

ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Εισαγωγικά Στοιχεία



Αξιοποίηση υλικού από την ΕΕΠΕΚ (Επιστημονική Ένωση για την Προώθηση της Εκπαιδευτικής Καινοτομίας)

Πρόλογος

Τα τελευταία χρόνια η έννοια της Ψυχικής Ανθεκτικότητας (ΨΑ) κατέχει ξεχωριστή θέση στη βιβλιογραφία, μολονότι η ελληνική βιβλιογραφία είναι σχετικά περιορισμένη. Ολοένα και συχνότερα οι ερευνητές προσπαθούν να δώσουν απαντήσεις στο ερώτημα του πώς ο σύγχρονος άνθρωπος θα γίνει πιο «ανθεκτικός» και πώς θα ανταποκρίνεται επιτυχώς στα καθημερινά, σύγχρονα προβλήματα.

Η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί ένα χαρακτηριστικό μεγάλης σημασίας για την εξασφάλιση της ευημερίας στη ζωή του ατόμου, το οποίο ξεκινά πολύ πρώιμα, δηλαδή από πολύ μικρή ηλικία. Θα λέγαμε ότι μπορεί να οριστεί ως «ένα πολυμορφικό, ατομικό χαρακτηριστικό που σχετίζεται με τον τρόπο που προσαρμόζεται το άτομο σε ενδεχόμενες δύσκολες καταστάσεις που βιώνει» (Ματσόπουλος, 2011). Ο Σταλίκας και οι συνεργάτες του (2011) μάλιστα υποστηρίζουν πώς σαν έννοια σχετίζεται με δύο ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, τα διαπροσωπικά (φιλικό και κοινωνικό περιβάλλον του ατόμου) και τα ενδοπροσωπικά (γνωστικοί και προσωπικοί πόροι).

Επιπλέον, ένα μέρος της έρευνας στον τομέα αυτό έχει επικεντρωθεί στην τόνωση της ΨΑ στη σχολική κοινότητα, δηλαδή τόσο στους μαθητές, όσο και στο εκπαιδευτικό προσωπικό και τις οικογένειες. Αναμφίβολα, τα σχολεία συμβάλουν στην οικοδόμηση της ανθεκτικότητας στους μαθητές, μέσα από τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος παροχής φροντίδας και υιοθέτησης υγιών διαπροσωπικών σχέσεων. Ωστόσο, εγείρεται ένα σημαντικό ζήτημα, δηλ. αν ο ίδιος ο εκπαιδευτικός δεν έχει κατακτήσει την ευημερία και την ψυχική ανθεκτικότητα πώς θα μπορέσει να βοηθήσει τον μαθητή του να το κατακτήσει εκείνος; Εύλογα θα διαπιστώναμε ότι ένα θετικό σχολικό περιβάλλον, αξιολογεί ως σημαντική την ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών, ώστε να είναι σε θέση να εκπληρώνουν τον πολυδιάστατο ρόλο τους.

Τα αποτελέσματα λοιπόν των ερευνητικών προσπαθειών και της υπάρχουσας βιβλιογραφίας θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν προς την κατεύθυνση του σχεδιασμού επιμορφωτικών προγραμμάτων και σεμιναρίων εκμάθησης προσαρμοστικών τρόπων αντιμετώπισης του στρες, καθώς και τόνωσης της ψυχικής ανθεκτικότητας των μελών της σχολικής κοινότητας.

ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΙ

Τις τελευταίες δεκαετίες η βιβλιογραφία έχει στενά ασχοληθεί με τη μελέτη της ψυχικής ανθεκτικότητας, κυρίως των μελών της σχολικής κοινότητας, δηλ. εκπαιδευτικών και μαθητών. Συνεπώς η παρατήρηση ότι οι εννοιολογικοί προσδιορισμοί του όρου είναι ποικίλοι, είναι αναμενόμενη. Δεδομένου λοιπόν ότι δεν υπάρχει ένας παγκοσμίως κοινά αποδεκτός ορισμός, παρακάτω θα παρατεθούν κάποιοι ορισμοί που συνοψίζουν τα βασικά σημεία.

Αρχικά θα πρέπει να διασαφηνίσουμε τους αγγλικούς όρους, καθώς από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας προκύπτει μια διαφοροποίηση, όπως φαίνεται παρακάτω. Οι Luthar & Cicchetti (2000) αναφέρονται στον όρο *resiliency* σαν χαρακτηριστικό της προσωπικότητας και στον όρο *resilience* σαν την ικανότητα του ατόμου να ανταπεξέρχεται στις αντιξοότητες. Επιπρόσθετα συναφείς αλλά όχι ταυτόσημες είναι οι έννοιες της ψυχικής ανθεκτικότητας με την προσαρμοστική ικανότητα (*adaptive capacity*), ικανότητα ανταπόκρισης (*capacity of response*) και ικανότητα αντιμετώπισης (*coping capacity*). Ο Turner και οι συνεργάτες του (2003) διακρίνουν τις παραπάνω έννοιες και τις θεωρούν ως συνιστώσες της ανθεκτικότητας. Ωστόσο, στην Ελλάδα ο όρος ανθεκτικότητα αποτελεί τη μετάφραση του όρου *hardiness* (Κάμτσιος & Καραγιαννοπούλου, 2013).

Συνεπώς διαπιστώνουμε πως παρότι οι όροι αυτοί είναι διαφορετικοί αλλά αρκετά συναφείς, είναι συχνά δύσκολο να αντιληφθούμε που βρίσκεται η διαχωριστική γραμμή μεταξύ τους.

Αναλυτικότερα, οι Rirkim & Hooperman (1991) ορίζουν την ψυχική ανθεκτικότητα ως την ικανότητά του ανθρώπου να «αναγεννιέται» και να προσαρμόζεται επιτυχώς στο περιβάλλον που ζει, παρά τις όποιες αντιξοότητες του παρουσιάζονται, με αποτέλεσμα να έχει προσωπική επάρκεια σε όλους τους τομείς (κοινωνικό, επαγγελματικό κτλ). Ο Wolin (1993) αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να επανέρχεται και να αναδομεί τον εαυτό του μετά την εμφάνιση έντονων δυσκολιών. Τα χαρακτηριστικά των ανθεκτικών ανθρώπων περιγράφονται ακολούθως ως: η διορατικότητα, η ανεξαρτησία, οι διαπροσωπικές σχέσεις, η πρωτοβουλία, η δημιουργικότητα, το χιούμορ, η ηθική. Άλλοι ερευνητές, όπως η Benard (1991) δίνουν έμφαση στην ύπαρξη κοινωνικού υποστηρικτικού πλαισίου και μάλιστα δηλώνει ότι κάθε άνθρωπος έχει την ικανότητα να ανακάμψει έπειτα από μία δύσκολη περίσταση, εφόσον όμως έχει ένα υποστηρικτικό δίκτυο που θα το βοηθήσει να προάγει την ψυχική του ανθεκτικότητα (*resiliency*).

Παράλληλα, το Resilience Center ορίζει την ψυχική ανθεκτικότητα ως την ικανότητα να ανακάμπτει το άτομο από μία ατυχία ή ασθένεια, χωρίς να δυσλειτουργεί εξαιτίας της κατάστασης αυτής (Siebert, 2005). Επίσης η Αμερικάνικη Ψυχολογική Εταιρεία την ορίζει ως την επάρκεια του ατόμου να

αξιοποιεί τους ψυχολογικούς, κοινωνικούς, πολιτιστικούς και φυσικούς πόρους που διατηρούν την ευημερία του, καθώς και ως την επάρκεια να αναζητά είτε μεμονωμένα ή/και συλλογικά αυτούς τους πόρους (Resilience Research Centre, 2015).

Στον τομέα της Ψυχολογίας παρατηρούνται συναφείς όροι με την ψυχική ανθεκτικότητα, ωστόσο δεν ταυτίζονται. Ιδιαίτερα στον εκπαιδευτικό κλάδο έχει δοθεί έμφαση στην ευημερία (well-being), κυρίως των μαθητών, όπου θεωρείται και κυρίαρχος στόχος του σχολείου. Ευημερία θεωρείται η συναισθηματική κατάσταση που προκύπτει από την αρμονική συνύπαρξη των προσωπικών αναγκών του ατόμου και των περιβαλλοντικών παραγόντων (Aelterman et al., 2007). Διευκρινίζεται επίσης ότι ο όρος ευημερία δεν ταυτίζεται με την επαγγελματική ικανοποίηση ή εξουθένωση, καθώς αποτελεί ευρύτερη έννοια που περιλαμβάνει και τη σωματική και την κοινωνική διάσταση του ατόμου. Ερευνητές όπως οι Danna και Griffin (1999) υποστηρίζουν πως η επαγγελματική ικανοποίηση είναι ένας δείκτης της επαγγελματικής ευημερίας, συνεπώς ένα μέρος της και τη συνδέουν με την ικανοποίηση που λαμβάνει ο εργαζόμενος από τη φύση της εργασίας του, την αμοιβή του, τις δυνατότητες εξέλιξής του, τις ενδοεργασιακές σχέσεις κ.α.

Επιστρέφοντας στην ψυχική ανθεκτικότητα, στον τομέα της ψυχολογίας σχετίζεται με την τάση που έχει ένα άτομο να αντιμετωπίζει επιτυχώς το καθημερινό στρες και τις αντιξοότητες. Αναφέρεται σε μία διαδικασία παρά σε ένα εγγενές ατομικό χαρακτηριστικό (Patterson & Kelleher, 2005). Πολλοί ερευνητές λοιπόν, την χαρακτηρίζουν ως μία δυναμική διαδικασία, όπου οι ικανότητες και τα ατομικά χαρακτηριστικά, όπως η νοητική ικανότητα, καθώς και η ύπαρξη εξωτερικών περιβαλλοντικών παραγόντων μπορούν να συμβάλλουν θετικά στην αποτελεσματική αντιμετώπιση αντίξοων καταστάσεων (Fergusson & Horwood, 2003; Leontopoulou, 2006). Έχει παρατηρηθεί ότι μερικά άτομα έχουν μια εγγενή προδιάθεση που συμβάλλει στην ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας, παραδείγματος χάριν είναι εξωστρεφή και κοινωνικά, ωστόσο θεωρείται πως τα περισσότερα χαρακτηριστικά που σχετίζονται με τον συγκεκριμένο όρο μπορούν να καλλιεργηθούν μέσω της μαθησιακής διαδικασίας (Henderson & Milstein, 2008).

Μία άλλη οπτική φαίνεται ότι περιγράφεται από τη Χατζηχρήστου και την ερευνητική της ομάδα (2012) όπου «η ψυχική ανθεκτικότητα αναφέρεται γενικά σε μία κατηγορία καταστάσεων που χαρακτηρίζεται από συνεχείς τύπους θετικής προσαρμογής, παρά το γεγονός ότι υπάρχουν σημαντικές αντίξοες και/ή επικίνδυνες καταστάσεις».

Αναμφίβολα, φαίνεται πως υπάρχουν προστατευτικοί παράγοντες που είναι σε θέση να συνεισφέρουν στην ενίσχυση της ΨΑ, όπως η ύπαρξη υποστηρικτικού κοινωνικού δικτύου, η δημιουργία ζεστών διαπροσωπικών

σχέσεων κ.α. Όταν υπάρχουν οι παραπάνω συνθήκες το άτομο που βιώνει μία στρεσογόνο ή αντίξοχη κατάσταση αισθάνεται περισσότερη ενθάρρυνση και εμπιστοσύνη, γεγονός που προάγει την ψυχική ανθεκτικότητα (Doney, 2010). Για το λόγο αυτό οι Reyes & Elias (2011) καταλήγουν πως η ψυχική ανθεκτικότητα είναι ένα χαρακτηριστικό που διαφέρει από άτομο σε άτομο, αλλάζει στο χρόνο και εξαρτάται σημαντικά από τις εκάστοτε περιβαλλοντικές συνθήκες. Με άλλα λόγια, αναλόγως των ατομικών και κοινωνικών συνθηκών, ένα άτομο ενδέχεται σε μία περίοδο της ζωής του να λειτουργεί με ψυχική ανθεκτικότητα και αντοχή, ενώ σε άλλες όχι.

Αν εξετάσουμε τον τρόπο που η παιδαγωγική αντιμετωπίζει τον όρο της ψυχικής ανθεκτικότητας θα λέγαμε ότι τον περιγράφει συνήθως σε σχέση με τρία είδη γνωρισμάτων:

- α) Τα αναπτυξιακά επιτεύγματα κυρίως των παιδιών που προέρχονται από κοινωνικά πλαίσια 'υψηλού' ρίσκου, π.χ. ακραία και χρόνια φτώχεια, γονική παραμέληση κ.α.
- β) Τη σταθερή ικανότητα να ανταπεξέρχεται το άτομο στις απαιτήσεις του περιβάλλοντός του, ενώ ζει σε συνθήκες μακροχρόνιου στρες, π.χ. διαζύγιο των γονέων.
- γ) Την αποτελεσματική αντιμετώπιση στρεσογόνων γεγονότων, π.χ. φυσική καταστροφή, πένθος για θάνατο προσφιούς ατόμου κ.α.

Έμφαση δίνεται στην οικοδόμηση της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών μέσα από τη δημιουργία σταθερών υποστηρικτικών δικτύων, εντός του σχολικού πλαισίου, τις ζεστές διαπροσωπικές σχέσεις εκπαιδευτικού-μαθητή, μεταξύ των συμμαθητών, κ.α. Θεωρείται δεδομένο ότι τα σχολεία βοηθούν στην τόνωση της ψυχικής ανθεκτικότητας, καθώς οι εκπαιδευτικοί διαπλάθουν συμπεριφορές και μπορούν να λειτουργήσουν ως θετικά πρότυπα (Henderson & Milstein, 2008).

Άλλη σημαντική διάσταση αποτελεί και η ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών, η οποία περιγράφεται ως μια διαδικασία ανάπτυξης που αφορά την ικανότητα προσαρμογής σε διάφορες δύσκολες καταστάσεις. Μάλιστα θεωρείται ότι η ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών σχετίζεται με τη ρύθμιση των συναισθημάτων και την αποτελεσματική αλληλεπίδραση σε ποικίλα κοινωνικά περιβάλλοντα (Castro & συν., 2010).

ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Τα χαρακτηριστικά ενός ψυχικά ανθεκτικού ατόμου φαίνεται στη βιβλιογραφία πως εξαρτώνται από το είδος της θεωρητικής προσέγγισης. Για παράδειγμα οι προσεγγίσεις που περιγράφουν την ΨΑ ως μία διαδικασία, ουσιαστικά την αντιλαμβάνονται σαν μία διεργασία και όχι ως ένα σταθερό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας. Από την άλλη μεριά οι θεωρητικές προσεγγίσεις που αντιλαμβάνονται την ΨΑ σαν ένα ατομικό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας δίνουν έμφαση σε δεξιότητες, όπως η αυτό-αποτελεσματικότητα, η προσαρμοστικότητα κα.

Σύμφωνα με τον Higgins (1994) το ψυχικά ανθεκτικό άτομο είναι σε θέση να δημιουργεί πιο εύκολα υγιείς σχέσεις, να θέτει στόχους στη ζωή και να τους εκπληρώνει, καθώς και να αντιλαμβάνεται τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει στην καθημερινότητά του ως ευκαιρία για προσωπική ανάπτυξη και βελτίωση. Είναι επαρκές κοινωνικά, διαθέτει δεξιότητα επίλυσης προβλημάτων και ικανότητα προσαρμογής. Επίσης, ο Benard (2004) υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι που είναι ψυχικά ανθεκτικοί μπορούν να διαχειρίζονται με αποτελεσματικότητα τις καθημερινές πιέσεις και προκλήσεις, παραμένουν προσηλωμένοι στους στόχους τους και παρά την ενδεχόμενη πίεση που υφίστανται, παραμένουν ψύχραιμοι και αισιόδοξοι. Με αυτή τους τη στάση και θέαση απέναντι στα πράγματα καταφέρνουν να ισορροπούν μεταξύ της προσωπικής και επαγγελματικής τους ζωής. Δεν πρέπει όμως να αγνοήσουμε και τον σημαντικό ρόλο του κοινωνικού περιβάλλοντος, καθώς ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά του ψυχικά ανθεκτικού ανθρώπου είναι η ικανότητα να δημιουργεί ζεστές και υποστηρικτικές διαπροσωπικές σχέσεις.

Η εκπαιδευτική βιβλιογραφία περιγράφει τον εκπαιδευτικό που χαρακτηρίζεται από ψυχική ανθεκτικότητα ως άτομο που έχει την τάση να ανταποκρίνεται θετικά στα στρεσογόνα γεγονότα που συμβαίνουν στο σχολικό πλαίσιο και μπορεί να νιώθει συχνά επαγγελματική ικανοποίηση. Επιπλέον, ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά του ψυχικά ανθεκτικού εκπαιδευτικού είναι η αίσθηση αυτάρκειας, που τον κάνει να βλέπει τις δύσκολες συνθήκες στη δουλειά του ως προκλήσεις και ευκαιρίες για εξέλιξη. Επισημαίνεται δε, ότι κύριο χαρακτηριστικό των ψυχικά ανθεκτικών εκπαιδευτικών είναι η ικανότητα να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στο άγχος, χρησιμοποιώντας κατάλληλες στρατηγικές και μηχανισμούς αντιμετώπισης (Howard & Johnson, 2004). Η προσαρμοστικότητα και η ικανότητα συνεργασίας επίσης αναφέρονται ως συνήθη χαρακτηριστικά (Price & συν., 2012).

Παράλληλα, ο Mansfield και οι συνεργάτες του (2012) περιγράφουν τον ψυχικά ανθεκτικό εκπαιδευτικό ως ένα ευπροσάρμοστο άτομο, που χαρακτηρίζεται από αισιοδοξία, είναι ικανός να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του, είναι οργανωτικός και έχει καλή αίσθηση του χιούμορ. Κατά την άσκηση των καθηκόντων του μπορεί να ανταπεξέρχεται στις δυσκολίες με

αποτελεσματικότητα, παίρνει πρωτοβουλίες, δέχεται τις συμβουλές άλλων, διαχειρίζεται με ευκολία το χρόνο, είναι επικοινωνιακός και διαθέτει μεγάλη αυτοπεποίθηση. Επιπλέον οι ψυχικά ανθεκτικοί δάσκαλοι διαχειρίζονται εύκολα μία κρίση στο σχολείο, συνεργάζονται ικανοποιητικά με τους μαθητές που παρουσιάζουν δύσκολες συμπεριφορές, υιοθετούν αποτελεσματικές δεξιότητες διδασκαλίας και λαμβάνουν ικανοποίηση από τη δουλειά τους (Tait, 2008; Howard & Johnson, 2004).

Πολλοί ερευνητές περιγράφουν ως χαρακτηριστικά των ανθεκτικών ανθρώπων τα εξής: ανεξαρτησία, δημιουργικότητα και πρωτοβουλία, χιούμορ, άνεση στις διαπροσωπικές σχέσεις, ηθική (Wolin & Wolin, 1993). Σε ελληνική έρευνα της Πούλου (2007) καταδεικνύονται τα ακόλουθα χαρακτηριστικά: ενσυναίσθηση, διαίσθηση, ικανότητα επίλυσης κοινωνικών προβλημάτων και αυτοεκτίμηση.

Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας στο συγκεκριμένο ζήτημα καταδεικνύει πως ενώ υπάρχουν συγκεκριμένα εγγενή γνώρισμα που χαρακτηρίζουν τα ψυχικώς ανθεκτικά άτομα, όπως η εξωστρέφεια, τα περισσότερα από τα χαρακτηριστικά αυτά μπορούν να θεωρηθούν ως προϊόν μάθησης (Henderson & Milstein, 2008).

Συνοψίζοντας τα χαρακτηριστικά του ψυχικά ανθεκτικού ανθρώπου θα λέγαμε ότι κωδικοποιούνται στους παρακάτω άξονες, όπως υποστηρίζει ο Kumpfer (1999): α) πνευματικά χαρακτηριστικά, β) κοινωνικές δεξιότητες, γ) γνωστικές ικανότητες, δ) συναισθηματική ισορροπία, ε) σωματικές ικανότητες. Ο παρακάτω πίνακας περιγράφει πιο αναλυτικά τα χαρακτηριστικά που επηρεάζουν την ψυχική ανθεκτικότητα του ατόμου (Kumpfer, 1999; Wolin & Wolin, 1993).

Πίνακας 1: κωδικοποίηση των χαρακτηριστικών των ψυχικά ανθεκτικών ανθρώπων

Πνευματικά χαρακτηριστικά	Κοινωνικές δεξιότητες	Γνωστικές ικανότητες	Συναισθηματική ισορροπία	Σωματικές ικανότητες
Αισιοδοξία	Προσαρμοστικότητα	Νοημοσύνη	Ικανότητα διαχείρισης	Καλή φυσική κατάσταση
Αίσθηση ελέγχου	Επικοινωνιακές δεξιότητες	Δημιουργικότητα	συναισθημάτων	Υιοθέτηση υγιούς τρόπου ζωής
Σκοπός ζωής	Ικανότητα επίλυσης προβλημάτων	Αυτοεκτίμηση	Εκφραστική ικανότητα	Ανάπτυξη φυσικών ταλέντων
Αποφασιστικότητα	Συνεργατικότητα	προγραμματισμού	Ενσυναίσθηση	
Επιμονή	Ικανότητα για οικειότητα	Διορατικότητα	Αισιοδοξία	
			Χιούμορ	
			Αυτοέλεγχος	

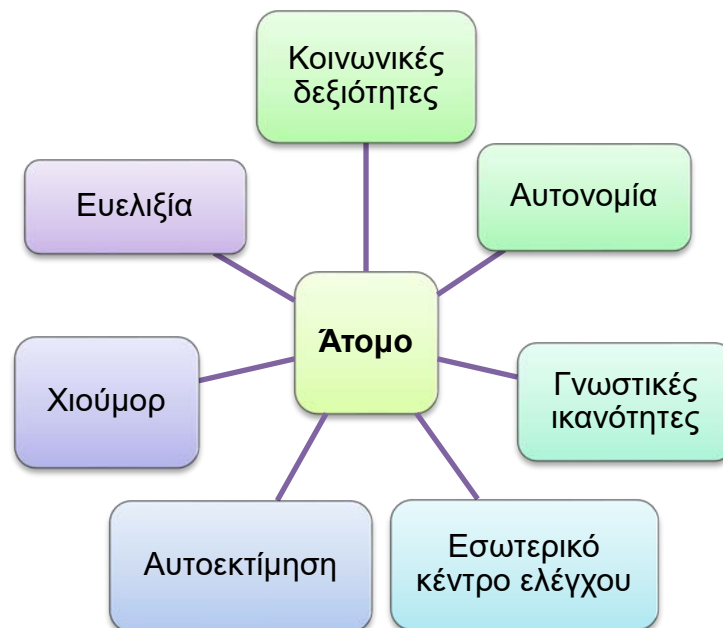
ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Ο ρόλος των προστατευτικών παραγόντων είναι να μειώνουν την πιθανότητα να παρουσιάζονται προβλήματα στους ανθρώπους ή σχετίζονται με την βελτίωση της ψυχικής κατάστασης και ευημερίας. Η βιβλιογραφία καταδεικνύει ότι τα άτομα που αναπτύσσουν ψυχική ανθεκτικότητα όταν βιώνουν στρεσογόνες ή αντίξοες συνθήκες ζωής, χαρακτηρίζονται από προστατευτικούς παράγοντες, οι οποίοι μπορεί να διαχωριστούν σε δύο κατηγορίες, τους ενδογενείς και τους περιβαλλοντικούς προστατευτικούς παράγοντες.

Παραδείγματα ενδογενών παραγόντων είναι:

- Ατομικές δεξιότητες (ικανότητα λήψης αποφάσεων, διεκδικητικότητα, έλεγχος παρορμητικότητας) (Masten, 2011)
- Αλτρουισμός (Sinclair, 2008)
- Ατομικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας (ευελιξία, αισιοδοξία, αυτοπεποίθηση, κίνητρο επίτευξης, προσωπική επάρκεια)

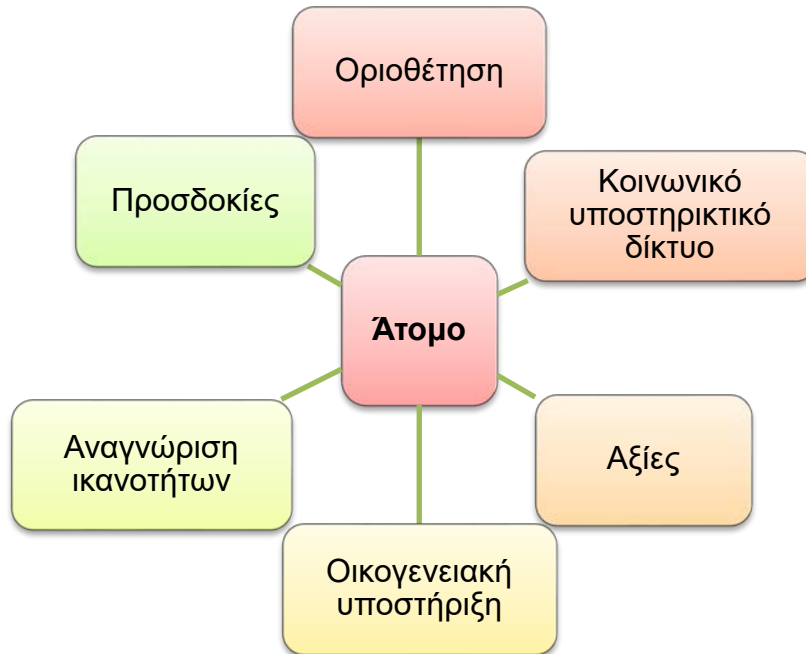
Σχηματικά παρακάτω παρατίθενται κατηγορίες ενδογενών προστατευτικών παραγόντων (σχήμα 1):



Παραδείγματα περιβαλλοντικών παραγόντων είναι:

- Τα χαρακτηριστικά των οικογενειών, των σχολείων και των ευρύτερων κοινωνικών δικτύων (πχ. η ύπαρξη υποστηρικτικών δικτύων, οι ζεστές διαπροσωπικές σχέσεις, η συναδελφική υποστήριξη, η εργασιακή ηγεσία που νοιάζεται κ.α.) (Beltman & al., 2011; Howard & Johnson, 2004).

Σχηματικά παρατίθενται κατηγορίες περιβαλλοντικών προστατευτικών παραγόντων (σχήμα 2):



Φαίνεται πως η παρουσία έστω και ενός προστατευτικού παράγοντα μπορεί να είναι επαρκής προκειμένου να βοηθήσει στην αντιμετώπιση δυσκολιών και αγχογόνων περιστάσεων. Συνεπώς, η εμφάνιση πρόσθετων χαρακτηριστικών ψυχικής ανθεκτικότητας συχνά μπορεί να είναι αποτέλεσμα ενός μόνον αρχικά διαθέσιμου προστατευτικού παράγοντα. Ωστόσο, πρέπει να διευκρινιστεί ότι ο ίδιος προστατευτικός παράγοντας που μπορεί να είναι ευεργετικός για ένα άτομο, για ένα άλλο άτομο μπορεί να μη έχει το ίδιο θετικό αποτέλεσμα.

Δεν πρέπει ωστόσο να παραλείψουμε να αναφέρουμε και τους παράγοντες κινδύνου (ατομικοί και περιβαλλοντικοί) που ενδέχεται να δυσχεραίνουν την ανάπτυξη ανθεκτικότητας σε ένα άτομο. Τέτοιοι παράγοντες, σύμφωνα με τους Howard & Johnson (2004) μπορεί να είναι:

- Έλλειψη αυτοπεποίθησης
- Εσωστρέφεια
- Απροθυμία για αναζήτηση βοήθειας
- Μη υποστηρικτική ηγεσία ή απουσία υποστηρικτικού δικτύου
- Δύσκολες εργασιακές συνθήκες/ στρες

Θα λέγαμε λοιπόν ότι η ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας προσπαθεί να ισορροπεί ανάμεσα στους παράγοντες που λειτουργούν προστατευτικά και σε εκείνους που αποτελούν παράγοντες επικινδυνότητας, όπως φαίνεται στο παρακάτω σχήμα:

Σχήμα 3: Η συσχέτιση των προστατευτικών παραγόντων και των παραγόντων επικινδυνότητας στην ανάπτυξη της ΨΑ



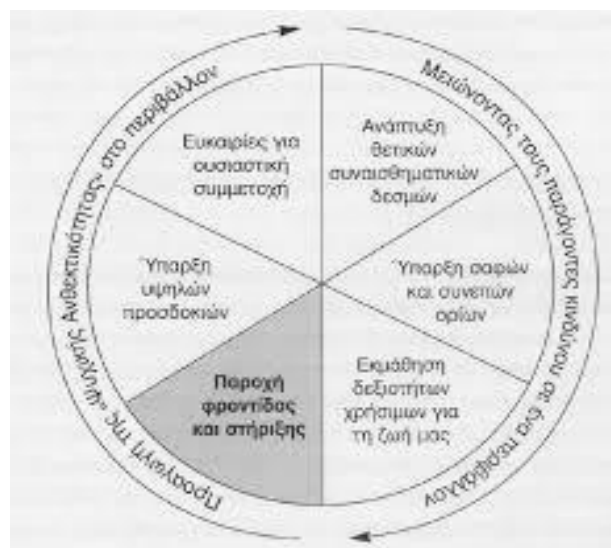
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Από μία σύντομη ανασκόπηση της βιβλιογραφίας φαίνεται πως σημαντικοί παράγοντες για την ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας μπορεί να είναι η οικογένεια, η ευρύτερη κοινότητα, αλλά και το σχολικό περιβάλλον. Το τελευταίο μάλιστα καταδεικνύεται ως κρίσιμο πλαίσιο για την ανάπτυξη στα παιδιά των χαρακτηριστικών εκείνων που είναι αναγκαία προκειμένου να μπορούν να ανταπεξέρχονται στα καθημερινά τους προβλήματα.

Μία παρέμβαση που έχει προταθεί πως ενισχύει την ψυχική ανθεκτικότητα τόσο ενηλίκων όσο και παιδιών είναι ο τροχός της ΨΑ (βλ. εικόνα). Ο τροχός της ΨΑ αποτελείται από έξι τομείς, όπως αναφέρονται παρακάτω: τομέας ανάπτυξης θετικών συναισθηματικών δεσμών, ύπαρξη σαφών ορίων, εκμάθηση δεξιοτήτων, παροχή φροντίδας, ύπαρξη υψηλών προσδοκιών και ευκαιριών για ουσιαστική συμμετοχή στην επίλυση ενός προβλήματος. Οι τρεις πρώτοι τομείς δείχνει να λειτουργούν ως αντισταθμιστές των παραγόντων κινδύνου για ένα άτομο, ώστε να αντιμετωπίζονται επιτυχώς οι αντίξοες καταστάσεις, ενώ οι άλλοι τρεις τομείς λειτουργούν ως ενισχυτές της ΨΑ. Βέβαια, όταν καταφέρνουν να αναπτυχθούν όλοι οι παραπάνω παράγοντες μπορεί να ενδυναμωθεί η ΨΑ ενός ατόμου (Bernard, 1991).

Σχηματικά ο τροχός της ψυχικής ανθεκτικότητας των Henderson & Milstein (2008) περιγράφεται ακολούθως:

Σχήμα 4: Ο τροχός της ΨΑ κατά το μοντέλο των Henderson & Milstein



Αρκετοί ερευνητές, όπως οι Henderson & Milstein (2003) υποστηρίζουν πως ο τροχός της ψυχικής ανθεκτικότητας μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν ένα μοντέλο παρέμβασης προκειμένου να ενισχύεται η ΨΑ σε μεμονωμένα άτομα, αλλά και σε ολόκληρες ομάδες, όπως σχολεία, κοινότητες, οργανισμούς κ.α. Στην Αμερική χρησιμοποιείται ευρύτερα στη σχολική κοινότητα ο τροχός της ψυχικής ανθεκτικότητας, αλλά δεν είναι ακόμα τόσο διαδεδομένος σε άλλες χώρες.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Aelterman, A., Engels, N., Van Petegem, K., & Verhaeghe, J.P. (2007). The wellbeing of teachers in Flanders: The importance of a supportive school culture. *Educational Studies*, 33(3), 285-298.
- Bartone, P. T. (1995). *A short hardiness scale*. Paper presented at the American Psychological Society Annual Convention. New York.
- Beltman, S., Mansfield, C., Price, A. (2011). Thriving not just surviving: A review of research on teacher resilience, *Educational Research Review*, 6(3), 185-207.
- Benard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school and community*. San Francisco: West Ed Regional Educational Laboratory.
- Benard, B. (2004). *Resiliency. What we have learned*. San Francisco: West Ed Regional Educational Laboratory.
- Castro, A.J., Kelly, J., & Shih, M. (2010). Resilience strategies for new teachers in high-needs areas. *Teaching and Teacher Education*, 26 (3), 622-629.
- Connor, M. K., & Davidson, R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor- Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Danna, K., & Griffin, R.W. (1999). Health and well-being in the workplace: A review and synthesis of the literature. *Journal of Management*, 25, 357-384.
- Doney, P.A. (2010). The resilience process in novice secondary science teachers. *Unpublished doctoral dissertation*, University of Georgia, Athens.
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu. Rev. Public Health*, 26, 399-419.
- Fergusson, D.M., & Horwood, L.J. (2003). Resilience to childhood adversities: Results from a 21-year study. In S. S. Luthar (Ed). *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp130-155). New York: Cambridge University Press.
- Friberg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Marinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12, 65-76.
- Henderson, N, & Milstein, M. (2008). *Σχολεία που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα. Πως μπορεί να γίνει πραγματικότητα για τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς*. Επιστημονική επιμέλεια: Χατζηχρήστου Χρυσή. Μετάφραση: Β. Βασσαρά. Αθήνα: Τυπωθητώ.
- Henderson, N., & Milstein, M. (2003). *Resiliency in Schools: Making It Happen for Students and Educators*. Corwin Press.
- Higgins, G. O. (1994). *Resilient adults-Overcoming a cruel past*. San Francisco: Jossey- Bass.
- Howard, S., & Johnson, B. (2004). Resilient teachers: Resisting stress and burnout. *Social Psychology of Education*, 7(3), 399-420.

- Kourkoutas, E. & Giovazolias, T. (2015). *Communities of practice supporting teacher's resilience*, Paper Presented at the International Resilience Conference "Pathways to Resilience III", 16th-19th June, 2015, University of Halifax, Nova Scotia, Canada.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 179-224). New York: Acade/Plenum.
- Leontopoulou, S. (2006). Resilience of Greek youth at an educational transition point: the role of locus of control and coping strategies as resources, *Social Indicators Research*, 76, 95-126.
- Luthar, S.S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885.
- Mansfield, C. (2012). *Promoting resilience for teachers and their students: A four dimensional view*. The Children's Hospital Education Research Institute Conference, Sydney.
- Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translation synergy. *Development and Psychopathology*, 23, 493-506.
- Patterson, L. J. & Kelleher, P. (2005). Resilience school leaders: Strategies for turning adversity into achievement. Retrieved from: [https://books.google.gr/books?hl=el&lr=&id=HxZvNgjUrVEC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Patterson,+J.,+%26+Kelleher,+P.+\(2005\).+Resilient+school+leaders:+Strategies+for+turning+adversity+into+achievement.&ots=Dg15tbmzbt&sig=oRn_8pV6-PX47g1NB0MfyzviTsc&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.gr/books?hl=el&lr=&id=HxZvNgjUrVEC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Patterson,+J.,+%26+Kelleher,+P.+(2005).+Resilient+school+leaders:+Strategies+for+turning+adversity+into+achievement.&ots=Dg15tbmzbt&sig=oRn_8pV6-PX47g1NB0MfyzviTsc&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Price, A., Mansfield, C., Mc Conney, A. (2012). Considering teacher resilience from critical discourse and labor process theory perspectives, *British Journal of Sociology of Education*, 33(1), 81 -95.
- Reyes, J. A., & Elias, M. J. (2011). Fostering social-emotional resilience among Latino youth. *Psychology in the Schools*, 48(7), 723-737.
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., & Kumpfer, K. L. (1990). The resilience model. *Health Education*, 21, 33-39.
- Rirkin, M., Hoopman, M. (1991). *Moving beyond risk to resiliency*. Minneapolis, MN: Minneapolis Public School.
- Siebert, A. (2005). *The Resiliency Advantage: Master Change, Thrive Under Pressure, and Bounce Back from Setbacks*. Berrett-Koehler, San Francisco.
- Sinclair, C. (2008). Initial and changing student teacher motivation and commitment to teaching. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 36(2), 79-104.
- Tait, M. (2008). Resilience as a contributor to novice teacher success, commitment, and retention. *Teacher Education Quarterly*, 35(4), 57-76.
- Turner, B. L., Kasperson, R. E., Matson, P.A., McCarthy, J. J., Corell, R. W., Christensen, L., Eckley, N., Kasperson, J. X., Luers, A., Martello, M.L., Polsky, C., Pulsipher, A., Schiller, A. (2003a). A framework for vulnerability analysis in sustainability science.

- Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 100, 8074-8079.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165-178.
 - Walters, K. L., & Simoni, J., M. (2002). Reconceptualizing native women's health: an "indigenist" stress-coping model. *American Journal of Public Health*, 92, 520-524.
 - Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. New York, NY: Villard Books.
 - Yates, T.M., Egeland, B., and Sroufe, L.A. (2003). Rethinking resilience; A developmental process perspective. In S.S. Luthar (Ed.). *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities* (pp. 243–266). New York: Cambridge University Press.
 - Zolkoski, S. M., & Bullock, L. M. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children & Youth Services Review*, 34(12), 2295-2303.
 - Καμτσιος, Σ., & Καραγιαννοπούλου, Ε. (2013). Ανθεκτικότητα, ακαδημαϊκή ανθεκτικότητα και η σημασία τους για τη μάθηση. Μια σύντομη βιβλιογραφική επισκόπηση. *Παιδαγωγική Επιθεώρηση*, 55, 17-34.
 - Ματσόπουλος, Α. (2011). Από την ευαλωτότητα στην ψυχική ανθεκτικότητα: Εφαρμογές στο σχολικό πλαίσιο και στην οικογένεια (σ. 56-57). Τόμος Α. Αθήνα: Παπαζήσης.
 - Πούλου, Μ. (2007). Social resilience within a social and emotional learning framework: the perceptions of teachers in Greece. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 12(2), 91-104.
 - Σταλίκας, Α., Τριλίβα, Σ., & Ρούσση Π. (2011). *Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα*. Αθήνα: Πεδίο.
 - Χατζηχρήστου, Χ., Λαμπροπούλου Α., Αδαμοπούλου Ε. (2012). *Ψυχική ανθεκτικότητα. Βασικά θέματα ανάπτυξης και προσαρμογής των παιδιών*, σελ. 1-6.