



«Ψυχική ανθεκτικότητα εκπαιδευτικών-μαθητών  
και παράγοντες του σχολείου που την επηρεάζουν»

Τεντζέρης Γ. Εμμανουήλ

Δάσκαλος στην Ειδική Αγωγή & Εκπαίδευση  
Δρ. Ειδικής Παιδαγωγικής ΕΚΠΑ

[kedaaz@gmail.com](mailto:kedaaz@gmail.com)

# Αφόρμηση

- Χρειάζομαι περισσότερη υποστήριξη. " Η Άννα στέκεται στη μικρή της τάξη και σκέφτεται το ενδεχόμενο να εγκαταλείψει το επάγγελμα της εκπαιδευτικού. Δεν έχει ακόμη ολοκληρώσει τον 7ο μήνα. Όταν ρωτήθηκε τι είδους υποστήριξη χρειαζόταν, η Άννα είπε λυπημένα : «Ένας μέντορας, ένας αληθινός μέντορας που με νοιάζεται». Η έλλειψη συναισθηματικής υποστήριξης που αντιμετωπίζει θεωρεί πως είναι το σημαντικότερο πρόβλημα.
- Τι με ώθησε να γίνω καθηγήτρια ειδικής αγωγής; Προσπαθώ ακόμα να απαντήσω σε αυτήν την ερώτηση. " Η Σίντα μόλις ολοκλήρωσε την πρώτη της χρονιά ως καθηγήτρια ειδικής αγωγής. Προσελήφθη για περιορισμένο χρόνο, ενώ έχει να υποστηρίξει πάρα πολλούς μαθητές γυμνασίου στην τάξη. Η Σίντα λέει ότι αγαπά τους μαθητές της, αλλά βρίσκει την κατάστασή της αφόρητη. Αναφέρει ότι εάν είχε έστω μια καλή σχέση με άλλα μέλη του προσωπικού και τους προϊσταμένους της, η δουλειά θα ήταν, κάπως... «εφικτή».



# Ψυχική Ανθεκτικότητα (resilience)

- Norman Garmezy το 1974 πραγματοποίησε έρευνα με δείγμα παιδιά των οποίων οι γονείς έπασχαν από σχιζοφρένεια. Διαπίστωσε ότι παρά τις δυσκολίες των γονέων τα παιδιά φάνηκε να παρουσιάζουν ομαλή προσαρμογή και ήταν ψυχολογικά επαρκή.
- Σε αντίστοιχο δείγμα κινήθηκε και ο ερευνητής James Anthony (1974) ο οποίος αποκάλεσε αυτά τα παιδιά «άτρωτα» καθώς είχαν καταφέρει να διατηρήσουν το συναισθηματικό δέσιμο με τους γονείς τους χωρίς όμως να επηρεάζονται αρνητικά από την ψυχική τους νόσο.

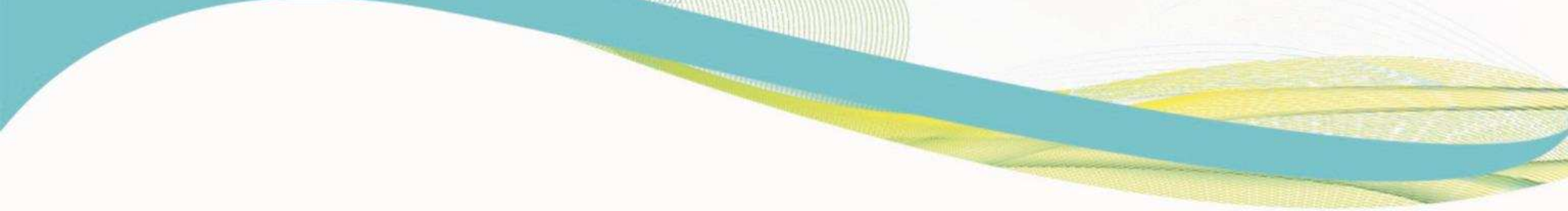


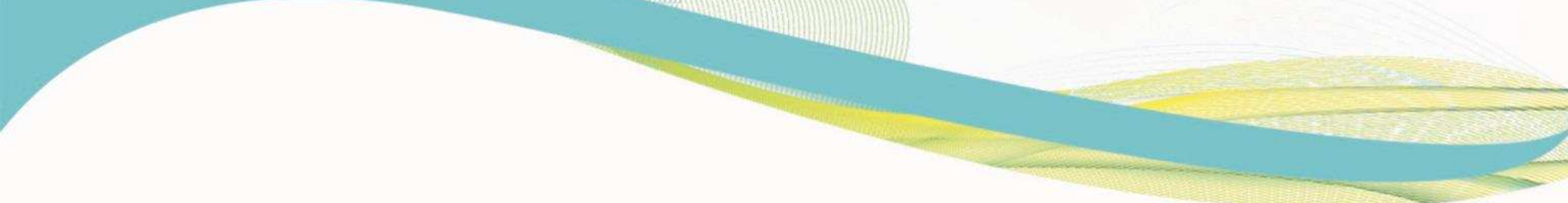
# Ψυχική Ανθεκτικότητα (συνέχεια)

- Οι Werner & Smith (1982) πραγματοποίησαν έρευνα με δείγμα βρέφη από το νησί Kauai της Χαβάης και παρατήρησαν ότι όσα από αυτά τα βρέφη ζούσαν σε συνθήκες φτώχειας και παρουσίαζαν περιγεννητικά προβλήματα ήταν στην ομάδα υψηλού κινδύνου να εμφανίσουν προβλήματα στη ψυχοκοινωνική τους προσαρμογή. Διαπιστώθηκε ότι ο στενός συναισθηματικός δεσμός με την οικογένεια και η υποστήριξη της οικογένειας από άτυπα κοινωνικά δίκτυα, και κάποια ατομικά χαρακτηριστικά, όπως η κοινωνικότητα, τότε τα παιδιά δεν παρουσίαζαν κάποιο σοβαρό πρόβλημα προσαρμογής, απεναντίας ήταν ψυχολογικά επαρκή (Μόττη-Στεφανίδη, 2006).

# Ορισμοί

- «διαδικασία της αντιμετώπισης αντίξων και αγχογόνων γεγονότων ή καταστάσεων που προκαλούν τις αντοχές των ατόμων, με έναν τρόπο που προσδίδει στο άτομο επιπρόσθετους προστατευτικούς μηχανισμούς και δεξιότητες αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων, από αυτές που διέθετε πριν από τα αντίξοα γεγονότα» (Richardson και συν.1990)
- «η ικανότητα του ατόμου να επανέρχεται, να αντέχει στις δυσκολίες και να επαναδομεί τον εαυτό του» (Wolin, 1993).

- 
- «Η ικανότητα του ατόμου να αναγεννάται και να αναπτύσσει κοινωνική, ακαδημαϊκή και επαγγελματική επάρκεια παρά την έκθεσή του σε αγχογόνες καταστάσεις» (Rirkin & Hooperman, 1991)
  - «η διαδικασία καλής προσαρμογής στις αντιξοότητες, σε τραυματικές εμπειρίες ή ακόμα και στις σημαντικές πηγές στρες, όπως οικογενειακά προβλήματα ή προβλήματα σχέσεων, σοβαρά προβλήματα υγείας ή επίσης εργασιακές και οικονομικές στρεσογόνες καταστάσεις» (American Psychological Association, 2014)

- 
- όταν το άτομο καταφέρει να υπερβεί τους παράγοντες κινδύνου (**risk factors**), προσαρμοστεί ομαλά και είναι ψυχολογικά επαρκές, φαίνεται ότι κάποιοι άλλοι παράγοντες επιδρούν εξισορροπητικά και προστατεύουν το άτομο από τις αρνητικές επιπτώσεις αυτών των δυσκολιών-είτε ατομικοί είτε περιβαλλοντικοί-και είναι γνωστοί στη διεθνή βιβλιογραφία ως προστατευτικοί παράγοντες (**protective factors**) (Glantz & Johnson, 1999, Masten & Powell, 2003).



# ΣΥΝΕΠΩΣ:

- Ένα άτομο θεωρείται ψυχικά ανθεκτικό όταν παρά το γεγονός ότι ζει κάτω από αντίξοες και στρεσογόνες συνθήκες, οι οποίες θέτουν σε κίνδυνο τη ψυχολογική του κατάσταση και την κοινωνική του προσαρμογή (risk factors), καταφέρνει να προσαρμοστεί ομαλά στο περιβάλλον του και να είναι ψυχολογικά επαρκές (Luthar et al., 2000 • Masten 2001 • Rutter, 2006)

# Παράγοντες που οριοθετούν την ψυχ. ανθεκτικότητα

α) τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των ατόμων

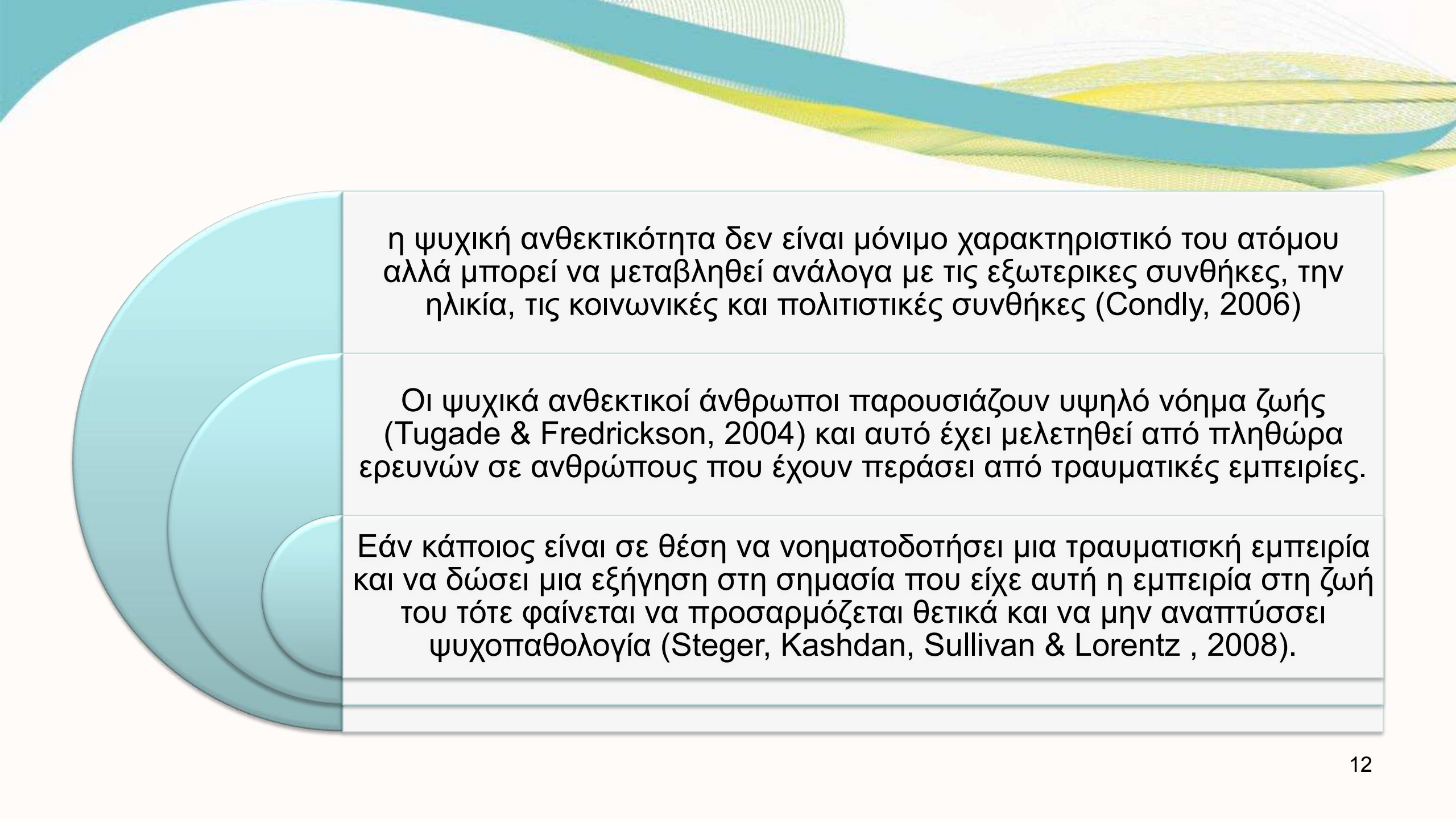
β) τα χαρακτηριστικά των οικογενειών τους

γ) τα χαρακτηριστικά του ευρύτερου κοινωνικού τους περιβάλλοντος

Τα άτομα που παρουσιάζουν υψηλό επίπεδο ψυχικής ανθεκτικότητας σε σύγκριση με τα άτομα με χαμηλό δείκτη ψυχικής ανθεκτικότητας, αναγνωρίζουν την ύπαρξη των αρνητικών επιδράσεων των στρεσογόνων εμπειριών, τις αξιολογούν όμως ως λιγότερο απειλητικές και τις αντιμετωπίζουν ως προκλήσεις, ενώ παράλληλα νοηματοδοτούν θετικά τις αρνητικές εμπειρίες (Tugade & Fredrickson, 2004).

# Στοιχεία που χαρακτηρίζουν το ψυχικώς ανθεκτικό άτομο

- προσαρμοστικότητα,
- ενσυναίσθηση και αυτογνωσία,
- θετική στάση ζωής και υγιής στοχοθεσία
- Μη συνειδητή εμπλοκή σε καταστάσεις έντασης και στεναχώριας, αλλάζει στάσεις, απόψεις, ιδέες κατά τη διάρκεια της ζωής του
- είναι ανεκτικό απέναντι στους άλλους
- δημιουργεί στενές διαπροσωπικές σχέσεις



η ψυχική ανθεκτικότητα δεν είναι μόνιμο χαρακτηριστικό του ατόμου αλλά μπορεί να μεταβληθεί ανάλογα με τις εξωτερικές συνθήκες, την ηλικία, τις κοινωνικές και πολιτιστικές συνθήκες (Condly, 2006)

Οι ψυχικά ανθεκτικοί άνθρωποι παρουσιάζουν υψηλό νόημα ζωής (Tugade & Fredrickson, 2004) και αυτό έχει μελετηθεί από πληθώρα ερευνών σε ανθρώπους που έχουν περάσει από τραυματικές εμπειρίες.

Εάν κάποιος είναι σε θέση να νοηματοδοτήσει μια τραυματισκή εμπειρία και να δώσει μια εξήγηση στη σημασία που είχε αυτή η εμπειρία στη ζωή του τότε φαίνεται να προσαρμόζεται θετικά και να μην αναπτύσσει ψυχοπαθολογία (Steger, Kashdan, Sullivan & Lorentz , 2008).



Εκπαιδευτικοί...



# Κύριες δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί στο έργο τους

- η χαμηλή αυτοεκτίμηση (Day, 2008)
- οι δυσκολίες αναζήτησης βοήθειας (Flores, 2006)
- η σύγκρουση μεταξύ προσωπικών πεποιθήσεων και πρακτικών που χρησιμοποιούνται (Beltman et al., 2011· Flores, 2006)
- το άγχος και η εξάντληση (Schlichte, Yssel, & Merbler, 2005)
- η ανεπαρκής προπαρασκευαστική προετοιμασία για την πραγματικότητα της δουλειάς τους (Demetriou, Wilson, & Winterbottom, 2009)

# Κύριες δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί στο έργο τους (2)

- Προκειμένου να συντονιστεί το εκπαιδευτικό σύστημα με τις εξελίξεις εφαρμόζονται συνεχείς μεταρρυθμίσεις από τις κυβερνήσεις, κάτι που αυξάνει ίσως παροδικά την αβεβαιότητα, την πίεση και το φόρτο εργασίας των εκπαιδευτικών (Gu & Day, 2007).
- Μία ακόμα απόρροια του φαινομένου των αλλαγών και των εξελίξεων λόγω της παγκοσμιοποίησης είναι η οικονομική κρίση που έχει μεγάλες επιπτώσεις και στο σχολικό περιβάλλον και στην ποιότητα της εκπαίδευσης. Αυτή η κατάσταση δημιουργεί ψυχολογική πίεση στους εκπαιδευτικούς, διότι δυσχεραίνει το εκπαιδευτικό τους έργο και ενδεχομένως, σε κάποια χρονική στιγμή, να λειτουργήσει ως παράγοντας κινδύνου.

## ❖ ΩΣΤΟΣΟ :

Έρευνα που διεξήχθη σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών κατά την οικονομική κρίση στον ελλαδικό χώρο από τους Botou, Mylonakou-Keke, Kalouri και Tsergas (2017) βρήκε ότι η ψυχική τους ανθεκτικότητα είναι σε ικανοποιητικά επίπεδα



# Παράγοντες που αναστέλλουν τη ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών

- σύγχυση σχετικά με τον ρόλο των εκπαιδευτικών στο σχολείο και με το πώς θα πρέπει να επιτελούν το έργο τους
- Τα καθήκοντά τους είναι ποικίλα και οι προσδοκίες για το ρόλο τους είναι πολύ υψηλές αλλά δεν συνοδεύονται από συναφείς προτάσεις (σύγχυση και αβεβαιότητα)
- ΣΥΝΕΠΩΣ: ματαιώνονται οι προσπάθειές τους και μειώνονται τα αποθέματα ψυχικής ανθεκτικότητας που διαθέτουν (McCann & Johannessen, 2004)

# Παράγοντες που αναστέλλουν τη ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών (2)

- ο μαθητικός πληθυσμός (διαφορετικά κοινωνικοοικονομικά πλαίσια και έχει διαφορετικές εθνικές καταβολές)
- το επάγγελμα του εκπαιδευτικού απαξιώνεται από την κοινωνία και παρατηρείται μια αυξανόμενη και παρατεταμένη αρνητική κριτική προς το χώρο του σχολείου
- οι εκπαιδευτικοί οδηγούνται σε μια αίσθηση στασιμότητας (επιαναλαμβάνουν έναν συγκεκριμένο ρόλο για πολλά χρόνια) και συχνά φαίνεται να δυσκολεύονται να ακολουθήσουν τους ραγδαίους ρυθμούς ανάπτυξης της τεχνολογίας (Χατζηχρήστου, 2008)



# Παράγοντες που αναστέλλουν τη ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών <sup>(3)</sup>

- έλλειψη πηγών υποστήριξης και ευκαιριών για επαγγελματική εξέλιξη
- υπερβολική εμπλοκή των γονέων στο έργο των εκπαιδευτικών, δημιουργεί αρνητικό κλίμα (Ingersoll, 2001).
- η πλειονότητα των εκπαιδευτικών μεγάλης ηλικίας, με περιορισμένη ευελιξία προσαρμογής στα νέα δεδομένα.
- αναδόμηση των σχολείων, μεταφορά του ελέγχου από την κεντρική εξουσία στο χώρο του σχολείου. Αυτό δημιουργεί προκλήσεις και απαιτεί νέες δεξιότητες για τα μέλη της σχολικής κοινότητας (Henderson & Milstein, 2003).

# Παράγοντες που συμβάλλουν στην ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών (Henderson & Milstein, 2003)

## **1) Ανάπτυξη θετικών κοινωνικών σχέσεων :**

- αλληλεπίδραση με τους συναδέλφους
- ύπαρξη υποστηρικτικού κλίματος - ανάπτυξη θετικών κοινωνικών σχέσεων
- επικοινωνία, λήψη κοινών αποφάσεων, αίσθημα ομάδας, κοινοί στόχοι

# Παράγοντες που συμβάλλουν στην ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών<sup>(2)</sup>

## 2) Δημιουργία σαφών και ξεκάθαρων ορίων:

- Οι κανόνες στον σχολικό χώρο είναι σημαντικό να διέπονται από σαφήνεια και συνέπεια
- συμμετοχή όλων των εκπαιδευτικών ενεργά στη διαμόρφωση των κανόνων και κοινή προσέγγιση για το πώς ερμηνεύονται τα συγκεκριμένα όρια

# Παράγοντες που συμβάλλουν στην ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών<sup>(3)</sup>

## 3) Εκμάθηση δεξιοτήτων χρήσιμων για τη ζωή:

- απόκτηση σύγχρονων γνώσεων και τεχνολογικών δεξιοτήτων, ενημέρωση και επαγγελματική εξέλιξη των εκπαιδευτικών ώστε να είναι σε θέση να ακολουθούν τις κοινωνικές αλλαγές.

# Παράγοντες που συμβάλλουν στην ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών<sup>(4)</sup>

## 4) Παροχή στήριξης και φροντίδας:

- Δημιουργία υποστηρικτικού κλίματος στο σχολικό χώρο και εμπέδωση της αίσθησης ότι αναγνωρίζονται οι προσπάθειες των εκπαιδευτικών τόσο από τους προϊσταμένους όσο και από τους συναδέλφους τους
- σημαντικό να παρέχεται στους εκπαιδευτικούς η κατάλληλη ανατροφοδότηση και επιβράβευση για το έργο τους



# Παράγοντες που συμβάλλουν στην ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών<sup>(5)</sup>

## 5) Ύπαρξη υψηλών προσδοκιών και σαφής έκφρασή τους:

- Οι εκπαιδευτικοί κινητοποιούνται όταν θεωρούν ότι υπηρετούν ανώτερους στόχους, που υπερβαίνουν τα στενά πλαίσια του ρόλου τους.



# Παράγοντες που συμβάλλουν στην ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών<sup>(6)</sup>

## 6) Παροχή ευκαιριών για ουσιώδη συμμετοχή:

- Ευκαιρίες απόκτησης νέων δεξιοτήτων και συμμετοχής σε δραστηριότητες που αποτελούν μια νέα πρόκληση για τους ίδιους. Σε αυτόν το στόχο σημαντικό ρόλο μπορεί να διαδραματίσει η μετάθεση της ευθύνης για τη διοίκηση του σχολείου στο ίδιο το σχολείο, καθώς οι εκπαιδευτικοί καλούνται να αναλάβουν και άλλους ρόλους.

# Παράγοντες που συμβάλλουν στην ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών<sup>(7)</sup>

- η αυτοεκτίμηση, η αποτελεσματικότητα, τα κίνητρα και η επινοητικότητα (Gu & Day, 2007)
- οι ψυχικά ανθεκτικοί εκπαιδευτικοί αντλούν μια βαθιά προσωπική ευχαρίστηση από την εργασία τους βασιζόμενοι στην υποστήριξη από τους συναδέλφους, την οικογένεια και τους φίλους τους καθώς και από τη σχέση τους με κοινωνικά πλαίσια όπως η εκκλησία (Stanford, 2001)
- εσωτερικά κίνητρα των εκπαιδευτικών (Hong, 2012•Kitching et al., 2009).

# Παράγοντες που συμβάλλουν στην ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών<sup>(6)</sup>

- η αισιοδοξία-ακαδημαϊκή αισιοδοξία (συλλογική αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών,
- Η εμπιστοσύνη ανάμεσα σε γονείς, εκπαιδευτικούς και μαθητές με έμφαση στον ακαδημαϊκό τομέα (Hoy et al, 2006)
- η ελπίδα, η ενσυναίσθηση και η κοινωνική και συναισθηματική επάρκεια (Huisman et al., 2010 • Jennings et al., 2011)

# Ψυχικά ανθεκτικός εκπαιδευτικός

- Διαθέτει την ικανότητα να αποδίδει σε δύσκολες συνθήκες
- Διαχειρίζεται συγκρούσεις και άσχημες συμπεριφορές,
- Διαθέτει ενσυναίσθηση, συγκρατεί τα αρνητικά συναισθήματα μετουσιώνοντάς τα σε θετικά, νιώθοντας πάντα για το επάγγελμά του ένα αίσθημα σκοπού, ολοκλήρωσης και περηφάνιας και αυξάνοντας τη δέσμευσή του απέναντι στο επάγγελμα που τελεί και στο σχολείο που είναι τοποθετημένος



# Η σημασία της ψυχικής ανθεκτικότητας

- Βοηθά τους εκπαιδευτικούς να εξελίσσονται, επιτρέποντάς τους να διατηρήσουν την ποιότητα στη δουλειά τους παρά τις όποιες δυσκολίες και να προσαρμόζονται καλύτερα στις συνεχώς μεταβαλλόμενες συνθήκες της εκπαίδευσης
- Οι εκπαιδευτικοί λειτουργούν ως πρότυπα για τους μαθητές. Ένας αξιόπιστος, ικανός και προσεκτικός ενήλικας θα τους κάνει να αισθάνονται και εκείνοι ικανοί, αλλά και να έχουν ολοένα και μεγαλύτερες προσδοκίες από τον εαυτό τους
- **Συνεπώς δύναται να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών του**

# Η σημασία της ψυχικής ανθεκτικότητας (2)

- Είναι σε θέση να παρέμβει όποτε χρειάζεται προκειμένου να βοηθήσει στην αντιμετώπιση προβλημάτων που απασχολούν τους μαθητές του επαναφέροντάς τους στη σωστή κατεύθυνση και αναπτυξιακή πορεία, βοηθώντας τους να οικοδομήσουν ισχυρές προσωπικότητες
- Απόρροια της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών είναι η δημιουργία σχολικών τάξεων με ψυχική ανθεκτικότητα. Η τάξη μαζί με τον εκπαιδευτικό αποτελεί ένα δυναμικό οργανισμό που τα μέλη του αλληλοεπηρεάζονται ως ένα είδος κοινωνικού δικτύου

## Σχέσεις εκπαιδευτικού-διευθυντή, εκπαιδευτικού-εκπαιδευτικού και εκπαιδευτικού-μαθητών (2)

- Για τους νέους εκπαιδευτικούς που εργάζονται σε απομακρυσμένες περιοχές, μεγάλη σημασία έχουν τα δίκτυα υποστήριξης. Τα δίκτυα υποστήριξης μπορεί να βρίσκονται μέσα στο σχολείο, έξω από αυτό ή και μέσω διαδικτύου και προσφέρουν βοήθεια στους εκπαιδευτικούς ώστε να ανταπεξέλθουν σε αντίξοες συνθήκες (Papatraianou & Le Cornu, 2014)

# Νόημα ζωής

Οι ανθρώπινες συμπεριφορές καθορίζονται από το πώς θα νοηματοδοτήσει ο κάθε άνθρωπος την ύπαρξη του (Frankl, 1959).

Δεν είναι τα γεγονότα αυτά καθευατά που επηρεάζουν τη ψυχολογική μας κατάσταση αλλά η στάση που επιλέγουμε να έχουμε απέναντι τους, δηλαδή το νόημα που τους δίνουμε (Frankl, 1963).

Ο άνθρωπος έχει έμφυτη την ανάγκη να βρει κάποιο νόημα και σημασία για τη ζωή του (Frankl, 1963).

Το νόημα της ζωής μεταβάλλεται από άτομο σε άτομο, από μια χρονική περίοδο σε μια άλλη και από κάποιο πολιτισμό σε κάποιο άλλο, γι' αυτό και δεν είναι εφικτό να δοθεί ένας γενικός ορισμός της έννοιας αυτής (Frankl, 1985)

# Οι 3 παράγοντες, που καθορίζουν πότε ένα άτομο έχει ανακαλύψει το προσωπικό του νόημα.



Δημιουργικές αξίες τις οποίες το άτομο τις βιώνει υλοποιώντας τους στόχους του και ανακαλύπτοντας πως ο ίδιος συμβάλλει σε ό,τι συμβαίνει στη ζωή του.

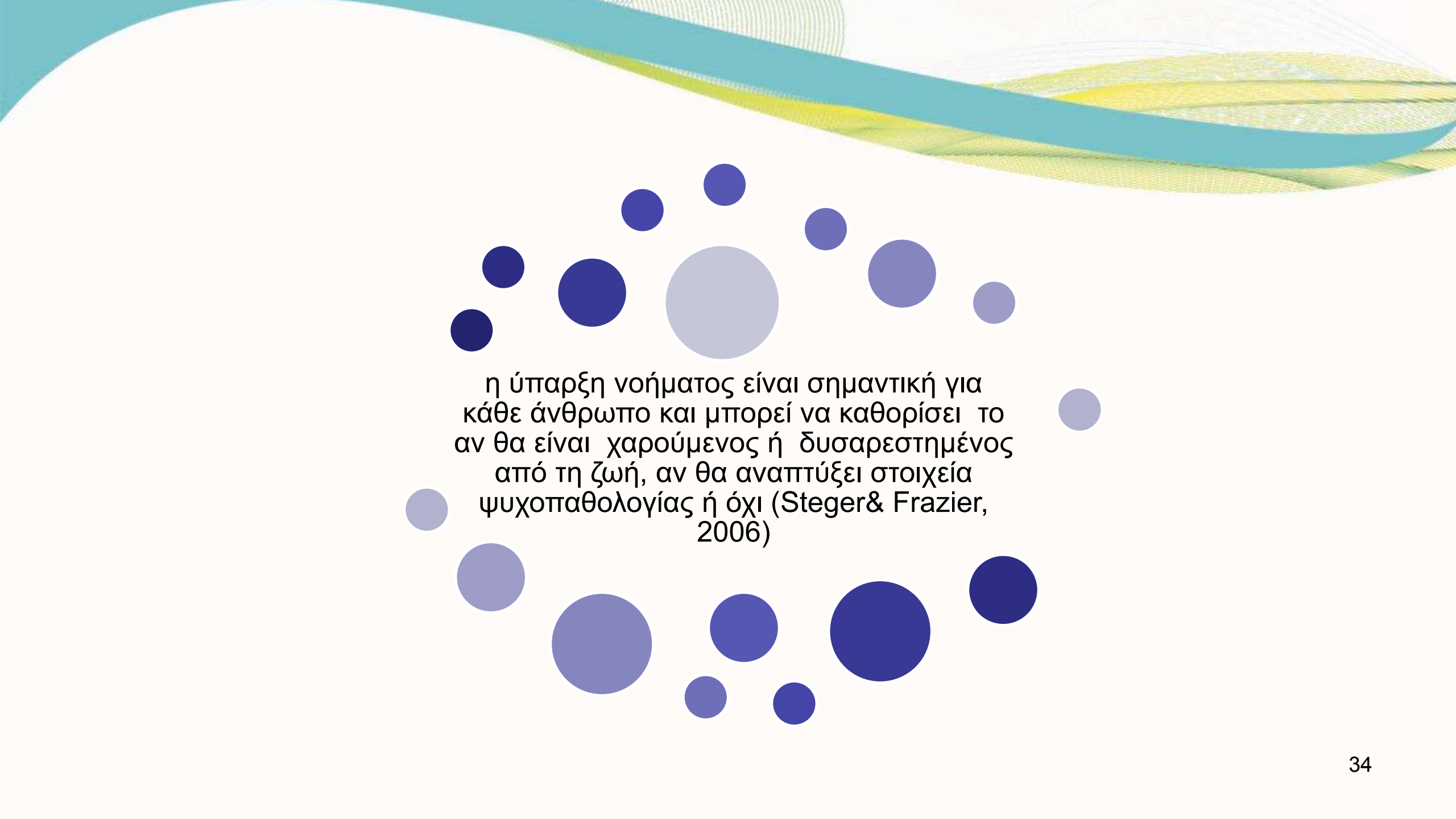


Βιωματικές αξίες τις οποίες αποκτά το άτομο όταν βιώνει κάτι όμορφο, καλό, αληθινό.



Συμπεριφορικές αξίες οι οποίες σχετίζονται με το πώς το άτομο διαχειρίζεται τις δύσκολες και επίπονες καταστάσεις στη ζωή του, κάτι που έχει σχέση με τη γενικότερη αντίληψη του για τον κόσμο και τη ζωή που ζει.





η ύπαρξη νοήματος είναι σημαντική για  
κάθε άνθρωπο και μπορεί να καθορίσει το  
αν θα είναι χαρούμενος ή δυσαρεστημένος  
από τη ζωή, αν θα αναπτύξει στοιχεία  
ψυχοπαθολογίας ή όχι (Steger & Frazier,  
2006)



Ευχαριστώ!

