



# ΈΚΘΕΣΗ ΑΝΑΛΥΣΗΣ

Πιλοτική εφαρμογή

**FREEDOM FOR ARMY**

*analysis*



Co-funded by  
the European Union

PROJECT: "RESILIENCE AND INCLUSION FOR THE MILITARY"

# 2022-1-R001-KA220-VET-000085808

# ΕΚΘΕΣΗ ΑΝΑΛΥΣΗΣ

Ψηφιακή πιλοτική εφαρμογή

" FREEDOM FOR ARMY "

---

- ΡΟΥΜΑΝΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ, ΚΥΠΡΟΣ -

Πρόγραμμα Erasmus+ – Στρατηγική Συνεργασία

Έργο «*Ανθεκτικότητα και ένταξη για το στρατό*»

# 2022-1-Ro01-Ka220-Wet-000085808

### **Συνεργάτες:**

ΨΗΦΙΑΚΗ ΠΥΞΙΔΑ - Βουκουρέστι, Ρουμανία

IV International - Φότζια, Ιταλία

Οργανισμός Προώθησης Ευρωπαϊκών Θεμάτων - Πάφος, Κύπρος

BUMIR - Βουκουρέστι, Ρουμανία

Υλικό που παράγεται με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο αυτού του υλικού είναι αποκλειστική ευθύνη των συγγραφέων και η Εθνική Υπηρεσία και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν ευθύνονται για τον τρόπο με τον οποίο θα χρησιμοποιηθεί το περιεχόμενο αυτών των πληροφοριών.

# I. Εισαγωγή

Η πιλοτική εφαρμογή της εφαρμογής που προορίζεται για τη διαχείριση της διαταραχής μετατραυματικού στρες (PTSD) για ενεργό , βετεράνο και στρατιωτικό προσωπικό με αναπηρία στη Ρουμανία, την Ιταλία και την Κύπρο πραγματοποιήθηκε για να επικυρωθεί η αποτελεσματικότητα, η προσβασιμότητα και η χρησιμότητά της στην υποστήριξη της ψυχικής υγείας. Αυτή η καινοτόμος εφαρμογή έχει αναπτυχθεί για να αντιμετωπίσει τις μοναδικές και κρίσιμες ανάγκες των στρατιωτικών μελών που εκτίθενται σε τραυματικές εμπειρίες, υποστηρίζοντάς τους στη διαδικασία συνειδητοποίησης, αξιολόγησης και διαχείρισης των συμπτωμάτων PTSD. Στο πλαίσιο μιας απαιτητικής στρατιωτικής αποστολής, η εφαρμογή στοχεύει να παρέχει έναν ασφαλή χώρο για αυτογνωσία και για σύνδεση των χρηστών με πολύτιμους πόρους, συμβάλλοντας έτσι στη βελτίωση της ποιότητας της προσωπικής και επαγγελματικής ζωής.

Η πιλοτική εφαρμογή επέτρεψε τη συλλογή δεδομένων και άμεση ανατροφοδότηση από ενεργούς στρατιωτικούς χρήστες , βετεράνους και στρατιωτικό προσωπικό με αναπηρίες στις τρεις χώρες, παρέχοντας έτσι μια σταθερή βάση για ανάλυση της απόδοσης της εφαρμογής. Αυτή η αναφορά παρέχει μια επισκόπηση των πιλοτικών αποτελεσμάτων και προσδιορίζει τα δυνατά σημεία και τους τομείς προς βελτίωση, με βάση τις αξιολογήσεις και τις προτάσεις των χρηστών. Δεδομένης της ευαίσθητης φύσης του θέματος, η αποτελεσματική εφαρμογή μιας προσβάσιμης εφαρμογής με προσαρμοσμένες λειτουργίες είναι απαραίτητη για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας και τη μείωση του στίγματος που σχετίζεται με το PTSD μεταξύ του στρατιωτικού προσωπικού.



## **II. Ανάλυση κατά κύριες κατηγορίες και κοινά συμπεράσματα**

### **1. Χρησιμότητα της εφαρμογής στην κατανόηση του PTSD**

#### ***συμπεράσματα***

Η εφαρμογή έχει λάβει πολύ θετικές κριτικές για τη χρησιμότητά της στη διευκόλυνση της κατανόησης της διαταραχής μετατραυματικού στρες. Και στις τρεις χώρες, οι ερωτηθέντες αξιολόγησαν την εφαρμογή ως εξαιρετικά χρήσιμη για τον εντοπισμό και την ευαισθητοποίηση των συμπτωμάτων PTSD. Στη Ρουμανία, το 90% των χρηστών βρήκε την εφαρμογή «πολύ χρήσιμη» και παρόμοια ποσοστά καταγράφηκαν στην Ιταλία και την Κύπρο (μεταξύ 88% και 90%). Αυτή η τάση δείχνει ότι οι περισσότεροι χρήστες έχουν αντιληφθεί την εφαρμογή όχι μόνο ως ένα ευεργετικό αλλά και ως βασικό εργαλείο για την κατανόηση και τη διαχείριση των συμπτωμάτων PTSD. Αυτή η ανατροφοδότηση υπογραμμίζει την επιτυχία της εφαρμογής στην αντιμετώπιση μιας σημαντικής πρόκλησης για το στρατιωτικό προσωπικό παρέχοντάς τους πόρους υποστήριξης και εκπαίδευσης.

#### ***Αναλυτικές παρατηρήσεις***

- Σαφήνεια των πληροφοριών – Οι χρήστες έχουν σημειώσει ότι οι πληροφορίες σχετικά με το PTSD παρουσιάζονται ξεκάθαρα και συνοπτικά, βοηθώντας τους να κατανοήσουν καλύτερα τη φύση και τα συμπτώματα της πάθησης.

#### ***συστάσεις***

Για να βελτιώσετε την κατανόηση των χρηστών και να προσφέρετε μια πιο εξατομικευμένη εμπειρία, συνιστούμε :

- Επέκταση των εκπαιδευτικών πόρων – συμπεριλαμβάνοντας υλικά που εξηγούν τα συμπτώματα και τους μηχανισμούς ανάπτυξης του PTSD.

## **2. Αποτελεσματικότητα του τεστ αυτοαξιολόγησης**

### **συμπεράσματα**

Το τεστ αυτοαξιολόγησης αξιολογήθηκε ως στοιχείο μεγάλης αξίας για τους χρήστες. Και στις τρεις χώρες, η πλειοψηφία των ερωτηθέντων (μεταξύ 83% και 84%) είπε ότι το τεστ τους βοήθησε «σε μεγάλο βαθμό» να αναγνωρίσουν τα συμπτώματά τους. Αυτό υπογραμμίζει τη χρησιμότητα του τεστ ως εργαλείου αυτογνωσίας, καθιστώντας ευκολότερη την αναγνώριση των συμπτωμάτων PTSD χωρίς στίγμα. Πολλοί ερωτηθέντες εξέφρασαν ενδιαφέρον για μια επιλογή περιοδικής επανααξιολόγησης, η οποία θα τους επέτρεπε να παρακολουθούν την εξέλιξη των συμπτωμάτων με την πάροδο του χρόνου.

### **Αναλυτικές παρατηρήσεις**

- Παρακολούθηση της εξέλιξης - Στη Ρουμανία και την Ιταλία, ο στρατός ανέφερε ότι θα ήθελαν να έχουν τη δυνατότητα να επαναλαμβάνουν περιοδικά το τεστ τους για να παρατηρούν αλλαγές και εξελίξεις στα συμπτώματα PTSD.
- Ερμηνεία των βαθμολογιών - Μια κοινή ανατροφοδότηση ήταν η εκτίμηση της λεπτομερούς ερμηνείας των βαθμολογιών που ελήφθησαν, έτσι ώστε οι χρήστες να κατανοούν καλύτερα το νόημα των αποτελεσμάτων.

### **συστάσεις**

- Εφαρμογή μιας λειτουργικότητας επανααξιολόγησης - έτσι ώστε οι χρήστες να μπορούν να επαναλαμβάνουν το τεστ σε τακτά χρονικά διαστήματα, παρακολουθώντας την πρόοδο και τα αποτελέσματα των μεθόδων διαχείρισης που εφαρμόζονται.

## **3. Πλοήγηση και διεπαφή χρήστη**

### **συμπεράσματα**

Και στις τρεις χώρες, η διεπαφή της εφαρμογής βαθμολογήθηκε θετικά, με το 84% έως το 88% των ερωτηθέντων να θεωρούν ότι η πλοήγηση είναι «πολύ εύκολη».

Οι χρήστες εκτίμησαν τη διαισθητική διεπαφή, η οποία τους επέτρεψε να έχουν γρήγορη πρόσβαση στις λειτουργίες και τους πόρους της εφαρμογής. Ωστόσο, περίπου το 16% των χρηστών ανέφερε ότι αντιμετώπισαν μικρές δυσκολίες στην πρόσβαση σε ορισμένες από τις λειτουργίες, γεγονός που υποδηλώνει ευκαιρίες για βελτίωση της συνολικής πλοήγησης.

### **Αναλυτικές παρατηρήσεις**

- Σαφήνεια του κύριου μενού - Στην Κύπρο και την Ιταλία, λίγοι ερωτηθέντες ανέφεραν δυσκολία στην εύρεση συγκεκριμένων ενοτήτων του κύριου μενού.

### **συστάσεις**

- Υλοποίηση ενότητας με λεπτομέρειες για τη δομή της διαχείρισης της Διαταραχής Μετατραυματικού Στρες

## **4. Συνάφεια και χρησιμότητα των επαφών των ψυχολόγων**

### **συμπεράσματα**

Η ενότητα "Επαφές Ψυχολόγων" αξιολογήθηκε ως πολύ σχετική σε όλες τις πιλοτικές χώρες. Μεταξύ 77% και 84% των ερωτηθέντων βρήκαν τις επαφές "εξαιρετικά χρήσιμες", υπογραμμίζοντας τη σημασία της προσβασιμότητας σε εξειδικευμένους πόρους για χρήστες που μπορεί να χρειάζονται πρόσθετη υποστήριξη. Αυτή η ενότητα παρέχει στους χρήστες μια προσβάσιμη λύση, καταργώντας έτσι τα εμπόδια στην πρόσβαση σε ψυχολογικές υπηρεσίες και μειώνοντας το στίγμα που σχετίζεται με την αναζήτηση βοήθειας.

### **Αναλυτικές παρατηρήσεις**

- Προσβασιμότητα των πόρων - Στη Ρουμανία και την Κύπρο, ο στρατός τόνισε τη σημασία των επαφών ως προσβάσιμη και αξιόπιστη λύση.
- Στην Ιταλία, οι ερωτηθέντες πρότειναν να συμπεριληφθούν τα ονόματα και οι επαφές των ψυχολόγων για την πρόσβαση σε ψυχολογικές υπηρεσίες.

## **συστάσεις**

- Διατήρηση και επέκταση της λίστας επαφών των ψυχολόγων, συμπεριλαμβανομένων σαφών πληροφοριών σχετικά με τον τρόπο πρόσβασης στις προσφερόμενες υπηρεσίες.

## **5. Εμπειρία στο φόρουμ**

### **συμπεράσματα**

Το φόρουμ της εφαρμογής θεωρήθηκε πολύτιμος χώρος ανταλλαγής εμπειριών και υποστήριξης από την κοινότητα, με το 80% έως το 84% των ερωτηθέντων να αξιολογούν την εμπειρία ως "εξαιρετική". Καταδεικνύει το ρόλο του φόρουμ στην προώθηση της κοινωνικής σύνδεσης και την υποστήριξη των χρηστών στη διαχείριση του PTSD. Ένα μικρότερο ποσοστό χρηστών (περίπου 7-10%) πρότεινε την ανάγκη βελτίωσης της ποιότητας των πληροφοριών και της υποστήριξης που διατίθενται στο φόρουμ.

### **Αναλυτικές παρατηρήσεις**

- Ευκαιρίες για αλληλεπίδραση - Στην Κύπρο, οι χρήστες πρότειναν τη διεξαγωγή θεματικών συνεδριών για να ενθαρρύνουν τη συζήτηση για συγκεκριμένα θέματα.

## **συστάσεις**

- Διοργάνωση θεματικών συνεδριών, όπου οι στρατιωτικοί μπορούν να συζητήσουν σχετικά θέματα που σχετίζονται με τη διαχείριση του PTSD.

## **6. Ποιότητα και οργάνωση της πιλοτικής διαδικασίας**

### **συμπεράσματα**



Η πιλοτική διαδικασία εκτιμήθηκε σταθερά θετικά, με το 87-88% των ερωτηθέντων να τη θεωρούν «άριστα οργανωμένη». Η πιλοτική εφαρμογή ήταν σε θέση να παρέχει ένα αποτελεσματικό πλαίσιο για τη δοκιμή της εφαρμογής, επιτρέποντας στους χρήστες να εξερευνήσουν τις λειτουργίες και να παρέχουν λεπτομερή σχόλια. Η οργάνωση συνέβαλε αποτελεσματικά σε μια συνολική θετική εμπειρία, η οποία είναι κρίσιμη για την επιτυχία της μελλοντικής εφαρμογής.

### ***Αναλυτικές παρατηρήσεις***

- Λεπτομερής σχεδιασμός - Τα σχόλια από τη Ρουμανία και την Ιταλία δείχνουν ότι οι χρήστες εντυπωσιάστηκαν από τον καλά δομημένο πιλοτικό σχεδιασμό.
- Έλλειψη εκπαιδευτικών συνεδριών - Στην Κύπρο, ορισμένοι χρήστες ανέφεραν ότι οι πρόσθετες προπονήσεις θα μπορούσαν να διευκολύνουν τη γρήγορη εξοικείωση με την εφαρμογή.

### ***συστάσεις***

- Συνέχιση της καλά δομημένης προσέγγισης σε μελλοντικές διαδικασίες υλοποίησης

## **III. Τελικές συστάσεις**

Εφαρμογή μιας επιλογής περιοδικής επαναξιολόγησης συμπτωμάτων - Οι χρήστες εξέφρασαν την επιθυμία να μπορούν να παρακολουθούν την εξέλιξη των συμπτωμάτων με την πάροδο του χρόνου. Μια τέτοια επιλογή θα μπορούσε να προσφέρει ένα πολύτιμο εργαλείο για την παρακολούθηση της προόδου.

Πρωώθηση του φόρουμ ως πόρου υποστήριξης - Η δημιουργία μιας ενεργής διαδικτυακής κοινότητας υποστήριξης και η οργάνωση τακτικών θεματικών συνεδριών θα ενθάρρυνε τους χρήστες να συνεργαστούν και να μοιραστούν τις εμπειρίες τους, αυξάνοντας έτσι την αίσθηση της υποστήριξης της κοινότητας.

Παρακολούθηση και ενημέρωση περιεχομένου - Είναι σημαντικό να παρακολουθείτε συνεχώς την εφαρμογή για να διασφαλίζεται ότι οι πληροφορίες παραμένουν επίκαιρες και σχετικές με τους χρήστες και ότι οι λειτουργίες ανταποκρίνονται στις μεταβαλλόμενες ανάγκες τους.

## **IV. Γενικό συμπέρασμα**

Η πιλοτική εφαρμογή της εφαρμογής για τη διαχείριση της διαταραχής μετατραυματικού στρες (PTSD) στη Ρουμανία, την Ιταλία και την Κύπρο παρείχε μια σαφή εικόνα της αποτελεσματικότητάς της και του θετικού της αντίκτυπου στην ψυχική υγεία του εν ενεργεία στρατιωτικού προσωπικού, των βετεράνων και του στρατιωτικού προσωπικού με αναπηρία. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η εφαρμογή θεωρείται ένα πολύτιμο εργαλείο, που καταφέρνει να καλύψει τις μοναδικές και πολύπλοκες ανάγκες του στρατιωτικού προσωπικού που πλήττεται από το μετατραυματικό στρες. Και στις τρεις χώρες, η εφαρμογή αξιολογήθηκε ως όχι μόνο χρήσιμη, αλλά και προσβάσιμη, διαισθητική και ικανή να παρέχει γνήσια υποστήριξη στους χρήστες, χωρίς να δημιουργεί εμπόδια ή να τονίζει το στίγμα που σχετίζεται με το PTSD.

Μία από τις βασικές πτυχές που παρατηρήθηκαν είναι η αποδεδειγμένη χρησιμότητα της εφαρμογής στη διευκόλυνση της αναγνώρισης και της επίγνωσης των συμπτωμάτων PTSD, ένα θεμελιώδες βήμα για τον στρατό στην αναζήτηση της υποστήριξης που χρειάζονται. Το τεστ αυτοαξιολόγησης επισημάνθηκε ως ισχυρό εργαλείο και η προσβασιμότητα σε εξειδικευμένους πόρους, όπως οι επαφές ψυχολόγων και οι λειτουργίες υποστήριξης της κοινότητας μέσω του φόρουμ, συνέβαλαν σημαντικά στη βελτίωση της ποιότητας της εμπειρίας του χρήστη. Η εφαρμογή έχει αποδειχθεί αποτελεσματική και συνεπής υποστήριξη, παρέχοντας πρακτικές και γρήγορες λύσεις που μπορούν εύκολα να ενσωματωθούν στην καθημερινή ζωή του στρατιωτικού προσωπικού.

Η εφαρμογή καταφέρνει επίσης να δημιουργήσει μια πλατφόρμα κοινωνικής υποστήριξης που δεν είναι μόνο ενημερωτική αλλά και περιεκτική. Το φόρουμ της κοινότητας έτυχε πολύ θετικής υποδοχής και οι περισσότεροι χρήστες ανέφεραν τη σημασία ενός χώρου όπου μπορούν να ανταλλάσσουν εμπειρίες και συμβουλές, συμβάλλοντας έτσι στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος αμοιβαίας υποστήριξης. Αυτός ο τύπος αλληλεπίδρασης όχι μόνο βοηθά τους χρήστες να διαχειρίζονται καλύτερα το PTSD τους, αλλά επίσης ενισχύει τις κοινωνικές συνδέσεις και την αίσθηση του ανήκειν, κρίσιμους παράγοντες για την καταπολέμηση της συναισθηματικής απομόνωσης και του στίγματος μεταξύ του στρατιωτικού προσωπικού.

Η τεχνολογική ανάπτυξη ήταν ένας άλλος παράγοντας επιτυχίας σε αυτό το πιλοτικό πρόγραμμα. Η απλή διεπαφή, η διαισθητική σχεδίαση και η γρήγορη πρόσβαση στις λειτουργίες επέτρεψαν στους χρήστες να πλοηγούνται χωρίς δυσκολία. Αυτά τα στοιχεία εκτιμήθηκαν ιδιαίτερα και στις τρεις χώρες, αποδεικνύοντας ότι μια καλά σχεδιασμένη εφαρμογή μπορεί να είναι προσβάσιμη σε ένα ευρύ φάσμα χρηστών, ανεξάρτητα από την προηγούμενη εμπειρία τους με την τεχνολογία. Επιπλέον, η ζήτηση για επιλογές επαναξιολόγησης και ηχητικούς οδηγούς υπογραμμίζει την επιθυμία των χρηστών να ενσωματώσουν την εφαρμογή στην καθημερινή τους ρουτίνα, σταθερά και προοδευτικά.

Τα πιλοτικά αποτελέσματα υπογραμμίζουν τις μακροπρόθεσμες δυνατότητες της εφαρμογής να βοηθήσει στη βελτίωση της ψυχικής υγείας μεταξύ του ενεργού στρατιωτικού προσωπικού, των βετεράνων και του στρατιωτικού προσωπικού με αναπηρίες, όχι μόνο παρέχοντας πληροφορίες και εργαλεία αυτοαξιολόγησης, αλλά και υποστηρίζοντας μια διαδικασία αυτο-αξιολόγησης ευαισθητοποίηση, μείωση του στίγματος και αύξηση της αυτοπεποίθησης για αναζήτηση βοήθειας. Η πιλοτική λειτουργία έχει αποδείξει ότι η εφαρμογή έχει τη δυνατότητα να γίνει ένας απαραίτητος πόρος για το στρατιωτικό προσωπικό, αποτελώντας σημαντικό πυλώνα για τη δημιουργία ενός υγιέστερου στρατιωτικού περιβάλλοντος που είναι πιο ανοιχτό στις ατομικές ανάγκες των ενεργών στρατιωτών και των βετεράνων.

Για να διασφαλιστεί ο μέγιστος αντίκτυπος, η εφαρμογή των συστάσεων και η επέκταση των λειτουργιών της εφαρμογής είναι σημαντικά βήματα. Η εφαρμογή τακτικών ενημερώσεων και η διασφάλιση ότι τα σχόλια των χρηστών ενσωματώνονται συνεχώς θα επιτρέψουν στην εφαρμογή να παραμείνει σχετική και αποτελεσματική. Η

πιλοτική εφαρμογή της εφαρμογής έχει αποδείξει ότι μέσω της συνεχούς προσαρμογής και βελτίωσης, αυτός ο ψηφιακός πόρος μπορεί να γίνει ένα ουσιαστικό εργαλείο για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας του στρατιωτικού προσωπικού σε όλο τον κόσμο, διευκολύνοντας ένα μέλλον όπου το μετατραυματικό στρες αντιμετωπίζεται με ενσυναίσθηση, υποστήριξη και καινοτόμο τεχνολογία .

Έτσι, η εφαρμογή που εφαρμόστηκε πιλοτικά στη Ρουμανία, την Ιταλία και την Κύπρο άνοιξε το δρόμο για μια επεκτάσιμη και αξιόπιστη λύση, έτοιμη να καλύψει τις διαφορετικές ανάγκες του στρατού και να προωθήσει μια κουλτούρα θετικής ψυχικής υγείας, υποστηριζόμενη από την τεχνολογία και την κοινότητα.

Υλικό κατασκευασμένο με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο αυτού του υλικού είναι αποκλειστική ευθύνη των συγγραφέων και η Εθνική Υπηρεσία και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν ευθύνονται για τον τρόπο με τον οποίο θα χρησιμοποιηθεί το περιεχόμενο αυτών των πληροφοριών.



**RESILIENCE AND INCLUSION  
FOR THE MILITARY**



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană

PROJECT: "RESILIENCE AND INCLUSION FOR THE MILITARY"  
# 2022-1-R001-KA220-VET-000085808