ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

«Διεπιστημονική Διαχείριση των Χρονιών Νοσημάτων, της Αναπηρίας και της Γήρανσης - MSc in Interdisciplinary Management of Chronic Diseases, Disability and Ageing»

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

«Η διερεύνηση και η αποτύπωση του χρόνιου πόνου σε προπτυχιακούς φοιτητές με την μέθοδο Photovoice»

Μεταπτυχιακή φοιτήτρια: Θεοδώρα Λιακάκου

ΤΡΙΜΕΛΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΕΠΤΡΟΠΗ

Κούτρα Κλειώ Επιβλέπουσα Καθηγήτρια

Κοκαλιάρη Ευφροσύνη Μέλος Τριμελούς Επιτροπής

Μιχελή Αικατερίνη Μέλος Τριμελούς Επιτροπής

Ηράκλειο, Οκτώβριος 2025

Copyright @ 2025, Θεοδώρα Λιακάκου,
Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας, Σχολή Επιστημών Υγείας,
Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο (ΕΛΜΕΠΑ), https://sw.hmu.gr.

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved

Το περιεχόμενο της συγκεκριμένης Μ.Δ.Ε. με θέμα «Η διερεύνηση και η αποτύπωση του χρόνιου πόνου σε προπτυχιακούς φοιτητές με την μέθοδο Photovoice»: Ποιοτική Μελέτη» αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία της Θεοδώρας Λιακάκου ως συγγραφέα αυτής, της Κ^{ας} Κλειώ Κούτρας ως επιβλέπουσα καθηγήτρια και του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας, ΕΛΜΕΠΑ και προστατεύονται από τους νόμους περί πνευματικής ιδιοκτησίας (Νόμος 2121/1993 και κανόνες Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα).

Δήλωση τήρησης της ακαδημαϊκής δεοντολογίας:

Η Θεοδώρα Λιακάκου υπογράφουσα φοιτήτρια του Διατμηματικού Μεταπτυχιακού «Διεπιστημονική Διαχείριση των Χρόνιων Νοσημάτων, της Αναπηρίας και της Γήρανσης - MSc in Interdisciplinary Management of Chronic Diseases, Disability and Ageing» του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου δηλώνω υπεύθυνα ότι η παρούσα μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία με τίτλο: ««Η διερεύνηση και η αποτύπωση του χρόνιου πόνου σε προπτυχιακούς φοιτητές με την μέθοδο Photovoice: Ποιοτική μελέτη» είναι στο σύνολό της προϊόν δικής μου δουλειάς και ότι όλες οι πηγές που έχουν χρησιμοποιηθεί αναφέρονται πλήρως. Επίσης δηλώνω ότι δεν αποτελεί προϊόν οποιασδήποτε εξωτερικής μη αδειοδοτημένης βοήθειας και ότι δεν έχει υποβληθεί σε οποιοδήποτε άλλο Ίδρυμα ή Οργανισμό προς αξιολόγηση, ούτε έχει δημοσιευθεί στο παρελθόν μέρος αυτής ή στο σύνολό της.

(Υπογραφή)



Περίληψη

Η εργασία διερευνά την εμπειρία του χρόνιου πόνου σε φοιτητές μέσω της συμμετοχικής μεθόδου Photovoice, αναδεικνύοντας τις βιοψυχοκοινωνικές του διαστάσεις και τις δυνατότητες ενδυνάμωσης. Συμμετείχαν οκτώ φοιτητές/τριες, 21–30 ετών, με ποικίλες διαγνώσεις (π.χ. ινομυαλγία, ρευματοειδής αρθρίτιδα, ημικρανία) και ένταση πόνου άνω του μέτριου. Ο ερευνητικός σχεδιασμός περιέλαβε εκπαίδευση στη δεοντολογία εικόνας, δύο κύκλους φωτογράφισης με αναστοχαστικές αφηγήσεις, ομαδικές συνεδρίες ανάλυσης βάσει του οδηγού SHOWeD και θεματική ανάλυση περιεχομένου με συν-ερμηνεία. Τηρήθηκαν αυστηρά ηθικά πρωτόκολλα (ενημερωμένη συγκατάθεση, ανωνυμοποίηση, ασφαλής αποθήκευση).

Τα ευρήματα ομαδοποιήθηκαν σε έξι θεματικές: (α) ρευστή καθημερινότητα με απρόβλεπτη λειτουργικότητα και δυσκολία προγραμματισμού, (β) αορατότητα του πόνου που τροφοδοτεί αμφισβήτηση και κοινωνική απόσυρση, (γ) συναισθηματικό βάρος με ενοχή, άγχος και εύθραυστη αυτοεικόνα, (δ) αντίσταση και επιμονή μέσα από «μικρές νίκες» και μεταφορικές εικόνες φωτός/σκότους, (ε) αυτοφροντίδα ως δυναμικό μωσαϊκό στρατηγικών (μικρο-στόχοι, τήρηση αγωγής, οριοθέτηση, ημερολόγια κρίσεων), και (στ) πανεπιστημιακό πλαίσιο ως ταυτόχρονα πρόκληση και ευκαιρία στήριξης, όπου άτομα-κλειδιά κάνουν διαφορά. Η μέθοδος Photovoice λειτούργησε όχι μόνο ως εργαλείο συλλογής δεδομένων αλλά και ως παρέμβαση που μείωσε την απομόνωση, ενίσχυσε τη φωνή των συμμετεχόντων και διευκόλυνε τη συνηγορία.

Η μελέτη συμφωνεί με τη διεθνή βιβλιογραφία για ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις και προσθέτει την οπτική αξία της εικόνας στην κατανόηση του πόνου. Περιορισμοί περιλαμβάνουν μικρό, αυτοεπιλεγμένο δείγμα και υποκειμενικότητα ερμηνείας. Προτείνονται διεύρυνση δειγμάτων, πολυτροπικές μέθοδοι και θεσμικές πολιτικές ευελιξίας στα ΑΕΙ. Συνολικά, απαιτούνται ολιστικές, συμμετοχικές πρακτικές που καθιστούν ορατό τον «αόρατο» πόνο και ενδυναμώνουν τους φοιτητές.

Abstract

The paper explores the experience of chronic pain in students through the participatory Photovoice method, highlighting its biopsychosocial dimensions and empowerment potential. Eight students, aged 21–30, with various diagnoses (e.g. fibromyalgia, rheumatoid arthritis, migraine) and above-moderate pain intensity, participated. The research design included training in image ethics, two photography cycles with reflective narratives, group analysis sessions based on the SHOWeD guide, and thematic content analysis with co-interpretation. Strict ethical protocols were followed (informed consent, anonymization, secure storage).

The findings were grouped into six themes: (a) fluid everyday life with unpredictable functionality and difficulty planning, (b) invisibility of pain that fuels doubt and social withdrawal, (c) emotional burden with guilt, anxiety and fragile self-image, (d) resistance and perseverance through "small victories" and metaphorical images of light/darkness, (e) self-care as a dynamic mosaic of strategies (micro-goals, adherence to treatment, boundary setting, crisis diaries), and (f) university context as both a challenge and an opportunity for support, where key individuals make a difference. The Photovoice method functioned not only as a data collection tool but also as an intervention that reduced isolation, strengthened the voice of participants and facilitated advocacy.

The study is consistent with the international literature on psychosocial impacts and adds the visual value of images to the understanding of pain. Limitations include a small, self-selected sample and subjectivity of interpretation. Sample expansion, multimodal methods and institutional policies of flexibility in HEIs are suggested. Overall, holistic, participatory practices that make "invisible" pain visible and empower students are required.

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά για την συμβολή τους στην επιτυχή ολοκλήρωση της διπλωματικής εργασίας, την επιβλέπουσα καθηγήτρια Κ^{α} Κούτρα Κλειώ για την επιστημονική καθοδήγηση και την πολύτιμη υποστήριξη της, το προσωπικό δίκτυο, οικογένεια και φίλες για την ηθική υποστήριξη τους και κατανόηση και τους συμμετέχοντες για την υπομονή και τον χρόνο τους.

Περιεχόμενα

Abstract 5

Ευχαριστίες 6

1 Εισαγωγή 9

1.1 Παρουσίαση του θέματος 9

1.2 Σημασία της διερεύνησης του χρόνιου πόνου στην Κοινωνική Εργασία 10

1.3 Σκοπός και στόχοι της πτυχιακής εργασίας 12

1.4 Χρήση της μεθόδου Photovoice στη διερεύνηση κοινωνικών θεμάτων 13

2 Θεωρητικό Πλαίσιο 13

2.1 Ορισμός και διάκριση του χρόνιου πόνου: Ιατρική και κοινωνική προσέγγιση 13

2.2 Κοινωνική Προσέγγιση: Ο Αντίκτυπος του Χρόνιου Πόνου 17

2.3 Ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις του χρόνιου πόνου στην καθημερινή ζωή 18

2.4 Θεωρίες που σχετίζονται με την κοινωνική αντίληψη του πόνου 20

2.4.1 Βιοψυχοκοινωνικό Μοντέλο και Κοινωνική Αντίληψη του Πόνου 20

2.4.2 Κοινωνική Θεωρία του Πόνου και Θεωρία της Ετικέτας 21

2.4.3 Η παιδαγωγική του Freire και η μέθοδος photovoice 21

2.4.4 Κοινωνική Ανθεκτικότητα και Ενδυνάμωση 24

2.5 Επισκόπηση σχετικών ερευνών και μελετών 27

2.5.1 Μελέτες που εξετάζουν τις ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις του χρόνιου πόνου και τη σχέση του με την ποιότητα ζωής (π.χ. έρευνες για τις επιπτώσεις στην ψυχική 27

2.5.2 Έρευνες που αναλύουν τις προσεγγίσεις της Κοινωνικής Εργασίας στη διαχείριση του χρόνιου πόνου, με έμφαση στην ενδυνάμωση των ασθενών, την ψυχολογική υποστήριξη και την παροχή κοινωνικών υπηρεσιών. 32

2.5.3 Μελέτες που εξετάζουν την εμπειρία των ατόμων με χρόνιο πόνο μέσα από τη χρήση της Photovoice και άλλων συμμετοχικών μεθόδων. 35

3 Η Μέθοδος Photovoice 37

3.1 Εισαγωγή στην Photovoice: Ιστορική αναδρομή και φιλοσοφία 37

3.2 Η εφαρμογή της Photovoice στη διερεύνηση κοινωνικών προβλημάτων 38

3.3 Συμμετοχική δράση και ενδυνάμωση μέσω της Photovoice 40

3.4 Πλεονεκτήματα και περιορισμοί της μεθόδου στην έρευνα της Κοινωνικής Εργασίας 42

3.5 Φάσεις και βήματα οργάνωσης και υλοποίησης του Photovoie. 42

4 Μεθοδολογία Έρευνας 43

4.1 Σχεδιασμός της έρευνας 43

4.2 Σκοπός μελέτης. 43

4.3 Επιμέρους στόχοι 44

4.4 Δειγματοληψία: Επιλογή συμμετεχόντων και κριτήρια συμμετοχής 44

4.5 Δείγμα 44

4.6 Διαδικασία συλλογής δεδομένων μέσω Photovoice 46

4.6.1 Χρήση φωτογραφιών ως εργαλείο έκφρασης του χρόνιου πόνου 46

4.6.2 Συνεντεύξεις και ομαδικές συζητήσεις 50
4.6.3 Ανάλυση δεδομένων: Ανάλυση περιεχομένου και φωτογραφιών 51
4.6.4 Ηθικά ζητήματα και προστασία των συμμετεχόντων 51
5 Αποτελέσματα 53
5.1 Η καθημερινότητα με χρόνιο πόνο 53
5.2 Η αορατότητα του πόνου και η κοινωνική απομόνωση 58
5.3 Το συναισθηματικό βάρος της εμπειρίας 61
5.4 Εικόνες καθημερινής αντίστασης και επιμονής 64
5.5 Αντιμετώπιση και στρατηγικές αυτοφροντίδας 68
5.6 Η πανεπιστημιακή εμπειρία ως πλαίσιο πρόκλησης ή στήριξης 72
5.7 Η μέθοδος Photovoice ως μέσο αυτογνωσίας, ενδυνάμωσης και κοινωνικής κατανόησης 74
5.8 Η κοινωνική διάσταση του χρόνιου πόνου: Προκλήσεις και εμπόδια 75
5.9 Η συμβολή της συμμετοχικής δράσης στη διαχείριση του πόνου 76
6 Συζήτηση 77
6.1 Σύγκριση των ευρημάτων των συνεντεύξεων με τη βιβλιογραφία 78
6.2 Η σημασία της χρήσης της Photovoice για την κατανόηση και τη διαχείριση του χρόνιου πόνου 79
6.3 Προτάσεις για την ενσωμάτωση της Photovoice στις πρακτικές της Κοινωνικής Εργασίας 80
6.3.1 Ενδυνάμωση μέσω αυτοέκφρασης 80
6.3.2 Ομαδική υποστήριξη και κοινότητα 81
6.3.3 Εκπαίδευση και ενημέρωση της κοινότητας 81
6.3.4 Διαμόρφωση πολιτικών και συμμετοχή σε θεσμικές παρεμβάσεις 81
6.3.5 Εκπαίδευση επαγγελματιών και φοιτητών κοινωνικής εργασίας 82
6.4 Οι κοινωνικές επιπτώσεις του χρόνιου πόνου και η αναγκαιότητα υποστήριξης 82
7 Συμπεράσματα 83
7.1 Ανακεφαλαίωση των κυριότερων ευρημάτων 83
7.2 Η συμβολή της Κοινωνικής Εργασίας στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με χρόνιο πόνο 84
7.3 Προτάσεις για μελλοντική έρευνα και εφαρμογές της Photovoice 85
8 Βιβλιογραφία 87
9 Παραρτήματα 95
9.1 Παράρτημα 1. ΟΔΗΓΟΣ ΗΜΙΔΟΜΗΜΕΝΗΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ – ΜΕΘΟΔΟΣ PHOTOVOICE 95
9.2 Παράρτημα 2 Κωδικοποίηση 97
9.3 Παράρτημα 3. VAS Κλίμακα 109
9.4 Παράρτημα 4. Έντυπα συγκατάθεσης 110

1 Εισαγωγή

1.1 Παρουσίαση του θέματος

Ο χρόνιος πόνος αποτελεί μια διαρκή πρόκληση για τους φοιτητές, επηρεάζοντας σημαντικά την ποιότητα ζωής τους και την ακαδημαϊκή τους απόδοση. Η μελέτη αυτών των επιπτώσεων μέσω της μεθόδου του Photovoice, η οποία συνδυάζει τη φωτογραφία με την αφήγηση, παρέχει μια καινοτόμο προσέγγιση στην κατανόηση των εμπειριών των φοιτητών με χρόνιο πόνο. Σε αυτό το κεφάλαιο, θα εξεταστεί η υπάρχουσα βιβλιογραφία σχετικά με τη μέθοδο του Photovoice και τη χρήση της στη διερεύνηση του χρόνιου πόνου, καθώς και οι λόγοι που οδήγησαν στην επιλογή αυτού του θέματος. Ο χρόνιος πόνος, ο οποίος διαρκεί πάνω από τρεις μήνες, επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως και συχνά συνοδεύεται από σημαντικές ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις. Σύμφωνα με τους Breivik et al. (2006), ο χρόνιος πόνος μπορεί να επηρεάσει την καθημερινή λειτουργικότητα, την ψυχική υγεία και την ποιότητα ζωής των ατόμων που πάσχουν από αυτόν.

Η μέθοδος του Photovoice αναπτύχθηκε από τους Wang & Burris (1997) ως ένα εργαλείο συμμετοχικής δράσης, που επιτρέπει στους συμμετέχοντες να χρησιμοποιούν τη φωτογραφία για να καταγράψουν και να αναδείξουν τις εμπειρίες τους. Η μέθοδος αυτή έχει εφαρμοστεί σε διάφορους τομείς της υγείας, προσφέροντας μια πλούσια και πολυδιάστατη κατανόηση των ζητημάτων που αντιμετωπίζουν οι συμμετέχοντες. Σύμφωνα με τους Baker & Wang (2006), το Photovoice ενισχύει την αυτοέκφραση και την ενδυνάμωση των συμμετεχόντων, επιτρέποντας τους, να μοιραστούν τις ιστορίες τους με τους ερευνητές και την κοινότητα.

Η μελέτη του χρόνιου πόνου μέσω της χρήσης Photovoice, έχει αναγνωριστεί ως ένα αποτελεσματικό εργαλείο για την κατανόηση των πολύπλοκων και πολυδιάστατων εμπειριών των ατόμων που ζουν με αυτόν το πόνο. Μελέτες όπως αυτές των Wallace et al. (2014) έχουν δείξει ότι το Photovoice μπορεί να αποκαλύψει τις καθημερινές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι με χρόνιο πόνο, προσφέροντας παράλληλα πολύτιμα δεδομένα για την ανάπτυξη πιο ευαίσθητων και αποτελεσματικών παρεμβάσεων.

Εν συντομία, ο χρόνιος πόνος έχει αναγνωριστεί ως μια διαρκής κατάσταση που επιβαρύνει σημαντικά την ποιότητα ζωής των φοιτητών. Οι επιπτώσεις του στην ψυχική υγεία, την κοινωνική ζωή και την ακαδημαϊκή απόδοση συχνά αγνοούνται ή υποτιμούνται από την κοινότητα. Η χρήση του Photovoice στη μελέτη αυτή, επιτρέπει την οπτικοποίηση και κατανόηση αυτών των εμπειριών μέσα από τις εικόνες και τις αφηγήσεις των ίδιων των φοιτητών. Οι συμμετέχοντες καλούνται να αποτυπώσουν με φωτογραφίες και αφηγηματικά κείμενα τις καθημερινές τους δυσκολίες, τους τρόπους διαχείρισης του πόνου, και τις αντιλήψεις τους για το πώς η κοινωνία αντιλαμβάνεται την κατάστασή τους. Η μελέτη του χρόνιου πόνου στους φοιτητές μέσω της μεθόδου του Photovoice αποτελεί μια καινοτόμο και συμμετοχική προσέγγιση που μπορεί να αποκαλύψει τις πολυδιάστατες επιπτώσεις του πόνου στην ακαδημαϊκή και προσωπική ζωή των φοιτητών. Μέσα από την υπάρχουσα βιβλιογραφία, αναδεικνύεται η αξία του Photovoice στην κατανόηση των εμπειριών των ατόμων με χρόνιο πόνο και η δυνατότητα αυτής της μεθόδου να ενισχύσει την επικοινωνία, την κατανόηση και την υποστήριξη για τους φοιτητές που ζουν σε αυτήν την χρόνια κατάσταση (Brydon-Miller, 2006). Η παρούσα μελέτη θα προσφέρει νέα δεδομένα σχετικά με τις ανάγκες και τις εμπειρίες των φοιτητών με χρόνιο πόνο, συνεισφέροντας στη διαμόρφωση πολιτικών και πρακτικών που θα βελτιώσουν την υποστήριξη και την ακαδημαϊκή επιτυχία αυτής της ευάλωτης ομάδας.

1.2 Σημασία της διερεύνησης του χρόνιου πόνου στην Κοινωνική Εργασία

Η διερεύνηση του χρόνιου πόνου αποτελεί μια κρίσιμη πτυχή στην Κοινωνική Εργασία, καθώς ο χρόνιος πόνος επηρεάζει βαθιά τις ζωές εκατομμυρίων ανθρώπων παγκοσμίως, επιφέροντας σημαντικές ψυχολογικές, κοινωνικές, και οικονομικές συνέπειες. Η σημασία της μελέτης αυτού του φαινομένου στο πεδίο της Κοινωνικής Εργασίας αναδεικνύεται μέσα από τη δυνατότητα ενίσχυσης της κατανόησης των αναγκών των ατόμων που υποφέρουν, την προώθηση της κοινωνικής δικαιοσύνης και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής μέσω της ανάπτυξης εξατομικευμένων παρεμβάσεων. Οι κοινωνικοί λειτουργοί διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στη διαχείριση του χρόνιου πόνου, καθώς εργάζονται σε διάφορα περιβάλλοντα, όπως νοσοκομεία, κλινικές, κοινοτικές οργανώσεις και υπηρεσίες υποστήριξης. Σκοπός

τους είναι να παρέχουν υποστήριξη στους ασθενείς, να ενδυναμώνουν τις οικογένειές τους και να προωθούν την ένταξη των ατόμων με χρόνιο πόνο στο κοινωνικό τους περιβάλλον (Cousins et al., 2015). Ο χρόνιος πόνος δεν είναι απλώς ένα ιατρικό ζήτημα, αλλά μια πολυδιάστατη κατάσταση που περιλαμβάνει ψυχολογικές και κοινωνικές πτυχές. Μελέτες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που βιώνουν χρόνιο πόνο συχνά αναφέρουν υψηλά επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και κοινωνικής απομόνωσης (McWilliams, Cox & Enns, 2003). Εδώ, η Κοινωνική Εργασία έρχεται να καλύψει το κενό, προσεγγίζοντας τον πόνο μέσα από ένα ολιστικό και ανθρωποκεντρικό πρίσμα. Οι κοινωνικοί λειτουργοί εκπαιδεύονται να λαμβάνουν υπόψη όχι μόνο τη φυσική διάσταση του πόνου, αλλά και τις κοινωνικές ανισότητες που ενδεχομένως τον εντείνουν, όπως η φτώχεια, η ανεργία και η έλλειψη πρόσβασης σε υπηρεσίες υγείας (Gatchel et al., 2007).

Ο χρόνιος πόνος επηρεάζει βαθιά την κοινωνική ζωή των ατόμων, καθώς μπορεί να περιορίσει την ικανότητά τους να συμμετέχουν σε κοινωνικές και επαγγελματικές δραστηριότητες. Πολλοί ασθενείς βιώνουν κοινωνική απομόνωση, καθώς αδυνατούν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της καθημερινότητας ή να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες που απαιτούν σωματική προσπάθεια (Cacioppo & Hawkley, 2003). Αυτή η απομόνωση μπορεί να οδηγήσει σε επιδείνωση της ψυχικής υγείας και σε μείωση της συνολικής ποιότητας ζωής. Η διερεύνηση αυτών των κοινωνικών επιπτώσεων από την Κοινωνική Εργασία είναι ζωτικής σημασίας, καθώς επιτρέπει την αναγνώριση και αντιμετώπιση των παραγόντων που εντείνουν τον πόνο. Μέσα από παρεμβάσεις, όπως η δημιουργία ομάδων υποστήριξης, οι κοινωνικοί λειτουργοί μπορούν να ενισχύσουν τη συναισθηματική ανθεκτικότητα των ατόμων και να μειώσουν την αίσθηση μοναξιάς και απομόνωσης (Williams, Eccleston & Morley, 2016).

Η Κοινωνική Εργασία επικεντρώνεται στην προώθηση της κοινωνικής δικαιοσύνης, ιδίως για ευάλωτους πληθυσμούς. Ο χρόνιος πόνος μπορεί να επηρεάσει δυσανάλογα τα άτομα που ζουν σε συνθήκες φτώχειας ή που ανήκουν σε μειονοτικές ομάδες. Για παράδειγμα, η έλλειψη πρόσβασης σε υγειονομική περίθαλψη ή σε προγράμματα διαχείρισης πόνου είναι συχνά μεγαλύτερη σε άτομα με χαμηλότερο κοινωνικοοικονομικό επίπεδο (Breivik et al., 2006). Οι κοινωνικοί λειτουργοί παρεμβαίνουν ώστε να εξασφαλίσουν δίκαιη πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας και υποστήριξη, καταπολεμώντας τις κοινωνικές ανισότητες. Μια άλλη σημαντική πτυχή είναι η καταπολέμηση του στίγματος που συχνά συνοδεύει τον χρόνιο πόνο. Οι

ασθενείς μπορεί να αισθάνονται ότι δεν γίνονται κατανοητοί από το κοινωνικό τους περιβάλλον, με αποτέλεσμα να αποθαρρύνονται από την αναζήτηση βοήθειας. Τέλος, η διερεύνηση του χρόνιου πόνου επιτρέπει την ανάπτυξη παρεμβάσεων που ανταποκρίνονται στις μοναδικές ανάγκες κάθε ασθενούς. Η χρήση συμμετοχικών μεθόδων, όπως η Photovoice, επιτρέπει την καταγραφή των εμπειριών των ασθενών, προσφέροντας πολύτιμα δεδομένα για την ανάπτυξη προγραμμάτων που στηρίζονται στις πραγματικές τους ανάγκες (Donovan et al., 2022). Μέσα από αυτές τις παρεμβάσεις, οι κοινωνικοί λειτουργοί μπορούν να παρέχουν εξατομικευμένη υποστήριξη, όπως συμβουλευτική, κατάρτιση δεξιοτήτων και σύνδεση με υπηρεσίες.

1.3 Σκοπός και στόχοι της πτυχιακής εργασίας

Ο κύριος σκοπός της μελέτης είναι η καταγραφή και η αποτύπωση των γνωρισμάτων του χρόνιου πόνου βάση αντικειμενικής αξιολόγησης από τους ίδιους αλλά και των γνωρισμάτων του στην καθημερινή τους ζωή. Μέσα από αυτή την καινοτόμο προσέγγιση, επιδιώκεται η προώθηση της κατανόησης και η ευαισθητοποίηση γύρω από το ζήτημα του χρόνιου πόνου στον φοιτητικό πληθυσμό. Η μελέτη φιλοδοξεί να δώσει φωνή στους φοιτητές που ζουν με χρόνιο πόνο, επιτρέποντάς τους να μοιραστούν τις προσωπικές τους ιστορίες και να αναδείξουν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν, καθώς και τους τρόπους με τους οποίους αντιμετωπίζουν τον πόνο στην καθημερινότητά τους.

Επιμέρους στόχοι

- Ανάδειξη των συναισθημάτων, των σκέψεων και των αντιλήψεων των φοιτητών/τριών σχετικά με τον πόνο τους.

- Προβολή των εμπειριών των φοιτητών/τριών με χρόνιο πόνο στην ακαδημαϊκή κοινότητα και το ευρύτερο κοινό.

- Προώθηση της Κατανόησης και της Ευαισθητοποίησης.

- Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης των φοιτητών/τριών μέσα από τη συμμετοχή τους στην μελέτη και την δημόσια παρουσίαση των έργων τους.

1.4 Χρήση της μεθόδου Photovoice στη διερεύνηση κοινωνικών θεμάτων

Η μέθοδος Photovoice έχει αναδειχθεί ως ένα από τα πιο δυναμικά εργαλεία στη διερεύνηση κοινωνικών θεμάτων, προσφέροντας μια συμμετοχική και οπτική προσέγγιση στη συλλογή δεδομένων. Συνδυάζοντας τη φωτογραφία με την αφήγηση, το Photovoice δίνει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να εκφράσουν τις εμπειρίες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν, διευκολύνοντας παράλληλα τη συμμετοχή τους στη διαδικασία παραγωγής γνώσης και κοινωνικής αλλαγής.

Η χρήση της μεθόδου ενδείκνυται ιδιαίτερα για την κατανόηση και την αντιμετώπιση σύνθετων κοινωνικών προβλημάτων που επηρεάζουν ευάλωτους πληθυσμούς. Οι Catalani και Minkler (2010) υποστηρίζουν ότι το Photovoice αποτελεί ένα ισχυρό εργαλείο για την καταγραφή εμπειριών από μειονεκτούντες πληθυσμούς, όπως άστεγους, πρόσφυγες, και άτομα με χρόνια νοσήματα. Μέσω της φωτογραφίας, οι συμμετέχοντες αναδεικνύουν αθέατες πτυχές της καθημερινότητάς τους, παρέχοντας πολύτιμες πληροφορίες στους ερευνητές και ενισχύοντας τη φωνή τους σε ζητήματα που συχνά αγνοούνται από τις παραδοσιακές μεθόδους έρευνας.

Η μεθοδολογία του Photovoice έχει επίσης αποδειχθεί ιδιαίτερα αποτελεσματική στον τομέα της δημόσιας υγείας. Για παράδειγμα, σε έρευνες για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τον HIV, η μέθοδος χρησιμοποιήθηκε για να ενισχύσει την κατανόηση των κινδύνων και την πρόληψη σε κοινότητες υψηλού κινδύνου (Short, 2006). Επιπλέον, οι Dassah, Aldersey και Norman (2017) τονίζουν τη χρησιμότητα του Photovoice στη μελέτη ζητημάτων υγείας, όπως η πρόσβαση σε υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης και η επίδραση των κοινωνικών ανισοτήτων στην ευημερία των ανθρώπων.

2 Θεωρητικό Πλαίσιο

2.1 Ορισμός και διάκριση του χρόνιου πόνου**: Ιατρική και κοινωνική προσέγγιση**

Ο χρόνιος πόνος αποτελεί ένα από τα πιο πολύπλοκα και πολυδιάστατα προβλήματα της σύγχρονης ιατρικής. Σύμφωνα με τον ορισμό της Διεθνούς Ένωσης για τη

Μελέτη του Πόνου (IASP), ο χρόνιος πόνος είναι «πόνος που διαρκεί ή επανεμφανίζεται για περισσότερο από τρεις μήνες» (Rahman et al., 2023). Σε αντίθεση με τον οξύ πόνο, ο οποίος λειτουργεί ως προειδοποιητικός μηχανισμός για το σώμα, ο χρόνιος πόνος δεν έχει τέτοια προστατευτική λειτουργία. Συχνά παραμένει ακόμη και μετά την επούλωση της αρχικής βλάβης ή της ασθένειας, επηρεάζοντας δραματικά την ποιότητα ζωής του ατόμου. Ο χρόνιος πόνος μπορεί να εμφανιστεί ως ανεξάρτητο σύμπτωμα ή ως συνοδευτικό φαινόμενο διάφορων παθήσεων. Στην περίπτωση που δεν υπάρχει εμφανής οργανική αιτία, ο πόνος συχνά αποδίδεται σε δυσλειτουργίες της κεντρικής ευαισθητοποίησης, όπου το νευρικό σύστημα αποκτά υπερευαισθησία ακόμη και σε κανονικά ερεθίσματα (Breivik et al., 2006).

Ο χρόνιος πόνος αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις στη δημόσια υγεία, καθώς επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως και προκαλεί σημαντικά προβλήματα στην ποιότητα ζωής, τη λειτουργικότητα και την παραγωγικότητα των ατόμων που υποφέρουν από αυτόν. Η κατανόηση της επιδημιολογίας του χρόνιου πόνου είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη αποτελεσματικών πολιτικών δημόσιας υγείας και στρατηγικών παρέμβασης που στοχεύουν στη μείωση των επιπτώσεών του. Τα στατιστικά στοιχεία και τα επιδημιολογικά δεδομένα δείχνουν μια αυξητική τάση στη συχνότητα και τη σοβαρότητα του χρόνιου πόνου, ειδικά σε ορισμένες ευάλωτες πληθυσμιακές ομάδες.

Σύμφωνα με τα τελευταία δεδομένα των Κέντρων Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των Ηνωμένων Πολιτειών (CDC), το 20,9% των ενηλίκων στις ΗΠΑ παρουσίαζε χρόνιο πόνο το 2021, ενώ το 6,9% αυτών υπέφερε από «υψηλής επίπτωσης» χρόνιο πόνο, ο οποίος περιορίζει την καθημερινή τους λειτουργικότητα και εργασία σχεδόν καθημερινά (CDC, 2021). Αυτά τα ποσοστά είναι παρόμοια με τα επίπεδα που είχαν καταγραφεί το 2016, υποδεικνύοντας ότι το πρόβλημα παραμένει σταθερό σε μεγάλο βαθμό (CDC, 2021).

Παγκοσμίως, εκτιμάται ότι περίπου το 20% του ενήλικου πληθυσμού βιώνει χρόνιο πόνο, με το 10% να αναπτύσσει νέες περιπτώσεις κάθε χρόνο (Nahin et al., 2023). Ο χρόνιος πόνος μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ποιότητα ζωής των ατόμων, οδηγώντας συχνά σε αυξημένη χρήση φαρμάκων και υγειονομικών υπηρεσιών. Ο πόνος που περιορίζει τη λειτουργικότητα των ατόμων και επηρεάζει

την ικανότητά τους να εργάζονται ή να συμμετέχουν σε καθημερινές δραστηριότητες συχνά περιγράφεται ως «υψηλής επίπτωσης» χρόνιος πόνος, ο οποίος έχει ιδιαίτερα επιβαρυντικές συνέπειες για την κοινωνία. Στις Ηνωμένες Πολιτείες, η συχνότητα του χρόνιου πόνου ποικίλλει ανάλογα με διάφορους δημογραφικούς παράγοντες. Για παράδειγμα, οι γυναίκες φαίνεται να πλήττονται περισσότερο από τον χρόνιο πόνο σε σχέση με τους άνδρες, με το ποσοστό των γυναικών που παρουσιάζουν χρόνιο πόνο να φτάνει το 25,9%, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό στους άνδρες είναι 16,6% (Nahin, et al., 2023). Επιπλέον, ο πόνος επηρεάζει περισσότερο τους ηλικιωμένους, με τα άτομα άνω των 65 ετών να παρουσιάζουν αυξημένα ποσοστά χρόνιου πόνου σε σύγκριση με νεότερους πληθυσμούς.

Ο χρόνιος πόνος επηρεάζει δυσανάλογα ευάλωτες πληθυσμιακές ομάδες, όπως οι γυναίκες και οι ηλικιωμένοι. Ειδικότερα, οι γυναίκες έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν χρόνιο πόνο, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις όπως η ινομυαλγία, που επηρεάζει τις γυναίκες εννέα φορές πιο συχνά από τους άνδρες (Nahin et al., 2023). Οι γυναίκες έχουν επίσης αυξημένες πιθανότητες να αναφέρουν πόνο που σχετίζεται με διαταραχές του ύπνου, κατάθλιψη και άγχος, γεγονός που επιδεινώνει περαιτέρω την κατάστασή τους (Nahin et al., 2023). Οι ηλικιωμένοι είναι μια άλλη πληθυσμιακή ομάδα που πλήττεται σημαντικά από τον χρόνιο πόνο. Η συχνότητα του χρόνιου πόνου αυξάνεται με την ηλικία, με τα άτομα άνω των 60 ετών να παρουσιάζουν τις υψηλότερες πιθανότητες εμφάνισης χρόνιου πόνου (Nahin, et al., 2023). Αυτό συνδέεται συχνά με τη φυσική φθορά των ιστών και των αρθρώσεων, καθώς και με την αυξημένη συχνότητα ασθενειών όπως η οστεοαρθρίτιδα και οι ρευματικές παθήσεις. Εκτός από τις διαφορές που παρατηρούνται μεταξύ των φύλων και των ηλικιακών ομάδων, ο χρόνιος πόνος επηρεάζεται επίσης από κοινωνικούς και οικονομικούς παράγοντες. Οι μελέτες δείχνουν ότι τα άτομα με χαμηλότερο κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να αναπτύξουν χρόνιο πόνο, καθώς και να βιώσουν πιο σοβαρές επιπτώσεις από αυτόν. Αυτό συμβαίνει συχνά λόγω της περιορισμένης πρόσβασης σε υγειονομικές υπηρεσίες, της έλλειψης εκπαίδευσης και της αυξημένης έκθεσης σε στρεσογόνους παράγοντες (Goldberg & McGee, 2011).

Ιατρική Προσέγγιση: Διάκριση και Κατηγοριοποίηση

Η κατανόηση του χρόνιου πόνου απαιτεί τη λεπτομερή ανάλυση της αιτιολογίας και της παθογένειάς του. Στη σύγχρονη ιατρική, ο χρόνιος πόνος διακρίνεται σε διάφορες υποομάδες (Cacioppo & Hawkley, 2003).

Αλγαισθητικός Πόνος

Ο Αλγαισθητικός πόνος ή «nociceptive pain» σχετίζεται με την ανίχνευση επιζημίων ερεθισμάτων για τον οργανισμό και την ελαχιστοποίηση επαφής ή ενεργοποίηση του αντανακλαστικού απόσυρσης από το αντίστοιχο ερέθισμα όπως η επαφή με το κρύο, ζεστό ή κάτι αιχμηρό. Σε αυτήν την κατηγορία εντοπίζεται και ο «inflammatory pain», ο οποίος προκαλείται από ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος από φλεγμονή είτε από κακώσεις ιστών (Woolf, 2010).

Νευροπαθητικός Πόνος

Ο νευροπαθητικός ή «μη αλγαισθητικός» πόνος προκαλείται από βλάβη ή δυσλειτουργία στο περιφερικό ή νευρικό σύστημα και παράγει νευροπαθητικό πόνο (Farquhar-Smith, 2007). Σύμφωνα με τον IASP ο νευροπαθητικός πόνος είναι ένα κλινικό σύμπτωμα το οποίο μπορεί να είναι αποτέλεσμα τραύματος ή νόσου όπως διαβητικής νευροπάθειας, αγγειτίδας ή άλλων παθολογικών καταστάσεων που να ικανοποιούν καθιερωμένα νευρολογικά διαγνωστικά κριτήρια (IASP, 2010).

Ψυχωσωματικός Πόνος

Ο Ψυχοσωματικός πόνος είναι μια κατάσταση υποκειμενικής εμπειρίας που προκαλεί σωματική και ψυχολογική δυσφορία όπως π.χ ο χρόνιος πόνος που συνοδευεί την ινομυαλγία επηρεάζει την αντίληψη του πόνου, με όλο αυξανόμενους πόνους προσβάλλοντας την καθημερινή ζωή των ασθενών και δημιουργώντας μια βιοψυχοκοινωνική κατάσταση. Οι φαρμακευτικές και σωματικές θεραπείες για τον πόνο έχουν σχετικά λίγα αποτελέσματα αντιμετώπισης, με τους ασθενείς να τους γίνεται αντικείμενο μάθησης ο χρόνιος πόνος με τις εξάρσεις και τις υφέσεις του (Griffies, 2010, Hoodenhove et al., 1994).

2.2 Κοινωνική Προσέγγιση: Ο Αντίκτυπος του Χρόνιου Πόνου

Η κοινωνική διάσταση του χρόνιου πόνου είναι εξίσου σημαντική με την ιατρική. Ο χρόνιος πόνος δεν επηρεάζει μόνο τη φυσική υγεία του ατόμου, αλλά επεκτείνεται και στις κοινωνικές, ψυχολογικές, και επαγγελματικές του δραστηριότητες (Breivik et al, 2003).

Ψυχολογικές Επιπτώσεις

Η συνεχής παρουσία πόνου μπορεί να προκαλέσει συναισθηματική εξουθένωση, κατάθλιψη και άγχος. Οι ασθενείς συχνά νιώθουν απομόνωση και αδυναμία να συμμετάσχουν σε καθημερινές δραστηριότητες, γεγονός που ενισχύει το αίσθημα της κοινωνικής αποξένωσης. Ο χρόνιος πόνος σύμφωνα με προηγούμενες μελέτες επιφέρει ψυχοπαθολογικά χαρακτηριστικά στους ασθενείς συμπεριλαμβανομένης της αλεξιθυμίας, της καταστροφολογίας, του άγχους και της κατάθλιψης υποστηρίζοντας την συσχέτιση και ψυχολογικών παραγόντων με τα όρια πόνου (Ramond., et al. 2011, Dickens. et al.,2003). Η κατάθλιψη είναι μια από τις συχνές ψυχιατρικές διαγνώσεις σε ασθενείς με συνεχή παρουσία πόνου (Knaster et al., 2012) συνυπάρχοντας και επηρεάζοντας η μία την άλλη με τρόπο αμφίδρομο (Kroenke et al., 2011).

Οικονομικές και Επαγγελματικές Συνέπειες

Ο χρόνιος πόνος συνδέεται συχνά με μακροχρόνιες άδειες ασθενείας, μείωση της παραγωγικότητας και αυξημένο κόστος υγειονομικής περίθαλψης. Επιπλέον, η οικονομική επιβάρυνση που επιφέρει στις οικογένειες και στα συστήματα υγείας τον καθιστά μια κοινωνική πρόκληση (Cacioppo & Hawkley, 2003) φέρνοντας πολυδιάστατες επιπτώσεις στην καθημερινότητα, την λειτουργικότητα και γενικότερα στην ποιότητα της ζωής του ατόμου (Mills et al., 2019)

Πολιτισμικές Αντιλήψεις για τον Πόνο

Οι αντιλήψεις γύρω από τον χρόνιο πόνο διαφέρουν σημαντικά μεταξύ των πολιτισμών. Σε ορισμένες κοινωνίες, ο πόνος θεωρείται φυσική κατάσταση της ζωής και αντιμετωπίζεται με στωικότητα, ενώ σε άλλες θεωρείται σύμπτωμα που απαιτεί επιθετική θεραπεία (Wallace et al., 2014) όπως οι χώρες της Ανατολής αποδέχονται

τον πόνο στωϊκά π.χ οι γυναίκες κατά τον τοκετό σε αντίθεση με τις χώρες της Δύσης όπως οι χώρες της Αμερικής που τον θεωρούν κάτι κακό για τον οργανισμό τους που πρέπει να αποβληθεί (Callister, 2003).

2.3 Ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις του χρόνιου πόνου στην καθημερινή ζωή

Ο χρόνιος πόνος είναι μια σοβαρή και μακροχρόνια κατάσταση που επηρεάζει πολλαπλές πτυχές της ζωής των ανθρώπων αλλά και ειδικότερα των φοιτητών που είναι το επίκεντρο της παρούσας μελέτης. Οι επιπτώσεις του εκτείνονται από την ακαδημαϊκή απόδοση έως την ψυχική και σωματική υγεία, καθώς και την κοινωνική τους ζωή. Ακολουθεί αναλυτική παρουσίαση των επιπτώσεων του χρόνιου πόνου στη ζωή των φοιτητών, με βάση επιστημονικά δεδομένα και σχετικές μελέτες.

Ακαδημαϊκές επιπτώσεις

Ο χρόνιος πόνος μπορεί να επηρεάσει σοβαρά την ακαδημαϊκή απόδοση των φοιτητών. Σύμφωνα με τη μελέτη των Grasdalsmoen et al. (2020), οι φοιτητές που βιώνουν χρόνιο πόνο είναι λιγότερο πιθανό να διατηρήσουν υψηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις. Οι φοιτητές αυτοί συχνά απουσιάζουν από διαλέξεις και εργαστήρια, γεγονός που οδηγεί σε επιπλέον πίεση και αγωνία για την πρόοδό τους. Οι φοιτητές που υποφέρουν από χρόνιο πόνο μπορεί να βρεθούν σε δυσμενέστερη θέση όταν πρόκειται για απαιτητικές ακαδημαϊκές δραστηριότητες που απαιτούν συνεχή προσοχή και συμμετοχή (Jensen, Chen & Brugger, 2003). Επιπλέον, οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν αυτοί οι φοιτητές συχνά δεν αναγνωρίζονται πλήρως από τους καθηγητές τους, γεγονός που μπορεί να δημιουργήσει πρόσθετα εμπόδια στην εκπαιδευτική τους πορεία (Sivertsen et al., 2018).

Ψυχολογικές επιπτώσεις

Ο χρόνιος πόνος συνδέεται στενά με την ψυχική υγεία των φοιτητών, οδηγώντας σε αυξημένα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης. Μελέτες έχουν δείξει ότι οι φοιτητές που υποφέρουν από χρόνιο πόνο έχουν αυξημένες πιθανότητες εμφάνισης ψυχικών διαταραχών (Wallace et al., 2014). Οι Grasdalsmoen et al. (2020) επισημαίνουν ότι ο

χρόνιος πόνος μπορεί να εντείνει τα συναισθήματα αβοήθητου και απελπισίας, καθώς οι φοιτητές αγωνίζονται να βρουν αποτελεσματικές στρατηγικές διαχείρισης του πόνου. Η επίμονη φύση του πόνου μπορεί να επιδεινώσει την ψυχική πίεση, ιδίως όταν οι φοιτητές δεν έχουν πρόσβαση σε επαρκή υποστήριξη. Επιπλέον, ο πόνος μπορεί να προκαλέσει διαταραχές στον ύπνο, γεγονός που εντείνει την κόπωση και την ψυχική καταπόνηση (Breivik et al., 2006).

Κοινωνικές επιπτώσεις

Ο χρόνιος πόνος συχνά απομονώνει τους φοιτητές από τους κοινωνικούς τους κύκλους. Η δυσκολία στη συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες λόγω του πόνου οδηγεί σε μειωμένη κοινωνική αλληλεπίδραση και αυξημένα επίπεδα μοναξιάς (Sivertsen et al., 2018). Αυτή η απομόνωση μπορεί να επιδεινώσει την ψυχολογική κατάσταση του φοιτητή και να οδηγήσει σε περαιτέρω ψυχολογικά προβλήματα, όπως η κατάθλιψη και το άγχος. Σύμφωνα με τους Jensen, Chen και Brugger (2003), οι φοιτητές με χρόνιο πόνο συχνά βιώνουν την έλλειψη κατανόησης από τους γύρω τους, συμπεριλαμβανομένων των συμφοιτητών και των φίλων τους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αποξένωση και αισθήματα μειονεξίας, καθώς δεν λαμβάνουν τη στήριξη που χρειάζονται από τον κοινωνικό τους κύκλο.

Σωματικές επιπτώσεις

Ο χρόνιος πόνος επιδεινώνει τη σωματική κατάσταση των φοιτητών, καθώς περιορίζει την ικανότητά τους να συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες. Οι Grasdalsmoen et al. (2020) τονίζουν ότι οι φοιτητές με χρόνιο πόνο παρουσιάζουν συχνά περιορισμένη φυσική δραστηριότητα, γεγονός που οδηγεί σε μείωση της αντοχής και της γενικής υγείας τους. Η έλλειψη άσκησης μπορεί να επιδεινώσει τον πόνο και να δημιουργήσει έναν φαύλο κύκλο φυσικής αδυναμίας και πόνου. Επιπλέον, ο χρόνιος πόνος συχνά προκαλεί κόπωση και εξάντληση, κάτι που καθιστά δύσκολη την εκπλήρωση καθημερινών δραστηριοτήτων. Οι φοιτητές που βιώνουν χρόνιο πόνο είναι πιο πιθανό να αναφέρουν προβλήματα ύπνου, όπως αϋπνία και διαταραχές στον κύκλο ύπνου (Breivik et al., 2006), τα οποία επιδεινώνουν περαιτέρω τα συμπτώματα του πόνου.

Οικονομικές επιπτώσεις

Ο χρόνιος πόνος μπορεί επίσης να έχει σοβαρές οικονομικές επιπτώσεις στη ζωή των φοιτητών. Η ανάγκη για ιατρική φροντίδα, φάρμακα και φυσιοθεραπείες μπορεί να είναι σημαντικά δαπανηρή. Πολλοί φοιτητές αναγκάζονται να περιορίσουν τις ώρες εργασίας τους ή να εγκαταλείψουν εντελώς την εργασία, γεγονός που οδηγεί σε οικονομική ανασφάλεια (Sivertsen et al., 2018).Οι οικονομικές επιπτώσεις του χρόνιου πόνου περιλαμβάνουν όχι μόνο το κόστος της ιατρικής φροντίδας αλλά και την απώλεια εισοδήματος λόγω της μείωσης της παραγωγικότητας. Οι Beasley, Jenkins και Sutcliffe (2010) επισημαίνουν ότι τα άτομα με χρόνιο πόνο έχουν συχνά χαμηλότερο εισόδημα και περισσότερες οικονομικές δυσκολίες, γεγονός που επηρεάζει αρνητικά την ποιότητα ζωής τους.

2.4 Θεωρίες που σχετίζονται με την κοινωνική αντίληψη του πόνου

Η κοινωνική αντίληψη του πόνου αποτελεί μια πολυδιάστατη εμπειρία που ενσωματώνει φυσιολογικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Η προσπάθεια κατανόησης του πόνου σε κοινωνικό επίπεδο έχει οδηγήσει στην ανάπτυξη θεωρητικών πλαισίων που εξηγούν πώς ο πόνος διαμορφώνεται και βιώνεται μέσα από πολιτισμικά πρότυπα, κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και κοινωνικούς ρόλους.

2.4.1 Βιοψυχοκοινωνικό Μοντέλο και Κοινωνική Αντίληψη του Πόνου

Το βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο, όπως προτάθηκε από τον Engel (1977), είναι θεμελιώδες για την κατανόηση του πόνου σε κοινωνικό πλαίσιο. Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό, η εμπειρία του πόνου δεν είναι απλώς μια φυσιολογική αντίδραση, αλλά συνδέεται στενά με ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Οι κοινωνικές σχέσεις, οι πολιτισμικές αντιλήψεις για τον πόνο και η διαθεσιμότητα κοινωνικής υποστήριξης παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της εμπειρίας του πόνου. Για παράδειγμα, πολιτισμικές διαφορές επηρεάζουν την ένταση και την έκφραση του πόνου. Σε κοινωνίες όπου η στωικότητα θεωρείται αρετή, τα άτομα μπορεί να υποτιμούν ή να αποκρύπτουν τα συμπτώματα πόνου. Αντίθετα, σε κοινωνίες όπου η έκφραση συναισθημάτων είναι πιο αποδεκτή, ο πόνος μπορεί να βιώνεται και να παρουσιάζεται με διαφορετικό τρόπο (Gatchel et al., 2007). Επιπλέον, η κοινωνική

στήριξη από την οικογένεια και τους φίλους μπορεί να μειώσει την αντίληψη του πόνου, ενισχύοντας την ψυχολογική ανθεκτικότητα του ατόμου. Η σύνδεση των κοινωνικών παραγόντων με τον πόνο καθιστά το βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο ιδιαίτερα χρήσιμο για την κατανόηση των επιπτώσεων του χρόνιου πόνου. Η απομόνωση, η έλλειψη υποστήριξης και ο κοινωνικός στιγματισμός μπορούν να ενισχύσουν τον πόνο και να οδηγήσουν σε κοινωνική και ψυχολογική εξουθένωση.

2.4.2 Κοινωνική Θεωρία του Πόνου και Θεωρία της Ετικέτας

Η κοινωνική θεωρία του πόνου, όπως περιγράφεται από τους Kleinman και Das (1997), εστιάζει στη σημασία των κοινωνικών και πολιτισμικών πλαισίων που καθορίζουν πώς ο πόνος γίνεται κατανοητός και εκφράζεται. Σύμφωνα με αυτήν την προσέγγιση, ο πόνος είναι μια πολιτισμικά και κοινωνικά καθορισμένη εμπειρία. Ο τρόπος με τον οποίο οι κοινωνίες αντιλαμβάνονται και αποδίδουν νόημα στον πόνο επηρεάζει όχι μόνο την εμπειρία του ατόμου, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζεται ο πόνος από την κοινότητα. Για παράδειγμα, σε παραδοσιακές κοινωνίες, ο πόνος μπορεί να συνδέεται με την πνευματική κάθαρση ή την προσωπική ανάπτυξη, ενώ σε σύγχρονες δυτικές κοινωνίες μπορεί να θεωρείται πρόβλημα που απαιτεί ιατρική παρέμβαση. Η θεωρία της ετικέτας, που προτάθηκε από τον Becker (1963), προσθέτει μια ακόμη διάσταση στην κατανόηση του κοινωνικού πλαισίου του πόνου. Όταν ένα άτομο χαρακτηρίζεται ως "ασθενής" ή "υποφέρει από χρόνιο πόνο," αυτή η ετικέτα μπορεί να επηρεάσει την αντίληψή του για τον εαυτό του και την κοινωνική του ταυτότητα. Η κοινωνική αποδοχή ή η απόρριψη του ατόμου επηρεάζεται από τις αντιλήψεις της κοινότητας σχετικά με τον πόνο, οδηγώντας συχνά σε στιγματισμό. Ο στιγματισμός είναι ιδιαίτερα εμφανής όταν ο χρόνιος πόνος δεν συνοδεύεται από εμφανή σωματικά σημάδια, με αποτέλεσμα οι άλλοι να αμφισβητούν τη γνησιότητα της εμπειρίας του πόνου.

2.4.3 Η παιδαγωγική του Freire και η μέθοδος photovoice

Η παιδαγωγική του Paulo Freire και η μέθοδος Photovoice αποτελούν δύο προσεγγίσεις που συνδέονται βαθιά μέσω της κοινής τους στόχευσης: την απελευθέρωση των υποκειμένων μέσα από τη συνειδητοποίηση, τη συλλογική πράξη και την κοινωνική αλλαγή. Ο Freire, με το έργο του *Pedagogy of the Oppressed* (1972), εισήγαγε μια ριζοσπαστική εκπαιδευτική φιλοσοφία που απορρίπτει το

παραδοσιακό τραπεζικό μοντέλο της εκπαίδευσης και προτείνει, αντί αυτού, έναν διάλογο ισοτιμίας μεταξύ εκπαιδευτή και εκπαιδευόμενου. Μέσα από αυτήν την ισότιμη σχέση, η μάθηση καθίσταται μία συλλογική διαδικασία κατανόησης της πραγματικότητας, μέσα στην οποία το άτομο παύει να είναι παθητικός δέκτης γνώσης και γίνεται ενεργός δημιουργός της. Η βασική έννοια της κριτικής συνείδησης (conscientização), που ο Freire εισάγει, αποτελεί τον πυρήνα αυτής της παιδαγωγικής φιλοσοφίας. Πρόκειται για μια εξελικτική διαδικασία κατά την οποία το άτομο περνά από το μαγικό στάδιο της αδιαφορίας, στο αφελές στάδιο της απλής συνειδητοποίησης της αδικίας, και τελικά φτάνει στο κριτικό στάδιο, όπου αναγνωρίζει τις δομικές συνθήκες της καταπίεσης και συμμετέχει ενεργά στη μεταμόρφωση της κοινωνικής του πραγματικότητας (Freire, 2002). Αυτή η διαδικασία οδηγεί στην πράξη (*praxis*), την ενσυνείδητη και στοχαστική δράση που εδράζεται στη θεωρία και κατευθύνεται προς την αλλαγή.

Η μέθοδος Photovoice, όπως αναπτύχθηκε από τις Wang και Burris (1994, 1997), αντικατοπτρίζει με εξαιρετική σαφήνεια τις θεμελιώδεις αρχές της παιδαγωγικής του Freire. Στοχεύει στη συμμετοχική παραγωγή γνώσης, ενδυναμώνοντας τα άτομα να καταγράψουν τις εμπειρίες τους μέσω της φωτογραφίας, να τις συζητήσουν συλλογικά και να τις μοιραστούν με φορείς εξουσίας για την προώθηση αλλαγών. Η μέθοδος βασίζεται θεωρητικά στη συμμετοχική δράση-έρευνα (Participatory Action Research - PAR), στη φεμινιστική θεωρία και στις αρχές της κριτικής παιδαγωγικής, συνθέτοντας ένα πλαίσιο που υπηρετεί την κοινωνική δικαιοσύνη μέσα από την ενεργό συμμετοχή των περιθωριοποιημένων πληθυσμών. χρήση των εικόνων στο πλαίσιο του Photovoice δεν είναι τυχαία· ο Freire θεωρούσε ότι οι εικόνες, όταν συνδυάζονται με τον διάλογο, βοηθούν τα άτομα να δουν τον κόσμο με άλλα μάτια. Μέσω της οπτικοποίησης, τα άτομα αποστασιοποιούνται από την άμεση εμπειρία τους και αποκτούν τη δυνατότητα να την στοχαστούν σε βάθος. Ο Freire πίστευε ότι οι εικόνες μπορούν να γίνουν καταλύτες διαλόγου και να ενισχύσουν την αναγνώριση των κοινωνικών και πολιτικών μηχανισμών που διαιωνίζουν την καταπίεση (Freire, 1973/2002). Η Wang (1999), επηρεασμένη από αυτή τη φιλοσοφία, εξηγεί ότι η χρήση της φωτογραφίας στο Photovoice επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αναδείξουν τις φωνές τους, να προβάλουν τις ανάγκες τους και να διεκδικήσουν ορατότητα και παρέμβαση.

Η διαδικασία του Photovoice περιλαμβάνει τρία βασικά στάδια: την καταγραφή της καθημερινής εμπειρίας μέσα από φωτογραφίες, τη συλλογική ερμηνεία αυτών των εικόνων και, τέλος, τη δημόσια παρουσίαση των αποτελεσμάτων με στόχο την κινητοποίηση για αλλαγή. Σε αυτή τη διαδικασία, ο διάλογος μεταξύ των συμμετεχόντων παίζει καίριο ρόλο, όπως ακριβώς και στην παιδαγωγική του Freire. Οι ερωτήσεις που τίθενται κατά την ανάλυση των εικόνων, συχνά μέσα από τον οδηγό SHOWeD (Shaffer, 1984), καθοδηγούν τους συμμετέχοντες στη βαθύτερη κατανόηση των κοινωνικών δομών που επηρεάζουν τις ζωές τους. Το ερώτημα «Τι συμβαίνει πραγματικά εδώ;» ή «Γιατί υπάρχει αυτή η κατάσταση;» τους ωθεί να περάσουν από την επιφανειακή περιγραφή στην ουσιαστική κοινωνική ανάλυση, επιτυγχάνοντας έτσι την ανάπτυξη της κριτικής συνείδησης. Η ερμηνεία των εικόνων δεν γίνεται ατομικά αλλά μέσα από συλλογική επεξεργασία, γεγονός που ενισχύει τη συνεργατική μάθηση και την ενδυνάμωση. Αυτή η μορφή μάθησης παραπέμπει άμεσα στον Freire, ο οποίος τονίζει ότι η γνώση κατασκευάζεται συλλογικά μέσω του διαλόγου, και όχι μονόπλευρα μέσω της αυθεντίας του δασκάλου. Η δυναμική που αναπτύσσεται στις ομάδες Photovoice καλλιεργεί δεσμούς, εμπιστοσύνη και την αίσθηση κοινού σκοπού. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, οι συμμετέχοντες όχι μόνο εκφράζονται, αλλά αποκτούν πρόσβαση στη γνώση, στα δίκτυα και στους πόρους που απαιτούνται για την κοινωνική δράση (Liebenberg, 2018).

Ωστόσο, η ενδυνάμωση των συμμετεχόντων δεν επιτυγχάνεται αυτόματα. Όπως παρατηρεί η Wang (1999), η μέθοδος πρέπει να εφαρμόζεται με συνέπεια στις αρχές της συμμετοχικής έρευνας και της κριτικής παιδαγωγικής. Οφείλει να διασφαλίζει την πλήρη συμμετοχή των κοινοτήτων από τον σχεδιασμό ως τη διάχυση των αποτελεσμάτων και να ενσωματώνει μηχανισμούς που επιτρέπουν την ουσιαστική δράση. Η μέθοδος αποτυγχάνει όταν περιορίζεται σε μια επιφανειακή χρήση της φωτογραφίας ως απλό εργαλείο συλλογής δεδομένων, χωρίς την αναγκαία αναστοχαστική, διαλογική και κοινωνικά προσανατολισμένη διάσταση. Η σύνδεση του Photovoice με την παιδαγωγική του Freire δεν περιορίζεται μόνο στη μεθοδολογία αλλά επεκτείνεται και στην ίδια την πολιτική στόχευση των δύο προσεγγίσεων. Και οι δύο θέτουν στο επίκεντρο το υποκείμενο ως φορέα γνώσης και αλλαγής, απορρίπτοντας τις ιεραρχίες και τις ανισότητες της παραδοσιακής επιστήμης και εκπαίδευσης. Η έμφαση στη συλλογική δράση, στην αναγνώριση των

περιθωριοποιημένων φωνών και στην ανατροπή των εξουσιαστικών δομών διαπερνά τόσο τη φιλοσοφία του Freire όσο και τον σχεδιασμό του Photovoice.

Η εφαρμογή της μεθόδου σε ευάλωτες κοινότητες, όπως γυναίκες σε αγροτικές περιοχές, άτομα με αναπηρία ή νέοι σε αστικές γειτονιές, αποδεικνύει τη δύναμη της ως εργαλείο για τη διεκδίκηση δικαιωμάτων, την αλλαγή πολιτικών και την αναδιαμόρφωση της δημόσιας σφαίρας. Οι Wang και συνεργάτες (1996) περιγράφουν την εμπειρία τους στην Κίνα, όπου το Photovoice χρησιμοποιήθηκε για να προβληθούν οι ανάγκες των γυναικών και να επηρεαστούν οι πολιτικές για την υγεία τους, καταγράφοντας συγκεκριμένες μεταβολές στην κατανομή των πόρων μετά την έκθεση των φωτογραφιών σε πολιτικούς φορείς. Η διαδικασία διάχυσης των ευρημάτων, όπως επισημαίνεται από τη Mitchell (2015), απαιτεί στρατηγική σκέψη και εστιασμένη στόχευση. Η φωτογραφία, από μόνη της, δεν προκαλεί αλλαγή· απαιτείται η σύνδεσή της με αφηγήσεις, ερμηνείες και τεκμηρίωση, καθώς και η παρουσίασή της σε μορφές που είναι κατανοητές και ελκυστικές για τα αρμόδια ακροατήρια. Αυτό καθιστά αναγκαία την ενσωμάτωση θεωριών από την οπτική παιδαγωγική και τη θεωρία της έκθεσης, ώστε τα ευρήματα να είναι αποτελεσματικά και να μη χαθούν στον θόρυβο της πληροφορίας.

Τελικά, η παιδαγωγική του Freire και το Photovoice αποτελούν όχι μόνο θεωρητικά συμβατές αλλά και ηθικά και πρακτικά συγγενείς προσεγγίσεις. Και οι δύο αντιμετωπίζουν το άτομο ως υποκείμενο της δικής του γνώσης, αναγνωρίζουν τη σημασία της εμπειρικής σοφίας, και προάγουν τη συλλογική ενδυνάμωση ως μέσο κοινωνικής μεταμόρφωσης. Μέσα σε ένα πλαίσιο αυθεντικής συμμετοχής, ισότητας και στοχαστικής δράσης, η ενσωμάτωση της σκέψης του Freire στη μέθοδο Photovoice μπορεί να ενισχύσει την πολιτική της διάσταση, καθιστώντας την όχι μόνο εργαλείο έρευνας, αλλά και πράξη αντίστασης και ελπίδας.

2.4.4 Κοινωνική Ανθεκτικότητα και Ενδυνάμωση

Η **κοινωνική ανθεκτικότητα** και η **ενδυνάμωση** αποτελούν δύο θεμελιώδεις έννοιες στην κοινωνική επιστήμη και στην Κοινωνική Εργασία, ειδικά όταν πρόκειται για την αντιμετώπιση χρόνιων παθήσεων όπως ο χρόνιος πόνος. Οι έννοιες αυτές είναι ιδιαίτερα σημαντικές στην ανάπτυξη παρεμβάσεων που στοχεύουν στη βελτίωση της

ποιότητας ζωής των ατόμων που αντιμετωπίζουν σοβαρές προκλήσεις στην καθημερινότητά τους.

Η **κοινωνική ανθεκτικότητα** αναφέρεται στην ικανότητα ενός ατόμου ή μιας κοινότητας να προσαρμόζεται και να ανακάμπτει από δύσκολες ή στρεσογόνες καταστάσεις, όπως η ασθένεια, η φτώχεια ή οι φυσικές καταστροφές (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000). Δεν αφορά απλώς την επιβίωση, αλλά την ικανότητα του ατόμου να συνεχίζει να αναπτύσσεται και να βρίσκει νέες στρατηγικές αντιμετώπισης των προκλήσεων. Στην περίπτωση του χρόνιου πόνου, η κοινωνική ανθεκτικότητα συνδέεται με το πώς οι ασθενείς προσαρμόζονται στις σωματικές και ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις της κατάστασής τους. Έρευνες έχουν δείξει ότι άτομα με χρόνιο πόνο που διαθέτουν ανεπτυγμένη κοινωνική ανθεκτικότητα τείνουν να υιοθετούν πιο υγιείς συμπεριφορές, να αναζητούν υποστήριξη από το περιβάλλον τους και να βρίσκουν νέους τρόπους διαχείρισης του πόνου τους (Bonanno, 2004).

Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα κοινωνικής ανθεκτικότητας προέρχεται από την έρευνα των Ong, Bergeman και Boker (2009), η οποία έδειξε ότι οι ηλικιωμένοι με χρόνιο πόνο που είχαν υψηλά επίπεδα θετικής συναισθηματικής ρύθμισης ήταν πιο πιθανό να ανακάμψουν από περιόδους έντονου πόνου και να διατηρήσουν την ψυχολογική τους ευεξία. Επίσης, η κοινωνική υποστήριξη έχει αποδειχθεί βασικός παράγοντας στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας των ατόμων με χρόνιο πόνο. Για παράδειγμα, μια μελέτη των Helgeson, Reynolds και Tomich (2006) διαπίστωσε ότι οι ασθενείς με χρόνιες ασθένειες που διατηρούσαν ισχυρούς κοινωνικούς δεσμούς και υποστήριξη από το περιβάλλον τους εμφάνιζαν χαμηλότερα επίπεδα στρες και κατάθλιψης.

Η **ενδυνάμωση** (empowerment) είναι μια διαδικασία μέσω της οποίας τα άτομα αποκτούν τον έλεγχο των ζωών τους, αναπτύσσουν δεξιότητες και βελτιώνουν την ικανότητά τους να λαμβάνουν αποφάσεις που επηρεάζουν την καθημερινότητά τους (Rappaport, 1987). Η ενδυνάμωση έχει εφαρμογή σε πολλούς τομείς, από την πολιτική συμμετοχή μέχρι την ψυχοκοινωνική υποστήριξη, και αποτελεί βασικό στόχο των παρεμβάσεων κοινωνικής εργασίας. Στην περίπτωση του χρόνιου πόνου, η ενδυνάμωση των ασθενών αφορά τη δυνατότητά τους να έχουν πρόσβαση σε πληροφορίες για την κατάστασή τους, να συμμετέχουν στη λήψη αποφάσεων για τη θεραπεία τους και να αναπτύσσουν στρατηγικές διαχείρισης του πόνου που τους επιτρέπουν να ζουν μια πιο λειτουργική και ικανοποιητική ζωή.

Ένα παράδειγμα ενδυνάμωσης προέρχεται από την έρευνα των Aujoulat, Luminet και Deccache (2007), οι οποίοι ανέλυσαν πώς η ενδυνάμωση λειτουργεί σε άτομα με χρόνιες ασθένειες. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι όταν οι ασθενείς συμμετέχουν ενεργά στη θεραπεία τους, αναπτύσσουν μια ισχυρότερη αίσθηση αυτονομίας και αυτοαποτελεσματικότητας, γεγονός που βελτιώνει την ποιότητα ζωής τους και μειώνει το αίσθημα αβοηθησίας που συχνά συνοδεύει τις χρόνιες παθήσεις.

Επιπλέον, η μέθοδος **Photovoice**, η οποία χρησιμοποιείται ευρέως στην κοινωνική έρευνα και παρέμβαση, αποτελεί ένα πρακτικό παράδειγμα ενδυνάμωσης. Σύμφωνα με τους Catalani και Minkler (2010), το Photovoice επιτρέπει στους ασθενείς να εκφράσουν τις εμπειρίες τους μέσω φωτογραφιών και αφηγήσεων, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να διεκδικήσουν αλλαγές στις πολιτικές υγείας και να αυξήσουν την κοινωνική ευαισθητοποίηση σχετικά με τον χρόνιο πόνο. Οι συμμετέχοντες σε προγράμματα Photovoice ανέφεραν συχνά ότι αισθάνθηκαν μεγαλύτερο έλεγχο πάνω στη ζωή τους και ότι η διαδικασία αυτή τους βοήθησε να επικοινωνήσουν τις ανάγκες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν.

Ένα ακόμη παράδειγμα έρχεται από το πρόγραμμα **Chronic Disease Self-Management Program (CDSMP)**, που αναπτύχθηκε από το Stanford University. Το πρόγραμμα αυτό δίνει τη δυνατότητα σε άτομα με χρόνιες ασθένειες να αποκτήσουν δεξιότητες αυτοδιαχείρισης, να μάθουν τεχνικές χαλάρωσης, να διαχειρίζονται τον πόνο τους με μη φαρμακευτικούς τρόπους και να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους στη διαχείριση της καθημερινής τους ζωής (Lorig et al., 2001). Έρευνες έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα βελτίωσαν την ποιότητα ζωής τους, μείωσαν τις επισκέψεις σε γιατρούς και ανέπτυξαν πιο θετική στάση απέναντι στη διαχείριση της ασθένειάς τους.

Η κοινωνική ανθεκτικότητα και η ενδυνάμωση είναι έννοιες που αλληλοσυμπληρώνονται και είναι κρίσιμες για τη βελτίωση της ζωής των ατόμων με χρόνιο πόνο. Η κοινωνική ανθεκτικότητα αφορά τη διατήρηση μιας θετικής στάσης απέναντι στις δυσκολίες, ενώ η ενδυνάμωση αφορά την ανάπτυξη των απαραίτητων δεξιοτήτων και γνώσεων ώστε το άτομο να αποκτήσει μεγαλύτερο έλεγχο στη ζωή του. Οι κοινωνικές και ψυχολογικές παρεμβάσεις που ενισχύουν αυτούς τους παράγοντες είναι ουσιαστικές για τη βελτίωση της ψυχικής και σωματικής υγείας των ασθενών.

2.5 Επισκόπηση σχετικών ερευνών και μελετών

2.5.1 Μελέτες που εξετάζουν τις ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις του χρόνιου πόνου και τη σχέση του με την ποιότητα ζωής (π.χ. έρευνες για τις επιπτώσεις στην ψυχική

Ο χρόνιος πόνος είναι μια συχνή και πολυπαραγοντική κατάσταση που επηρεάζει την ποιότητα ζωής εκατομμυρίων ανθρώπων παγκοσμίως. Εκτός από τις φυσιολογικές επιπτώσεις, ο χρόνιος πόνος έχει σημαντικές ψυχολογικές συνέπειες, οι οποίες επηρεάζουν τη συναισθηματική ευημερία, την κοινωνική λειτουργικότητα και την ικανότητα των ατόμων να ανταπεξέλθουν στις καθημερινές προκλήσεις. Στην παρούσα ανάλυση, θα εξετάσουμε τις κύριες ψυχολογικές επιπτώσεις του χρόνιου πόνου και τον τρόπο με τον οποίο αυτές επηρεάζουν τη συνολική υγεία και ευημερία των ατόμων.

Κατάθλιψη και χρόνιος πόνος

Ένα από τα πιο κοινά ψυχολογικά αποτελέσματα του χρόνιου πόνου είναι η κατάθλιψη. Οι μελέτες έχουν δείξει ότι τα άτομα με χρόνιο πόνο έχουν αυξημένες πιθανότητες να αναπτύξουν κατάθλιψη, με την επιδημιολογία να υποδεικνύει ότι πάνω από το 50% των ατόμων που βιώνουν χρόνιο πόνο αναφέρουν καταθλιπτικά συμπτώματα (Bair et al., 2003). Η κατάθλιψη μπορεί να επιδεινώσει τον πόνο, οδηγώντας σε έναν φαύλο κύκλο όπου η αύξηση της έντασης του πόνου οδηγεί σε μεγαλύτερη ψυχολογική δυσφορία και αντίστροφα (Gatchel et al., 2007).

Οι άνθρωποι με χρόνιο πόνο συχνά αισθάνονται απογοήτευση και αδυναμία, καθώς ο πόνος είναι συνεχής και συχνά δεν ανταποκρίνεται σε θεραπευτικές παρεμβάσεις. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αίσθημα αβοήθητου και απελπισίας, το οποίο είναι χαρακτηριστικό της κατάθλιψης. Η αδυναμία να συμμετάσχουν σε καθημερινές δραστηριότητες, καθώς και οι συχνές επισκέψεις σε γιατρούς και οι αποτυχημένες θεραπείες, εντείνουν τα συμπτώματα της κατάθλιψης (Currie & Wang, 2004). Η συσχέτιση μεταξύ χρόνιου πόνου και κατάθλιψης μπορεί επίσης να επηρεαστεί από βιολογικούς μηχανισμούς. Η νευροφλεγμονή, η οποία είναι κοινή σε χρόνιες καταστάσεις πόνου, έχει αποδειχθεί ότι σχετίζεται με την ανάπτυξη καταθλιπτικών συμπτωμάτων, μέσω της απελευθέρωσης φλεγμονωδών κυτοκινών που επηρεάζουν τον εγκέφαλο (Dantzer et al., 2008). Οι βιολογικοί αυτοί μηχανισμοί

μπορούν να επιδεινώσουν τη συναισθηματική δυσφορία που αισθάνονται οι ασθενείς με χρόνιο πόνο.

Άγχος και χρόνιος πόνος

Το άγχος είναι μια άλλη σημαντική ψυχολογική συνέπεια του χρόνιου πόνου. Τα άτομα που βιώνουν χρόνιο πόνο συχνά ανησυχούν για την ένταση του πόνου τους και την αδυναμία τους να τον ελέγξουν. Αυτές οι ανησυχίες ενισχύουν τα συναισθήματα φόβου και αβεβαιότητας για το μέλλον, οδηγώντας σε αυξημένα επίπεδα άγχους (McWilliams, Cox & Enns, 2003). Το άγχος μπορεί να επιδεινώσει την αντίληψη του πόνου, καθώς οι ανησυχίες σχετικά με τον πόνο μπορούν να οδηγήσουν σε αυξημένη ευαισθησία και αντίληψη του πόνου (Asmundson et al., 2004).

Το μοντέλο του άγχους-αποφυγής προσφέρει μια σημαντική εξήγηση για τον τρόπο με τον οποίο το άγχος επιδεινώνει τον χρόνιο πόνο. Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο, τα άτομα που φοβούνται τον πόνο τείνουν να αποφεύγουν δραστηριότητες που μπορεί να προκαλέσουν πόνο, κάτι που με τη σειρά του οδηγεί σε μυϊκή αδυναμία, μειωμένη φυσική δραστηριότητα και αύξηση του πόνου με την πάροδο του χρόνου (Vlaeyen & Linton, 2000). Αυτή η διαδικασία επιδεινώνει τον χρόνιο πόνο και ταυτόχρονα ενισχύει τον φόβο και το άγχος των ασθενών.

Καταστροφολογία και χρόνιος πόνος

Η καταστροφολογία, η τάση των ασθενών να μεγεθύνουν τις αρνητικές επιπτώσεις του πόνου τους, είναι μια κοινή ψυχολογική επίπτωση που συνδέεται στενά με τον χρόνιο πόνο. Τα άτομα με καταστροφολογικές σκέψεις σχετικά με τον πόνο τους συχνά αναπτύσσουν ένα αρνητικό πλαίσιο σκέψης, στο οποίο εστιάζουν στις χειρότερες δυνατές εκβάσεις και αισθάνονται ανίκανα να αντιμετωπίσουν την κατάστασή τους (Sullivan et al., 2001). Αυτή η στάση μπορεί να αυξήσει την αντίληψη του πόνου και να εντείνει τα ψυχολογικά προβλήματα, όπως η κατάθλιψη και το άγχος.

Μελέτες έχουν δείξει ότι τα άτομα με υψηλά επίπεδα καταστροφολογίας έχουν μεγαλύτερη ευαισθησία στον πόνο και είναι λιγότερο πιθανό να ανταποκριθούν σε θεραπείες για τον χρόνιο πόνο (Sullivan et al., 2001). Οι καταστροφικές σκέψεις

μπορούν επίσης να οδηγήσουν σε υπερβολική εστίαση στον πόνο, κάτι που αυξάνει τη δυσφορία και την ψυχική εξάντληση των ασθενών.

Αυτοεκτίμηση και αυτό-αποτελεσματικότητα

Ο χρόνιος πόνος μπορεί να έχει αρνητική επίπτωση στην αυτοεκτίμηση και την αυτό-αποτελεσματικότητα των ασθενών. Η αυτό-αποτελεσματικότητα αναφέρεται στην πεποίθηση ενός ατόμου ότι έχει την ικανότητα να διαχειριστεί και να ελέγξει τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει, συμπεριλαμβανομένου του πόνου (Bandura, 1997). Τα άτομα με χαμηλή αυτό-αποτελεσματικότητα συχνά αισθάνονται ότι δεν έχουν τον έλεγχο του πόνου τους, γεγονός που αυξάνει την ψυχολογική τους δυσφορία.

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι επίσης κοινή μεταξύ των ατόμων με χρόνιο πόνο, καθώς αυτά συχνά βιώνουν αποτυχίες στην καθημερινή ζωή, είτε λόγω της αδυναμίας να συμμετάσχουν σε κοινωνικές δραστηριότητες είτε λόγω της μειωμένης παραγωγικότητας (Gatchel et al., 2007). Η χαμηλή αυτοεκτίμηση συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και άγχους, επιδεινώνοντας περαιτέρω την κατάσταση των ασθενών.

Θεραπευτικές προσεγγίσεις για τις ψυχολογικές επιπτώσεις του χρόνιου πόνου

Σύμφωνα με τους Olto & Noonberg (1980) οι συμπεριφορικές προσεγγίσεις που χρησιμοποιούνται ως θεραπευτικές προσεγγίσεις στις ψυχολογικές επιπτώσεις του χρόνιου πόνου και βασίζονται στην θεωρητική αρχή της κλασσικής οροεξάρτησης του Pavlov (classical condtionig) και την επεμβατική οροεξάρτηση Skinner (operant conditioning). Η κλασσική οροεξάρτηση συμβαίνει όταν τα νοσήματα συμβαίνουν σε κοντινή χρονική συνάφεια και τα άτομα τα συνδυαζούν μεταξύ τους όπως π.χ. τις ενέσεις, τα αναλγητικά, το χειρουργείο, βελονισμός, η βιοανάδραση. Κατά την επεμβατική οροεξάρτηση Skinner (operant conditioning) η μάθηση δημιουργείται βάση ενίσχυσης που θα λάβει το άτομο και μέσω της αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον. Η άμεση ενίσχυση της συμπεριφοράς έχει να κάνει με την λήψη παυσίπονου, είτε με την έμμεση όπως με την εργασία, με την αποφυγή δυσαρεστών ερεθισμάτων, με την επαφή με το οικογενειακό ή ευρύτερο περιβάλλον.

Οι ψυχολογικές θεραπείες, όπως η γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία (CBT), έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές στην αντιμετώπιση των ψυχολογικών επιπτώσεων

του χρόνιου πόνου. Η CBT στοχεύει στην αλλαγή των αρνητικών σκέψεων και συμπεριφορών που συνδέονται με τον πόνο για στην σωστή διαχείρισή τους. Στην γνωστική συμπεριφορική θεραπεία (cognitive-behavioral therapy, CBT), τα άτομα που υποφέρουν από χρόνιο πόνο λαμβάνουν πληροφορίες αυτοδιαχείρισης, γνώσεις και εξάσκηση για την ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων (Cunningham, Kashikar-Zuck & Coghill, 2019). Περιλαμβάνει τεχνικές χαλάρωσης για την διαχείριση έντονου stress καταστάσεων και ασκήσεις συναισθηματικής αλλαγής, αποβάλλοντας την αρνητική εικόνα του εαυτού του που μπορεί να έχει εντυπωθεί λόγω του χρόνιου πόνου (Thorn, Burns & Johnson, 2017). Επίσης στο είδος γνωστικής συμπεριφορικής θεραπείας είναι και της αποδοχής-αποδέσμευσης (acceptance and commitment therapy, ACT) όπου μέσω της έκθεσης σε ερεθίσματα πόνου υπό ελεγχόμενες συνθήκες, προσπαθεί να μειώσει την επίδραση του πόνου μέσα στην καθημερινότητα μέσω της ενσυνειδησίας του άλγους με σκοπό την ανάπτυξη ψυχολογικής ευεξίας (Feliou-Soler, A, et al., 2018). Σημαντική επίσης είναι και η γνωσιακή λειτουργική θεραπεία(cognitive functional therapy, CFT) όπου μαζί με την CBT βοηθάει στην κατανόηση της παθοφυσιολογίας του πόνου και στην τροποποίηση της συμπεριφοράς με σκοπό την βελτίωση του χρόνιου πόνου και την ποιότητας ζωής των ατόμων (Abdelhafiz & Alorabi, 2020). Οι γνωσιακές ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις έχουν μια ιδιότυπη σχέση τον «θεραπευτικό συνεργατισμό» με κύριο σκοπό να συντελείται μια θεραπεία και όχι η εξάλειψή της με κύριο στόχο την τροποποίηση μιας δυσλειτουργικής γνώσης του πόνου σε μια ομαλή συνύπαρξη με αυτόν (Olto & Noonberg, 1980).

Η θεραπεία του χρόνιου πόνου εξαρτάται σε σημαντικό βαθμό από την λεπτομερή συμπεριφοριστική ανάλυση σε μια συμπεριφοριστική προσέγγιση. Σε όλες τις προηγούμενες θεραπείες σημαντικός ακρογωνιαίος λίθος είναι η ενίσχυση προγραμμάτων ψυχικής υγείας για την αντιμετώπιση του χρόνιου πόνου, η υλοποίηση ενημέρωσης μέσω προγραμμάτων τόσο για την αντιμετώπιση των πρώιμων συμπτωμάτων όσο και των επιπτώσεων του άλγους που επιφέρουν τα χρόνια νοσήματα.

Κοινωνικές συνέπειες και σχέσεις

Ο χρόνιος πόνος, εκτός από τις φυσιολογικές και ψυχολογικές του επιπτώσεις, έχει σημαντικές κοινωνικές συνέπειες που επηρεάζουν τις σχέσεις των ατόμων με το

περιβάλλον τους. Οι κοινωνικές σχέσεις, είτε πρόκειται για οικογενειακούς δεσμούς, φιλικές σχέσεις ή επαγγελματικές συνεργασίες, επηρεάζονται βαθιά όταν κάποιος αντιμετωπίζει χρόνιο πόνο. Ο πόνος μπορεί να περιορίσει την κοινωνική ζωή, να απομονώσει τα άτομα από τους άλλους και να δημιουργήσει εντάσεις στις προσωπικές τους σχέσεις. Σε αυτή την ανάλυση, εξετάζονται οι κοινωνικές συνέπειες του χρόνιου πόνου και ο αντίκτυπος στις σχέσεις των ατόμων.

Κοινωνική Απομόνωση

Η κοινωνική απομόνωση είναι μια από τις πιο κοινές συνέπειες του χρόνιου πόνου. Τα άτομα που αντιμετωπίζουν συνεχή πόνο συχνά αποφεύγουν κοινωνικές δραστηριότητες λόγω της δυσφορίας ή της εξάντλησης που νιώθουν. Αυτή η αποφυγή μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη κοινωνική αλληλεπίδραση, η οποία με τη σειρά της οδηγεί σε αισθήματα μοναξιάς και απομόνωσης (Cacioppo & Hawkley, 2003). Η κοινωνική απομόνωση εντείνει τα ψυχολογικά προβλήματα, όπως την κατάθλιψη και το άγχος, δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο όπου η απομόνωση και η ψυχολογική δυσφορία τροφοδοτούνται αμοιβαία (Williams, Eccleston & Morley, 2016). Τα άτομα με χρόνιο πόνο συχνά αποφεύγουν δραστηριότητες που θεωρούνταν προηγουμένως ευχάριστες, όπως οι κοινωνικές εξόδους, οι αθλητικές δραστηριότητες ή ακόμα και οι συναντήσεις με την οικογένεια.

Επιδείνωση οικογενειακών σχέσεων

Οι οικογενειακές σχέσεις μπορούν να υποφέρουν σημαντικά όταν κάποιος βιώνει χρόνιο πόνο. Η συνεχής ανάγκη για φροντίδα και η εξάρτηση από τους άλλους μπορεί να προκαλέσει ένταση μέσα στην οικογένεια. Οι σύντροφοι ή οι γονείς των ατόμων με χρόνιο πόνο μπορεί να αισθάνονται εξουθενωμένοι από την υπευθυνότητα της φροντίδας, ειδικά εάν η κατάσταση του πόνου είναι μακροχρόνια και δεν δείχνει βελτίωση (Wang et al., 2004). Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ένταση και συγκρούσεις, καθώς τα άτομα με χρόνιο πόνο μπορεί να αισθάνονται ενοχές για την επιβάρυνση των αγαπημένων τους, ενώ οι φροντιστές μπορεί να νιώθουν ανήμποροι να προσφέρουν την αναγκαία υποστήριξη. Σύμφωνα με μελέτες, η ανικανότητα των φροντιστών να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις της φροντίδας μπορεί να προκαλέσει ακόμη και συναισθηματική απομάκρυνση, κάτι που επιδεινώνει τις σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας (Martire et al., 2006).

Φιλικές σχέσεις και κοινωνική δικτύωση

Οι φιλικές σχέσεις συχνά επηρεάζονται αρνητικά από τον χρόνιο πόνο, καθώς οι φίλοι μπορεί να μην κατανοούν πλήρως την ένταση ή τη φύση του πόνου και να θεωρούν ότι το άτομο αποφεύγει σκόπιμα κοινωνικές συναντήσεις. Επιπλέον, τα άτομα με χρόνιο πόνο μπορεί να αποφεύγουν δραστηριότητες που προκαλούν σωματική ή συναισθηματική δυσφορία, οδηγώντας σε μείωση της κοινωνικής τους συμμετοχής (Cacioppo & Hawkley, 2003). Αυτή η απόσταση μπορεί να απομονώσει το άτομο από τον κοινωνικό του κύκλο και να επιδεινώσει τα ψυχολογικά προβλήματα που σχετίζονται με τον πόνο, όπως το άγχος και η κατάθλιψη. Οι φίλοι συχνά δυσκολεύονται να κατανοήσουν τον πόνο που βιώνουν τα άτομα με χρόνιο πόνο, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε παρεξηγήσεις ή ακόμα και στη διάλυση σχέσεων (Gatchel et al., 2007). Για παράδειγμα, φίλοι που δεν αντιμετωπίζουν χρόνιο πόνο μπορεί να μην αντιλαμβάνονται τις περιορισμένες δυνατότητες συμμετοχής σε δραστηριότητες και να απομακρύνονται συναισθηματικά από το άτομο με πόνο.

Επαγγελματικές σχέσεις και εργασιακό περιβάλλον

Ο χρόνιος πόνος επηρεάζει επίσης τις επαγγελματικές σχέσεις, καθώς τα άτομα με χρόνιο πόνο συχνά αδυνατούν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της εργασίας τους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ένταση με τους συναδέλφους και τους εργοδότες, ειδικά εάν ο πόνος επηρεάζει την απόδοση του ατόμου ή οδηγεί σε συχνές απουσίες από την εργασία (Breivik et al., 2006). Οι εργοδότες μπορεί να μην αντιλαμβάνονται τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει ένα άτομο με χρόνιο πόνο, ενώ οι συνάδελφοι μπορεί να αισθάνονται ότι επωμίζονται περισσότερη εργασία λόγω των απουσιών του ατόμου αυτού. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει ένταση στο εργασιακό περιβάλλον και να οδηγήσει σε συγκρούσεις ή ακόμα και σε απόλυση (Gatchel et al., 2007). Παράλληλα, τα άτομα με χρόνιο πόνο συχνά αισθάνονται ανασφάλεια για τη θέση τους στην εργασία, κάτι που εντείνει το άγχος και την ψυχολογική τους δυσφορία.

2.5.2 Έρευνες που αναλύουν τις προσεγγίσεις της Κοινωνικής Εργασίας στη διαχείριση του χρόνιου πόνου, με έμφαση στην ενδυνάμωση των ασθενών, την ψυχολογική υποστήριξη και την παροχή κοινωνικών υπηρεσιών.

Η Κοινωνική Εργασία, ως διεπιστημονικό πεδίο που συνδυάζει θεωρία και πρακτική, παίζει καθοριστικό ρόλο στη διαχείριση του χρόνιου πόνου. Οι χρόνιες παθήσεις συχνά συνοδεύονται από έντονη σωματική δυσφορία, ψυχολογικές

επιπτώσεις και κοινωνικές προκλήσεις. Οι κοινωνικοί λειτουργοί συμβάλλουν στην υποστήριξη των ατόμων που αντιμετωπίζουν χρόνιο πόνο, μέσω προσεγγίσεων που επικεντρώνονται στην ενδυνάμωση, την ψυχολογική υποστήριξη και την παροχή κοινωνικών υπηρεσιών. Η έννοια της ενδυνάμωσης (empowerment) αποτελεί κεντρικό στοιχείο της Κοινωνικής Εργασίας στη διαχείριση του χρόνιου πόνου. Ο στόχος της ενδυνάμωσης είναι να δοθεί η δυνατότητα στους ασθενείς να αποκτήσουν έλεγχο της ζωής τους, να αναπτύξουν δεξιότητες και να διαχειριστούν τις προκλήσεις που προκύπτουν από την πάθησή τους. Σύμφωνα με τους Gatchel et al. (2007), η ενδυνάμωση βοηθά τους ασθενείς να μειώσουν την εξάρτησή τους από το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης και να αναπτύξουν αυτονομία.

Η ενδυνάμωση προωθείται επίσης μέσω της ενίσχυσης της ανθεκτικότητας. Οι κοινωνικοί λειτουργοί συνεργάζονται με τους ασθενείς για να εντοπίσουν τα δυνατά τους σημεία και να αναπτύξουν στρατηγικές που τους βοηθούν να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της καθημερινής ζωής. Μελέτες, όπως αυτή των Barker και Buchanan-Barker (2004), υποστηρίζουν ότι η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των ασθενών μειώνει την αίσθηση αβοήθητου και ενδυναμώνει την αίσθηση του ελέγχου πάνω στον πόνο. Η ψυχολογική υποστήριξη αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για τη διαχείριση του χρόνιου πόνου. Οι ασθενείς με χρόνιο πόνο συχνά εμφανίζουν υψηλά επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και κοινωνικής απομόνωσης. Οι κοινωνικοί λειτουργοί, μέσω της παροχής ψυχολογικής υποστήριξης, βοηθούν τους ασθενείς να αντιμετωπίσουν τις συναισθηματικές και ψυχικές επιπτώσεις του πόνου.

Η γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία (CBT) είναι μία από τις πιο συχνά χρησιμοποιούμενες προσεγγίσεις στη διαχείριση του χρόνιου πόνου. Μελέτες, όπως αυτή των Gatchel et al. (2007), δείχνουν ότι η CBT μπορεί να μειώσει την αντίληψη του πόνου, να βελτιώσει την ποιότητα ζωής των ασθενών και να τους βοηθήσει να αναπτύξουν πιο υγιείς στρατηγικές αντιμετώπισης. Οι κοινωνικοί λειτουργοί που εκπαιδεύονται στη CBT μπορούν να υποστηρίξουν τους ασθενείς μέσω της αλλαγής των αρνητικών σκέψεων και της ενίσχυσης της αυτό-αποτελεσματικότητάς τους.

Επιπλέον, η ψυχολογική υποστήριξη περιλαμβάνει την παροχή συμβουλευτικής και συναισθηματικής υποστήριξης στους ασθενείς και τις οικογένειές τους. Οι κοινωνικοί λειτουργοί ενθαρρύνουν τους ασθενείς να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να επεξεργαστούν τις ανησυχίες που σχετίζονται με την κατάστασή τους. Σύμφωνα με τους Martire et al. (2006), η υποστήριξη αυτή συμβάλλει στη μείωση της συναισθηματικής εξουθένωσης και στην ενίσχυση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας.

Ακόμα, η παροχή κοινωνικών υπηρεσιών αποτελεί βασική λειτουργία της Κοινωνικής Εργασίας στη διαχείριση του χρόνιου πόνου. Οι κοινωνικοί λειτουργοί λειτουργούν ως διαμεσολαβητές μεταξύ των ασθενών και των διαφόρων συστημάτων, εξασφαλίζοντας ότι οι ασθενείς έχουν πρόσβαση στις αναγκαίες υπηρεσίες. Αυτές οι υπηρεσίες περιλαμβάνουν την παροχή πληροφοριών σχετικά με τα δικαιώματα των ασθενών, την πρόσβαση σε οικονομική βοήθεια και τη σύνδεση με φορείς υγείας και υποστήριξης.

Η έρευνα των Breivik et al. (2006) δείχνει ότι οι κοινωνικοί λειτουργοί βοηθούν τους ασθενείς να διαχειριστούν τις οικονομικές και κοινωνικές συνέπειες του χρόνιου πόνου, παρέχοντας υποστήριξη στην ανεύρεση εργασίας, την πρόσβαση σε προγράμματα αναπηρίας και την εξασφάλιση κοινωνικών επιδομάτων. Επιπλέον, οι κοινωνικοί λειτουργοί συνεργάζονται με οικογένειες και κοινότητες για να δημιουργήσουν υποστηρικτικά δίκτυα που ενισχύουν την ποιότητα ζωής των ασθενών.

Μία ακόμη σημαντική υπηρεσία είναι η οργάνωση ομάδων υποστήριξης για άτομα με χρόνιο πόνο. Οι ομάδες αυτές προσφέρουν έναν ασφαλή χώρο όπου οι ασθενείς μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες τους, να ανταλλάξουν στρατηγικές αντιμετώπισης και να αισθανθούν ότι δεν είναι μόνοι. Σύμφωνα με τους Williams, Eccleston και Morley (2016), οι ομάδες υποστήριξης μειώνουν τα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης, ενώ ενισχύουν την αίσθηση της κοινότητας και της συντροφικότητας.

Η στήριξη από την οικογένεια, τους φίλους και τους συναδέλφους είναι κρίσιμη για τα άτομα που βιώνουν χρόνιο πόνο. Η θετική κοινωνική υποστήριξη μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να διαχειριστούν τον πόνο τους πιο αποτελεσματικά και να αισθάνονται λιγότερο απομονωμένα (Martire et al., 2006). Οι κοινωνικές σχέσεις που παρέχουν ενδυνάμωση και συναισθηματική υποστήριξη μπορούν να μειώσουν τις αρνητικές ψυχολογικές συνέπειες του πόνου, όπως την κατάθλιψη και το άγχος. Επιπλέον, η κοινωνική στήριξη μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με χρόνιο πόνο, καθώς βοηθάει αυτά να αισθάνονται ότι δεν είναι μόνοι στην αντιμετώπιση του πόνου τους (Williams, Eccleston & Morley, 2016). Η ύπαρξη ενός δικτύου κοινωνικής υποστήριξης μπορεί να μειώσει τα συναισθήματα μοναξιάς και να προάγει την ψυχική ανθεκτικότητα.

2.5.3 Μελέτες που εξετάζουν την εμπειρία των ατόμων με χρόνιο πόνο μέσα από τη χρήση της Photovoice και άλλων συμμετοχικών μεθόδων.

Η έρευνα των Kattari και Beltrán (2022) υπογραμμίζει την ανάγκη προσαρμογών στη μέθοδο Photovoice για την αντιμετώπιση των ειδικών προκλήσεων που αντιμετωπίζουν τα άτομα με χρόνιο πόνο και πολύπλοκες αναπηρίες. Αυτή η προσαρμογή είναι κρίσιμη για να εξασφαλιστεί ότι όλοι οι συμμετέχοντες, ανεξαρτήτως των περιορισμών τους, μπορούν να συμμετάσχουν αποτελεσματικά στην καταγραφή και την κοινοποίηση των εμπειριών τους.

Επιπλέον, οι Gorbenko et al. (2021) έχουν δείξει την αποτελεσματικότητα του Photovoice στη βελτίωση της επικοινωνίας μεταξύ ασθενών και παρόχων υγειονομικής περίθαλψης σε κλινικές ρυθμίσεις, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με χρόνιο πόνο. Με την ενδυνάμωση των ασθενών να εκφράζουν τις προκλήσεις και τις ανησυχίες τους μέσω των φωτογραφιών, το Photovoice διευκολύνει μια βαθύτερη κατανόηση εκ μέρους των παρόχων υγειονομικής περίθαλψης, οδηγώντας σε βελτιωμένη επικοινωνία και δυνητικά καλύτερα αποτελέσματα φροντίδας. Σύμφωνα με έρευνα που έγινε σε παιδιατρικούς πληθυσμούς όπως εξετάστηκε από τους Donovan et al. (2022), έχει αναδείξει ελπιδοφόρα αποτελέσματα στην αποδοχή των ερευνητικών μεθόδων που στοχεύουν στην κατανόηση αφενός του χρόνιου πόνου και αφετέρου στην αντιμετώπιση του στους νεότερους πληθυσμούς. Με την εμπλοκή παιδιών και εφήβων στην κοινοποίηση των εμπειριών τους μέσω των οπτικών μέσων, όπως η φωτογραφία, το Photovoice όχι μόνο παρέχει πολύτιμες πληροφορίες για την διαχείριση του ανθρώπινου πόνου, αλλά επίσης προάγει το αίσθημα κοινότητας και κατ' επέκταση κοινής μάθησης μεταξύ των συμμετεχόντων.

Σύμφωνα με μελέτη των Fitzpatrick et al. (2012) αναδεικνύει τη χρήση του Photovoice για την εξερεύνηση της ενημέρωσης σχετικά με την καρδιαγγειακή υγεία στους Ασιατές ηλικωμένους, αποκαλύπτοντας πολιτισμικές προοπτικές για την προώθηση της υγείας και την διαχείριση των ασθενειών μέσα από την δυναμική αυτή της μεθόδου, δηλαδή μέσω της φωτογραφίας και της αποτύπωσης της πολιτισμικής διάστασης της υγείας. Με την εμπλοκή των ηλικιωμένων στην οπτική καταγραφή των εμπειριών που σχετίζονται με την υγεία όπως προαναφέρθη, το Photovoice λειτουργεί ως ένα ισχυρό εργαλείο για την σύλληψη διαφοροποιημένων αφηγήσεων και την προώθηση της ευαισθητοποίησης γύρω

από χρόνιες καταστάσεις όπως ο πόνος εντός συγκεκριμένων δημογραφικών ομάδων.

Το εικονικό Photovoice με ηλικιωμένους σε απρόβλεπτες συνθήκες όπως μέσω της πανδημίας του Covid-19 σύμφωνα με μελέτη των Ferlatte et al. (2022) υπογραμμίζει την προσαρμοστικότητα αυτής της μεθόδου εν μέσω μιας παγκόσμιας υγειονομικής κρίσης. Με την προβολή μεθοδολογικών παραμέτρων κατά την διάρκεια της κρίσης, οι ερευνητές μπορούν μέσα από την αξιοποίηση του Photovoice να δημιουργούν γνώσεις σχετικά με διάφορα ζητήματα υγείας, συμπεριλαμβανόμενου του χρόνιου πόνου, διασφαλίζοντας παράλληλα την ασφάλεια και την ευημερία των συμμετεχόντων. Η επιλογή του θέματος της διερεύνησης του χρόνιου πόνου στους φοιτητές μέσω της μεθόδου του Photovoice προκύπτει από την αναγνώριση της αναγκαιότητας για καινοτόμες και συμμετοχικές προσεγγίσεις στη μελέτη των επιπτώσεων του χρόνιου πόνου σε αυτή την ιδιαίτερα ευαίσθητη ομάδα πληθυσμού. Η παραδοσιακή έρευνα για τον χρόνιο πόνο συχνά βασίζεται σε ποσοτικά μέτρα που μπορεί να μην καταφέρουν να αποδώσουν πλήρως την πολυπλοκότητα και το βάθος των εμπειριών των ατόμων που πάσχουν από αυτόν. Το Photovoice, με την έμφαση που δίνει στη συμμετοχική δράση και την αυτοέκφραση μέσω της φωτογραφίας, προσφέρει μια μοναδική δυνατότητα για την καταγραφή των προσωπικών και συναισθηματικών διαστάσεων του χρόνιου πόνου. Επιπλέον, η εφαρμογή της μεθόδου αυτής στους φοιτητές μπορεί να συμβάλει στην ανάδειξη των ειδικών προκλήσεων που αντιμετωπίζουν λόγω της ακαδημαϊκής τους ζωής και των κοινωνικών πιέσεων.

Σύμφωνα με τους Hysing et al. (2017), η ακαδημαϊκή πίεση και οι κοινωνικές απαιτήσεις συχνά επιδεινώνουν τον χρόνιο πόνο, καθιστώντας αναγκαία την κατανόηση αυτών των επιπτώσεων για τη βελτίωση της υποστήριξης και των υπηρεσιών που παρέχονται σε φοιτητές με χρόνιο πόνο. Η μέθοδος του Photovoice μπορεί να ενισχύσει την ενσυναίσθηση και την κατανόηση εντός της ακαδημαϊκής κοινότητας, προάγοντας την ευαισθητοποίηση και την υποστήριξη για τους φοιτητές με χρόνιο πόνο. Αυτή η προσέγγιση μπορεί επίσης να συμβάλει στην ανάπτυξη πολιτικών και πρακτικών που θα ενισχύσουν την ακαδημαϊκή επιτυχία και την ποιότητα ζωής των φοιτητών αυτών.

3 Η Μέθοδος Photovoice

3.1 Εισαγωγή στην Photovoice: Ιστορική αναδρομή και φιλοσοφία

Η μέθοδος **Photovoice** αποτελεί μία καινοτόμο και συμμετοχική προσέγγιση στην κοινωνική και επιστημονική έρευνα, με στόχο την ανάδειξη εμπειριών, αναγκών και προοπτικών από τις ίδιες τις κοινότητες. Αναπτύχθηκε το 1997 από τους Wang και Burris ως εργαλείο που συνδυάζει τη φωτογραφία με την κοινωνική έρευνα, παρέχοντας στα άτομα τη δυνατότητα να χρησιμοποιούν εικόνες για να περιγράψουν τις προσωπικές τους εμπειρίες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν στις κοινότητές τους (Wang & Burris, 1997).

Η **Photovoice** έχει τις ρίζες της στην παράδοση της συμμετοχικής δράσης-έρευνας (*participatory action research, PAR*), μια μεθοδολογία που αναπτύχθηκε στη δεκαετία του 1970 με σκοπό να εμπλέξει ενεργά τους συμμετέχοντες στη διαδικασία παραγωγής γνώσης (Baum, MacDougall & Smith, 2006). Η έμφαση της PAR στην ενδυνάμωση και την κοινωνική αλλαγή αποτέλεσε το θεμέλιο πάνω στο οποίο οικοδομήθηκε η Photovoice. Ο συνδυασμός εικόνων και αφηγήσεων προσφέρει τη δυνατότητα έκφρασης ανθρώπων που δεν έχουν εύκολη πρόσβαση σε παραδοσιακές μεθόδους επικοινωνίας, όπως γραπτές ή προφορικές μορφές (Catalani & Minkler, 2010). Η μέθοδος εφαρμόστηκε αρχικά για την ανάδειξη κοινωνικών ζητημάτων στις Ηνωμένες Πολιτείες, όπως η υγειονομική φροντίδα σε μειονεκτούντες πληθυσμούς. Σταδιακά, η χρήση της επεκτάθηκε σε παγκόσμιο επίπεδο για την ανάδειξη προβλημάτων όπως η φτώχεια, οι περιβαλλοντικές ανισότητες και η υγεία ευάλωτων κοινωνικών ομάδων (Dassah, Aldersey & Norman, 2017). Η Photovoice θεωρείται πλέον ένα σημαντικό εργαλείο ενδυνάμωσης, καθώς όχι μόνο καταγράφει τις εμπειρίες των ανθρώπων, αλλά παρέχει και τη δυνατότητα προώθησης κοινωνικών αλλαγών.

Η φιλοσοφία του Photovoice βασίζεται στην ενδυνάμωση των συμμετεχόντων μέσω της ενεργής συμμετοχής και της προσωπικής έκφρασης. Οι Wang και Burris (1997) προσδιόρισαν τρεις βασικούς στόχους για τη μέθοδο:

1. **Καταγραφή της κοινότητας**

Οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν τη φωτογραφία για να καταγράψουν τις δυνάμεις και τις ανησυχίες τους, δίνοντας έμφαση στις πτυχές της ζωής που συχνά παραβλέπονται από την παραδοσιακή έρευνα.

2. **Κριτική ανάλυση**

Μέσω συζητήσεων σε ομάδες, οι συμμετέχοντες μπορούν να αναλύσουν και να επεξεργαστούν τις φωτογραφίες τους, προσφέροντας νέες ερμηνείες για τα ζητήματα που αντιμετωπίζουν.

3. **Δράση για αλλαγή**

Η μέθοδος δίνει έμφαση στη διάχυση των ευρημάτων, με σκοπό την προώθηση πολιτικών ή πρακτικών αλλαγών, μέσω της ενημέρωσης υπευθύνων λήψης αποφάσεων και ευρύτερων κοινωνικών κοινοτήτων.

Η συμμετοχική φύση της Photovoice την καθιστά ιδιαίτερα σημαντική για πληθυσμούς που συχνά δεν εκπροσωπούνται επαρκώς, όπως παιδιά, νέοι ή ευάλωτες ομάδες. Επιπλέον, το εικαστικό στοιχείο διευκολύνει την επικοινωνία πολύπλοκων συναισθημάτων και εμπειριών που μπορεί να είναι δύσκολο να εκφραστούν λεκτικά (Törnbom et al., 2019).

Η Photovoice έχει βρει εφαρμογή σε διάφορους τομείς, όπως η υγειονομική περίθαλψη, η εκπαίδευση και η κοινωνική ένταξη. Για παράδειγμα, χρησιμοποιήθηκε για την ενδυνάμωση παιδιών που ζουν με χρόνιο πόνο, βοηθώντας τους να αναδείξουν πηγές χαράς και να δημιουργήσουν κοινωνική υποστήριξη (Donovan et al., 2022). Επιπλέον, έχει χρησιμοποιηθεί για την καταγραφή εμπειριών προσφύγων, την περιγραφή της ζωής σε μειονεκτούσες κοινότητες και την προώθηση δημόσιων πολιτικών που ανταποκρίνονται στις πραγματικές ανάγκες.

3.2 Η εφαρμογή της Photovoice στη διερεύνηση κοινωνικών προβλημάτων

Η Photovoice έχει αποδειχθεί εξαιρετικά χρήσιμη για την κατανόηση και την αντιμετώπιση κοινωνικών προβλημάτων, καθώς προσφέρει μια πρωτότυπη και συμμετοχική μέθοδο έρευνας που συνδυάζει τη φωτογραφία με την αφήγηση

εμπειριών. Η μοναδική της ικανότητα να παρέχει πλατφόρμα στους συμμετέχοντες για να εκφράσουν τις εμπειρίες τους την καθιστά ιδανική για τη διερεύνηση πολύπλοκων κοινωνικών ζητημάτων που αφορούν ευάλωτους πληθυσμούς και υποεκπροσωπούμενες κοινότητες.

Η μέθοδος Photovoice χρησιμοποιείται συχνά για να αναδειχθούν οι ανάγκες των κοινοτήτων και να ενισχυθεί η συμμετοχή τους στη διαμόρφωση πολιτικών. Για παράδειγμα, σε περιθωριοποιημένες ομάδες, όπως άστεγους ή πρόσφυγες, η Photovoice έχει επιτρέψει στους συμμετέχοντες να αποτυπώσουν την καθημερινότητά τους και να μοιραστούν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν (Catalani & Minkler, 2010). Μέσα από τη διαδικασία αυτή, οι συμμετέχοντες όχι μόνο καταγράφουν τις εμπειρίες τους, αλλά αποκτούν και φωνή σε έναν δημόσιο διάλογο που μπορεί να επηρεάσει τη χάραξη πολιτικής. Στον τομέα της υγείας, η Photovoice έχει χρησιμοποιηθεί για να κατανοηθούν οι εμπειρίες ασθενών που ζουν με χρόνιες παθήσεις. Ειδικά για άτομα με περιορισμένη πρόσβαση στις υγειονομικές υπηρεσίες, η μέθοδος αυτή προσφέρει έναν εναλλακτικό τρόπο έκφρασης που μπορεί να αναδείξει αθέατες πτυχές των προκλήσεών τους (Dassah, Aldersey & Norman, 2017).

Η Photovoice έχει χρησιμοποιηθεί ευρέως για την ανάδειξη πολιτισμικών και κοινωνικών ανισοτήτων, προσφέροντας μια μέθοδο που δίνει έμφαση στην προσωπική εμπειρία και την κοινοτική συμμετοχή. Σε μια μελέτη στην Μποτσουάνα, η μέθοδος χρησιμοποιήθηκε για να βοηθήσει εφήβους να κατανοήσουν τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν και να εμπλακούν σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες για την πρόληψη του HIV (Short, 2006). Παρόμοιες προσεγγίσεις έχουν εφαρμοστεί σε κοινότητες χαμηλού εισοδήματος για την αντιμετώπιση θεμάτων όπως η πρόσβαση σε καθαρό νερό και οι περιβαλλοντικές ανισότητες (Catalani & Minkler, 2010). Μέσα από τη Photovoice, οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να επεξεργαστούν και να κατανοήσουν τις εμπειρίες τους, γεγονός που συχνά συμβάλλει στην ενίσχυση της ψυχοκοινωνικής τους ανθεκτικότητας. Για παράδειγμα, άτομα με σοβαρές ψυχικές ασθένειες που συμμετείχαν σε ερευνητικά προγράμματα Photovoice ανέφεραν βελτίωση στην αυτοεκτίμηση και στην αίσθηση αυτονομίας τους (Mizock, Russinova & DeCastro, 2015). Η μέθοδος μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως

θεραπευτικό εργαλείο, παρέχοντας ένα ασφαλές πλαίσιο για την έκφραση συναισθημάτων και τη δημιουργία υποστηρικτικών κοινοτήτων.

Γενικότερα, η μέθοδος Photovoice αποτελεί ένα ισχυρό εργαλείο για τη διερεύνηση κοινωνικών προβλημάτων, καθώς συνδυάζει την επιστημονική έρευνα με την ενδυνάμωση των συμμετεχόντων και την προώθηση κοινωνικών αλλαγών. Η ευελιξία της επιτρέπει την εφαρμογή της σε διαφορετικά περιβάλλοντα και πληθυσμούς, ενώ η έμφαση στη συμμετοχή των ανθρώπων την καθιστά ιδιαίτερα κατάλληλη για την κατανόηση και την αντιμετώπιση σύνθετων κοινωνικών προκλήσεων.

3.3 Συμμετοχική δράση και ενδυνάμωση μέσω της Photovoice

Η μέθοδος Photovoice προσφέρει μια καινοτόμο πλατφόρμα συμμετοχής και ενδυνάμωσης, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να καταγράψουν και να επικοινωνήσουν τις εμπειρίες τους μέσα από την τέχνη της φωτογραφίας. Βασισμένη στις αρχές της συμμετοχικής δράσης-έρευνας (Participatory Action Research, PAR), η Photovoice εστιάζει στην ενεργή εμπλοκή των συμμετεχόντων, ενισχύοντας τη φωνή τους και δημιουργώντας ευκαιρίες για κοινωνική αλλαγή.

Συμμετοχική Δράση ως Θεμέλιο

Η συμμετοχική δράση είναι η καρδιά της Photovoice. Σε αντίθεση με παραδοσιακές ερευνητικές μεθόδους όπου οι συμμετέχοντες αποτελούν παθητικά υποκείμενα μελέτης, η Photovoice τους τοποθετεί στον ρόλο του συν-δημιουργού της έρευνας (Baum, MacDougall & Smith, 2006). Με τη χρήση φωτογραφιών που αποτυπώνουν τις εμπειρίες, τις ανησυχίες ή τις ελπίδες τους, οι συμμετέχοντες όχι μόνο επικοινωνούν τις προσωπικές τους προοπτικές, αλλά συμμετέχουν ενεργά στην ανάλυση και διάχυση των ευρημάτων.

Για παράδειγμα, σε μελέτες με εφήβους που ζουν με χρόνιο πόνο, η Photovoice βοήθησε τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν πηγές χαράς και να αναδείξουν στρατηγικές ανθεκτικότητας. Αυτό όχι μόνο διευκόλυνε τη σύνδεση μεταξύ των συμμετεχόντων, αλλά και ενίσχυσε την κατανόηση των αναγκών τους από την επιστημονική κοινότητα (Donovan et al., 2022).

Ενδυνάμωση των Συμμετεχόντων

Η έννοια της **ενδυνάμωσης** μέσω της Photovoice περιλαμβάνει την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και της αυτονομίας των συμμετεχόντων. Η μέθοδος δίνει τη δυνατότητα σε ευάλωτες ομάδες να αφηγηθούν τις ιστορίες τους, να αναδείξουν τις δυνάμεις τους και να συνεισφέρουν στη διαμόρφωση λύσεων για τα προβλήματά τους (Catalani & Minkler, 2010).

Η ενδυνάμωση μέσω της Photovoice εκφράζεται σε τρία επίπεδα:

1. **Ατομικό επίπεδο**

Οι συμμετέχοντες βιώνουν προσωπική ανάπτυξη, αποκτώντας καλύτερη κατανόηση των εμπειριών τους και μια αίσθηση ελέγχου για τη ζωή τους. Για παράδειγμα, η χρήση της μεθόδου από άτομα με ψυχικές ασθένειες βελτίωσε την αυτοεκτίμησή τους και την ικανότητά τους να επικοινωνούν τις ανάγκες τους (Mizock, Russinova & DeCastro, 2015).

2. **Κοινοτικό επίπεδο**

Η Photovoice ενισχύει τη συλλογική ταυτότητα των κοινοτήτων, καθώς οι συμμετέχοντες μοιράζονται κοινές εμπειρίες και εργάζονται μαζί για την ανάδειξη ζητημάτων που τους αφορούν. Η διαδικασία αυτή δημιουργεί ισχυρούς δεσμούς και υποστηρικτικά δίκτυα (Catalani & Minkler 2010; Wang & Burris 1997).

3. **Πολιτικό επίπεδο**

Μέσα από την προώθηση των ευρημάτων τους σε υπεύθυνους λήψης αποφάσεων, οι συμμετέχοντες αποκτούν τη δυνατότητα να επηρεάσουν πολιτικές και κοινωνικές πρακτικές. Σε πολλές περιπτώσεις, οι φωτογραφίες έχουν χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο για τη διαμόρφωση πολιτικών που ανταποκρίνονται στις ανάγκες ευάλωτων ομάδων (Wang & Burris, 1997).

Συγκεκριμένα Παραδείγματα Ενδυνάμωσης

Η Photovoice έχει χρησιμοποιηθεί σε διάφορα κοινωνικά πλαίσια για την ενδυνάμωση συμμετεχόντων. Για παράδειγμα, μέσα από τις φωτογραφίες τους,

άστεγοι συμμετέχοντες ανέδειξαν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν στην καθημερινότητά τους, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση προγραμμάτων στήριξης (Catalani & Minkler, 2010). Σε μελέτες με εφήβους που ζουν με χρόνιο πόνο, οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν φωτογραφίες που αντικατοπτρίζουν τις πηγές χαράς και υποστήριξης, ενισχύοντας την αυτοεκτίμηση και την αίσθηση κοινότητας (Donovan et al., 2022). Ακόμα, στην Αφρική, η μέθοδος χρησιμοποιήθηκε για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τον HIV και την ενίσχυση εκπαιδευτικών πρωτοβουλιών για την πρόληψη (Short, 2006).

3.4 Πλεονεκτήματα και περιορισμοί της μεθόδου στην έρευνα της Κοινωνικής Εργασίας

Η μέθοδος Photovoice αποτελεί ισχυρό εργαλείο στην έρευνα της Κοινωνικής Εργασίας, προσφέροντας μια πλατφόρμα για την έκφραση των εμπειριών και την ενίσχυση της συμμετοχικής δράσης (Catalani & Minkler, 2010). Ένα από τα βασικά πλεονεκτήματα είναι η ενδυνάμωση των συμμετεχόντων, καθώς ενισχύει την αυτοεκτίμησή τους και την αίσθηση ότι οι φωνές τους έχουν αξία (Wang & Burris, 1997). Επιπλέον, η μέθοδος διευκολύνει την καταγραφή μη εμφανών πτυχών της καθημερινής ζωής και τη συλλογική δράση μέσω της ανταλλαγής εμπειριών (Catalani & Minkler, 2010). Ωστόσο, η Photovoice έχει και περιορισμούς. Ένας σημαντικός περιορισμός είναι η ανάγκη για ενδελεχή διαχείριση ηθικών ζητημάτων, όπως η προστασία της ιδιωτικότητας των συμμετεχόντων (Mizock, Russinova & DeCastro, 2015). Επίσης, μπορεί να απαιτεί σημαντικούς πόρους και χρόνο, τόσο για τη συλλογή όσο και για την ανάλυση των δεδομένων (Dassah, Aldersey & Norman, 2017). Ενώ η μέθοδος ενισχύει την προσωπική έκφραση, η υποκειμενικότητα των φωτογραφιών μπορεί να περιορίσει την αντικειμενικότητα των ευρημάτων (Wang & Burris, 1997). Παρά τους περιορισμούς, η Photovoice παραμένει ένα πολύτιμο εργαλείο για την ανάδειξη των κοινωνικών προκλήσεων και την προώθηση της κοινωνικής αλλαγής μέσω της ενδυνάμωσης των συμμετεχόντων.

3.5 Φάσεις και βήματα οργάνωσης και υλοποίησης του Photovoie.

Η Photovoice υλοποιείται μέσα από μια σειρά φάσεων, που διασφαλίζουν τη συστηματική εφαρμογή και τη μέγιστη συμμετοχή των εμπλεκομένων (Wang &

Burris, 1997). Η πρώτη φάση περιλαμβάνει τον σχεδιασμό του έργου, όπου καθορίζονται οι στόχοι, η ομάδα-στόχος, και τα ηθικά πρωτόκολλα. Σε αυτό το στάδιο, οι συμμετέχοντες λαμβάνουν εκπαίδευση στη χρήση της φωτογραφίας και στη σημασία της προστασίας της ιδιωτικότητας (Catalani & Minkler, 2010). Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες καλούνται να συλλέξουν δεδομένα μέσω φωτογράφισης, αποτυπώνοντας ζητήματα ή εμπειρίες που σχετίζονται με το ερευνητικό ερώτημα (Dassah, Aldersey & Norman, 2017). Οι φωτογραφίες στη συνέχεια παρουσιάζονται σε ομαδικές συναντήσεις, όπου αναλύονται μέσω της μεθόδου SHOWeD, που βοηθά τους συμμετέχοντες να εμβαθύνουν στην κατανόηση των εμπειριών τους (Wang & Burris, 1997). Η ανάλυση των δεδομένων αποτελεί την επόμενη φάση, κατά την οποία ερευνητές και συμμετέχοντες συνεργάζονται για την κατηγοριοποίηση των θεμάτων που αναδείχθηκαν (Catalani & Minkler, 2010). Τέλος, τα ευρήματα δημοσιοποιούνται μέσω εκθέσεων, δημοσιεύσεων ή συναντήσεων με υπεύθυνους χάραξης πολιτικής, ενισχύοντας τη συλλογική δράση και την κοινωνική αλλαγή (Wang & Burris, 1997).Η υλοποίηση αυτών των βημάτων απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό, αλλά προσφέρει μοναδικές ευκαιρίες για την ενδυνάμωση των συμμετεχόντων και την ανάδειξη κοινωνικών ζητημάτων.

4 Μεθοδολογία Έρευνας

4.1 Σχεδιασμός της έρευνας

Τα Χρόνια Νοσήματα έχουν οριστεί ως ασθένειες που είναι παρατεταμένης διάρκειας (πλέον των τριών μηνών). Με το σύνδρομο του χρόνιου πόνου των ατόμων που είναι αποτέλεσμα πολλών και διαφορετικών παθήσεων, θα ασχοληθεί η μελέτη όπου θα πραγματοποιηθεί με τη μέθοδο Photovoice, καθοδηγούμενη από το πλαίσιο της συμμετοχικής έρευνας δράσης.

4.2 Σκοπός μελέτης.

Ο κύριος σκοπός της μελέτης είναι η καταγραφή και η αποτύπωση των γνωρισμάτων του χρόνιου πόνου βάση αντικειμενικής αξιολόγησης από τους ίδιους αλλά και των γνωρισμάτων του στην καθημερινή τους ζωή. Μέσα από αυτή την καινοτόμο προσέγγιση, επιδιώκεται η προώθηση της κατανόησης και η

ευαισθητοποίηση γύρω από το ζήτημα του χρόνιου πόνου στον φοιτητικό πληθυσμό. Η μελέτη φιλοδοξεί να δώσει φωνή στους φοιτητές που ζουν με χρόνιο πόνο, επιτρέποντάς τους να μοιραστούν τις προσωπικές τους ιστορίες και να αναδείξουν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν, καθώς και τους τρόπους με τους οποίους αντιμετωπίζουν τον πόνο στην καθημερινότητά τους.

4.3 Επιμέρους στόχοι

- Ανάδειξη των συναισθημάτων, των σκέψεων και των αντιλήψεων των φοιτητών σχετικά με τον πόνο τους.
- Προβολή των εμπειριών των φοιτητών-τριων με χρόνιο πόνο στην ακαδημαική κοινότητα και το ευρύτερο κοινό.
- Προώθηση της Κατανόησης και της Ευαισθητοποίησης
- Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης των φοιτητών-τριων μέσα από τη συμμετοχή τους στην μελέτη και την δημόσια παρουσίαση των έργων τους.

4.4 Δειγματοληψία: Επιλογή συμμετεχόντων και κριτήρια συμμετοχής

Το δείγμα αποτελείται από φοιτητές ανώτατων εκπαιδευτικών ιδρυμάτων, που είναι σε θέση να συμμετάσχουν στις δραστηριότητες της μελέτης, μη έχοντας σοβαρούς κινητικούς περιορισμούς ή άλλα υγειονομικά προβλήματα που να τους εμποδίζουν. Η δειγματοληψία θα είναι σκοπιμότητας και χιονοστιβάδας. Οι συμμετέχοντες προσελκύστηκαν μέσω ανακοινώσεων στα πανεπιστήμια, διαφημίσεων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ενημερωτικών φυλλαδίων σε φοιτητικά κέντρα υγείας.

4.5 Δείγμα

Το δείγμα της μελέτης αποτελείται από οκτώ (8) φοιτητές και φοιτήτριες ηλικίας 21 έως 30 ετών (Παράρτημα 1), οι οποίοι πληρούν τα κριτήρια εισαγωγής, δηλαδή παρουσιάζουν χρόνιο πόνο διάρκειας άνω των έξι μηνών, έχουν καλή γνώση της ελληνικής γλώσσας και είναι εγγεγραμμένοι/ες σε προπτυχιακά προγράμματα σπουδών σε ελληνικά ΑΕΙ. Οι συμμετέχοντες στρατολογήθηκαν με σκοπιμότητα και τεχνικές χιονοστιβάδας, μέσω ανακοινώσεων στα πανεπιστήμια, μέσων κοινωνικής

δικτύωσης και φοιτητικών υπηρεσιών υγείας. Στο δείγμα συμπεριλαμβάνονται άτομα με διαφορετικές ιατρικές διαγνώσεις που σχετίζονται με χρόνιο πόνο, όπως ρευματοειδής αρθρίτιδα, ινομυαλγία, χρόνια ημικρανία, νόσος Crohn, οσφυαλγία, μυαλγία, τενοντοπάθειες και νευρολογικά ή δερματολογικά προβλήματα. Η ποικιλομορφία των συμμετεχόντων τόσο ως προς το φύλο, την ηλικία, όσο και τη σχολή φοίτησης, ενισχύει τη δυνατότητα αποτύπωσης διαφορετικών πτυχών της εμπειρίας χρόνιου πόνου στον φοιτητικό πληθυσμό. Τα αναλυτικά δημογραφικά και κλινικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων παρουσιάζονται στο Πίνακα 1, με τίτλο «Χαρακτηριστικά Συμμετεχόντων».

Πίνακας 1 Χαρακτηριστικά Συμμετεχόντων

Κωδικός Συμμετέχοντα	**Φύλο**	**Ηλικία**	**Διάγνωση**	**Βαθμολογία VAS**	**Σχολή / Τμήμα**	**Παρατηρήσεις**
Σ01	Θηλυκό	24	Ρευματοειδής Αρθρίτιδα (ΡΑ)	6.8	Ψυχολογίας	Συμμετείχε ενεργά στη φωτογράφιση
Σ02	Θηλυκό	22	Ινομυαλγία	7.2	Φιλολογίας	Δυσκολία στις πρωινές παρακολουθήσεις
Σ03	Θηλυκό	26	Χρόνια ημικρανία	5.9	Βιολογίας	Έδωσε έμφαση σε κοινωνικά εμπόδια
Σ04	Άρρεν	23	Νόσος Crohn (χρόνια φλεγμονή)	6.4	Νομικής	Εμπειρία με ακροάσεις και εξετάσεις
Σ05	Θηλυκό	21	Οσφυαλγία (χρόνια μηχανική)	6.1	Παιδαγωγικό	Χρήση φωτογραφίας ως προσωπικό ημερολόγιο
Σ06	Θηλυκό	23	Χρόνια μυαλγία / τενοντοπάθεια	7.2	Φυσικοθεραπείας	Εστίασε σε ατομική θεραπεία και στρατηγικές
Σ07	Θηλυκό	23	Σκλήρυνση κατά πλάκας	6.8	Ψυχολογίας	Προσπάθεια να διαχειριστεί το άγχος και τον πόνο
Σ08	Θηλυκό	30	Δερματίτιδα/Έκζεμα	6.5	Κοινωνικής Εργασίας	Έμφαση στο κοινωνικό

						περιβάλλον

Τα κριτήρια εισαγωγής περιλάμβαναν την ηλικία 18-30 ετών, την αντικειμενική αξιολόγηση του πόνου από τον ίδιο τον ασθενή μέσα από μια μονοδιάστατη κλίμακα Visual Analogue Scale(VAS) (Crichton, 2001) όπου δείχνει την ένταση και διάρκεια. Είναι μια αριθμητική κλίμακα από το 0 έως το 10, αυτοί που θα προκριθούν για να συμμετέχουν στις δραστηριότητες της μελέτης θα είναι όσοι-ες έχουν βαθμολογία >5,1. Το VAS είναι οπτική αναλογική κλίμακα που καταγράφει την εξέλιξη του πόνου στην καθημερινή ζωή του ή την σύγκριση της σοβαρότητας του πόνου σε παρόμοιες καταστάσεις. Είναι ένα αξιόλογο, έγκυρο και αποτελεσματικό εργαλείο εκτίμησης πόνου, που χρησιμοποιείται στα χρόνια νοσήματα όπως καρκίνο ή ρευματικά νοσήματα αλλά και στην αξιολόγηση της διάθεσης αλλά και όρεξης κλπ. Το τελικό εργαλείο βρίσκεται στο Παράρτημα.

4.6 Διαδικασία συλλογής δεδομένων μέσω Photovoice

4.6.1 Χρήση φωτογραφιών ως εργαλείο έκφρασης του χρόνιου πόνου

Το δεύτερο εργαλείο είναι η φωτογραφία που θα δώσει πληροφορίες που σχετίζονται με τα γνωρίσματα του πόνου στην καθημερινή του ζωή. Οι συμμετέχοντες θα ενθαρρυνθούν να εξερευνήσουν τις ερωτήσεις ανοικτού τύπου που ακολουθούν. Οι ερωτήσεις και οι φωτογραφίες θα επικεντρωθούν στα εξής: 1. Περιγραφή και φωτογράφιση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν όταν αισθάνονται πόνο τόσο σε ιδιωτικό περιβάλλον όσο και σε εκπαιδευτικά-πρακτικά περιβάλλοντα 2. Περιγραφή και φωτογράφιση πως πιστεύουν ότι οι άλλοι αντιλαμβάνονται τις προκλήσεις σας όταν αισθάνονται πόνο τόσο σε ιδιωτικούς χώρους όσο σε εκπαιδευτικά-πρακτικά περιβάλλοντα. Οι ερωτήσεις αναφέρονται τόσο σε θετικές όσο και σε αρνητικές εμπειρίες (Delgado et al., 2020).



Hehir & Dafilou (2018)

Τα βασικά στάδια του Photovoice είναι ο εντοπισμός και η ενημέρωση των ερευνητών/φωτογράφων υποκειμένων της έρευνας για το θέμα μελέτης, η εκπαίδευση της ομάδας στην μέθοδο Photovoice, η τήρηση ζητημάτων ηθικής , η συμπλήρωση φόρμας συγκατάθεσης συμμετοχής στη μελέτη και απελευθέρωσης των δικαιωμάτων της φωτογραφίας από τους ερευνητές- φωτογράφους και η καλή γνώση της ελληνικής γλώσσας. Ο χρονικός καθορισμός θα είναι τουλάχιστον 4 εβδομάδες για την παραλαβή των φωτογραφιών, την ανάπτυξη, την γραφή των αφηγηματικών εμπειριών αλλά και τον αναλογισμό της εμπειρίας (Wang & Burris, 1997).

Η εφαρμογή της μεθόδου Photovoice περιλαμβάνει μια σειρά από συγκεκριμένα βήματα που εξασφαλίζουν τη συμμετοχικότητα, την αυθεντική έκφραση και τη συλλογή ποιοτικών δεδομένων που αναδεικνύουν τις εμπειρίες των συμμετεχόντων (Koutra & Kokaliari, 2025). Η διαδικασία αυτή μπορεί να διακριθεί σε 16 βασικά βήματα, τα οποία καλύπτουν από την αρχική προετοιμασία μέχρι την ανάλυση και παρουσίαση των

1.Σύνδεση και διαβούλευση με την κοινότητα

Η Photovoice βασίζεται στη συνεργασία μεταξύ ερευνητών, μελών της κοινότητας και φορέων χάραξης πολιτικής. Η πρώτη φάση περιλαμβάνει τη δημιουργία σχέσεων εμπιστοσύνης, την κατανόηση των αναγκών των συμμετεχόντων και την από κοινού διαμόρφωση του ερευνητικού ερωτήματος (Wang & Burris, 1997).

2. Σχεδιασμός του έργου Photovoice

Ο σχεδιασμός περιλαμβάνει τη δημιουργία ενός λεπτομερούς πλάνου, το οποίο καθορίζει το χρονοδιάγραμμα, τις απαιτήσεις σε εξοπλισμό (φωτογραφικές μηχανές, ηχογράφηση), τις συνεδρίες ομαδικής εργασίας και τη μεθοδολογία ανάλυσης δεδομένων (Carlson et al., 2006).

3 Επιλογή και πρόσκληση συμμετεχόντων

Οι συμμετέχοντες επιλέγονται με βάση την εμπειρία τους στο ερευνητικό θέμα (π.χ. άτομα που βιώνουν χρόνιο πόνο) και την ικανότητά τους να εκφράσουν τις εμπειρίες τους μέσω εικόνων (Fairey, 2015). Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη διαφορετικότητα

των συμμετεχόντων, ώστε να διασφαλιστεί η πολυφωνία και η ένταξη ευάλωτων ομάδων.

4. **Ενημέρωση για τη διαδικασία και ηθικά ζητήματα**

Οι συμμετέχοντες ενημερώνονται σχετικά με το σκοπό της έρευνας, τα ηθικά ζητήματα (π.χ. προστασία προσωπικών δεδομένων) και τη σημασία της συγκατάθεσης για τη λήψη και χρήση των φωτογραφιών (Wang & Redwood-Jones, 2001).

5. **Εκπαίδευση στη φωτογραφία και στη μεθοδολογία**

Η εκπαίδευση περιλαμβάνει μαθήματα σχετικά με τη χρήση της κάμερας, τις τεχνικές σύνθεσης εικόνας, το φωτισμό και τις συμβολικές προσεγγίσεις στη φωτογραφία (Gast & Whitney, 2006).

6. **Ανάθεση πρώτης φωτογραφικής εργασίας**

Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν τις πρώτες οδηγίες για τη λήψη φωτογραφιών που αποτυπώνουν τις εμπειρίες τους. Τους παρέχεται ημερολόγιο καταγραφής για να σημειώνουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σχετικά με τις εικόνες που τραβούν (Strack et al., 2004).

7. **Πρώτη ομαδική συνάντηση για παρουσίαση φωτογραφιών**

Οι συμμετέχοντες επιστρέφουν με τις πρώτες φωτογραφίες τους και τις παρουσιάζουν στην ομάδα. Η συζήτηση περιλαμβάνει τη μεταφορά προσωπικών βιωμάτων, την ανάλυση των εικόνων και τη σύνδεση με κοινωνικά ζητήματα (McIntyre, 2003).

8. **Δεύτερη φωτογραφική εργασία με προσαρμοσμένες κατευθύνσεις**

Βάσει των αναλύσεων της πρώτης συνάντησης, οι συμμετέχοντες λαμβάνουν νέες κατευθύνσεις για τη φωτογράφηση, με στόχο να εστιάσουν σε συγκεκριμένες πτυχές του θέματος που έχουν προκύψει από τη συζήτηση (Wang, 1999).

9. **Ανάλυση των δεδομένων – επιλογή φωτογραφιών**

Το στάδιο αυτό περιλαμβάνει την επιλογή των πιο σημαντικών φωτογραφιών από τους συμμετέχοντες, οι οποίες θεωρούνται οι πιο αντιπροσωπευτικές για το ζήτημα που εξετάζεται. Οι φωτογραφίες ταξινομούνται σε θεματικές κατηγορίες (Lykes et al., 2001).

10. **Διαμόρφωση αφηγηματικών κειμένων**

Οι συμμετέχοντες καταγράφουν την προσωπική τους ερμηνεία για κάθε φωτογραφία. Αυτές οι περιγραφές μπορούν να περιλαμβάνουν ιστορίες, συναισθήματα ή κοινωνικές επισημάνσεις (Castledon & Garvin, 2008).

11. **Ομαδική ανάλυση και δημιουργία θεματικών μοτίβων**

Η ομάδα αναλύει τις φωτογραφίες με βάση τις αφηγήσεις, εντοπίζοντας κοινά θέματα και κοινωνικά μοτίβα**.** Η ανάλυση των δεδομένων βασίζεται στη μέθοδο SHOWeD, που περιλαμβάνει ερωτήσεις όπως:

- Τι βλέπουμε εδώ;
- Τι συμβαίνει πραγματικά;
- Πώς σχετίζεται αυτό με τη ζωή μας;
- Γιατί υπάρχει αυτή η κατάσταση;
- Τι μπορούμε να κάνουμε γι' αυτό; **(**Wang & Burris, 1997).

12. **Οργάνωση έκθεσης Photovoice**

Οι συμμετέχοντες και οι ερευνητές σχεδιάζουν μια έκθεση όπου οι φωτογραφίες παρουσιάζονται με τα συνοδευτικά τους κείμενα. Η έκθεση στοχεύει να ευαισθητοποιήσει το κοινό και να προωθήσει τη συζήτηση γύρω από το ερευνητικό θέμα (Carlson et al., 2006). Στην παρούσα έρευνα η έκθεση δεν έγινε καθώς οι συμμετέχοντες θέλησαν να παραμείνουν ανώνυμοι και να συμμετάσχουν μόνο για τις ανάγκες της διπλωματικής.

13. Παρουσίαση της έκθεσης στο κοινό και τους φορείς λήψης αποφάσεων

Η παρουσίαση γίνεται ενώπιον της κοινότητας, ακαδημαϊκών και φορέων χάραξης πολιτικής. Οι συμμετέχοντες εκφράζουν τη δική τους φωνή, ενώ παράλληλα οι

υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων καλούνται να προτείνουν δράσεις βελτίωσης (Willson et al., 2006).

14. Συζήτηση και αξιολόγηση της μεθόδου

Οι συμμετέχοντες αξιολογούν τη διαδικασία και εκφράζουν τις εμπειρίες τους. Αυτό συμβάλλει στην κατανόηση της αποτελεσματικότητας της Photovoice και στην προσαρμογή της μεθόδου για μελλοντικές χρήσεις (Wang & Pies, 2004).

15. Ανάπτυξη προτάσεων για κοινωνική αλλαγή

Βάσει των δεδομένων και των συζητήσεων, η ομάδα προτείνει πολιτικές παρεμβάσεις και δράσεις για την αντιμετώπιση του προβλήματος που αναδείχθηκε μέσω της μεθόδου (Wilson et al., 2017).

16. Διατήρηση του αποτελέσματος και ενίσχυση της κοινοτικής δράσης

Η Photovoice δεν τελειώνει με την έκθεση. Οι συμμετέχοντες μπορούν να συνεχίσουν να χρησιμοποιούν τις φωτογραφίες τους για την ευαισθητοποίηση, να διεκδικήσουν αλλαγές και να παραμείνουν ενεργοί στη διαδικασία κοινωνικού μετασχηματισμού (Breydon-Miller, 2006).

4.6.2 Συνεντεύξεις και ομαδικές συζητήσεις

Στην συνέχεια θα υπάρχει ανάπτυξη διαλόγου και επιλογή φωτογραφιών μέσω της τεχνικής SHOWED όπου μπορεί να περιλαμβάνει ερωτήματα όπως: Τι βλέπετε; Τι συμβαίνει στην εικόνα; Γιατί υπάρχει αυτή η ανησυχία, η κατάσταση ή η δύναμη; Πως μπορούμε να αποκτήσουμε δύναμη μέσω της νέας μας κατανόησης; Τι μπορούμε να κάνουμε; (Collander, 2024). Εκτός από τις άτυπες συζητήσεις ή συνεντεύξεις υπό την μορφή συζήτησης στο πεδίο (informal conversational interviews), πολύ χρήσιμο και ευέλικτο εργαλείο στην έρευνα (LeCompte 2000), θα υπάρχουν και οι σημειώσεις πεδίου σε ημερολόγιο που θα καταγράφονται πληροφορίες από τα υλικά τεκμήρια (artefacts) όπως η φωτογραφία και σε συνδυασμό με την παρατήρηση θα μπορούν να εμπλουτίσουν την συλλογή /παραγωγή ποιοτικών δεδομένων (Angrosino, 2007) (ο οδηγός συνεντεύξεων μπορεί

να βρεθεί στο Παράρτημα 1). Το βήμα αυτό έγινε ατομικά καθώς οι συμμετέχοντες θέλησαν να διασφαλίσουν την ανωνυμία τους.

4.6.3 Ανάλυση δεδομένων: Ανάλυση περιεχομένου και φωτογραφιών

Εν συνεχεία αφού γίνει η θεματική ανάλυση θα κωδικοποιηθούν τα δεδομένα από τις φωτογραφίες και τις γραπτές αφηγήσεις. Θα δοθεί έμφαση στα συναισθήματα που εκφράζονται μέσω των φωτογραφιών και των γραπτών κειμένων. Η συμμετοχική ανάλυση θα περιλαμβάνει τη συμμετοχή των ερευνητών φοιτητών/τριών στη διαδικασία ανάλυσης, ανατροφοδότηση και επιβεβαίωση των αποτελεσμάτων. Οι φωτογραφίες και οι αφηγήσεις θα παρουσιαστούν σε κοινότητα και διαδικτυακή πλατφόρμα, ενώ θα διεξαχθούν ομάδες εστίασης για συζήτηση των θεμάτων που προκύπτουν από τις φωτογραφίες.

Το Photovoice είναι μια διαδικασία που κινείται προς την ενδυνάμωση των ευάλωτων πληθυσμών, την καταγραφή των αδυναμιών αλλά και το άνοιγμα σε φορείς πολιτικής, χορηγούς, μέσα ενημέρωσης, ερευνητές και άλλους που μπορούν να κινητοποιηθούν ώστε να δημιουργηθεί αλλαγή (Wang & Burris, 1997).

4.6.4 Ηθικά ζητήματα και προστασία των συμμετεχόντων

Η μεθοδολογία του Photovoice, αν και προσφέρει σημαντικές δυνατότητες για συμμετοχική έρευνα και ενδυνάμωση των συμμετεχόντων, απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή στη διαχείριση ηθικών ζητημάτων. Οι ερευνητές έχουν την ευθύνη να διασφαλίσουν την προστασία των συμμετεχόντων, τηρώντας αυστηρά ηθικά και δεοντολογικά πρότυπα.

Η συμμετοχή στο Photovoice προϋποθέτει τη ρητή και ενημερωμένη συγκατάθεση των συμμετεχόντων. Αυτό σημαίνει ότι οι συμμετέχοντες πρέπει να είναι πλήρως ενημερωμένοι για το σκοπό της έρευνας, τις διαδικασίες που θα ακολουθηθούν, τα δικαιώματά τους και τους πιθανούς κινδύνους που μπορεί να προκύψουν. Η συγκατάθεση πρέπει να παρέχεται ελεύθερα και χωρίς πίεση, ενώ είναι απαραίτητο να καταγράφεται εγγράφως. Ειδική μέριμνα λαμβάνεται για ευάλωτες ομάδες, όπως ανήλικοι ή άτομα με περιορισμένη αυτονομία, όπου απαιτείται συγκατάθεση από κηδεμόνες ή νόμιμους εκπροσώπους. Ένα από τα πιο κρίσιμα ζητήματα αφορά την προστασία της ιδιωτικότητας και της ανωνυμίας των

συμμετεχόντων. Οι φωτογραφίες που λαμβάνονται μπορεί να περιέχουν ευαίσθητες πληροφορίες, επομένως απαιτείται προσεκτική διαχείριση. Οι συμμετέχοντες πρέπει να αποφεύγουν τη λήψη φωτογραφιών που περιλαμβάνουν αναγνωρίσιμα πρόσωπα χωρίς τη συγκατάθεση αυτών των ατόμων. Επιπλέον, κάθε φωτογραφία που περιλαμβάνει ευαίσθητο περιεχόμενο πρέπει να επεξεργάζεται με τρόπο που διασφαλίζει την ανωνυμία και την προστασία των προσωπικών δεδομένων.

Η δημοσίευση των ευρημάτων αποτελεί άλλο ένα σημαντικό ηθικό ζήτημα. Οι συμμετέχοντες πρέπει να γνωρίζουν εκ των προτέρων πώς θα χρησιμοποιηθούν οι φωτογραφίες και τα δεδομένα τους, καθώς και το πού θα δημοσιευτούν. Οι ερευνητές οφείλουν να λαμβάνουν πρόσθετη συγκατάθεση για τη δημοσίευση φωτογραφιών που θα εμφανίζονται σε επιστημονικά άρθρα, εκθέσεις ή δημόσιες παρουσιάσεις. Η χρήση των δεδομένων πρέπει να γίνεται με τρόπο που διασφαλίζει την αξιοπρέπεια των συμμετεχόντων και αποφεύγει τη στιγματοποίηση ή την παραπλάνηση.

Η διασφάλιση της ασφάλειας των συμμετεχόντων είναι επίσης κρίσιμη. Κατά τη διάρκεια της έρευνας, οι συμμετέχοντες μπορεί να χρειαστεί να αποτυπώσουν καταστάσεις που σχετίζονται με προκλήσεις ή ευάλωτες στιγμές της ζωής τους. Οι ερευνητές πρέπει να είναι προετοιμασμένοι να παρέχουν υποστήριξη σε περίπτωση που η διαδικασία προκαλέσει συναισθηματική δυσφορία. Επίσης, πρέπει να προσφέρουν πληροφορίες για πρόσβαση σε επαγγελματική βοήθεια, αν αυτό κριθεί απαραίτητο. Επιπλέον, οι ερευνητές φέρουν την ευθύνη να τηρούν τα υψηλότερα επίπεδα διαφάνειας και εμπιστευτικότητας. Αυτό περιλαμβάνει την ασφαλή αποθήκευση των δεδομένων, ώστε να προστατεύονται από μη εξουσιοδοτημένη πρόσβαση, καθώς και την έγκαιρη καταστροφή των δεδομένων μετά την ολοκλήρωση της έρευνας, σύμφωνα με τις προβλεπόμενες κατευθυντήριες γραμμές. Η διαχείριση ηθικών ζητημάτων στην Photovoice απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή και προετοιμασία, ώστε να διασφαλίζεται ότι οι συμμετέχοντες όχι μόνο προστατεύονται αλλά και ενδυναμώνονται μέσω της διαδικασίας. Η τήρηση αυτών των αρχών είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχία της μεθόδου και την εξασφάλιση αξιόπιστων και χρήσιμων αποτελεσμάτων.

5 Αποτελέσματα

5.1 Η καθημερινότητα με χρόνιο πόνο

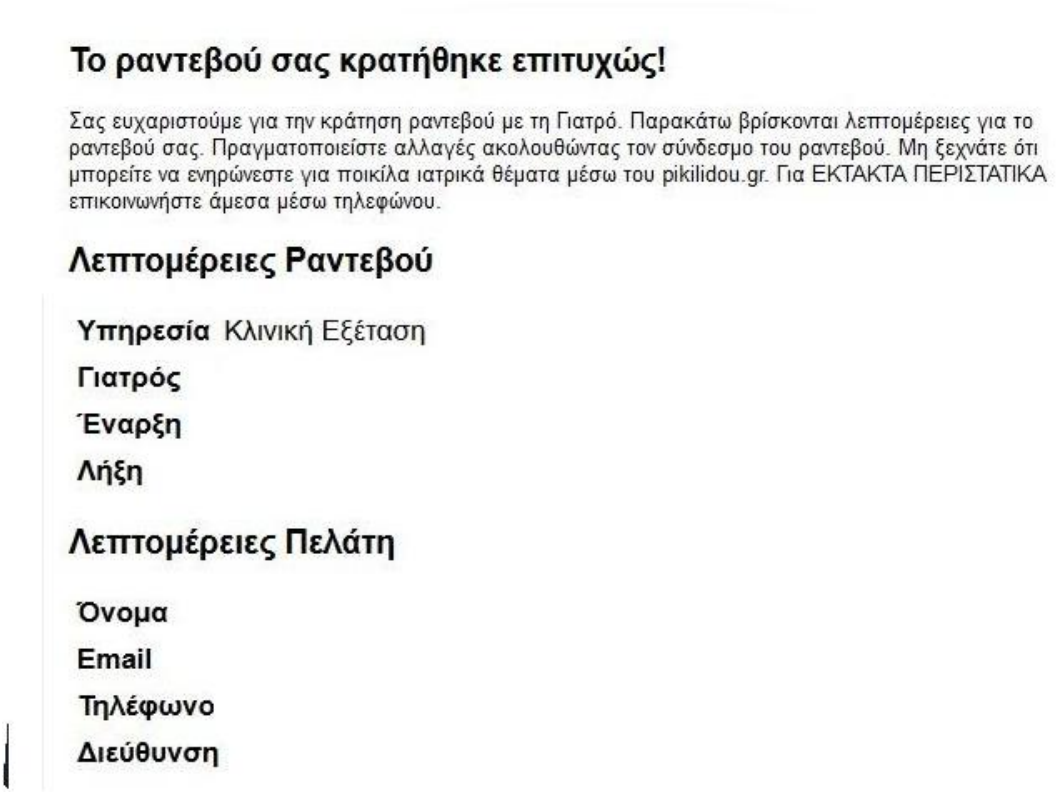
Η εμπειρία του χρόνιου πόνου αναδύεται σταθερά ως μια ασταθής, μεταβαλλόμενη και ενίοτε εξαντλητική παρουσία που διαμορφώνει την καθημερινότητα των φοιτητών όχι μόνο σε φυσικό αλλά και σε λειτουργικό και ψυχοκοινωνικό επίπεδο. Η απρόβλεπτη φύση του πόνου, η αλλοίωση της σωματικής λειτουργικότητας και η ανάγκη για συνεχή επαναπροσαρμογή αναδεικνύονται σε κυρίαρχα μοτίβα από τη θεματική ανάλυση (Αναλυτικά η κωδικοποίηση βρίσκεται στο παράρτημα).

Πολλοί συμμετέχοντες περιέγραψαν τον πόνο ως μια ρευστή, διαρκώς μεταβαλλόμενη εμπειρία που παραμένει δύσκολα προβλέψιμη. Η συμμετέχουσα Σ01 σημειώνει χαρακτηριστικά: *«Υπάρχουν μέρες που είναι ήπιος, και άλλες που δεν μπορώ να κρατήσω το τηλεκοντρόλ»* (Σ01), καταδεικνύοντας τη δραματική μεταβολή στη σωματική της ικανότητα ανάλογα με τις εξάρσεις του πόνου. Αντίστοιχα, ο συμμετέχων Σ04 αναφέρει: *«Ο πόνος είναι συνεχώς παρών, αλλά με διακυμάνσεις. Μερικές φορές είναι υποφερτός και άλλες φορές είναι αφόρητος»* (Σ04), προσδίδοντας στον πόνο χαρακτηριστικά που τον καθιστούν "συμβιωτικό" στοιχείο της ύπαρξής του, αλλά όχι σταθερό. *«Ήταν μια μέρα που έπρεπε να πάω σε ομαδική εργασία και δεν τα κατάφερα»,* σημειώνει η Σ03 (Εικόνα 1).



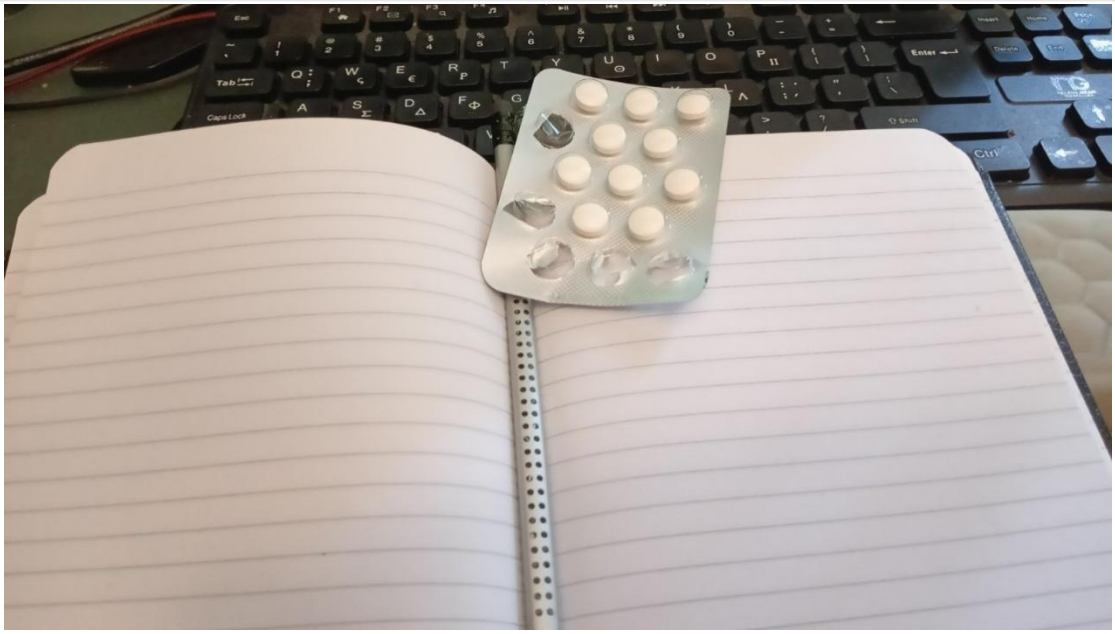
Εικόνα 1 Σ3

«|Όλα τα ραντεβού και οι εξετάσεις είναι καθημερινότητα για μένα», αναφέρει ο Σ04 (Εικόνα 2).



Εικόνα 2 Σ4

«*Υπάρχει η δύναμη να προσπαθείς, αλλά και η αίσθηση του αδιεξόδου όταν ξέρεις ότι κάτι εξωτερικό μπορεί να σε ρίξει ανά πάσα στιγμή»*, συμπληρώνει ο ίδιος (Εικόνα 3).



Εικόνα 3 Σ4

Η έννοια της "λειτουργικότητας", δηλαδή της δυνατότητας εκτέλεσης των βασικών δραστηριοτήτων της καθημερινής ζωής, επανέρχεται με ιδιαίτερη έμφαση και συνοδεύεται από ένα βαθύ αίσθημα αβεβαιότητας. Η Σ02 περιγράφει: *«Είμαι παρών αλλά όχι 'εκεί'»* (Σ02), ένα σχόλιο που αποτυπώνει την ενσώματη παρουσία στο περιβάλλον του πανεπιστημίου χωρίς όμως τη δυνατότητα πλήρους συμμετοχής. Αντίστοιχα, η Σ03 κάνει λόγο για *«βοή μέσα στο κεφάλι»* (Σ03), παρομοιάζοντας τον χρόνιο πόνο με έναν διαρκή θόρυβο που παραμένει, ακόμη και όταν δεν είναι έντονος, περιορίζοντας τις δυνατότητές της να λειτουργήσει αποδοτικά.

Η απώλεια ελέγχου στον προγραμματισμό της ζωής συνιστά μια από τις σοβαρότερες επιπτώσεις. Όπως παρατηρεί η Σ01: *«Δεν μπορώ να κάνω μακροπρόθεσμα πλάνα χωρίς να αγχώνομαι»* (Σ01), αποκαλύπτεται η συνεχής ψυχική επιβάρυνση που προκαλεί η αδυναμία πρόβλεψης της σωματικής κατάστασης. Αυτή η αστάθεια δημιουργεί έναν διαρκή αναστοχασμό για το πότε και αν θα καταφέρει να ολοκληρώσει ακαδημαϊκές ή κοινωνικές υποχρεώσεις. Ο Σ07 επιβεβαιώνει αυτόν τον κύκλο: *«Κάθε χρόνο η βαρύτητα του πόνου αυξάνεται, κάποιες μέρες κάνει ανυπόφορη την καθημερινότητά μου και άλλες με προσπάθεια μεγάλη είμαι λειτουργική»* (Σ07), τονίζοντας ότι η λειτουργικότητα δεν είναι δεδομένη αλλά αποτέλεσμα επίπονης καθημερινής επιμονής.

Σε κάποιες περιπτώσεις, αυτή η μη προβλέψιμη φύση του πόνου οδηγεί τους φοιτητές σε συμβολικές ή κυριολεκτικές αποσύρσεις από τον κοινωνικό και ακαδημαϊκό χώρο. Η Σ03 σχολιάζει: *«Ο πόνος είναι σαν να ζω με έναν θόρυβο μέσα στο κεφάλι μου που δεν φεύγει»* (Σ03), ενώ η Σ08 περιγράφει την καθημερινότητα με λέξεις που συνορεύουν με την παραίτηση: *«Τα χέρια μου τα ένιωθα ανύπαρκτα για κάθε εργασία, πάντα έπρεπε να φοράω κάτι και όλο αυτό με έχει κουράσει»* (Σ08) (Εικόνα 4).



Εικόνα 4 Σ8

Οι δηλώσεις αυτές επιβεβαιώνουν την ενσωματωμένη εξάντληση, όχι μόνο ως φυσικό φαινόμενο αλλά και ως διαρκής επιβάρυνση που διαβρώνει την αίσθηση ελέγχου.

Ωστόσο, ορισμένοι συμμετέχοντες, όπως η Σ06, επιλέγουν να υπογραμμίσουν τη δύναμη της προσαρμογής μέσω της αυτοπειθαρχίας και της επιμονής: *«Δεν αφήνω να αλλάξει τα σχέδιά μου στην καθημερινή ζωή, ούτε μακροπρόθεσμα»* (Σ06), μια δήλωση που αποκαλύπτει την επιθυμία να διατηρήσει την αίσθηση αυτονομίας και σταθερότητας παρά τον πόνο. Η τοποθέτηση αυτή δεν αναιρεί τη δυσκολία, αλλά δείχνει μια εσωτερική δυναμική προς την αναδιοργάνωση.

Η διάσταση αυτή επιβεβαιώνεται και από τη Σ05, η οποία δηλώνει: *«Ο πόνος έρχεται και φεύγει, αλλά όταν είναι έντονος, επηρεάζει πολύ τις σπουδές και τη ζωή μου γενικότερα Όταν διαβάζω, πάντα έχω κοντά μου το παυσίπονο για να μπορέσω να συνεχίσω. Είναι η καθημερινότητά μου»* (Σ05) (Εικόνα 5). Εδώ, ο λόγος μετατοπίζεται στη συστηματική επίπτωση στη μαθησιακή διαδικασία και στις καθημερινές επιλογές. Η φοιτήτρια φαίνεται να αναγνωρίζει ότι η ροή της καθημερινότητας δεν μπορεί να

είναι αδιάσπαστη, γεγονός που επηρεάζει άμεσα τη σχέση της με το πανεπιστήμιο, τη δέσμευση και τη συμμετοχή.



Εικόνα 5 Σ5

«*Αν και φαίνεται απλό, για μένα είναι πιεστικό. Μου άλλαξε την καθημερινή μου ζωή, αλλά και την εκπαιδευτική*».(Σ08) (Εικόνα 6)



Εικόνα 6 Σ8

Η καθημερινότητα με χρόνιο πόνο διαγράφεται μέσα από τα λόγια των συμμετεχόντων ως ένας κυκλικός αγώνας ανάμεσα στην προσπάθεια ελέγχου και την αποδοχή της απώλειας του. Η ρευστότητα της εμπειρίας, η διαρκής

επαναδιαπραγμάτευση της λειτουργικότητας, η αβεβαιότητα του σωματικού τοπίου και η ψυχική φθορά αποκαλύπτουν πως η καθημερινότητα δεν είναι στατική, αλλά διαρκώς υπό ανακατασκευή. Οι συμμετέχοντες δεν εμφανίζονται παθητικοί αποδέκτες του πόνου, αλλά ενεργοί διαχειριστές μιας πραγματικότητας που απαιτεί διαρκή εγρήγορση, δημιουργικότητα και –πολλές φορές– αόρατη αντοχή.

5.2 Η αορατότητα του πόνου και η κοινωνική απομόνωση

Η εμπειρία του χρόνιου πόνου δεν περιορίζεται μόνο στη σωματική διάσταση· αντιθέτως, αναδεικνύεται ως μια βαθιά κοινωνική εμπειρία, φορτισμένη με σιωπές, αμφισβήτηση και αδυναμία κατανόησης από το περιβάλλον. Ένα από τα κυρίαρχα μοτίβα που προκύπτει από τη θεματική ανάλυση είναι η "αορατότητα" του πόνου· το γεγονός ότι δεν γίνεται ορατός ή κατανοητός από τους άλλους, οδηγεί τους συμμετέχοντες σε συναισθήματα απομόνωσης, στιγματισμού και κοινωνικής απόσυρσης.

Η Σ01 το διατυπώνει με τρόπο λιτό αλλά εύγλωττο: *«Το πιο δύσκολο είναι ότι ο πόνος είναι αόρατος για τους άλλους»* (Σ01). Αυτή η διαπίστωση επανέρχεται με ποικίλους τρόπους στους περισσότερους συμμετέχοντες, που περιγράφουν την αδυναμία του κοινωνικού και πανεπιστημιακού τους περίγυρου να αντιληφθεί τη σοβαρότητα ή την ύπαρξη του πόνου. Η Σ02 δηλώνει: *«Πολλοί νομίζουν ότι είμαι τεμπέλα ή αδιάφορη»* (Σ02), εντοπίζοντας έτσι τη δυσκολία των άλλων να διακρίνουν τα πραγματικά όρια και τις δυνατότητες του σώματός του. Δεν πρόκειται μόνο για παρεξήγηση, αλλά για έναν μηχανισμό κοινωνικής επιτήρησης που ασκείται χωρίς κατανόηση.

Η Σ03 διευρύνει τη συζήτηση, επισημαίνοντας τις συνέπειες που έχει αυτή η αμφισβήτηση στην ίδια της την ψυχολογία: *«Όταν ζητάω παράταση, νιώθω ότι με αντιμετωπίζουν με δυσπιστία»* (Σ03). Αυτή η αμφιβολία δεν πλήττει μόνο την ακαδημαϊκή της πορεία, αλλά και την ίδια της την ταυτότητα ως φοιτήτρια και ως υποκείμενο με αξιοπρέπεια. Η αορατότητα του πόνου εδώ λειτουργεί σαν κοινωνική σιωπή· μια άρνηση να ακουστεί ή να πιστευτεί το βίωμα.

Για πολλούς, αυτή η αμφισβήτηση οδηγεί σε αυτοπεριορισμό και σταδιακή κοινωνική απόσυρση. Η Σ05 περιγράφει: *«Προτιμώ να μένω σπίτι παρά να βγω με τους φίλους μου γιατί φοβάμαι ότι θα με πιάσει κρίση»* (Σ05), ενώ η Σ08 προσθέτει:

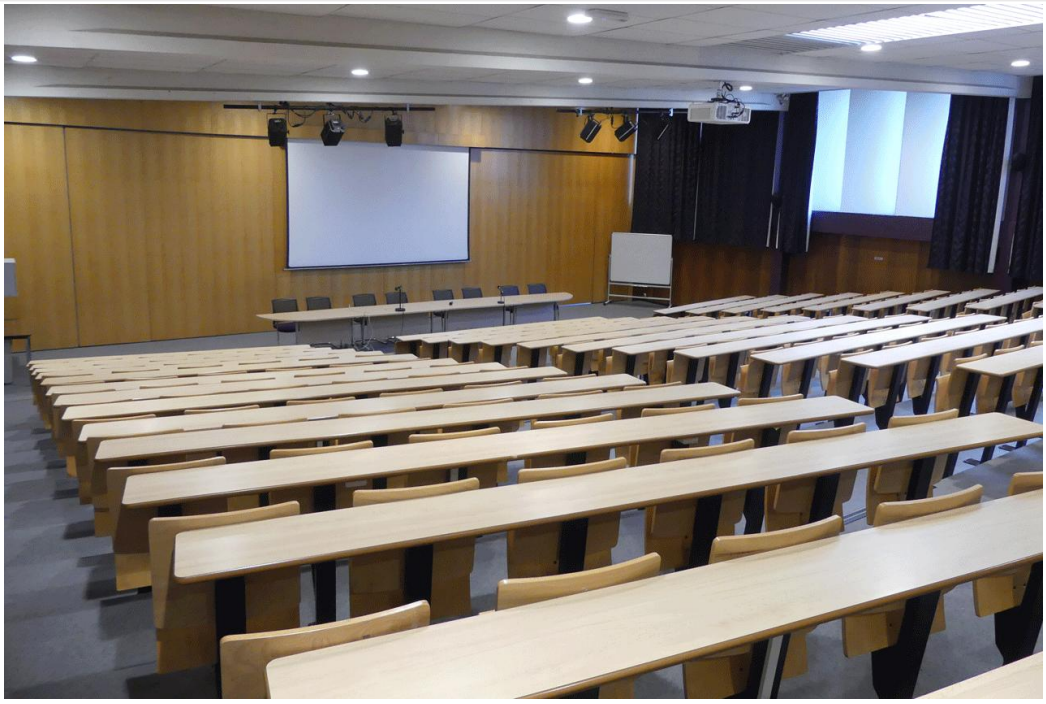
«Απομονώνομαι, ειδικά όταν είναι σε μεγάλη έξαρση και αυτό μου δημιουργεί θλίψη» (Σ08). Οι δηλώσεις αυτές αποτυπώνουν τον τρόπο με τον οποίο η αορατότητα μετατρέπεται σε αποξένωση, όχι ως επιθυμητή επιλογή, αλλά ως αναγκαστική στρατηγική επιβίωσης. Η κοινωνική ζωή συρρικνώνεται γύρω από το φόβο της έκθεσης ή της αδυναμίας, και οι σχέσεις χάνουν τη ρευστότητά τους κάτω από το βάρος μιας «ανέκφραστης» εμπειρίας.

Η εμπειρία αυτή εντείνεται στο ακαδημαϊκό πλαίσιο. Η Σ07 σχολιάζει: *«Οι φίλες μου χάθηκαν, μόνο ο πατέρας μου ήταν υποστηρικτικός...»* (Σ07), ενώ προσθέτει με έντονο συναίσθημα: *«Περνούσα από εσωτερική πανδημία, αρνιόμουν ότι δεν είμαι άτρωτη»* (Σ07). Η φράση "εσωτερική πανδημία" λειτουργεί εδώ ως μεταφορά για την απομόνωση, τη ντροπή και την ανάγκη να κρυφτεί η ευαλωτότητα ώστε να διατηρηθεί η ψευδαίσθηση της "κανονικότητας".

Σε άλλη περίπτωση, ο Σ04 περιγράφει την εμπειρία του ως *«Νιώθω ένοχος για ακυρώσεις. Προσπαθώ να το κρύψω για να μην δείχνω αδύναμος»* (Σ04), υπογραμμίζοντας τον κοινωνικό κανόνα που συνδέει την αποδοχή με τη διαρκή διαθεσιμότητα και τη σιωπηλή αντοχή. Ο χρόνιος πόνος, ως μη-ορατός, οδηγεί στην ανάγκη συγκάλυψης, ώστε να μη διαταραχθεί η κοινωνική ισορροπία ή να μην προκληθεί αμηχανία. Αυτή η συγκάλυψη όμως, ενισχύει τον απομονωτισμό και βαθαίνει την αίσθηση μη ανήκειν.

Ορισμένοι συμμετέχοντες ανέδειξαν την ένταση ανάμεσα στην ανάγκη για κατανόηση και την αντίληψη ότι ακόμα και όταν ο πόνος είναι "ορατός", η αποδοχή του παραμένει δύσκολη. Η Σ08 περιγράφει: *«Προσπαθώ να μην ζητάω πράγματα από τους συμφοιτητές για να μην τα λερώσω με το πληγωμένο δέρμα μου από τις σχισμές»* (Σ08), δίνοντας φωνή σε μια εμπειρία όπου ακόμα και τα ορατά σημάδια της ασθένειας δημιουργούν άβολες κοινωνικές αποστάσεις, αντί για εγγύτητα.

Μέσα από την ερμηνεία των φωτογραφιών, αρκετοί φοιτητές αποτύπωσαν την κοινωνική αυτή αποσύνδεση με εξαιρετικά δυναμικό τρόπο. Η Σ02 φωτογραφίζει ένα άδειο αμφιθέατρο (Εικόνα 7) και σημειώνει: *«Πήγα μόνο για να το φωτογραφίσω. Να μη χαθώ εντελώς»* (Σ02).



Εικόνα 7 (Σ2)

Η εικόνα της απουσίας εδώ είναι η εικόνα της σιωπηρής παρουσίας· του ατόμου που, αν και αόρατο στους άλλους, παλεύει να διατηρήσει ένα σημάδι ύπαρξης στον δημόσιο χώρο. Παρόμοια, η Σ03 χρησιμοποιεί την εικόνα της κλειστής κουρτίνας *«Αυτό είναι το σκοτάδι που βλέπω όταν έχω κρίση»* (Σ03) (Εικόνα 8).



Εικόνα 8 (Σ3)

Το σκοτάδι γίνεται σύμβολο της απόσυρσης, της αδυναμίας, αλλά και της απομόνωσης που επιβάλλει ο πόνος όταν δεν μπορεί να κοινοποιηθεί ή να γίνει αποδεκτός.

5.3 Το συναισθηματικό βάρος της εμπειρίας

Η ψυχολογική διάσταση του χρόνιου πόνου αναδύεται ως ένας από τους πιο βαθείς και περίπλοκους άξονες της εμπειρίας των συμμετεχόντων. Περισσότερο από τη σωματική ενόχληση, είναι η διαρκής ψυχική κόπωση, η αίσθηση ανεπαρκούς εαυτού και η ενοχή που διαβρώνουν αργά και σταθερά την αυτοεικόνα και τη συναισθηματική ανθεκτικότητα. Η θεματική αυτή κατηγορία συγκεντρώνει λόγους γεμάτους σύγκρουση, σιωπηλή πάλη και μια επίμονη, αλλά συχνά σπασμωδική προσπάθεια διατήρησης της εσωτερικής συνοχής.

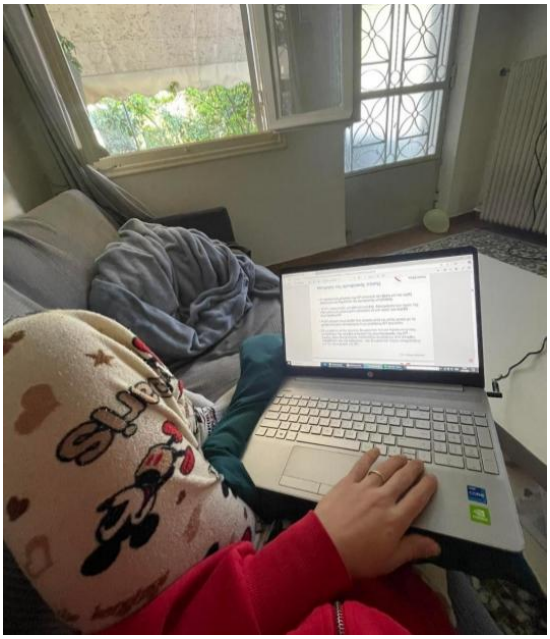
Η συναισθηματική φθορά είναι συνεχής και διαβρωτική. Η Σ01 αναφέρει χαρακτηριστικά: *«Νιώθω συχνά ενοχές που δεν μπορώ να 'παρακολουθώ' όπως άλλοι»* (Σ01), φράση που αποτυπώνει την εσωτερίκευση της αποτυχίας όχι με όρους ιατρικούς ή αντικειμενικούς, αλλά κοινωνικά φορτισμένους· το «δεν μπορώ» μεταφράζεται ασυνείδητα σε «δεν αξίζω». Η ενοχή λειτουργεί ως ψυχικός καταλύτης που συσσωρεύεται κάθε φορά που μια απόσυρση, ακύρωση ή καθυστέρηση γίνεται αναγκαία, ακόμη και όταν είναι απολύτως δικαιολογημένη.

Η ίδια αίσθηση επιτείνεται από τη διαρκή αυτολογοκρισία. Η Σ03 μιλά με σαφήνεια: *«Νιώθω ένοχη για ακυρώσεις. Δεν μπορώ να εξηγήσω γιατί δεν μπορώ να παραδώσω»* (Σ03), ενώ συμπληρώνει: *«Η ημικρανία μου με κάνει να νιώθω ανεπαρκής. Όταν οι άλλοι βλέπουν μόνο το 'μην'»* (Σ03). Η γλώσσα που χρησιμοποιείται είναι χαρακτηριστική: οι λέξεις «ανεπαρκής», «ένοχη», «μην» υποδηλώνουν όχι μόνο το σύμπτωμα, αλλά το προσωπικό του αντίκτυπο στην ταυτότητα της φοιτήτριας. Η ασθένεια δεν μένει στο σώμα· εγκαθίσταται στην ψυχή, υποσκάπτοντας την αυταξία.

Η Σ02 διατυπώνει τη δική του εκδοχή της ψυχικής εξάντλησης: *«Δεν φορτίζεις ποτέ πλήρως»* (Σ02). Σε μια μόνο φράση συνοψίζεται η εμπειρία του χρόνιου πόνου ως συναισθηματικού "βραχυκυκλώματος", όπου κάθε μέρα ξεκινά χωρίς επαρκή αποκατάσταση. Δεν πρόκειται μόνο για φυσική κόπωση, αλλά για ένα διαρκές "άδειασμα" που δεν επιτρέπει την επαναφορά σε μια ισορροπημένη εσωτερική

κατάσταση. Σε ανάλογο τόνο, η Σ05 εξομολογείται: *«Νιώθω ένοχη όταν ακυρώνω πράγματα με τους φίλους μου ή με συμφοιτητές λόγω του πόνου»* (Σ05), επιβεβαιώνοντας πως το ενοχικό φορτίο σχετίζεται άμεσα με τις κοινωνικές προσδοκίες, ειδικά όταν αυτές συγκρούονται με τις σωματικές δυνατότητες.

Η απομόνωση και η αυτοεικόνα πλήττονται σε βάθος. Ο Σ04 περιγράφει την ψυχολογική του επιβάρυνση ως εξής: *«Ο πόνος έχει μεγάλο ψυχολογικό βάρος και επηρεάζει τη διάθεση και την αυτοεκτίμηση»* (Σ04). Η δήλωση αυτή επισημαίνει την έλλειψη "σταθερού εδάφους" στην ψυχική καθημερινότητα. Η σχέση με τον εαυτό γίνεται εύθραυστη και οι εξωτερικές αντιδράσεις, ακόμα και οι αδιάφορες, αποκτούν δυσανάλογη σημασία για την ψυχολογική ισορροπία. III. «*Έρχεται ο πόνος αλλά μέχρι εκεί, δε θέλω να μου αλλάξει τους στόχους μου*» (Σ06) (Εικόνα 9).



Εικόνα 9 Σ6

Η Σ07, από την πλευρά της, μεταφέρει την εμπειρία άρνησης και εσωτερικής κρίσης: *«Δεν ήμουν έτοιμη να πω για τη νόσο και τον πόνο ακόμα και στο πανεπιστήμιο»*(Εικόνα 10) (Σ07), ενώ προσθέτει: *«Ο χρόνιος πόνος μου έδειξε πως να ζω αυτόνομα, ήταν ένα ταρακούνημα»* (Σ07).



Εικόνα 10 Σ7

Η μετάβαση από την άρνηση στην αποδοχή, όμως, δεν γίνεται αβίαστα· απαιτεί εσωτερική σύγκρουση, ψυχική δύναμη και έναν επώδυνο επαναπροσδιορισμό της ταυτότητας. Παρόμοια, η Σ08 αναφέρει: *«Όλο αυτό με την ασθένεια με αναστατώνει ψυχικά και μου χαλάει το πρόγραμμα. Η γιατρός το απέδωσε σε έντονο stress»* (Σ08), επιβεβαιώνοντας τη σχέση μεταξύ σωματικού πόνου και ψυχικής αναστάτωσης.

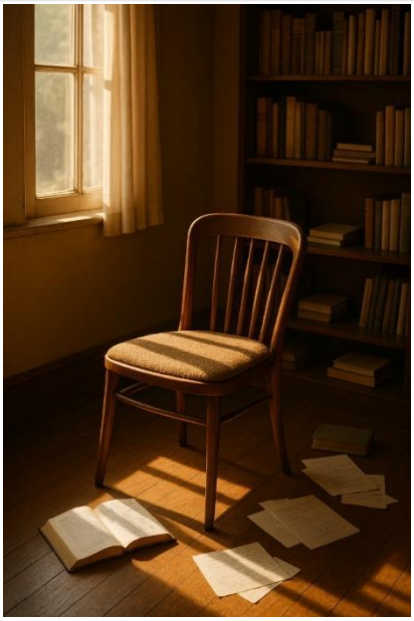
Ορισμένοι συμμετέχοντες αναγνώρισαν στην πάλη αυτή μια μορφή εσωτερικής ενδυνάμωσης, ωστόσο η πορεία προς αυτή την επίγνωση φαίνεται να είναι μακρά και γεμάτη συγκρούσεις. Η Σ06 σχολιάζει: *«Νιώθω δυνατή παρά τις μυαλγίες μου μέσα από την ενασχόληση με τον αθλητισμό»* (Σ06), ενώ ο Σ07 τονίζει την αυτονομία ως προσωπική νίκη: *«Μου έμαθε να ζω αυτόνομα. Θα περάσει, λέω πάντα στον εαυτό μου»* (Σ07). Αυτή η μορφή ψυχικής ανθεκτικότητας δεν ακυρώνει το βάρος· αντιθέτως, αναδεικνύει τη διαρκή ψυχική διαπραγμάτευση ανάμεσα στο «αντέχω» και στο «δεν μπορώ άλλο». Η θεματική αυτή κατηγορία αποκαλύπτει τη βαθιά ψυχική τριβή που μπορεί να προκαλέσει ο χρόνιος πόνος σε νέους ανθρώπους που βρίσκονται εν μέσω εκπαιδευτικών, προσωπικών και κοινωνικών μεταβάσεων. Η

ενοχή, η ντροπή, η εσωτερίκευση της αδυναμίας και η σύγκρουση μεταξύ εσωτερικής εμπειρίας και εξωτερικών προσδοκιών συνθέτουν ένα φορτίο που δεν φαίνεται εξωτερικά, αλλά γίνεται αβάσταχτο εσωτερικά. Δεν πρόκειται απλώς για ψυχολογικές "παρενέργειες" της ασθένειας· είναι μια διαρκής, οντολογική δοκιμασία που θέτει υπό ερώτηση το ποιος είμαι, πού ανήκω και τι μπορώ να κάνω μέσα σε έναν κόσμο που απαιτεί διαρκή ικανότητα και ακατάπαυστη διαθεσιμότητα.

5.4 Εικόνες καθημερινής αντίστασης και επιμονής

Μέσα από τις φωτογραφίες που δημιουργήθηκαν ή επιλέχθηκαν στο πλαίσιο της μεθόδου Photovoice, οι συμμετέχοντες κατέγραψαν οπτικά σημεία αντίστασης, επιμονής και αυτοεπιβεβαίωσης. Οι εικόνες λειτουργούν ως φορείς νοήματος, αποκαλύπτοντας όχι μόνο το βίωμα του πόνου, αλλά και τη στρατηγική της ψυχικής ανθεκτικότητας που καλλιεργείται παρά –και εξαιτίας– της ασθένειας. Η αντίσταση δεν είναι πάντα ηρωική· συχνά είναι αθόρυβη, μεταφορική, εγγεγραμμένη στην απλότητα των αντικειμένων, στις σκιές ενός δωματίου ή στην απλή πράξη του να σταθεί κανείς όρθιος ακόμα μια μέρα.

Η Σ01 καταγράφει μια εσωτερική επιμονή με καθημερινά αντικείμενα: *«Η καρέκλα, το φως, οι σημειώσεις. Είναι το πεδίο μάχης μου»* (Σ01). Η εικόνα εδώ δεν αποτυπώνει απαραίτητα τον πόνο ως γεγονός, αλλά το περιβάλλον όπου αυτός λαμβάνει χώρα και η φοιτήτρια συνεχίζει να παλεύει. Το «πεδίο μάχης» της δεν είναι αφηρημένο, αλλά απολύτως υλικό: μια καρέκλα, ένα σημειωματάριο, ένα φως (Εικόνα 11).



Εικόνα 11 (Σ1)

Με τον ίδιο τρόπο, η Σ06 αναφέρεται στις φωτογραφίες της ως αντανάκλαση εσωτερικής αντοχής: *«Διάλεξα αυτές που μιλούσαν για εμένα και τη δύναμη που αντλώ για να αντέχω τον χρόνιο πόνο»* (Σ06).

Ανάλογα, η Σ02 αποτυπώνει την απουσία ως αντίσταση: *«Πήγα μόνο για να το φωτογραφίσω. Να μη χαθώ εντελώς»* (Σ02). Η φωτογραφία ενός άδειου αμφιθεάτρου γίνεται σύμβολο μιας παρουσίας που δεν είναι φυσική αλλά συμβολική· μιας ύπαρξης που αρνείται να εξαφανιστεί. Εξίσου συγκινητική είναι η δήλωση της Σ03: *«Προσπαθώ να προχωρήσω, να πω ότι μπόρεσα να το αντιμετωπίσω, αλλά η αλήθεια είναι ότι δεν τα κατάφερα»* (Σ03). Εδώ, το αποτύπωμα της αποτυχίας –μια ακυρωμένη σημείωση– δεν δηλώνει ήττα, αλλά ειλικρινή αναγνώριση του αγώνα που καταβάλλεται ακόμη και στις "μη παραγωγικές" ημέρες. Η Σ07 μετατοπίζει τη συζήτηση στην κοινωνικοποίηση ως αντίσταση. Αναφέρεται στο πανεπιστήμιο ως χώρο που δεν είναι απλώς τοπίο δοκιμασίας, αλλά πηγή νοήματος: *«Το πανεπιστήμιο είναι η δύναμή μου, η ασπίδα μου στον χρόνιο πόνο»* (Σ07), ενώ η μουσική καταγράφεται ως σύμμαχος: *«Μέσα από τον πόνο προχωράω να φέρω ένα επιθυμητό αποτέλεσμα και η μουσική είναι η δύναμή μου»* (Σ07). Αντίστοιχα, η Σ05 παρουσιάζει μια φωτογραφία (Εικόνα 12) με ένα στρώμα γυμναστικής, σημειώνοντας: *«Είναι η*

προσπάθεια να συνεχίσω, να ανακουφιστώ και να προσαρμοστώ στις δυσκολίες» (Σ05). Οι εικόνες αυτές γίνονται σημεία επαναδιεκδίκησης της καθημερινότητας.



Εικόνα 12 Σ5

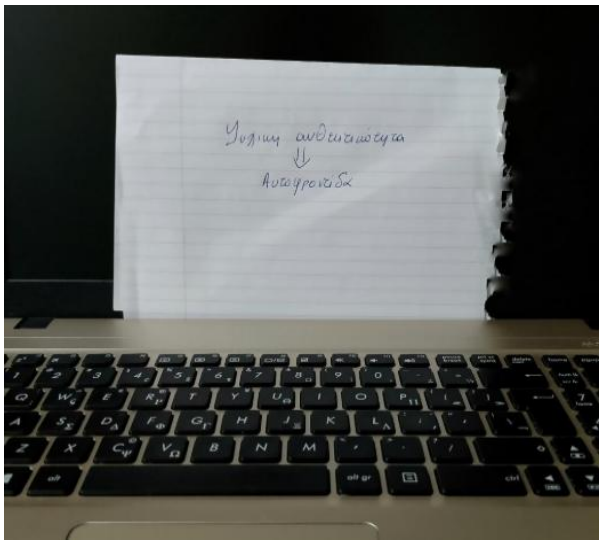
«Με αυτήν την «ήρεμη φάση» του πόνου μου φτιάχνω τα τείχη προστασίας μου μέσα από τη γυμναστική του Ζίου Ζίτσου», αναφέρει η Σ06 (Εικόνα 13).



Εικόνα 13 Σ6

Σημαντική είναι και η μεταφορική διάσταση ορισμένων φωτογραφιών. Η Σ03 καταγράφει ένα σκοτεινό δωμάτιο με κουρτίνες κλειστές: *«Αυτό είναι το σκοτάδι που βλέπω όταν έχω κρίση»* (Σ03). Το σκοτάδι εδώ λειτουργεί ως μεταφορά για την κρίση του πόνου, αλλά και για τη μοναξιά που την περιβάλλει. Στην ίδια λογική, η Σ08 χρησιμοποιεί την εικόνα γαντιών, που, όπως λέει, *«είναι στην καθημερινότητά μου κι*

αυτό» (Σ08), όχι μόνο ως εργαλείο προστασίας αλλά και ως σύμβολο της διαρκούς επαγρύπνησης απέναντι στην πιθανότητα πόνου. Επίσης αναφέρει «*Δίνω έμφαση στις θετικές πτυχές της ζωής μου, προσπαθώ να διατηρώ την αισιοδοξία μου*» (Εικόνα 14). Η καθημερινή αντίσταση δεν είναι πάντα εντυπωσιακή ή συμβολική· συχνά είναι απλώς η επιμονή να συνεχίσουν οι συμμετέχοντες να παρίστανται στον κόσμο με τα μέσα που διαθέτουν. Οι εικόνες τους λειτουργούν ως τεκμήρια ύπαρξης και μικρών νικών, σαν ήσυχες δηλώσεις του «είμαι ακόμα εδώ».



Εικόνα 14 Σ8

5.5 Αντιμετώπιση και στρατηγικές αυτοφροντίδας

Πέρα από την καταγραφή του πόνου, οι συμμετέχοντες ανέπτυξαν, ο καθένας με τον δικό του τρόπο, ένα πλέγμα στρατηγικών αυτοφροντίδας που τους επιτρέπει να διαχειρίζονται την καθημερινότητα τους. Οι στρατηγικές αυτές δεν παρουσιάζονται ως "λύσεις", αλλά ως δυναμικές πρακτικές αυτορρύθμισης που εμπεριέχουν την αποδοχή του ορίου, την αναγνώριση της ατομικής εμπειρίας και την ανάγκη για ανακούφιση χωρίς ενοχή.

Η Σ01 δηλώνει: *«Χωρίζω τη μέρα σε μικρά "πακέτα ενέργειας"»* (Σ01), μια φράση που συμπυκνώνει μια ολόκληρη λογική ζωής βασισμένη στον επαναπροσδιορισμό της έννοιας της "παραγωγικότητας" και φωτογραφίζει τη θερμοφόρα που χρησιμοποιεί υποστηρικτικά (Εικόνα 15). Η Σ02 μιλά για *«μικρο-στόχους και ρουτίνα»* (Σ02), ενώ παράλληλα επισημαίνει τη σημασία της *«εκπαίδευσης του περιβάλλοντος»* (Σ02), δηλαδή την ενεργητική προσπάθεια να γίνει κατανοητό το τι σημαίνει να ζεις με

χρόνιο πόνο. Η εκπαίδευση αυτή είναι σημαντική, όχι μόνο για την κοινωνική αποδοχή, αλλά και για την ελάφρυνση του συναισθηματικού φορτίου.Η χρήση ημερολογίων ως εργαλείο αυτοπαρατήρησης είναι ευρέως διαδεδομένη. Η Σ03 αναφέρει: *«Κρατάω ημερολόγιο κρίσεων, χρησιμοποιώ εφαρμογές για ήχο και αναπνοή»* (Σ03), ενώ η Σ05 συμπληρώνει: *«Κρατάω ημερολόγιο για τις κρίσεις, προγραμματίζω το διάβασμα και φροντίζω να κάνω τις ασκήσεις φυσικοθεραπείας καθημερινά»* (Σ05). Αυτές οι πρακτικές δεν είναι μόνο εργαλεία πειθαρχίας, αλλά και μορφές ενσώματης φροντίδας, που επιτρέπουν την καταγραφή και αποδοχή των αναγκών χωρίς ενοχή.



Εικόνα 15 (Σ1)

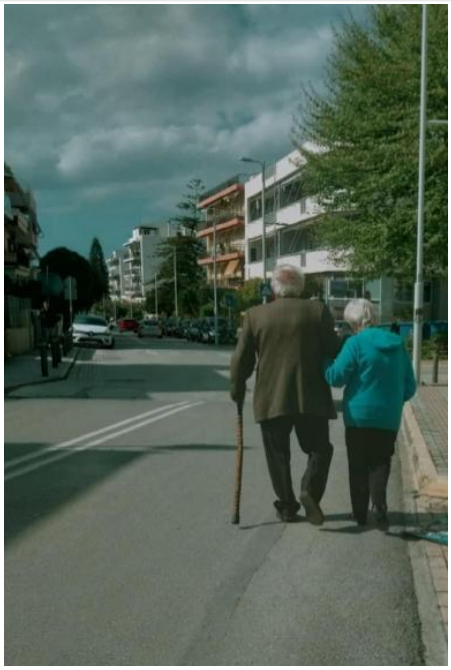
Ο Σ04 μιλά για την ανάγκη αποδοχής: *«Πρέπει να αποδεχθώ ότι το σώμα μου έχει όριο και να ζητώ βοήθεια»* (Σ04). Η αποδοχή εδώ δεν είναι ήττα αλλά πράξη ωριμότητας και αυτοπροστασίας. Η ίδια ανάγκη τονίζεται από τη Σ08, που λέει: *«Προσπαθώ να φροντίζω τον εαυτό μου και να μην στρεσάρομαι τόσο με την παρακολούθηση στο Πανεπιστήμιο»* (Σ08). Το να «μην στρεσάρεται» δεν είναι αδυναμία· είναι μια στρατηγική διατήρησης της ισορροπίας ανάμεσα στις απαιτήσεις και την ευαλωτότητα. Πολλοί συμμετέχοντες υιοθετούν πρακτικές φροντίδας που περιλαμβάνουν την αναγνώριση του πόνου ως αναπόσπαστου μέρους της ζωής. Η Σ06 δηλώνει: *«Προσπαθώ να μην κάνω θυσίες, αλλά να έχω επιλογές για να τον*

αντιμετωπίσω» (Σ06), ενώ η Σ07 σχολιάζει: *«Θα βάλω όρια, τήρηση αγωγής και επανοηματοδότηση του πόνου»* (Σ07). Το να θέτει κανείς όρια, να ξαναδίνει νόημα στον πόνο και να επιλέγει ενεργά στρατηγικές φροντίδας είναι ίσως οι πιο καθαρές ενδείξεις ενδυνάμωσης. *«Είναι στιγμές που μετράνε και τις κρατάς… Συγγνώμη κλαίω αλλά νιώθω εύθραυστη πιο πολύ σε αυτή την εικόνα μπροστά στον πόνο, γιατί μου δίνει δύναμη»,* αναφέρει η συμμετέχουσα και φωτογραφίζει τη γιαγιά της (Εικόνα 16) (Σ06)



Εικόνα 16 Σ6

«*Αν υπήρχε στη ζωή μας κάποια σχέση θα λειτουργούσε σας προστατευτικός παράγοντας στην όλη συνθήκη. Κατανοώ βέβαια πως είναι λίγο δύσκολο αλλά θα το ήθελα*» (Σ07) λέει η συμμετέχουσα και φωτογραφίζει δύο συντρόφους (Εικόνα 17).



Εικόνα 17 Σ7

«Πάντα υπάρχει πόνος για να φτάσω σε ένα επιθυμητό αποτέλεσμα και η συντροφιά της μουσικής μου δίνει νόημα-tothepoint, σημειώνει γράφωντας το παρακάτω σημείωμα (εικόνα 18) (Σ07)



Εικόνα 18 Σ7

.

Οι συμμετέχοντες δεν περιγράφουν τη φροντίδα ως κάτι ενιαίο ή στατικό· αντίθετα, πρόκειται για ένα δυναμικό μωσαϊκό από μικρές πράξεις, συνειδητές αποφάσεις και επαναλαμβανόμενες προσαρμογές. Οι στρατηγικές αυτοφροντίδας ενσωματώνουν την ευαλωτότητα χωρίς να την αποκλείουν, μετατρέποντας την εμπειρία του πόνου από παθητική υπομονή σε ενεργητική διαχείριση – έστω και με καθημερινές διαπραγματεύσεις.

5.6 Η πανεπιστημιακή εμπειρία ως πλαίσιο πρόκλησης ή στήριξης

Η σχέση των συμμετεχόντων με το πανεπιστημιακό περιβάλλον παρουσιάζεται διττή: από τη μία πλευρά, αναδεικνύονται συστηματικές ελλείψεις στην κατανόηση και την προσαρμογή των ακαδημαϊκών απαιτήσεων στην πραγματικότητα του χρόνιου πόνου· από την άλλη, καταγράφονται ορισμένες φωτεινές στιγμές στήριξης και ανθρώπινης σύνδεσης με καθηγητές και συμφοιτητές. Το πανεπιστήμιο λειτουργεί ταυτόχρονα ως πλαίσιο πίεσης και –σποραδικά– ως καταφύγιο ενσυναίσθησης.Η Σ01 περιγράφει τη δυσκολία ευελιξίας στο ακαδημαϊκό πλαίσιο με σαφήνεια: *«Η έλλειψη ευελιξίας στα deadlines είναι μεγάλο πρόβλημα»* (Σ01), ενώ η Σ02 καταγράφει την προσπάθειά του να πείσει ότι η κατάστασή του είναι υπαρκτή: *«Πολλοί νομίζουν ότι είμαι τεμπέλα ή αδιάφορη»,* αναφέρει, δείχνοντας τα ακατάστατα ρούχα (Εικόνα 19) (Σ02).



Εικόνα 19 (Σ2)

Αυτές οι αφηγήσεις δείχνουν πως, για τους πάσχοντες φοιτητές, η ίδια η αναγνώριση του προβλήματος απαιτεί προσπάθεια, διαρκή εξήγηση και –συχνά– αποδοχή της αμφισβήτησης.

Η Σ03 αναφέρεται στην *«δυσπιστία»* με την οποία αντιμετωπίζονται αιτήματα για παρατάσεις: *«Όταν ζητάω παράταση, νιώθω ότι με αντιμετωπίζουν με δυσπιστία»* (Σ03), ενώ η Σ05 σημειώνει την κοινωνική απομόνωση που βιώνει: *«Όταν ζητάω παρατάσεις, νιώθω ότι με κοιτούν περίεργα ή ότι δεν καταλαβαίνουν πλήρως την κατάστασή μου»* (Σ05). Το βλέμμα των άλλων αποκτά ιδιαίτερη βαρύτητα· δεν πρόκειται μόνο για τυπική δυσκολία πρόσβασης σε ακαδημαϊκή προσαρμογή, αλλά για μια μορφή σιωπηρής αξιολόγησης της αξιοπιστίας και της ηθικής ακεραιότητας του πάσχοντος.

Ωστόσο, μέσα σε αυτό το σκηνικό δυσκολίας, υπάρχουν περιπτώσεις έμπρακτης στήριξης. Η Σ01 αναφέρει: *«Δύο καθηγήτριες μου είπαν να είμαι ειλικρινής μαζί τους»* (Σ01), ενώ η Σ06 σημειώνει με ευγνωμοσύνη: *«Ένας καθηγητής μου έδωσε σημαντικές πληροφορίες για τρόπους αντιμετώπισης στο πρόβλημά μου»* (Σ06). Αυτές οι φράσεις αποτυπώνουν μικρές αλλά ουσιαστικές πράξεις αναγνώρισης, οι οποίες

μπορούν να ανατρέψουν τη συνολική αίσθηση απομόνωσης και να λειτουργήσουν ως παράγοντες ενδυνάμωσης. Η Σ07, αντιστρέφοντας το κλίμα της γενικευμένης πίεσης, μιλά για το πανεπιστήμιο ως χώρο προσωπικής στήριξης και ανασυγκρότησης: *«Το πανεπιστήμιο είναι η δύναμή μου, η ασπίδα μου στον χρόνιο πόνο»* (Σ07). Το εκπαιδευτικό πλαίσιο αποκτά εδώ μια φροντιστική διάσταση· δεν είναι απλώς δομή αξιολόγησης, αλλά πεδίο ενίσχυσης της ταυτότητας, νοηματοδότησης της εμπειρίας και κοινωνικής (επαν)ένταξης.

Η θεματική αυτή αποτυπώνει τη ρευστότητα της πανεπιστημιακής εμπειρίας για τους φοιτητές με χρόνιο πόνο: άλλοτε μετατρέπεται σε σκηνή αδυναμίας και αόρατης απόρριψης, και άλλοτε, μέσα από προσωπικές σχέσεις και ατομικές στάσεις καθηγητών, γίνεται τόπος ανακούφισης και αποδοχής. Το πανεπιστήμιο δεν είναι μόνο θεσμός· είναι άνθρωποι – και η διαφορά που κάνει ένας άνθρωπος, μπορεί να είναι καθοριστική.

5.7 Η μέθοδος Photovoice ως μέσο αυτογνωσίας, ενδυνάμωσης και κοινωνικής κατανόησης

Η εφαρμογή της μεθόδου Photovoice αποκάλυψε τη δυναμική της εικόνας ως εργαλείου αυτογνωσίας, συναισθηματικής αποφόρτισης και ενσυναίσθησης. Οι συμμετέχοντες προσέγγισαν τη διαδικασία με αρχική αμηχανία ή και δισταγμό, όμως προοδευτικά η φωτογράφιση εξελίχθηκε σε τρόπο ειλικρινούς αφήγησης, εσωτερικής σύνδεσης και εξωτερίκευσης της εμπειρίας τους.

Πολλοί αναφέρουν δυσκολία στην έναρξη. Η Σ01 σημειώνει: *«Δεν ήξερα τι να δείξω. Αλλά όταν έβγαλα τη δεύτερη φωτογραφία…»* (Σ01), ενώ η Σ06 εξομολογείται: *«Πήρα από τη συλλογή μου τις πιο αγαπημένες και τράβηξα μια φωτογραφία μόνο»* (Σ06). Οι αρχικές επιφυλάξεις συνδέονται με την αίσθηση ότι η εμπειρία του πόνου είναι δύσκολο να αποδοθεί οπτικά – είναι εσωτερική, άυλη, συχνά αντιφατική. Ωστόσο, η φωτογράφιση, μόλις ξεπεραστεί το πρώτο εμπόδιο, μετατρέπεται σε ισχυρό εκφραστικό εργαλείο. Η διαδικασία οδηγεί σταδιακά σε αναγνώριση του εαυτού. Η Σ02 τονίζει: *«Κατάλαβα ότι παλεύω κάθε μέρα… δεν το είχα δει ποτέ έτσι καθαρά»* (Σ02), ενώ η Σ03 επιβεβαιώνει: *«Κατάλαβα ότι δεν χρειάζεται να δικαιολογηθώ. Αρκεί να αποτυπώσω αυτό που είναι»* (Σ03). Η εικόνα λειτουργεί εδώ ως καθρέφτης: δεν

προσθέτει κάτι ξένο, αλλά αποκαλύπτει αυτό που ήδη υπάρχει με σαφήνεια και αποδοχή.

Η δημιουργία ενσυναίσθησης είναι επαναλαμβανόμενο εύρημα. Η Σ02 τονίζει: *«Οι εικόνες μιλούν αλλιώς. Και ίσως αγγίζουν ανθρώπους που δεν άκουγαν πριν»* (Σ02), ενώ η Σ08 αναφέρει: *«Οι εικόνες έχουν φωνή που μου λένε την εξέλιξή μου… και μπορεί να πουν κάτι και στους άλλους»* (Σ08). Η εικόνα, σε αντίθεση με τον λόγο που μπορεί να αμφισβητηθεί, δεν επιδέχεται εύκολα αντίλογο· προβάλλει το βίωμα με τρόπο άμεσο, σχεδόν αδιαπραγμάτευτο, προκαλώντας συναισθηματική ανταπόκριση και κατανόηση. Πέρα από την έκφραση, πολλοί συμμετέχοντες εντοπίζουν στη φωτογράφιση μια μορφή ενδυνάμωσης. Η Σ05 δηλώνει: *«Με βοήθησε να δω τον εαυτό μου μέσα από διαφορετικές εικόνες… Έμαθα να αποτυπώνω και να αναγνωρίζω τις αντιφάσεις της καθημερινότητάς μου»* (Σ05). Αντίστοιχα, η Σ07 χρησιμοποιεί τον όρο «επανοηματοδότηση»: *«Κατάλαβα πως η συνεχής δουλειά με τον εαυτό μου δίνει εσωτερική δύναμη… Θα περάσει λοιπόν»* (Σ07). Οι εικόνες δεν παγώνουν την εμπειρία· την ανασυνθέτουν, την ερμηνεύουν, τη μετασχηματίζουν.

Η μέθοδος Photovoice ανέδειξε τη δυναμική του οπτικού αφηγήματος ως εργαλείου όχι μόνο έρευνας αλλά και προσωπικής μεταμόρφωσης. Οι φωτογραφίες έγιναν μέσο ειλικρινούς διαλόγου με τον εαυτό και τους άλλους, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να αφηγηθούν την ιστορία τους με όρους δύναμης, όχι μόνο πόνου· με όρους σύνδεσης, όχι μόνο απομόνωσης· και, εν τέλει, με όρους κατανόησης, τόσο εσωτερικής όσο και κοινωνικής.

5.8 Η κοινωνική διάσταση του χρόνιου πόνου: Προκλήσεις και εμπόδια

Ο χρόνιος πόνος, αν και σωματικά εντοπισμένος, επεκτείνεται αναπόφευκτα στο κοινωνικό πλαίσιο, επηρεάζοντας τις σχέσεις, τις προσδοκίες και την αυτοαντίληψη των πασχόντων. Η κοινωνική διάσταση του πόνου δεν αφορά μόνο την παρουσία ή την απουσία στήριξης· αφορά την (μη) κατανόηση, την (απ)αξίωση, τον στιγματισμό και τη διαρκή ανάγκη για εξήγηση. Οι συμμετέχοντες καταγράφουν την καθημερινή πρόκληση του να είναι «αρκετοί» – φοιτητές, φίλοι, λειτουργικά άτομα – εντός ενός περιβάλλοντος που δεν βλέπει, δεν κατανοεί και, ενίοτε, δεν πιστεύει.

Η Σ03 συνοψίζει αυτή την πίεση: *«Νιώθω ένοχη για ακυρώσεις. Δεν μπορώ να εξηγήσω γιατί δεν μπορώ να παραδώσω»* (Σ03). Η ενοχή εδώ δεν σχετίζεται με αποτυχία, αλλά με την αδυναμία του περιβάλλοντος να αποδεχτεί ότι η απόσυρση δεν είναι επιλογή, αλλά αναγκαιότητα. Η Σ02 εκφράζει τον φόβο του στιγματισμού: *«Φοβάμαι ότι θα ακουστώ σαν να παραπονιέμαι συνέχεια… Αισθάνομαι 'εκτός'»* (Σ02), ενώ η Σ04 παρατηρεί με οξύτητα: *«Όταν το λέω στους καθηγητές, με κοιτάζουν περίεργα»* (Σ04). Ο πόνος δεν είναι μόνο αόρατος – είναι συχνά και αμφισβητούμενος.Αυτή η δυσκολία αποδοχής ενισχύει το αίσθημα απομόνωσης. Η Σ08 καταθέτει: *«Απομονώνομαι, ειδικά όταν είναι σε μεγάλη έξαρση και αυτό μου δημιουργεί θλίψη»* (Σ08), ενώ η Σ07 δηλώνει: *«Οι φίλες μου χάθηκαν, μόνο ο πατέρας μου ήταν υποστηρικτικός»* (Σ07). Η κοινωνική απομάκρυνση δεν είναι μόνο επιλογή προστασίας – είναι και συνέπεια αδυναμίας των άλλων να παραμείνουν παρόντες σε μια εμπειρία που δεν μπορούν να αγγίξουν.

Συχνά, οι συμμετέχοντες προσπαθούν να απομυθοποιήσουν τον πόνο για να δημιουργήσουν κατανόηση. Η Σ02 αναφέρει: *«Εξηγώ στους κοντινούς μου τι είναι η ινομυαλγία… για να καταλάβουν»* (Σ02). Η Σ05 σημειώνει: *«Η φωτογραφία μου δείχνει ότι έχω αποδεχτεί ότι το σώμα μου έχει όριο και ότι χρειάζεται φροντίδα για να παραμείνω λειτουργική»* (Σ05). Το μήνυμα εδώ δεν είναι ότι οι φοιτητές δεν μπορούν – αλλά ότι χρειάζονται διαφορετικά μέσα, διαφορετικό ρυθμό, διαφορετική προοπτική. Η κοινωνική διάσταση του χρόνιου πόνου αποκαλύπτει τη διαπλοκή μεταξύ σωματικού και κοινωνικού σώματος. Ο πόνος δεν είναι μόνο βιολογική εμπειρία – είναι κοινωνική αφήγηση, που γράφεται κάθε μέρα στο βλέμμα των άλλων και στον τρόπο με τον οποίο κάθε φοιτητής μαθαίνει να υπάρχει μέσα του. Οι προκλήσεις δεν αφορούν μόνο την επιβίωση με τον πόνο, αλλά την επιβίωση *μέσα στην κοινωνία* με τον πόνο.

5.9 Η συμβολή της συμμετοχικής δράσης στη διαχείριση του πόνου

Η μεθοδολογική επιλογή της συμμετοχικής έρευνας και ιδιαίτερα της πρακτικής του Photovoice, προσέφερε στους συμμετέχοντες όχι μόνο ένα ερευνητικό εργαλείο, αλλά και έναν χώρο για συλλογική δράση, ενδυνάμωση και διαμοιρασμό. Η συμμετοχή στη διαδικασία δεν περιορίστηκε σε παθητική ανταπόκριση· αντιθέτως, επέτρεψε την ενεργή επανεξέταση της εμπειρίας, την παραγωγή νοήματος και τη διαμόρφωση μιας

κοινότητας που αναγνωρίζει και αναγνωρίζεται. Η Σ06 καταγράφει την ενδυνάμωση που άντλησε μέσα από την ίδια τη διαδικασία: *«Οι εικόνες μπορούν να βοηθήσουν στην απομάκρυνση των ταμπού και στην κοινωνικοποίηση»* (Σ06). Η συμμετοχή δεν ενίσχυσε απλώς την προσωπική αυτοανάλυση – έγινε και εργαλείο κοινωνικού διαλόγου, έναυσμα για ανατροπή στερεοτύπων.

Η Σ01 μιλά για τη δύναμη που αποτυπώνεται ακόμη και στην ευαλωτότητα: *«Ακόμα και στις στιγμές αδυναμίας, υπάρχει κάτι 'δυνατό' να αποτυπωθεί»* (Σ01). Η συμμετοχή δεν απλώς κατέγραψε την εμπειρία – τη μετέτρεψε σε αφήγηση με νόημα, σε ιστορία που αξίζει να ειπωθεί, να ακουστεί, να κατανοηθεί. Η Σ02 υπογραμμίζει την πολιτισμική δυναμική της μεθόδου: *«Οι εικόνες μιλούν αλλιώς. Και ίσως αγγίζουν ανθρώπους που δεν άκουγαν πριν»* (Σ02).

Αξιοσημείωτο είναι ότι μέσα από τη συμμετοχική διαδικασία, η έννοια της ατομικής εμπειρίας επαναπροσδιορίζεται: δεν είναι πια μόνο προσωπική, αλλά κοινωνικά διαμεσολαβημένη. Η Σ07 το εκφράζει με εσωτερική ακρίβεια: *«Κατάλαβα πως η συνεχής δουλειά με τον εαυτό μου δίνει εσωτερική δύναμη… και να μπορώ να αποδέχομαι και να προσαρμόζομαι πιο εύκολα στη νόσο και τον χρόνιο πόνο που τη συνοδεύει»* (Σ07).Τελικά, η συμμετοχική δράση δεν προσφέρει λύση στον πόνο – προσφέρει πλαίσιο. Ένα πλαίσιο που επιτρέπει να μιλήσεις για αυτόν, να τον αποτυπώσεις, να τον ξαναδείς, και –ακόμα πιο σημαντικό– να τον μοιραστείς με άλλους. Η κοινότητα που δημιουργείται, έστω και προσωρινά, λειτουργεί ως τόπος ανακούφισης, ενίσχυσης και –κυρίως– ως υπενθύμιση ότι κανείς δεν είναι μόνος.

6 Συζήτηση

Η ερευνητική προσέγγιση της μελέτης βασίστηκε στη μέθοδο Photovoice για να αναδείξει τις ψυχοκοινωνικές και κοινωνικές διαστάσεις του χρόνιου πόνου σε φοιτητές ανώτατης εκπαίδευσης. Μέσα από τη σύνθεση των ποιοτικών ευρημάτων και τη σύγκρισή τους με τη διεθνή βιβλιογραφία, αναδεικνύονται σημαντικά σημεία συμφωνίας, επιβεβαίωσης αλλά και εμπλουτισμού των θεωρητικών κατηγοριών που έχουν καταγραφεί στη βιβλιογραφία σχετικά με τον χρόνιο πόνο, την ψυχική υγεία και την κοινωνική υποστήριξη.

6.1 Σύγκριση των ευρημάτων των συνεντεύξεων με τη βιβλιογραφία

Η εμπειρία του χρόνιου πόνου, όπως αποτυπώθηκε από τους φοιτητές μέσα από τις φωτογραφίες και τις αφηγήσεις τους, αναδεικνύει την καθημερινή διακύμανση, την αβεβαιότητα και τη συχνά καταστροφική επιρροή του πόνου στην οργάνωση της ζωής τους. Αυτή η συνθήκη συνάδει με τα ευρήματα των Bair et al. (2003) και Gatchel et al. (2007), οι οποίοι περιγράφουν ότι πάνω από το 50% των ατόμων με χρόνιο πόνο εμφανίζουν καταθλιπτικά συμπτώματα και μειωμένη λειτουργικότητα, με τον πόνο να τροφοδοτεί έναν φαύλο κύκλο σωματικής και ψυχικής φθοράς.

Η κατάθλιψη, το άγχος και η καταστροφολογία εμφανίστηκαν ως κυρίαρχες θεματικές και στην παρούσα έρευνα, με τους φοιτητές να περιγράφουν συναισθήματα ενοχής, απώλειας ελέγχου, έντονου άγχους και μειωμένης αυτοεκτίμησης. Η θεωρία της αυτό-αποτελεσματικότητας του Bandura (1997) και τα ευρήματα των Sullivan et al. (2001) για την επίδραση της καταστροφολογίας στον χρόνιο πόνο επιβεβαιώνονται εμπειρικά μέσα από δηλώσεις συμμετεχόντων που αισθάνονταν ότι «χάνουν τον εαυτό τους» όταν ο πόνος γίνεται ανεξέλεγκτος και καθημερινός.

Ταυτόχρονα, η κοινωνική διάσταση του πόνου –και κυρίως η "αορατότητά" του– αποτέλεσε βασικό εύρημα. Όπως έχουν δείξει οι Cacioppo & Hawkley (2003), η κοινωνική απομόνωση είναι άμεση συνέπεια του χρόνιου πόνου, επιδεινώνοντας τη συναισθηματική ευημερία. Οι συμμετέχοντες της παρούσας έρευνας εξέφρασαν το αίσθημα αποξένωσης από συμφοιτητές, οικογένεια και φίλους, επιβεβαιώνοντας τη σύνδεση ανάμεσα στην απουσία κατανόησης και στην κοινωνική αποστασιοποίηση (Martire et al., 2006; Williams, Eccleston & Morley, 2016).

Η πανεπιστημιακή εμπειρία, όπως περιγράφηκε, φάνηκε να αποτελεί ταυτόχρονα πλαίσιο πρόκλησης και δυνητικής υποστήριξης. Οι φοιτητές βίωναν την ακαδημαϊκή πίεση ως επιβαρυντική αλλά ταυτόχρονα και ως πεδίο πιθανής κατανόησης, όταν οι καθηγητές ή συμφοιτητές ανταποκρίνονταν θετικά. Αυτό έρχεται σε συνάρτηση με τα ευρήματα των Hysing et al. (2017), που συνδέουν την ακαδημαϊκή πίεση με την επιδείνωση του χρόνιου πόνου και την ανάγκη για ενσυναίσθηση και προσαρμογή.

6.2 Η σημασία της χρήσης της Photovoice για την κατανόηση και τη διαχείριση του χρόνιου πόνου

Η μέθοδος Photovoice, όπως εφαρμόστηκε στην παρούσα μελέτη, αναδείχθηκε όχι μόνο ως ένα ερευνητικό εργαλείο, αλλά και ως μία μορφή βιωματικής επανεξέτασης της εμπειρίας. Οι συμμετέχοντες βρήκαν στις φωτογραφίες τη δυνατότητα να εκφράσουν ό,τι αδυνατούσαν να περιγράψουν λεκτικά, αναγνωρίζοντας τον εαυτό τους με νέους όρους και δίνοντας υπόσταση στον πόνο. Όπως σημειώνουν οι Kattari & Beltrán (2022), η χρήση Photovoice σε πληθυσμούς με αναπηρία ή χρόνιες παθήσεις προσφέρει πρόσβαση στην αφηρημένη εμπειρία, καθιστώντας την ορατή και επικοινωνήσιμη. Παράλληλα, η μεθοδολογική αυτή επιλογή επέτρεψε τη συγκρότηση μιας συλλογικής εμπειρίας ενδυνάμωσης. Οι φοιτητές περιέγραψαν ότι μέσα από τη διαδικασία απέκτησαν λόγο, φωνή και –για πρώτη φορά– ένιωσαν πως «τους βλέπουν». Η δυνατότητα να αναδείξουν τη δική τους οπτική, να μοιραστούν στιγμές, να συγκρίνουν εμπειρίες με άλλους, δημιούργησε ένα περιβάλλον αποδοχής, ψυχολογικής υποστήριξης και κοινής μάθησης. Αυτά τα ευρήματα συνδέονται άμεσα με τη θεωρία της ενδυνάμωσης όπως ορίζεται στην Κοινωνική Εργασία (Barker & Buchanan-Barker, 2004).

Το Photovoice ενισχύει επίσης την επικοινωνία ανάμεσα στους ασθενείς και τους επαγγελματίες υγείας, όπως τονίζεται από τους Gorbenko et al. (2021). Η χρήση της εικόνας ως αφήγημα επιτρέπει στους επαγγελματίες να κατανοήσουν με μεγαλύτερη ακρίβεια τη βιωμένη εμπειρία του πόνου, ξεπερνώντας περιορισμούς γλώσσας, θεωρητικής κατάρτισης ή προκατάληψης.

Επιπλέον, μέσα από την ενασχόληση με τις φωτογραφίες, αναπτύσσεται μια μορφή «ενσυνείδητης παρατήρησης» –οι συμμετέχοντες γίνονται αυτόπτες μάρτυρες της ίδιας τους της ζωής. Το στοιχείο αυτό συνδέεται με την έννοια της «ψυχολογικής ευελιξίας» που καλλιεργείται μέσω της αποδοχής και ενσυνειδητότητας (ACT), και αναγνωρίζεται ως εργαλείο αποφόρτισης σε περιπτώσεις χρόνιου πόνου (Feliou-Soler et al., 2018).

Ιδιαίτερα σημαντική ήταν η συλλογική διάσταση της μεθόδου. Όπως καταδεικνύουν οι Donovan et al. (2022), η συμμετοχή σε ομαδικά πλαίσια Photovoice συμβάλλει

στην αίσθηση κοινότητας, μειώνοντας την απομόνωση και ενισχύοντας τη συλλογική συνείδηση. Οι συμμετέχοντες στην παρούσα μελέτη περιέγραψαν ακριβώς αυτή τη λειτουργία: μια αίσθηση σύνδεσης, αποδοχής και δύναμης που πηγάζει από τη συμμετοχή σε μια κοινότητα κατανόησης. Τέλος, η προσέγγιση του Photovoice αποτέλεσε και ένα μέσο ακτιβισμού. Η δυνατότητα οι φωτογραφίες και οι αφηγήσεις να εκτεθούν δημόσια, να γίνουν εργαλείο αλλαγής πολιτικής ή αντίληψης, μετέτρεψε τον πόνο σε πολιτική πράξη. Όπως τόνισαν οι Wang & Burris (1997), το Photovoice δεν είναι μόνο εργαλείο έκφρασης –είναι εργαλείο κοινωνικής μεταβολής.

Τα ευρήματα της έρευνας επιβεβαιώνουν τη βιβλιογραφία σχετικά με τις ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις του χρόνιου πόνου, ενώ αναδεικνύουν τον εξαιρετικά δυναμικό ρόλο της μεθόδου Photovoice στη διαχείριση, κατανόηση και δημόσια απεικόνιση αυτής της εμπειρίας. Η μέθοδος αυτή ενισχύει την ψυχολογική ανθεκτικότητα, προάγει την αυτοανάλυση και ενισχύει τη διασύνδεση με το κοινωνικό και θεραπευτικό πλαίσιο, προσφέροντας πολύτιμα εργαλεία τόσο για τους ασθενείς όσο και για τους επαγγελματίες ψυχικής και κοινωνικής υγείας.

6.3 Προτάσεις για την ενσωμάτωση της Photovoice στις πρακτικές της Κοινωνικής Εργασίας

Η μέθοδος Photovoice, όπως αναδείχθηκε από την παρούσα μελέτη, αποτελεί μια καινοτόμα, βιωματική και βαθιά συμμετοχική προσέγγιση που μπορεί να ενσωματωθεί αποτελεσματικά στις πρακτικές της Κοινωνικής Εργασίας, ιδίως όταν αυτή ασχολείται με πληθυσμούς που βιώνουν χρόνιο πόνο. Στο παρόν κεφάλαιο προτείνονται συγκεκριμένοι τρόποι αξιοποίησης της Photovoice τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο, μέσα από παρεμβάσεις που ενισχύουν την ενδυνάμωση, τη φωνή και την κοινωνική ορατότητα των ατόμων.

6.3.1 Ενδυνάμωση μέσω αυτοέκφρασης

Η φωτογραφία ως εργαλείο αυτοέκφρασης δίνει τη δυνατότητα στους ανθρώπους που βιώνουν χρόνιο πόνο να αποτυπώσουν την εμπειρία τους με μη λεκτικούς τρόπους. Πολλές φορές ο πόνος είναι δύσκολο να περιγραφεί με λόγια· η εικόνα, όμως, μπορεί να απεικονίσει μεταφορικά και κυριολεκτικά τα συναισθήματα, τις δυσκολίες, αλλά και τις ελπίδες των συμμετεχόντων. Στο πλαίσιο της κοινωνικής εργασίας, αυτή η

προσέγγιση μπορεί να αξιοποιηθεί σε ατομικές συνεδρίες συμβουλευτικής, όπου ο/η κοινωνικός/ή λειτουργός προσκαλεί τον ωφελούμενο να φέρει φωτογραφίες που απεικονίζουν πτυχές της εμπειρίας του. Η συζήτηση γύρω από την εικόνα δημιουργεί ένα ασφαλές και δημιουργικό πλαίσιο διερεύνησης, μειώνει το άγχος και ενισχύει την αυτογνωσία και την αίσθηση ελέγχου.

6.3.2 Ομαδική υποστήριξη και κοινότητα

Η διοργάνωση Photovoice ομάδων εντός κοινωνικών υπηρεσιών ή κοινοτικών δομών μπορεί να ενισχύσει το αίσθημα του ανήκειν και να μειώσει την κοινωνική απομόνωση. Όπως διαπιστώθηκε και στην παρούσα έρευνα, οι συμμετέχοντες ένιωσαν σημαντική συναισθηματική υποστήριξη όταν αντάλλαξαν τις φωτογραφίες τους με άλλους που βιώνουν παρόμοιες καταστάσεις. Οι ομάδες αυτές μπορούν να λειτουργήσουν ενδυναμωτικά, προάγοντας την αλληλεγγύη, τη συνεργασία και τη συναισθηματική αποφόρτιση. Οι κοινωνικοί λειτουργοί μπορούν να διευκολύνουν τις συζητήσεις, να προσφέρουν ψυχοεκπαίδευση και να ενισχύουν την ενεργή συμμετοχή.

6.3.3 Εκπαίδευση και ενημέρωση της κοινότητας

Η Photovoice μπορεί να λειτουργήσει και ως εργαλείο κοινοτικής παρέμβασης, με τη δημιουργία εκθέσεων φωτογραφιών σε δημόσιους χώρους, πανεπιστήμια, δομές υγείας ή κοινωνικά κέντρα. Οι φωτογραφίες των συμμετεχόντων συνοδευόμενες από σύντομα αποσπάσματα ή σχόλια μπορούν να γίνουν ισχυρά εργαλεία ενημέρωσης, ευαισθητοποίησης και κοινωνικής εκπαίδευσης γύρω από τον χρόνιο πόνο. Οι κοινωνικοί λειτουργοί μπορούν να συνεργαστούν με τις τοπικές αρχές, εκπαιδευτικούς φορείς ή ΜΚΟ για την οργάνωση τέτοιων δράσεων, προωθώντας τη διαπολιτισμική κατανόηση και καταπολεμώντας το στίγμα.

6.3.4 Διαμόρφωση πολιτικών και συμμετοχή σε θεσμικές παρεμβάσεις

Η ενσωμάτωση της Photovoice στις διαδικασίες διαμόρφωσης πολιτικών μπορεί να ενισχύσει τη φωνή των ατόμων με χρόνιο πόνο σε θεσμικό επίπεδο. Η χρήση οπτικού υλικού μπορεί να ενισχύσει την παρουσία των ωφελούμενων σε επιτροπές, συμβούλια ή δημόσιες ακροάσεις, βοηθώντας στην παρουσίαση των εμπειριών τους με τρόπο ζωντανό, προσωπικό και πειστικό. Οι κοινωνικοί λειτουργοί μπορούν να διαδραματίσουν μεσολαβητικό ρόλο, υποστηρίζοντας την παρουσία αυτών των

φωνών στη χάραξη στρατηγικών υγείας, ψυχοκοινωνικής στήριξης και πρόσβασης στις υπηρεσίες.

6.3.5 Εκπαίδευση επαγγελματιών και φοιτητών κοινωνικής εργασίας

Η αξιοποίηση της Photovoice στην εκπαίδευση των επαγγελματιών της Κοινωνικής Εργασίας μπορεί να ενισχύσει την κατανόηση της βιωματικής διάστασης του χρόνιου πόνου. Μέσα από την ανάλυση φωτογραφικού υλικού και την ενεργή συμμετοχή σε βιωματικές ασκήσεις, οι φοιτητές κοινωνικής εργασίας εκπαιδεύονται στην ενσυναίσθηση, την ενεργητική ακρόαση και την καλλιέργεια σχέσης με τον ωφελούμενο που υπερβαίνει το κλινικό ή διαχειριστικό πλαίσιο.

6.4 Οι κοινωνικές επιπτώσεις του χρόνιου πόνου και η αναγκαιότητα υποστήριξης

Ο χρόνιος πόνος δεν είναι μόνο μια φυσιολογική ή ψυχολογική εμπειρία – είναι επίσης βαθιά κοινωνική. Οι συμμετέχοντες της έρευνας περιέγραψαν με παραστατικό τρόπο πώς ο πόνος εισχωρεί στις σχέσεις τους, επηρεάζει τη φιλία, την οικογένεια, τις επαγγελματικές αλληλεπιδράσεις. Αυτή η κοινωνική αορατότητα που τους περιβάλλει εντείνει το βίωμα του αποκλεισμού. Η κοινωνική απομόνωση, όπως προκύπτει από τη βιβλιογραφία (Cacioppo & Hawkley, 2003), είναι ένας παράγοντας κινδύνου για την ψυχική υγεία. Η δυσκολία πρόσβασης σε υποστηρικτικά δίκτυα, η έλλειψη κατανόησης από το κοινωνικό περιβάλλον και ο συχνός στιγματισμός οδηγούν πολλά άτομα με χρόνιο πόνο σε σιωπηρή απόσυρση. Η αναγνώριση αυτής της κοινωνικής διάστασης πρέπει να αποτελέσει προτεραιότητα των κοινωνικών υπηρεσιών.

Η Κοινωνική Εργασία, με την ολιστική της προσέγγιση, οφείλει να αναπτύξει μηχανισμούς παρέμβασης που θα περιλαμβάνουν:

- παροχή συμβουλευτικής υποστήριξης,
- σύνδεση με ομάδες αυτοβοήθειας,
- διευκόλυνση στην πρόσβαση σε κοινωνικά επιδόματα και υπηρεσίες,
- συνηγορία υπέρ του δικαιώματος στη διαχείριση του πόνου με αξιοπρέπεια.

Ο χρόνιος πόνος πρέπει να αντιμετωπιστεί όχι μόνο ως ζήτημα υγείας, αλλά ως φαινόμενο κοινωνικής ανισότητας. Η υποστήριξη προς τα άτομα αυτά δεν περιορίζεται στη μείωση του πόνου – επεκτείνεται στην αποκατάσταση της συμμετοχής τους στην κοινωνική ζωή, στην άρση των εμποδίων και στην απόδοση νοήματος και φωνής εκεί όπου υπήρχε μόνο σιωπή. Η Photovoice είναι ένα βήμα προς αυτή την κατεύθυνση – ένα εργαλείο που όχι μόνο καταγράφει, αλλά και μετασχηματίζει την πραγματικότητα μέσα από τα μάτια των ίδιων των ανθρώπων.

7 Συμπεράσματα

Η παρούσα μελέτη διερεύνησε την εμπειρία του χρόνιου πόνου στους φοιτητές μέσα από τη συμμετοχική μέθοδο Photovoice, με στόχο την ανάδειξη των ατομικών, κοινωνικών και συναισθηματικών πτυχών του φαινομένου. Τα πορίσματα της έρευνας ανέδειξαν με ευκρίνεια τόσο την πολυπλοκότητα του χρόνιου πόνου όσο και την ανάγκη ύπαρξης κοινωνικών παρεμβάσεων που να προσεγγίζουν τον πόνο με ευαισθησία, ενσυναίσθηση και διαθεσιμότητα στην ακρόαση των ίδιων των υποκειμένων.

7.1 Ανακεφαλαίωση των κυριότερων ευρημάτων

Η ανάλυση των φωτογραφιών και των αφηγήσεων που προέκυψαν μέσα από τη μέθοδο Photovoice αποκάλυψε ένα πολυδιάστατο βίωμα χρόνιου πόνου, το οποίο εκτείνεται πέρα από την ιατρική διάγνωση. Πρώτον, καταγράφηκε η δυσκολία των φοιτητών να διατηρήσουν σταθερότητα στην καθημερινότητά τους, εξαιτίας της απρόβλεπτης έντασης του πόνου, που διαταράσσει τη λειτουργικότητά τους, το πρόγραμμά τους και τη δυνατότητα να ανταπεξέλθουν σε ακαδημαϊκές και προσωπικές υποχρεώσεις. Δεύτερον, αναδείχθηκε με σαφήνεια το αίσθημα «αορατότητας» του πόνου – ο πόνος που δεν φαίνεται, αμφισβητείται ή παραβλέπεται από το περιβάλλον, οδηγώντας σε κοινωνική απομόνωση, στιγματισμό και συναισθηματική απόσυρση. -Τρίτον, το ψυχολογικό φορτίο των συμμετεχόντων περιλάμβανε συναισθήματα ενοχής, απογοήτευσης, χαμηλής αυτοεκτίμησης και ψυχικής εξάντλησης. Παράλληλα όμως, μέσα από τις φωτογραφίες αποτυπώθηκαν εικόνες αντίστασης, μικρών νικών, επιμονής και αυτοφροντίδας: οργανωτικές

στρατηγικές, δημιουργία νοητικών "παύσεων", αναζήτηση υποστήριξης και επαναπροσδιορισμός των προσδοκιών τους. Επιπλέον, καταγράφηκε η ambivalent σχέση με το πανεπιστήμιο – από τη μια πλευρά ένα περιβάλλον που συχνά δεν προσφέρει τις κατάλληλες προσαρμογές, από την άλλη, ένας χώρος όπου ορισμένοι καθηγητές ή συμφοιτητές προσφέρουν στήριξη και κατανόηση.

Τέλος, η χρήση του Photovoice ως μεθοδολογικό εργαλείο αναδείχθηκε ως καταλύτης αυτογνωσίας και έκφρασης. Ακόμη και φοιτητές που στην αρχή δυσκολεύονταν να εντοπίσουν πώς θα φωτογραφίσουν τον πόνο τους, μέσα από τη διαδικασία οδηγήθηκαν σε βαθύτερη κατανόηση του εαυτού τους, σε δημιουργική αναπαράσταση και, κυρίως, σε ενίσχυση της αυτό-αποτελεσματικότητάς τους.

7.2 Η συμβολή της Κοινωνικής Εργασίας στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με χρόνιο πόνο

Η Κοινωνική Εργασία αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι κάθε ολιστικής προσέγγισης στη διαχείριση του χρόνιου πόνου. Η έρευνα ανέδειξε πως οι κοινωνικές επιπτώσεις του πόνου – απομόνωση, απώλεια ρόλων, αποσταθεροποίηση ταυτότητας – δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν μόνο με φαρμακευτική αγωγή ή ιατρικές θεραπείες. Η παρέμβαση του/της κοινωνικού/ής λειτουργού εστιάζει στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας του ατόμου, στη στήριξη των κοινωνικών του σχέσεων και στη διασφάλιση της πρόσβασής του σε υποστηρικτικές δομές.

Η ενδυνάμωση του ασθενούς – δηλαδή η μετάβαση από τη θέση του παθητικού αποδέκτη φροντίδας στη θέση του ενεργού δρώντα – αποτελεί πυρήνα της Κοινωνικής Εργασίας. Μέσα από την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, την προώθηση στρατηγικών αυτοδιαχείρισης, την ενθάρρυνση της έκφρασης και την κοινωνική συνηγορία, ο/η κοινωνικός/ή λειτουργός συμβάλλει ουσιαστικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με χρόνιο πόνο. Επιπλέον, παρεμβαίνει στο οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον, εκπαιδεύοντας και ευαισθητοποιώντας τα κοντινά πρόσωπα, μειώνοντας το στίγμα και ενισχύοντας τη συνοχή.

Η χρήση εργαλείων όπως το Photovoice έρχεται να εμπλουτίσει το ρεπερτόριο της Κοινωνικής Εργασίας με μεθόδους που προάγουν την αυτοέκφραση, την ενσυναίσθηση και την κοινωνική δράση. Η εφαρμογή της δεν περιορίζεται μόνο στη

διαχείριση του χρόνιου πόνου, αλλά μπορεί να επεκταθεί και σε άλλες μορφές ευαλωτότητας, όπως ψυχική ασθένεια, αναπηρία, κοινωνικός αποκλεισμός.

7.3 Προτάσεις για μελλοντική έρευνα και εφαρμογές της Photovoice

Η παρούσα μελέτη έθεσε τις βάσεις για την ανάδειξη της εμπειρίας του χρόνιου πόνου στους φοιτητές μέσα από ένα συμμετοχικό μεθοδολογικό πλαίσιο, αξιοποιώντας τη δυναμική της μεθόδου Photovoice. Ωστόσο, οι δυνατότητες της συγκεκριμένης μεθόδου ξεπερνούν το αρχικό πεδίο εφαρμογής, αφήνοντας ανοιχτό το πεδίο για πληθώρα μελλοντικών ερευνητικών κατευθύνσεων και πρακτικών παρεμβάσεων.

Αρχικά, η μέθοδος μπορεί να επεκταθεί σε άλλες κοινωνικές και ηλικιακές ομάδες. Μελλοντικές μελέτες θα μπορούσαν να επικεντρωθούν σε ηλικιωμένους που βιώνουν χρόνιο πόνο, σε επαγγελματίες που εργάζονται υπό συνθήκες υψηλού στρες ή σε άτομα που αντιμετωπίζουν χρόνιο πόνο σε συνδυασμό με άλλες διαγνώσεις, όπως ψυχικές διαταραχές. Με αυτόν τον τρόπο, θα διαμορφωθεί μια πιο ολιστική εικόνα των διασταυρούμενων βιωμάτων του πόνου, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες και τις κοινωνικές θέσεις των συμμετεχόντων.

Επιπλέον, η μέθοδος Photovoice μπορεί να εμπλουτιστεί δημιουργικά μέσα από τον συνδυασμό της με άλλες τεχνικές καταγραφής και έκφρασης. Η ενσωμάτωση βίντεο, προσωπικών ημερολογίων, καλλιτεχνικής γραφής ή ακόμα και θεατρικών πρακτικών, μπορεί να προσφέρει μια πολυτροπική προσέγγιση της εμπειρίας του πόνου, αποτυπώνοντας όχι μόνο την εικόνα αλλά και τον ρυθμό, τη γλώσσα, το συναίσθημα και το σώμα. Μέσα από αυτή τη διαθεματική ερμηνεία, οι συμμετέχοντες αποκτούν ευρύτερους τρόπους να εκφραστούν, ενισχύοντας τη βαθύτερη κατανόηση των εμπειριών τους τόσο από την επιστημονική κοινότητα όσο και από το κοινωνικό σύνολο. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει και η ενσωμάτωση της μεθόδου σε κλινικά και θεραπευτικά πλαίσια. Το Photovoice μπορεί να λειτουργήσει ως ένα εργαλείο ενίσχυσης της θεραπευτικής συμμαχίας, δίνοντας τη δυνατότητα στους επαγγελματίες υγείας να κατανοήσουν βαθύτερα την καθημερινή εμπειρία του πόνου όπως βιώνεται από τον ίδιο τον ασθενή. Παράλληλα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέσο αξιολόγησης της πορείας θεραπείας, συμβάλλοντας στην ενίσχυση της αυτοπαρατήρησης και της ενσυνειδητότητας εκ μέρους του ασθενούς.

Η εφαρμογή της μεθόδου σε επαγγελματικά περιβάλλοντα όπως αυτό της Κοινωνικής Εργασίας απαιτεί συστηματική κατάρτιση και εργαλεία που να καθιστούν τους επαγγελματίες ικανούς να αξιοποιήσουν τη μέθοδο με ευαισθησία και δεοντολογία. Για τον λόγο αυτό, προτείνεται η δημιουργία εκπαιδευτικών εγχειριδίων ή οδηγών καλής πρακτικής που θα απευθύνονται σε κοινωνικούς λειτουργούς και άλλους επαγγελματίες υποστήριξης. Οι οδηγοί αυτοί μπορούν να περιλαμβάνουν πληροφορίες σχετικά με την επιλογή θεμάτων, την υποστήριξη των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια της διαδικασίας, τη διαχείριση των ηθικών ζητημάτων και την αξιοποίηση των αποτελεσμάτων της μεθόδου για την ανάπτυξη παρεμβάσεων. Τέλος, ιδιαίτερη έμφαση πρέπει να δοθεί στη δύναμη της δημόσιας παρουσίασης των αποτελεσμάτων που προκύπτουν από τη μέθοδο Photovoice. Οι φωτογραφίες και οι αφηγήσεις των συμμετεχόντων δεν πρέπει να περιορίζονται σε επιστημονικά πλαίσια, αλλά να αποτελούν μέσο άσκησης κοινωνικής και πολιτικής πίεσης. Μπορούν να παρουσιαστούν σε κοινότητες, σε ακαδημαϊκά ιδρύματα, σε διαβουλεύσεις με φορείς υγείας, ακόμα και σε δημόσιες εκθέσεις ή εκστρατείες ευαισθητοποίησης. Με αυτόν τον τρόπο, η εμπειρία του χρόνιου πόνου αποκτά δημόσιο λόγο και ορατότητα, δίνοντας στους ίδιους τους πάσχοντες τον ρόλο του ενεργού φορέα αλλαγής και συμβάλλοντας στην ανάπτυξη πολιτικών και υπηρεσιών που ανταποκρίνονται στις πραγματικές ανάγκες τους.

Η περαιτέρω ανάπτυξη της Photovoice ως εργαλείου συμμετοχικής έρευνας και κοινωνικής δράσης, σε συνδυασμό με τις αρχές της Κοινωνικής Εργασίας, μπορεί να μετασχηματίσει ριζικά τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε και αντιμετωπίζουμε τον χρόνιο πόνο – όχι ως ατομικό πρόβλημα, αλλά ως κοινωνικό φαινόμενο που απαιτεί φωνή, ορατότητα και συλλογική φροντίδα.

Εν κατακλείδι, η μέθοδος Photovoice αποδείχθηκε όχι μόνο ερευνητικό εργαλείο, αλλά και κοινωνικό μέσο μετασχηματισμού. Διευκολύνει τη μετάβαση από τη σιωπή στη φωνή, από τη διαμαρτυρία στη δράση και από την ατομική εμπειρία στην κοινή κατανόηση. Στα χέρια της Κοινωνικής Εργασίας, μπορεί να γίνει ένας δίαυλος ενσυναίσθησης, αναγνώρισης και αλλαγής – τόσο για τους ανθρώπους που ζουν με χρόνιο πόνο, όσο και για την κοινωνία που καλείται να τους ακούσει.

8 Βιβλιογραφία

1. Abdelhafiz, A. S., & Alorabi, M. (2020). Social stigma: The hidden threat of COVID-19. *Frontiers in Public Health*, 8, 429. https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00429
2. Angrosino, M. (2007). Doing ethnographic and observational research. Sage.
3. Asmundson, G. J., Norton, P. J., & Vlaeyen, J. W. (2004). Fear-avoidance models of chronic pain: an overview. Understanding and treating fear of pain, 3-24.
4. Aujoulat, I., Luminet, O., & Deccache, A. (2007). The perspective of patients on their experience of powerlessness. *Qualitative Health Research*, 17(6), 772-785.
5. Bair, M. J., Robinson, R. L., Katon, W., & Kroenke, K. (2003). Depression and pain comorbidity: A literature review. *Archives of Internal Medicine*, 163(20), 2433–2445.
6. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman.
7. Barker, P., & Buchanan-Barker, P. (2004). The tidal model: A guide for mental health professionals. Routledge.
8. Baum, F., MacDougall, C., & Smith, D. (2006). Participatory action research. *Journal of Epidemiology & Community Health, 60*(10), 854-857. https://doi.org/10.1136/jech.2004.028662
9. Becker, H. S. (1963). *Outsiders: Studies in the sociology of deviance*. Free Press.
10. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American Psychologist, 59(1), 20-28.
11. Breivik, H., Collett, B., Ventafridda, V., Cohen, R., & Gallacher, D. (2006). Survey of chronic pain in Europe: Prevalence, impact on daily life, and treatment. *European Journal of Pain*, 10(4), 287–333. https://doi.org/10.1016/j.ejpain.2005.06.009

12. Brydon-Miller, M. (2006). Photovoice and Freirean critical pedagogy. Project-based second and foreign language education: Past, present and future, 41-53.
13. Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2003). Social isolation and health, with an emphasis on underlying mechanisms. *Perspectives in Biology and Medicine*, 46(3), S39–S52. https://doi.org/10.1353/pbm.2003.0049
14. Carlson, E. D., Engebretson, J., & Chamberlain, R. M. (2006). Photovoice as a social process of critical consciousness. Qualitative health research, 16(6), 836-852.
15. Castleden, H., & Garvin, T. (2008). Modifying Photovoice for community-based participatory Indigenous research. Social science & medicine, 66(6), 1393-1405.
16. Catalani, C., & Minkler, M. (2010). Photovoice: A review of the literature in health and public health. *Health Education & Behavior, 37*(3), 424-451. https://doi.org/10.1177/1090198109342084
17. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2021). Chronic pain among adults — United States, 2019–2021. Retrieved from: https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/72/wr/mm7215a1.htm
18. Collander, T. (2024). What brings color to your life? A photo exhibition.
19. Cousins, L. A., Kalapurakkel, S., Cohen, L. L., & Simons, L. E. (2015). Resilience resources and mechanisms in pediatric chronic pain. *Journal of Pediatric Psychology*, 40(9), 840–845. https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsv037
20. Crichton, N. (2001). Visual analogue scale (VAS). J Clin Nurs, 10(5), 706-6.
21. Cunningham, N. R., Kashikar-Zuck, S., & Coghill, R. C. (2019). Brain mechanisms impacted by psychological therapies for pain: Identifying targets for optimization of treatment effects. Pain Reports, 4(6), e767. https://doi.org/10.1097/PR9.0000000000000767
22. Currie, S. R., & Wang, J. (2004). Chronic back pain and major depression in the general Canadian population. *Pain*, 107(1-2), 54-60. https://doi.org/10.1016/j.pain.2003.09.015
23. Dantzer, R., O'Connor, J. C., Freund, G. G., Johnson, R. W., & Kelley, K. W. (2008). From inflammation to sickness and depression: when the

immune system subjugates the brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 46-56. https://doi.org/10.1038/nrn2297

24. Dassah, E., Aldersey, H. M., & Norman, K. E. (2017). Photovoice and persons with physical disabilities: A scoping review of the literature. *Qualitative Health Research, 27*(9), 1412-1422. https://doi.org/10.1177/1049732316687731
25. Delgado, H., & Wester, K. (2020). Using photovoice to promote meaning-making in a suicide loss support group. Journal of Mental Health Counseling, 42(3), 189-205.
26. Dickens, C., McGowan, L., & Dale, S. (2003). Impact of depression on experimental pain perception: a systematic review of the literature with meta-analysis. Psychosomatic medicine, 65(3), 369-375.
27. Donovan, E., Tanson, K., Martin, S. R., Weston, G., Griffin, A., & Zeltzer, L. K. (2022). The acceptability of photovoice as a method for incorporating resilience-enhancing factors into pediatric pain research. PloS one, 17(9), e0272504.
28. Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science, 196*(4286), 129-136. https://doi.org/10.1126/science.847460
29. Fairey, T. (2015). Whose Pictures Are These? Re-framing the promise of participatory photography (Doctoral dissertation, Goldsmiths, University of London).
30. Farquhar-Smith, P. (2007) "Anatomy, Physiology and Pharmacology of Pain", Anaesthesia and Intensive CareMedicine, 9 (1), pp. 3-7.
31. Feliou-Soler, A., Montesinos, F., Gutiérrez-Martínez, O., Scott, W., McCracken, L. M., & Luciano, J. V. (2018). Current status of acceptance and commitment therapy for chronic pain: A narrative review. *Journal of Pain Research*, 11, 2145–2159. https://doi.org/10.2147/JPR.S144631
32. Ferlatte, O., Karmann, J., Gariépy, G., Frohlich, K. L., Moullec, G., Lemieux, V., & Hébert, R. (2022). Virtual photovoice with older adults: Methodological reflections during the COVID-19 pandemic. International Journal of Qualitative Methods, 21, 16094069221095656.

33. Fitzpatrick, A. L., Steinman, L. E., Tu, S. P., Ly, K. A., Ton, T. G., Yip, M. P., & Sin, M. K. (2012). Using photovoice to understand cardiovascular health awareness in Asian elders. Health promotion practice, 13(1), 48-54.
34. Freire, P. (2002). Education for critical consciousness. New York: Continuum. (Πρωτότυπο έργο δημοσιευμένο το 1973)
35. Freire, P. (2020). Pedagogy of the oppressed. In Toward a sociology of education (pp. 374-386). Routledge.
36. Gast, J., & Whitney, E. (2014). Using photovoice to help students understand commonly used health theories and models. Journal of Health Education Teaching Techniques, 1(2).
37. Gatchel, R. J., Peng, Y. B., Peters, M. L., Fuchs, P. N., & Turk, D. C. (2007). The biopsychosocial approach to chronic pain: Scientific advances and future directions. *Psychological Bulletin*, 133(4), 581–624. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.4.581
38. Goldberg DS & McGee SJ. Pain as a global public health priority. BMC Public Health. 2011 Oct 6;11 :770. doi: 10.1186/1471-2458-11-770.
39. Gorbenko, K, Feingold, J. H., Kaye-Kauderer, H., Mendiolaza, M., Dubinsky, M. C., Keefer, L., (2021). Empowered transitions: Understanding the experience of transitioning from pediatric to adult care among adolescents with inflammatory bowel disease and their parents using photovoice. Journal of psychosomatic research, 143, 110400.
40. Grasdalsmoen, M., Engdahl, B., Fjeld, M. K., Steingrimsdottir, O. A., Nielsen, C. S., Eriksen, H. R., Lønning, K. J., & Sivertsen, B. (2020). Physical exercise and chronic pain in university students. *PLOS ONE*, 15(6), e0235419. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235419
41. Griffies, W., (2010). Believing in the Patient's Capacity to Know His Mind: A psychoanalytic Case Study of Fibromyalgia. Psychoanalytic Inquiry, 30:390-404.
42. Hehir, M., & Dafilou, C. (2018). Health Needs of Philadelphia's Latinos through Photovoice.
43. Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit-finding and growth in response to adversity. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74(5), 797-816.

44. Hoodenhove, B. et al., (1994). Tender Points or Tender Patients? The Value of the Psychiatric in-Depth Interview for Assessing and Understanding Psychopathological Aspects of Fibromyalgia. Clinical rheumatology, No3, 13:470-474.
45. Hysing, E. B., Smith, L., Thulin, M., Karlsten, R., Butler, S., & Gordh, T. (2017). Identifying characteristics of the most severely impaired chronic pain patients treated at a specialized inpatient pain clinic. Scandinavian journal of pain, 17(1), 178-185.
46. IASP (2010) "Diagnosis and clasification of neuropathic pain", Pain clinical updates, 18(7), pp. 1-6
47. Jensen, M. P., Chen, C., & Brugger, A. M. (2003). Interpretation of visual analog scale ratings and change scores: A reanalysis of two clinical trials of postoperative pain. *Journal of Pain*, 4(7), 407-414. https://doi.org/10.1016/j.jpain.2007.12.008
48. Kattari, S. K., & Beltrán, R. (2022). "The pain is real": a [modified] photovoice exploration of disability, chronic pain, and chronic illness (in) visibility. Qualitative Social Work, 21(3), 504-522.
49. Kattari, S. K., & Beltrán, R. (2022). "The pain is real": a [modified] photovoice exploration of disability, chronic pain, and chronic illness (in) visibility. Qualitative Social Work, 21(3), 504-522.
50. Kleinman, A., & Das, V. (1997). *Social suffering*. University of California Press.
51. Knaster, P., Karlsson, H., Estlander, A. M., & Kalso, E. (2012). Psychiatric disorders as assessed with SCID in chronic pain patients: the anxiety disorders precede the onset of pain. General hospital psychiatry, 34(1), 46-52.
52. Koutra, K., & Kokaliari, E. (2025). Photovoice: A Method to Empower Vulnerable Populations. In The Palgrave Handbook of Global Social Problems (pp. 1-13). Cham: Springer Nature Switzerland.
53. Kroenke, K., Wu, J., Bair, M. J., Krebs, E. E., Damush, T. M., & Tu, W. (2011). Reciprocal relationship between pain and depression: a 12-month longitudinal analysis in primary care. The journal of pain, 12(9), 964-973.
54. LeCompte, M. D. (2000). Analyzing qualitative data. Theory into practice, 39(3), 146-154.

55. Liebenberg, L. (2018). Thinking critically about Photovoice: Achieving empowerment and social change. International Journal of Qualitative Methods, 17(1), 1–15. https://doi.org/10.1177/1609406918757631
56. Lorig KR, Ritter P, Stewart AL, Sobel DS, Brown BW Jr, Bandura A, Gonzalez VM, Laurent DD, Holman HR. Chronic disease self-management program: 2-year health status and health care utilization outcomes. Med Care. 2001 Nov;39(11):1217-23. doi: 10.1097/00005650-200111000-00008. PMID: 11606875.
57. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child development, 71(3), 543-562.
58. Lykes, M. B., Reason, P., & Bradbury, H. (2001). Creative arts and photography in participatory action research in Guatemala. Handbook of action research, 2006, 269-278.
59. Martire, L. M., Schulz, R., Helgeson, V. S., Small, B. J., & Saghafi, E. M. (2006). Review and meta-analysis of couple-oriented interventions for chronic illness. *Annals of Behavioral Medicine, 31*(2), 128-138.
60. McIntyre, A. (2003). Through the eyes of women: Photovoice and participatory research as tools for reimagining place. Gender, Place and Culture: A Journal of Feminist Geography, 10(1), 47-66.
61. McWilliams, L. A., Cox, B. J., & Enns, M. W. (2003). Mood and anxiety disorders associated with chronic pain: An examination in a nationally representative sample. *Pain*, 106(1-2), 127-133. https://doi.org/10.1016/S0304-3959(03)00301-4
62. Mills, S. E., Nicolson, K. P., & Smith, B. H. (2019). Chronic pain: a review of its epidemiology and associated factors in population-based studies. British journal of anaesthesia, 123(2), e273-e283.
63. Mitchell, C. (2015). Looking at showing: On the politics and pedagogy of exhibiting in community-based research and work with policy makers. Educational Research for Social Change, 4(2), 48–60.
64. Mizock, L., Russinova, Z., & DeCastro, S. (2015). Recovery narrative photovoice: Feasibility of a writing and photography intervention for serious mental illnesses. *Psychiatric Rehabilitation Journal, 38*(3), 279-282. https://doi.org/10.1037/prj0000111

65. Nahin RL, Feinberg T, Kapos FP & Terman GW. Estimated Rates of Incident and Persistent Chronic Pain Among US Adults, 2019-2020. *JAMA Netw Open.* 2023;6(5): e2313563. doi:10.1001/jamanetworkopen.2023.13563
66. Nahin, R. L., Feinberg, T., Kapos, F. P., & Terman, G. W. (2023). Estimated rates of incident and persistent chronic pain among US adults, 2019-2020. JAMA Network Open, 6(5), e2313563-e2313563.
67. Olto, D. S., & Noonberg, A. R. (1980). Biofeedback: Clinical applications in behavioral medicine. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. Retrieved from https://www.elsevier.com/locate/pain
68. Ong, A. D., Bergeman, C. S., & Boker, S. M. (2009). Resilience comes of age: Defining features in later adulthood. Journal of personality, 77(6), 1777-1804.
69. Rahman, S., Kidwai, A., Rakhamimova, E., Elias, M., Caldwell, W., & Bergese, S. (2023). Clinical diagnosis and treatment of chronic pain. *Diagnostics, 13*(24), 3689. https://doi.org/10.3390/diagnostics13243689
70. Ramond, A., Bouton, C., Richard, I., Roquelaure, Y., Baufreton, C., Legrand, E., & Huez, J. F. (2011). Psychosocial risk factors for chronic low back pain in primary care—a systematic review. Family practice, 28(1), 12-21.
71. Rappaport, J. (1987). Terms of empowerment/exemplars of prevention: Toward a theory for community psychology. American Journal of Community Psychology, 15(2), 121-148.
72. Shaffer, R. (1984). Beyond the dispensary. Nairobi: AMREF.
73. Short, R. V. (2006). New ways of preventing HIV infection: Thinking simply, simply thinking. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 361*(1469), 811-820. https://doi.org/10.1098/rstb.2005.1781
74. Sivertsen, B., Vedaa, O., Harvey, A. G., Pallesen, S., Glozier, N., & Bjorvatn, B. (2018). Sleep patterns and insomnia in young adults: A national survey of Norwegian university students. *Journal of Sleep Research*, 28(2), e12790. https://doi.org/10.1111/jsr.12790
75. Strack, R. W., Magill, C., & McDonagh, K. (2004). Engaging youth through photovoice. Health promotion practice, 5(1), 49-58.

76. Sullivan, M. J. L., Thorn, B., Haythornthwaite, J. A., Keefe, F., Martin, M., Bradley, L. A., & Lefebvre, J. C. (2001). Theoretical perspectives on the relation between catastrophizing and pain. *The Clinical Journal of Pain, 17*(1), 52-64. https://doi.org/10.1097/00002508-200103000-00008
77. Thorn, B. E., Burns, J. W., & Johnson, R. H. (2017). Cognitive therapy for chronic pain: A step-by-step guide. *Guilford Press*.
78. Törnbom, K., Lundälv, J., Palstam, A., & Sunnerhagen, K. S. (2019). "My life after stroke through a camera lens"- A photovoice study on participation in Sweden. *PLoS One, 14*(9), e0222099. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0222099
79. Vlaeyen, J. W., & Linton, S. J. (2000). Fear-avoidance and its consequences in chronic musculoskel et al pain: a state of the art. *Pain*, 85(3), 317-332. https://doi.org/10.1016/S0304-3959(99)00242-0
80. Wallace, L. S., Wexler, R. K., McDougle, L., Miser, W. F., & Haddox, J. D. (2014). Voices that may not otherwise be heard: a qualitative exploration into the perspectives of primary care patients living with chronic pain. Journal of pain research, 291-299.
81. Wang, C. (1999). Photovoice: A participatory action research strategy applied to women's health. Journal of Women's Health, 8(2), 185–192. https://doi.org/10.1089/jwh.1999.8.185
82. Wang, C. C., & Pies, C. A. (2004). Family, maternal, and child health through photovoice. Maternal and child health journal, 8(2), 95-102.
83. Wang, C. C., & Redwood-Jones, Y. A. (2001). Photovoice ethics: Perspectives from Flint photovoice. Health education & behavior, 28(5), 560-572.
84. Wang, C. C., Yi, W. K., Tao, Z. W., & Carovano, K. (1998). Photovoice as a participatory health promotion strategy. Health promotion international, 13(1), 75-86.
85. Wang, C., & Burris, M. A. (1997). Photovoice: Concept, methodology, and use for participatory needs assessment. *Health Education & Behavior, 24*(3), 369-387. https://doi.org/10.1177/109019819702400309
86. Williams AC, Eccleston C & Morley S. Psychological therapies for the management of chronic pain (excluding headache) in adults. Cochrane Database Syst Rev. 2012 Nov 14;11(11):CD007407. doi:

10.1002/14651858.CD007407.pub3. Update in: Cochrane Database Syst Rev. 2020 Aug 12;8:CD007407. doi: 10.1002/14651858.CD007407.

87. Willson, K., Green, K., Haworth-Brockman, M., & Beck, R. R. (2006). Looking out: Prairie women use photovoice methods to fight poverty. Canadian Woman Studies/les cahiers de la femme.
88. Wilson, N., Dasho, S., Martin, A. C., Wallerstein, N., Wang, C. C., & Minkler, M. (2007). Engaging young adolescents in social action through photovoice: The youth empowerment strategies (YES!) project. The Journal of Early Adolescence, 27(2), 241-261.
89. Woolf, C. What is this thing called pain, J Clin Invest, (2010), 120(11):3742–3744. doi:10.1172/JCI45178.

9 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

9.1 Παράρτημα 1. ΟΔΗΓΟΣ ΗΜΙΔΟΜΗΜΕΝΗΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ – ΜΕΘΟΔΟΣ PHOTOVOICE

Συμμετέχοντας: [Ψευδώνυμο ή Κωδικός]

Ηλικία:

Διάγνωση:

Ερευνητής: [Ονοματεπώνυμο]

Ημερομηνία: [Ημερομηνία συνέντευξης]

Διάρκεια: [Χρονική διάρκεια]

Τόπος: [π.χ. Zoom / Διά ζώσης / Γραφείο]

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ – ΧΑΛΑΡΗ ΕΝΑΡΞΗ

- Πες μου λίγα λόγια για εσένα: Τι σπουδάζεις; Πώς είναι η καθημερινότητά σου ως φοιτήτρια;

- Πότε εμφανίστηκαν τα πρώτα συμπτώματα --- και πώς επηρεάζει την καθημερινότητά σου σήμερα;

2. ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΝΟ

- Πώς θα περιέγραφες τη σχέση σου με τον χρόνιο πόνο; Είναι σταθερός, μεταβαλλόμενος;
- Πώς σε επηρεάζει στις σπουδές, στις κοινωνικές σου σχέσεις, στη διάθεσή σου;

3. ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ & ΤΕΧΝΙΚΗ SHOWeD

Για κάθε φωτογραφία που έχει επιλέξει να παρουσιάσει η συμμετέχουσα, χρησιμοποιείται ο παρακάτω κύκλος ερωτήσεων:

(i) Τι βλέπεις εδώ;
(ii) Τι συμβαίνει σε αυτή τη φωτογραφία;
(iii) Πώς σχετίζεται αυτό με τη ζωή σου;
(iv) Υπάρχει σε αυτή την κατάσταση κάτι που δείχνει ανησυχία ή δύναμη;
(v) Τι μπορούμε να κάνουμε γι' αυτό;

(Η συνέντευξη περιλαμβάνει συζήτηση για 2–3 φωτογραφίες με ανοιχτό σχολιασμό.)

4. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ & ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

- Ποιες είναι οι μεγαλύτερες δυσκολίες που έχεις συναντήσει λόγω του πόνου, ειδικά στον χώρο του πανεπιστημίου;
- Έχεις λάβει υποστήριξη (ακαδημαϊκή, κοινωνική, ψυχολογική); Αν ναι, ποια ήταν η εμπειρία σου;

- Ποιες στρατηγικές ή μηχανισμούς έχεις αναπτύξει για να αντιμετωπίζεις τον πόνο στην καθημερινότητά σου;

5. ΒΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΗ PHOTOVOICE

- Πώς ένιωσες κατά τη διάρκεια της φωτογράφισης;
- Υπήρξε κάτι που σε βοήθησε να δεις διαφορετικά τον εαυτό σου ή τον πόνο σου;
- Πιστεύεις ότι η μέθοδος αυτή θα μπορούσε να βοηθήσει και άλλους φοιτητές που ζουν με χρόνιες παθήσεις;

6. ΚΛΕΙΣΙΜΟ

- Υπάρχει κάτι που δεν συζητήσαμε και θα ήθελες να προσθέσεις;
- Πώς αισθάνεσαι που μίλησες για αυτά σήμερα;

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΕΡΕΥΝΗΤΗ (offrecord):

(Για σημειώσεις πεδίου, εντυπώσεις, μη λεκτική επικοινωνία, συγκινησιακές αντιδράσεις κ.λπ.)

9.2 Παράρτημα 2 Κωδικοποίηση

Πίνακας Θεματικής Ανάλυσης – Μέθοδος Photovoice (Σ01)

Provisional category: Η καθημερινότητα με χρόνιο πόνο

Sub-category	Properties	Dimensions
Απρόβλεπτη ροή πόνου	Εναλλαγή έντασης πόνου μέσα στην ημέρα **Σ01 –** «Υπάρχουν μέρες που είναι ήπιος, και άλλες που δεν μπορώ να κρατήσω το τηλεκοντρόλ.»	Ασυνέπεια λειτουργικότητας, αδυναμία προγραμματισμού
Αόρατος πόνος	Ο πόνος δεν είναι εμφανής στους άλλους **Σ01 –** «Το πιο δύσκολο είναι ότι ο πόνος είναι αόρατος για τους άλλους.»	Έλλειψη αναγνώρισης, δυσκολία κοινωνικής κατανόησης
Απώλεια ελέγχου προγράμματος	Δυσκολία σχεδιασμού δραστηριοτήτων **Σ01 –** «Δεν μπορώ να κάνω μακροπρόθεσμα πλάνα χωρίς να αγχώνομαι.»	Άγχος, έλλειψη σταθερότητας, φόβος αποτυχίας

Provisional category: Συναισθηματική επίδραση

Sub-category	Properties	Dimensions
Κόπωση και συναισθηματική φθορά	Αίσθηση ανεπάρκειας, συγκρίσεις με άλλους **Σ01 –** «Νιώθω συχνά ενοχές που δεν μπορώ να 'παρακολουθώ' όπως άλλοι.»	Ενοχές, απογοήτευση, χαμηλή αυτοεκτίμηση
Μοναξιά και απομόνωση	Ακύρωση κοινωνικών επαφών **Σ01 –** «Απομονώνομαι, ειδικά όταν οι άλλοι δεν καταλαβαίνουν γιατί ακυρώνω έξοδο.»	Αποξένωση, αίσθημα παρανοημένης κατάστασης

Provisional category: Αντίληψη της δύναμης

Sub-category	Properties	Dimensions
Δύναμη μέσα από την ευαλωτότητα	Αποδοχή αδυναμίας και επιμονή **Σ01 –** «Ακόμα και στις στιγμές αδυναμίας, υπάρχει κάτι 'δυνατό' να αποτυπωθεί.»	Εσωτερική αντοχή, αυτογνωσία
Καθημερινή επιμονή	Επαναλαμβανόμενη προσπάθεια εντός δυσκολιών	Πειθαρχία, επιμονή, δημιουργία νοήματος

	Σ01 – «Η καρέκλα, το φως, οι σημειώσεις. Είναι το πεδίο μάχης μου.»	

Provisional category: Εμπειρία μεθόδου Photovoice

Sub-category	Properties	Dimensions
Δυσκολία αρχικής έκφρασης μέσω εικόνας	Αμηχανία, δυσκολία εξωτερίκευσης εμπειρίας **Σ01 –** «Δεν ήξερα τι να δείξω. Αλλά όταν έβγαλα τη δεύτερη φωτογραφία…»	Σταδιακή εξοικείωση με το μέσο, αναστοχασμός
Αυτοανακάλυψη μέσω φωτογραφίας	Αναγνώριση εσωτερικής εμπειρίας μέσω εικόνας **Σ01 –** «Νιώθω ότι μιλούσε για μένα χωρίς λόγια.»	Ενίσχυση αυτοαντίληψης, κατανόηση εαυτού
Δημιουργία ενσυναίσθησης	Δύναμη εικόνας στη μετάδοση εμπειρίας **Σ01 –** «Οι εικόνες μπορούν να δημιουργήσουν ενσυναίσθηση χωρίς άμυνες.»	Ενσυναίσθηση, αποδοχή, συλλογική κατανόηση

9.2.1 Αναλυτικός Πίνακας Θεματικής Ανάλυσης – Μέθοδος Photovoice (Σ02)

Provisional category: Η καθημερινότητα με χρόνιο πόνο

Sub-category	Properties	Dimensions
Πρωινή αδυναμία	- Δυσκολία να σηκωθεί από το κρεβάτι - Μειωμένη κινητικότητα το πρωί **Σ02** – «Ξυπνάω με δυσκολία, χρειάζομαι ώρα για να "μπω" στη μέρα. Το σώμα μου συχνά δεν με υπακούει.»	- Αδυναμία συμμετοχής σε πρωινές δραστηριότητες - Επηρεασμένη λειτουργικότητα - Συναισθηματική αποδιοργάνωση
Σωματική εξάντληση και ασυνέπεια	- Φθαρμένες "μπαταρίες" καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας - Συνεχής κόπωση και πόνος σε διαφορετικά σημεία **Σ02** – «Είναι σαν να έχεις μόνιμα φθαρμένες μπαταρίες. Δεν φορτίζεις ποτέ πλήρως.»	- Περιορισμοί σε καθημερινές υποχρεώσεις - Απρόβλεπτη λειτουργικότητα - Ψυχολογική φθορά

Provisional category: Σχέση με την πανεπιστημιακή ζωή

Sub-category	Properties	Dimensions
Απώλεια παρουσίας και ρυθμού	- Αδυναμία παρακολούθησης μαθημάτων - Φόβος παρερμηνείας ως τεμπελιά **Σ02 –** «Πολλοί νομίζουν ότι είμαι τεμπέλης ή αδιάφορος, επειδή δεν έρχομαι στα μαθήματα ή ζητάω παρατάσεις.»	- Αόρατη αναπηρία - Έλλειψη κατανόησης από την ακαδημαϊκή κοινότητα - Αυτοαμφισβήτηση
Υποστήριξη από συμφοιτητές	- Βοήθεια από ομότιμους (σημειώσεις, επικοινωνία) - Συναισθηματική ενσυναίσθηση **Σ02 –** «Από κάποιους συμφοιτητές, ναι – μου στέλνουν σημειώσεις, με ρωτάνε πώς είμαι.»	- Ενίσχυση αίσθησης ένταξης - Κοινότητα φροντίδας - Κοινωνική αποδοχή

Provisional category: Στρατηγικές αντιμετώπισης

Sub-category	Properties	Dimensions
Οργάνωση και προσαρμογή	- Ρουτίνα, μικροί στόχοι, συχνά διαλείμματα - Εκπαίδευση του περιβάλλοντος για την πάθηση **Σ02 –** «Έχω σταθερή ρουτίνα, γράφω λίστες με μικρούς στόχους, και κάνω διαλείμματα συχνά.»	- Αυτορρύθμιση ενέργειας - Ενδυνάμωση μέσω γνώσης και επικοινωνίας - Αυτογνωσία

Provisional category: Εμπειρία μεθόδου Photovoice

Sub-category	Properties	Dimensions
Αρχική αμηχανία και στροφή στην ειλικρίνεια	- Φόβος παρερμηνείας ως “λύπηση” - Μετάβαση σε αποδοχή της εμπειρίας **Σ02 –** «Δεν ήθελα να φανεί 'λυπηρό'. Μετά όμως κατάλαβα ότι δεν έχει να κάνει με λύπηση – έχει να κάνει με ειλικρίνεια.»	- Αυθεντική έκφραση του βιώματος - Απελευθέρωση μέσω της εικονοποίησης - Μείωση εσωτερικού στίγματος
Αυτοαναγνώριση της προσπάθειας	- Αναγνώριση του αγώνα μέσα από την εικόνα - Επανανοηματοδότηση καθημερινών πράξεων **Σ02 –** «Είδα ότι παλεύω κάθε μέρα. Ακόμα	- Ενίσχυση αυτοεκτίμησης - Θετική ανατροφοδότηση εαυτού - Συμβολική δύναμη

	και με τα λίγα, προσπαθώ. Δεν το είχα αναγνωρίσει ποτέ έτσι καθαρά.»	της φωτογραφίας

9.2.2 Αναλυτικός Πίνακας Θεματικής Ανάλυσης – Μέθοδος Photovoice (Σ03)

Provisional category: Η καθημερινότητα με χρόνιο πόνο

Sub-category	Properties	Dimensions
Εναλλαγές κρίσεων και παραγωγικότητας	- Διακύμανση ημερών με και χωρίς κρίση - Αδυναμία προγραμματισμού λόγω ημικρανιών **Σ03** – «Οι μέρες χωρίς ημικρανία είναι "παραγωγικές". Οι άλλες είναι μάλλον απλώς επιβίωση.»	- Αστάθεια ρυθμού ζωής - Συνεχής προσαρμογή στις φυσικές αντοχές - Έλλειψη ελέγχου
Διεισδυτικός, αόρατος πόνος	- Επίμονη παρουσία πόνου σε χαμηλή ή υψηλή ένταση - Μη ορατότητα στον κοινωνικό περίγυρο **Σ03** – «Είναι σαν να ζω με έναν θόρυβο μέσα στο κεφάλι μου που δεν φεύγει.»	- Μόνιμη γνωστική επιβάρυνση - Αίσθηση διαρκούς επιτήρησης του εαυτού - Απρόβλεπτη επιδείνωση

Provisional category: Σχέση με την πανεπιστημιακή ζωή

Sub-category	Properties	Dimensions
Ενοχή και απουσία από ακαδημαϊκές υποχρεώσεις	- Ακυρώσεις και αδυναμία συνεργασίας - Αίσθηση αποτυχίας **Σ03** – «Έχω χάσει εξετάσεις, εργαστήρια, ομαδικές εργασίες… Νιώθω ένοχη για ακυρώσεις.»	- Αυτομομφή και αμφιβολία για προσωπική αξία - Πίεση για "κανονικότητα" - Κοινωνική απόσυρση
Αόρατο νόσημα και δυσπιστία	- Υποτίμηση της σοβαρότητας της πάθησης - Έλλειψη εμπιστοσύνης από το θεσμικό πλαίσιο **Σ03** – «Όταν ζητάω παράταση, νιώθω ότι με αντιμετωπίζουν με δυσπιστία.»	- Χρόνια αμφισβήτηση - Ανάγκη για αποδοχή χωρίς εξηγήσεις - Εσωτερίκευση του στίγματος

Provisional category: Στρατηγικές αντιμετώπισης

Sub-category	Properties	Dimensions
Οριοθέτηση και αυτοπαρατήρηση	- Ημερολόγιο κρίσεων, apps για ήχο και φως	- Ενδυνάμωση μέσω αποδοχής

	- Παύση όταν ξεκινά η κρίση **Σ03 –** «Έχω μάθει να μην πιέζομαι όταν αρχίζει η κρίση. Να αποδέχομαι ότι το σώμα μου έχει όριο.»	- Ανάπτυξη εργαλείων διαχείρισης - Σεβασμός στα σωματικά όρια

Provisional category: Εμπειρία μεθόδου Photovoice

Sub-category	Properties	Dimensions
Συμβολοποίηση του πόνου	- Χρήση σκοτεινών εικόνων για να εκφράσει την κρίση **Σ03 –** «Στην αρχή σκεφτόμουν ότι "τι να φωτογραφίσω, σκοτάδι;". Αλλά κατάλαβα ότι ακόμα και το σκοτάδι έχει κάτι να πει.»	- Εξωλεκτική εξωτερίκευση - Ορατότητα του "αφανούς" πόνου - Εικαστική νοηματοδότηση
Αποφόρτιση και μη απολογητική παρουσίαση	- Εκφραστική απελευθέρωση χωρίς την ανάγκη εξηγήσεων **Σ03 –** «Κατάλαβα ότι δεν χρειάζεται να δικαιολογηθώ. Αρκεί να αποτυπώσω αυτό που είναι.»	- Αυτονομία στην αφήγηση του πόνου - Θεραπευτική αποδοχή - Συσσωρευμένη ανακούφιση

9.2.3 Αναλυτικός Πίνακας Θεματικής Ανάλυσης – Μέθοδος Photovoice (Σ04)

Provisional category: Η καθημερινότητα με χρόνιο πόνο

Sub-category	Properties	Dimensions
Συνεχής ιατρική παρουσία στην καθημερινότητα	- Πολλαπλά ιατρικά ραντεβού και εξετάσεις - Ανάγκη συνεχούς παρακολούθησης της υγείας **Σ04 –** «Όλα τα ραντεβού και οι εξετάσεις είναι καθημερινότητα για μένα.»	- Διαρκής έλεγχος της υγείας - Αβεβαιότητα για την πορεία της θεραπείας - Ψυχοσωματική κόπωση
Αδυναμία συγκέντρωσης λόγω θεραπείας	- Απόσπαση λόγω πόνου και φαρμακευτικής αγωγής - Δυσκολία να συνδυαστεί η θεραπεία με τη μελέτη **Σ04 –** «Το μυαλό μου δεν θα είναι εκεί. Ο πόνος με αποσπά.»	- Αίσθηση διπλού βάρους - Αγώνας για διατήρηση ρουτίνας - Εσωτερική σύγκρουση μεταξύ στόχων και περιορισμών

Provisional category: Σχέση με την πανεπιστημιακή ζωή

Sub-category	Properties	Dimensions
Έλλειψη κατανόησης και αποδοχής	- Δυσκολία στις απουσίες και παρατάσεις - Αντιμετώπιση με καχυποψία από	- Σιωπηλή απόσυρση από το θεσμικό πλαίσιο - Αίσθηση απομόνωσης και

	καθηγητές **Σ04** – «Όταν το λέω στους καθηγητές μου, με κοιτάζουν περίεργα.»	μοναξιάς - Φόβος στιγματισμού

Provisional category: Στρατηγικές αντιμετώπισης

Sub-category	Properties	Dimensions
Οργάνωση σε συνθήκες αβεβαιότητας	- Καταμερισμός ενέργειας και προσαρμογή διαβάσματος - Προγραμματισμός ιατρικών επισκέψεων **Σ04** – «Προσπαθώ να οργανώνω το διάβασμα μου με μικρές ενότητες…»	- Διαχείριση χρόνου μέσω ευελιξίας - Ενσυνείδητη αναγνώριση ορίων - Εστίαση στη ρεαλιστική συνέπεια

Provisional category: Εμπειρία μεθόδου Photovoice

Sub-category	Properties	Dimensions
Αποτύπωση του αισθήματος πίσω από τα αντικείμενα	- Ανάγκη να αποτυπωθεί η εμπειρία, όχι μόνο το σύμπτωμα **Σ04** – «Ήθελα να δείξω κάτι ουσιαστικό… τις αισθήσεις πίσω από αυτά.»	- Ενσυναίσθηση μέσω εικόνας - Βαθύτερη αφήγηση της εμπειρίας - Μεταφορά βιώματος χωρίς εξηγήσεις
Αναγνώριση της εμπειρίας χωρίς απολογία	- Επανεκτίμηση της εμπειρίας του πόνου χωρίς ενοχή **Σ04** – «Κατάλαβα ότι δεν χρειάζεται να απολογούμαι για τον πόνο μου.»	- Αποδοχή εαυτού και κατάστασης - Απαλλαγή από την ανάγκη δικαιολόγησης - Ενίσχυση ταυτότητας

9.2.4 Αναλυτικός Πίνακας Θεματικής Ανάλυσης – Μέθοδος Photovoice (Σ05)

Provisional category: Η καθημερινότητα με χρόνιο πόνο

Sub-category	Properties	Dimensions
Πόνος και διάβασμα ως καθημερινή πρόκληση	- Συνύπαρξη πόνου και ανάγκης για σπουδές - Χρήση παυσίπονων ως μέρος της ρουτίνας **Σ05** – «Όταν διαβάζω, πάντα έχω κοντά μου το παυσίπονο για να μπορέσω να συνεχίσω.»	- Σωματική επιβάρυνση από τη μελέτη - Αποδοχή της κατάστασης ως μέρος της καθημερινότητας - Ανάγκη κατανόησης των πνευματικών συνεπειών του πόνου
Αυτοφροντίδα και φυσική επιμονή	- Καθημερινές ασκήσεις για ανακούφιση - Εναλλακτικές φυσιοθεραπείας στο σπίτι	- Προσαρμοστικότητα και επιμονή - Ενδυνάμωση μέσω ρουτίνας - Αυτονομία στη φροντίδα της

	Σ05 – «Είναι οι μικρές προσαρμογές που έχω κάνει για να διατηρήσω την κίνηση στο σώμα μου.»	υγείας

Provisional category: Σχέση με την πανεπιστημιακή ζωή

Sub-category	Properties	Dimensions
Αόρατος πόνος και έλλειψη κατανόησης	- Μη ορατή δυσκολία στην παρακολούθηση - Έλλειψη θεσμικής ευαισθησίας **Σ05 –** «Οι καθηγητές δεν κατανοούν πάντα ότι ο πόνος δεν φαίνεται και δεν είναι πάντα προβλέψιμος.»	- Στερεοτυπική αντιμετώπιση των απουσιών - Αίσθημα αποξένωσης - Ανάγκη για αναγνώριση και κατανόηση

Provisional category: Στρατηγικές αντιμετώπισης

Sub-category	Properties	Dimensions
Οργάνωση και ενεργειακή διαχείριση	- Καθορισμός ενεργειακών προτεραιοτήτων - Χρήση βοηθητικών μέσων ανακούφισης **Σ05 –** «Προσδιορίζω ποιοι τομείς χρειάζονται την περισσότερη ενέργεια και χρησιμοποιώ θερμοφόρα όταν χρειάζεται.»	- Στοχευμένη διαχείριση ενέργειας - Μικρές παρεμβάσεις με ανακουφιστικό αποτέλεσμα - Αυτοπαρακολούθηση αναγκών

Provisional category: Εμπειρία μεθόδου Photovoice

Sub-category	Properties	Dimensions
Αντίσταση στην αόρατη δυσκολία	- Απροθυμία για παρουσίαση μόνο της "αρνητικής" πλευράς - Δυνατότητα οπτικής ενδυνάμωσης **Σ05 –** «Αυτές οι φωτογραφίες δεν δείχνουν μόνο πόνο, αλλά και τη δύναμη να συνεχίσεις.»	- Επανεξέταση ταυτότητας μέσα από το βλέμμα - Ενεργητική παρουσίαση εμπειρίας - Ενίσχυση αυτοεικόνας
Συνειδητοποίηση της προσαρμογής	- Κατανόηση των μηχανισμών αντοχής μέσω εικόνας **Σ05 –** «Κατάλαβα πόσο πολλές φορές έχω προσαρμοστεί στις συνθήκες του πόνου.»	- Οπτικός αναστοχασμός - Συνειδητοποίηση εσωτερικής δύναμης - Κατανόηση της καθημερινής επιβίωσης ως ανθεκτικότητα

9.2.5 Αναλυτικός Πίνακας Θεματικής Ανάλυσης – Μέθοδος Photovoice

Συμμετέχουσα: Σ06 – Α.Φ. | Ηλικία: 23 | Διάγνωση: Χρόνια μυαλγία / Τενοντοπάθεια

9.2.5.1 Provisional category: Η καθημερινότητα με χρόνιο πόνο

Sub-category	Properties	Dimensions
Εμφάνιση πόνου μετά από δραστηριότητα	-Ο πόνος εκδηλώνεται ιδιαίτερα μετά την έντονη σωματική άσκηση ή σε καταστάσεις χαλάρωσης. Σ06 – «Ο πόνος είναι ο "μόνιμος επισκέπτης" μετά από τις προπονήσεις, την έντονη σωματική δραστηριότητα, όταν επέρχεται η χαλαρότητα.»	Μεταβαλλόμενη ένταση, αναμενόμενες εξάρσεις, φυσική επιβάρυνση
Πόνος στην εκπαιδευτική ρουτίνα	-Ο πόνος παρεμβαίνει στη μελέτη και στις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις, αλλά δεν εμποδίζει τη συνέχιση. Σ06 – «Ο πόνος ήταν πιο έντονος κατά το διάβασμα ή τη γραφή των εργασιών μου.»	Διάσπαση προσοχής, ψυχοσωματική καταπόνηση, εμμονή στη στοχοθεσία
Απόσταση από ιατρική διαχείριση	-Αποφυγή φυσικοθεραπείας, μη αποδοχή της ανάγκης ιατρικής παρέμβασης. Σ06 – «Δεν έχω μπει καν στη διαδικασία φυσικοθεραπείας, σαν να μη θέλω να αναγνωρίσω ότι υπάρχει θέμα.»	Αντίσταση στην παθητικοποίηση, αυτοδιάθεση, μη αποδοχή της ταυτότητας του ασθενούς

9.2.5.2 Provisional category: Συναισθηματική επίδραση

Sub-category	Properties	Dimensions
Ψυχική ευθραυστότητα μέσω σχέσης	-Η σχέση με την γιαγιά της αποτελεί πυλώνα ψυχικής στήριξης και εκφρασμένης ευαισθησίας. Σ06 – «Είναι στιγμές που μετράνε και τις κρατάς… Συγγνώμη κλαίω αλλά νιώθω εύθραυστη πιο πολύ σε αυτή την εικόνα μπροστά στον πόνο, γιατί μου δίνει δύναμη.»	Συναισθηματική αγκύρωση, υπαρξιακή ανακούφιση, ανάγκη τρυφερότητας
Ανθεκτικότητα και πειθαρχία	-Η σχέση με την ομάδα φιλίας και η ενασχόληση με τον αθλητισμό ενδυναμώνει την ψυχική αντίσταση. Σ06 – «Ο χώρος του Ζίου Ζίτσου μου δίνει αυτοαποτελεσματικότητα, δύναμη, υψηλότερη αυτοεκτίμηση.»	Ψυχολογική ενδυνάμωση, κοινωνική ένταξη, αυτοεκτίμηση

9.2.5.3 Provisional category: Αντίληψη της δύναμης

Sub-category	Properties	Dimensions
Παραγνώριση του πόνου μέσω στόχου	-Ο πόνος είναι παρών αλλά δεν θεωρείται επαρκής λόγος για αναστολή δραστηριοτήτων. Σ06 – «Ο πόνος με επηρεάζει ψυχολογικά αλλά μέχρι ένα σημείο και	Οριοθέτηση ψυχικού χώρου, λειτουργική επιμονή, εστίαση σε δράση

	μόνο όταν φτάσει στο ιατρικό κομμάτι.»	
Ενεργητική διαχείριση πόνου	-Ο πόνος αντιμετωπίζεται μέσω φυσικής ενδυνάμωσης και όχι μέσω αποφυγής. Σ06 – «Προσπαθώ να μην κάνω θυσίες αλλά να έχω επιλογές για να τον αντιμετωπίσω.»	Αυτορρύθμιση, ενσώματη επίγνωση, απόρριψη θυματοποίησης

9.2.5.4 Provisional category: Εμπειρία μεθόδου Photovoice

Sub-category	Properties	Dimensions
Επαναπροσδιορισμός εαυτού μέσω εικόνας	-Η επιλογή φωτογραφιών ανέδειξε εσωτερικές πηγές αντοχής και ταύτιση με εμπειρίες που "μιλούν" για την ίδια. Σ06 – «Διάλεξα τις ξεχωριστές για εμένα, αυτές που μιλούσαν για εμένα και τη δύναμη που αντλώ.»	Αναστοχασμός, υποκειμενική ενδυνάμωση, συμβολική αναπαράσταση
Εξωστρέφεια και μετασχηματισμός	-Η συμμετοχή προκάλεσε συγκίνηση και επανεπεξεργασία βιωμάτων. Σ06 – «Ηταν κάτι ξένο σαν διαδικασία για εμένα, αλλά έφερε συναισθήματα και σκέψεις που τις είχα μέσα μου και ακούστηκαν για άλλη μια φορά, με έναν άλλο τρόπο.»	Ενσυναίσθηση προς τον εαυτό, θεραπευτική εξωτερίκευση, ενδυνάμωση μέσω λόγου

Αναλυτικός Πίνακας Θεματικής Ανάλυσης – Συμμετέχουσα Σ07

Provisional category: Η καθημερινότητα με χρόνιο πόνο

Sub-category	Properties	Dimensions
Μεταβαλλόμενη συνύπαρξη με τον πόνο	-Η αβεβαιότητα των συμπτωμάτων καθορίζει τη μέρα. Σ07 – «Υπάρχουν περίοδοι πένθους με ξέσπασμα, ημικρανίες που μου αλλάζει το πρόγραμμα, το καθημερινό.»	Αστάθεια, απρόβλεπτο, κόπωση
Ψυχικός και σωματικός πόνος ως συνυφασμένα	-Ο πόνος συνδέεται με συναισθηματική εξάντληση και αίσθηση κενού. Σ07 – «Ο ψυχικός πόνος με αφήνει 'κενή δύναμη', χωρίς ενέργεια.»	Συναισθηματική κατάρρευση, δυσκολία διαχείρισης

Provisional category: Συναισθηματική επίδραση και ταυτότητα

Sub-category	Properties	Dimensions
Αναδόμηση προσωπικής ταυτότητας	-Ο πόνος μεταμορφώνει τον τρόπο που αντιλαμβάνεται τον εαυτό της.	Αυτονομία, προσαρμοστικότητα, επιμονή

	Σ07 – «Το νόσημά μου, ο χρόνιος πόνος με έμαθε να ζω αυτόνομα… να προσπαθώ να είμαι σούπερ ηρωική.»	
Απόκρυψη και απομόνωση	-Επιλέγει τη σιωπή για μεγάλο διάστημα, μέχρι να ωριμάσει η ανάγκη για σύνδεση. Σ07 – «Κλειδώθηκα, κρατώντας το κρυφό μέχρι το 3ο έτος.»	Απομόνωση, αυτοπροστασία, συναισθηματικό βάρος

Provisional category: Αντίληψη της δύναμης

Sub-category	Properties	Dimensions
Αναζήτηση νοήματος μέσω δυσκολιών	-Ο πόνος κινητοποιεί βαθύ στοχασμό και αυτογνωσία. Σ07 – «Νοηματοδοτώ τον πόνο μου κάθε φορά.»	Αναστοχασμός, προσωπική μεταμόρφωση, ανθεκτικότητα
Υιοθέτηση στρατηγικών ενδυνάμωσης	Χρήση εσωτερικών μηχανισμών για τη διαχείριση της κατάστασης. Σ07 – «Ενεργοποιώ οποιαδήποτε εσωτερική δύναμη… γιατί το πρώτο και το τελευταίο άτομο που το αντιμετωπίζει είσαι εσύ.»	Εσωτερική κινητοποίηση, ψυχολογική αντοχή

Provisional category: Εμπειρία μεθόδου Photovoice

Sub-category	Properties	Dimensions
Επαναπροσδιορισμός του νοήματος	-Μέσω της εικόνας ανασυγκροτεί την εμπειρία της ασθένειας. Σ07 – «Μου έδωσε την ευκαιρία να νοηματοδοτήσω άλλη μια φορά αυτό που μου συμβαίνει.»	Υποκειμενική αναγνώριση, θεραπευτική λειτουργία
Φωτογραφία ως καταφύγιο και μέσο έκφρασης	-Η εικόνα αποτυπώνει βιώματα που οι λέξεις δεν χωρούν. Σ07 – «Η φωτογραφία είναι ζωή, δύναμη, χαρά… έχει να σου πει κάτι μια μέρα, μια ώρα, ένα λεπτό.»	Εναλλακτική γλώσσα, συναισθηματική αποφόρτιση, αυτοπροσδιορισμός

Provisional category: Κοινωνική διάσταση και υποστήριξη

Sub-category	Properties	Dimensions
Περιορισμένη αναγνώριση της εμπειρίας της	-Η ταυτότητα περιορίζεται από την ετικέτα της νόσου. Σ07 – «Έβλεπαν τη σκλήρυνση κατά πλάκας και όχι τη Μαρία.»	Στίγμα, αποπροσωποποίηση, μοναξιά

Έλλειψη δομημένης στήριξης	-Η φοιτητική ζωή επηρεάζεται από την απουσία ενσυναίσθησης και ευελιξίας. Σ07 – «Δεν έχω λάβει εκπαιδευτική υποστήριξη… δεν υπήρχε υποστηρικτικό περιβάλλον.»	Θεσμικό κενό, ανάγκη αναγνώρισης, αθέατη δυσκολία

Αναλυτικός Πίνακας Θεματικής Ανάλυσης – Συμμετέχουσα Σ08

Provisional category: Η καθημερινότητα με χρόνιο πόνο

Sub-category	Properties	Dimensions
Φυσικά συμπτώματα και επίπτωση	-Ο πόνος εμφανίζεται απροειδοποίητα και συχνά προκαλεί αίσθηση καψίματος και ξεφλούδισμα στα χέρια. Σ08 – «Όταν το μυαλό μου σκέφτεται κάτι έντονα, αρχίζουν να με καίνε τα χέρια μου, να κοκκινίζουν και να ξεφλουδίζουν.»	Φλεγμονή, ευαισθησία, επαναλαμβανόμενη όξυνση
Ψυχοσωματική επιβάρυνση	-Ο σωματικός πόνος συνδέεται με συναισθηματική πίεση και αγωνία. Σ08 – «Μετά άρχισε να μου γίνεται εμμονή να κοιτώ τα χέρια μου…»	Άγχος, σωματοποίηση, εμμονική επανάληψη

Provisional category: Συναισθηματική επίδραση και κοινωνική παρουσία

Sub-category	Properties	Dimensions
Αίσθημα έκθεσης και ντροπής	-Η συνεχής ανάγκη εξηγήσεων εξαντλεί ψυχικά. Σ08 – «Νιώθω τα μάτια των συμφοιτητών πάνω τους και πριν με ρωτήσουν, εξηγώ και αυτό με εξαντλεί ψυχολογικά.»	Κοινωνικό άγχος, αποστασιοποίηση, υπεραναφορά
Αίσθηση στιγματισμού	-Φόβος για την αντίδραση των άλλων και τάση απόκρυψης των συμπτωμάτων. Σ08 – «Πολλές φορές πλένω τα χέρια μου για να μην τα δουν και αρχίσω τις εξηγήσεις.»	Αυτοπροστασία, απομόνωση, στίγμα

Provisional category: Αντίληψη της δύναμης και προσαρμογή

Sub-category	Properties	Dimensions
Εσωτερική	-Μέσα από τη διαδικασία	Αυτογνωσία,

διερεύνηση και στοχασμός	νοηματοδοτεί την εμπειρία της και αναζητά τρόπους αυτοφροντίδας. Σ08 – «Η εικόνα που σβήνω το laptop και σκέφτομαι… ποιος θα μπορούσε να με βοηθήσει… ο εαυτός μου.»	ενδοσκόπηση, ψυχολογική αντοχή
Ανάπτυξη στρατηγικών διαχείρισης	-Υιοθέτηση τεχνικών πρόληψης και αυτορρύθμισης. Σ08 – «Προσπαθώ να διαχειρίζομαι το άγχος μου, να μην πιέζω τον εαυτό μου…»	Αυτορρύθμιση, ψυχική ενδυνάμωση, οργάνωση

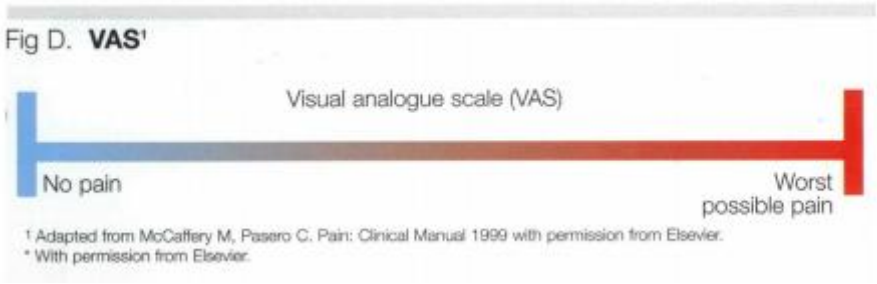
Provisional category: Εμπειρία μεθόδου Photovoice

Sub-category	Properties	Dimensions
Αυτοαναγνώριση μέσω εικόνας	-Μέσα από τις φωτογραφίες αναγνώρισε την εξέλιξη της ασθένειας και τη δική της στάση απέναντί της. Σ08 – «Είδα μέσα από τις φωτογραφίες την πορεία της ασθένειας και τι θα με βοηθήσει να αλλάξω τον τρόπο που την βλέπω.»	Αναστοχασμός, συνειδητοποίηση, ενδυνάμωση
Φωτογραφία ως εργαλείο αποφόρτισης	-Η εικόνα βοηθά στην αποτύπωση συναισθημάτων και στην εκτόνωση της έντασης. Σ08 – «Μια φωτογραφία είναι ένα συναίσθημα.»	Συναισθηματική έκφραση, δημιουργική εκτόνωση

Provisional category: Κοινωνική διάσταση και στήριξη

Sub-category	Properties	Dimensions
Έλλειψη κατανόησης από το κοινωνικό περιβάλλον	-Δεν αντιμετωπίζει ανοιχτό αρνητισμό αλλά βιώνει ψυχική εξουθένωση από την ανάγκη να απολογείται. Σ08 – «Έχω γίνει σχεδόν γραφική να λέω για το πρόβλημά μου…»	Κούραση, υπερεξήγηση, ανάγκη αποδοχής
Ψυχολογική ενδυνάμωση ως στήριξη	-Η στροφή στην ψυχοθεραπεία προσφέρει εσωτερική ανθεκτικότητα και προσαρμογή. Σ08 – «Θέλει πολλή δουλειά για να μπορώ να αποκτήσω ανθεκτικότητα στην ψυχή μου…»	Ενδυνάμωση, ανθεκτικότητα, προσωπική φροντίδα

9.3 Παράρτημα 3. VAS Κλίμακα (Visual Analog Scale-κλίμακα οπτικού αναλόγου)



9.4 Παράρτημα 4. Έντυπα συγκατάθεσης

Έγγραφο ενημερωμένης συναίνεσης

Εγώ, ο/η_____ (όνομα), συμφωνώ να συμμετάσχω σε αυτό το ερευνητικό έργο με τίτλο «Η διερεύνηση και η αποτύπωση του χρόνιου πόνου στην Κοινωνική Εργασία με την μέθοδο του Photovoice». Μου έχουν εξηγήσει τη μελέτη και οι ερωτήσεις μου έχουν απαντηθεί με ικανοποίηση. Διάβασα την περιγραφή αυτού του έργου και έδωσα τη συγκατάθεσή μου να συμμετάσχω. Κατανοώ ότι θα λάβω ένα αντίγραφο αυτού του εντύπου συγκατάθεσης μετά από ενημέρωση για να το διατηρήσω για μελλοντική αναφορά.

Από όσο γνωρίζω, πληρώ τα κριτήρια ένταξης/αποκλεισμού για τη συμμετοχή σε αυτή τη μελέτη.

_____ _____ Υπογραφή
Συμμετέχοντος/ουσας Ημερομηνία
Άδεια ηχογράφησης συνεντεύξεων; Ναι ____ / Όχι ____
_____ _____ Υπογραφή
Συμμετέχοντος/ουσας Ημερομηνία
Στοιχεία επικοινωνίας ερευνήτριας
Κύρια Ερευνήτρια
Λιακάκου Θεοδώρα

Φόρμα Κυκλοφορίας Φωτογραφίας Δήλωση Απελευθέρωσης

Εγώ, ο/η κάτωθι υπογεγραμμένος/η, παραχωρώ αμετάκλητα στην Λιακάκου Θεοδώρα, την κύρια ερευνήτρια της μελέτης, το δικαίωμα να χρησιμοποιήσει τις φωτογραφίες που μου τραβήχτηκαν για οποιονδήποτε σκοπό θεωρεί βαθύτερο κατάλληλο στο διηνεκές.

Κατανοώ ότι αυτές οι φωτογραφίες μπορεί να εμφανίζονται σε διάφορες δημοσιεύσεις, όπως άρθρα σε επιστημονικά περιοδικά ή παρουσιάσεις συνεδρίων.Κατανοώ ότι κανένα πραγματικό όνομα δεν θα συνοδεύει τις φωτογραφίες που δημοσιεύονται σε σχέση με τη μελέτη. Ωστόσο, καταλαβαίνω ότι είμαι αναγνωρίσιμος/η μέσω των φωτογραφιών.

Απελευθερώνω ρητά την Λιακάκου Θεοδώρα,το Ελληνικό Πανεπιστήμιο Μεσογείου και τους αντιπροσώπους, τους διαχειριστές και τους εκχωρητές από και κατά οποιωνδήποτε αξιώσεων που έχω ή μπορεί να έχω για παραβίαση της ιδιωτικής ζωής, δυσφήμιση ή οποιαδήποτε άλλη αιτία δράσης που προκύπτει από ή σχετίζεται με την εμφάνισή μου στο τις φωτογραφίες.

Διαβεβαιώνω ότι οι φωτογραφίες στις οποίες εμφανίζομαι, οι οποίες θα μου παρασχεθούν από τον/την συμμετέχοντα/ουσα ή φωτογράφο, δεν θα εμφανιστούν σε ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης ούτε θα δημοσιευτούν με άλλο τρόπο στο διαδίκτυο ή σε οποιαδήποτε άλλη μορφή.

_____ _____ Ημερομηνία
Όνομα
Φωτογραφημένου/ης
_____

Έντυπο Συγκέντρωσης Φωτογραφίας

Εγώ, ο/η_____ (όνομα), δίνω την άδεια να φωτογραφηθώ με τη συμμετοχή σε αυτό το ερευνητικό έργο με τίτλο «Η διερεύνηση και η αποτύπωση του χρόνιου πόνου στην Κοινωνική Εργασία με την μέθοδο του Photovoice».Μου έχουν εξηγήσει τη μελέτη και οι ερωτήσεις μου έχουν απαντηθεί με ικανοποίηση. Έχω διαβάσει την περιγραφή αυτού του έργου και δίνω την άδεια στον εαυτό μου να φωτογραφηθώ. Κατανοώ ότι θα λάβω ένα αντίγραφο αυτού του εντύπου συγκατάθεσης μετά από ενημέρωση για να το διατηρήσω για μελλοντική αναφορά.

_____ _____ Υπογραφή
Ημερομηνία

Μόνο για χρήση από συμμετέχοντες/ουσες ή φωτογράφους:

Αριθμοί φωτογραφίας στους οποίους εμφανίζεται αυτό το άτομο:

Στοιχεία επικοινωνίας ερευνήτριας

Κύρια Ερευνήτρια
Λιακάκου Θεοδώρα