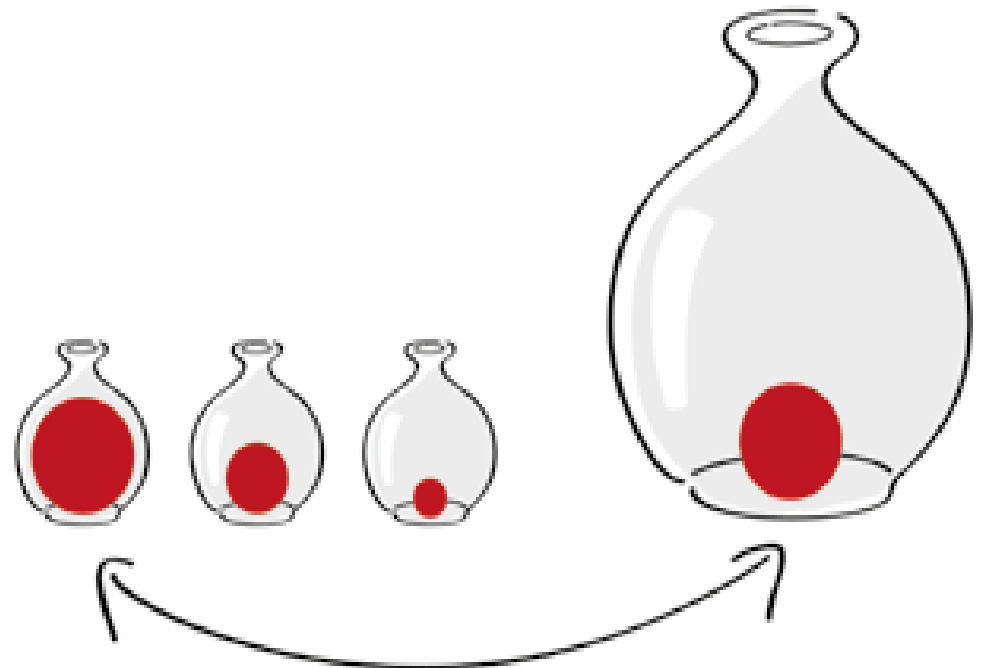
Κριτήρια αντιξοότητας

- ✓ Δημογραφικοί-οικονομικοί δείκτες (π.χ., φύλο, ηλικία, εκπαίδευση, επάγγελμα, οικογενειακή κατάσταση, πυκνότητα κατοικίας)
- ✓ Μεγάλης κλίμακας γεγονότα (π.χ., πόλεμος, μετανάστευση)
- ✓ Στρεσογόνα γεγονότα ζωής (π.χ., διαζύγιο γονέων, ασθένεια)

Προστατευτικοί παράγοντες

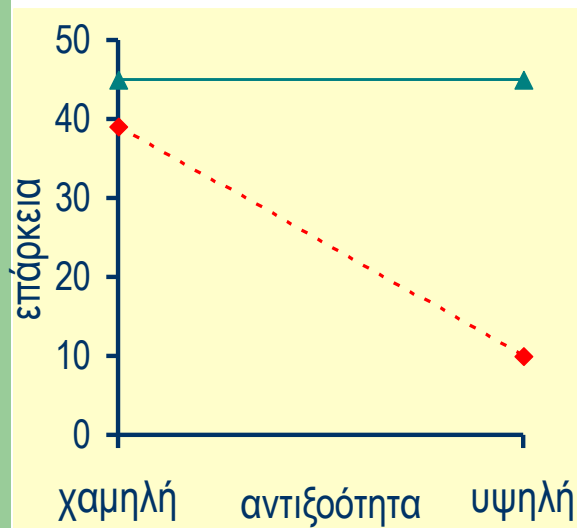
- Οι παράγοντες που ενδέχεται να τροποποιήσουν τα αποτελέσματα των κινδύνων προς θετική κατεύθυνση (Luthar, 2006).

Η τραυματική εμπειρία (κόκκινη βούλα) που κατακλύζει τον ψυχισμό (μπουκάλι) δεν μικραίνει ούτε εξαφανίζεται με την πάροδο του χρόνου, αλλά παραμένει πάντα σημαντική. Όμως, με κατάλληλη στήριξη, ο ψυχικός κόσμος μεγεθύνεται για να την εμπεριέχει και να την κάνει αναπόσπαστη πτυχή της ιστορίας ζωής του (Παπαδάτου & Καμπέρη, 2013).



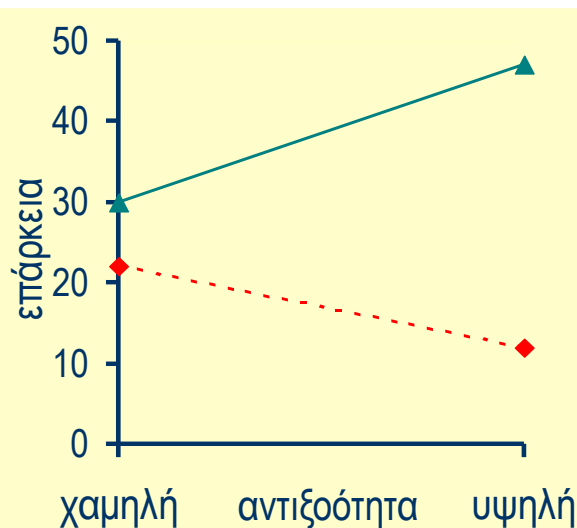
Προστατευτικοί παράγοντες

Πηγή: Luthar, S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.



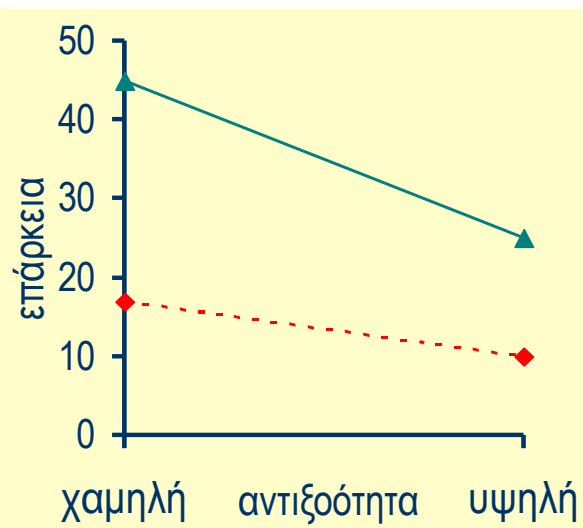
Σταθεροποιητικοί-προστατευτικοί

Διατήρηση επάρκειας σε αντίξοες συνθήκες (π.χ. εισόδημα)



Ενισχυτικοί-προστατευτικοί

Αύξηση της επάρκειας σε αντίξοες συνθήκες (π.χ. στενή φιλία)



Ανενεργοί-προστατευτικοί

Υποχώρηση επάρκειας σε αντίξοες συνθήκες (π.χ. νοημοσύνη)

Προστατευτικοί παράγοντες

Άτομο	Προσαρμοστικότητα του Εγώ, εσωτερική έδρα ελέγχου, αυτοαποτελεσματικότητα, δείκτης IQ, κοινωνικές δεξιότητες (συναισθηματικό IQ).
Οικογένεια	Ποιότητα της σχέσης γονέα-παιδιού (αποδοχή, συναισθηματική εγγύτητα, σαφή όρια, θετικές προσδοκίες επίδοσης και προσαρμογής).
Κοινότητα	Κοινωνικά δίκτυα υποστήριξης (στη γειτονιά, στο σχολείο, στο σύστημα υγείας), πολυπολιτισμικές στάσεις, στενή φιλία (ύπαρξη ενός «μέντορα»).

Παράδειγμα παράγοντα αντιξοότητας (μετανάστευση) και προστατευτικού παράγοντα (αυτοαποτελεσματικότητα) για τη σχολική επίδοση εφήβων (Motti-Stefanidi et al., 2012)

