

Ψυχική Ανθεκτικότητα

Ένα καίριο ζήτημα, που επιλέξαμε να αναλύσουμε επαρκώς, είναι η ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας! Σε μία ελεύθερη απόδοση του όρου, πρόκειται για την ικανότητα του ατόμου να αναγεννιέται, να επανέρχεται, να προσαρμόζεται με επιτυχία στο περιβάλλον παρά τις αντιξοότητες. Αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να επανέρχεται, να αντέχει στις δυσκολίες και να επαναδομεί τον εαυτό του. Συγκεντρώνει ένα σύνολο συμπεριφορών και ψυχολογικών διεργασιών, τις οποίες ενεργοποιούν τα άτομα για να ελέγξουν, να μειώσουν, να αντέξουν ή και να εξαλείψουν το στρες που τους προκαλεί κάποια αναστάτωση. Είναι δεξιότητα που ο καθένας μπορεί να αναπτύξει ως μία θετική προσέγγιση και θεωρείται μία διαδικασία παρά ένα επίκτητο χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του ατόμου. Η Ψυχική Ανθεκτικότητα είναι κατά ένα πολύ μεγάλο βαθμό αντικείμενο μάθησης. Συνεπώς δεν γεννιόμαστε με αυτήν, αλλά την μαθαίνουμε!

Προέλευση του όρου «ψυχική ανθεκτικότητα»

Την δεκαετία του 1970 ορισμένοι ψυχολόγοι και παιδοψυχίατροι παρατήρησαν ότι ένας αξιοσημείωτος αριθμός παιδιών, παρά το γεγονός ότι ζουν κάτω από αντίξοες και στρεσογόνες συνθήκες, λειτουργούν με επάρκεια και δεν παρουσιάζουν ιδιαίτερα ψυχολογικά προβλήματα (Garmezy, 1974). Δηλαδή, υπήρχαν παιδιά τα οποία, ενώ βρίσκονταν σε ομάδα «υψηλού κινδύνου» για εκδήλωση προβλημάτων, ωστόσο φαινόταν να επιτυγχάνουν στη ζωή τους. Αυτή η θέση των ειδικών έδωσε ώθηση στην ευρεία μελέτη της ψυχικής ανθεκτικότητας απέναντι σε καταστάσεις «κρίσεων» και αποτέλεσε τη βάση για την ανάπτυξη ποικίλων παρεμβάσεων (Masten & Reed, 2002).



Τι μπορεί να αποτελεί μία «κρίση»

Ως κρίση θα μπορούσε να οριστεί μία προσωρινή κατάσταση που προκαλεί έντονο άγχος και αποδιοργάνωση και χαρακτηρίζεται από την αδυναμία του ατόμου να ελέγξει και να διαχειριστεί το γεγονός αυτό. Ο όρος κρίση αναφέρεται στα συναισθήματα φόβου και οδύνης του ατόμου για τη διαταραχή και όχι στη διαταραχή αυτή καθαυτή. Οι καταστάσεις κρίσης δύνανται να χωριστούν σε δύο γενικές κατηγορίες : Η πρώτη περιλαμβάνει τις Αναπτυξιακές Κρίσεις και η δεύτερη τις Περιστασιακές Κρίσεις. Οι αναπτυξιακές κρίσεις αφορούν σε γεγονότα που σχετίζονται με τη μετάβαση του ατόμου από ένα στάδιο του κύκλου ζωής σε άλλο, όπως για παράδειγμα η έναρξη σχολικής ζωής, εφηβεία, αλλαγή σχολικού περιβάλλοντος, εισαγωγή στο πανεπιστήμιο, συγκατοίκηση, γάμος, γέννα ενός παιδιού, εισαγωγή στη μέση ηλικία, στην



τρίτη ηλικία κ.ά. Στις περιστασιακές κρίσεις ανήκουν γεγονότα όπως : επιδημίες, ατυχήματα, απώλειες (θάνατος προσφιλών προσώπων), ασθένειες, διαζύγιο, σχολικός εκφοβισμός, οικονομική κρίση, φυσικές καταστροφές, πόλεμος, προσφυγιά, τρομοκρατικές ενέργειες. Συνεπώς η περίοδος που διανύουμε ανήκει σε μία τέτοια κρίση και δη περιστασιακή.

Συμπτωματολογία μίας κρίσης στον άνθρωπο

Χαρακτηριστικά που θα πρέπει να μας «υποψιάσουν» ότι μία τέτοια κρίση, σαν αυτή που περνάμε λόγω COVID-19, έχει αντίκτυπο επάνω μας, αποτελούν :

Προβλήματα ύπνου, αλλαγή στην όρεξη (πολυφαγία ή ολιγοφαγία), ευερεθιστότητα, μελαγχολία ή θλίψη, εριστικότητα, θυμός, εκδικητικότητα, πτώση ενεργητικότητας ή παραγωγικότητας, υπερβολική προστατευτικότητα, αφηρημάδα, δυσκολία συγκέντρωσης, δυσκολία στη λήψη αποφάσεων, έμμονες ιδέες, εφιάλτες κ.ά. Η έκθεση του ατόμου σε οποιαδήποτε περίοδο της ζωής του σε συνθήκες κρίσης είναι τόσο αναπόφευκτη, όσο και φυσιολογική και αναμενόμενη. Το ζητούμενο είναι η έξοδος από την κρίση σε εύλογο χρονικό διάστημα και με τρόπο ανώδυνο.

Στρατηγικές Ψυχικής Ανθεκτικότητας και διαχείρισης στην περίοδο κρίσης

Το πρώτο βήμα πριν φτάσουμε στη διαχείριση μίας κρίσης αναφέρεται σε ένα πρώτο επίπεδο πρόληψης, δηλαδή στην ανάπτυξη δεξιοτήτων ψυχικής ανθεκτικότητας. Οι ανάγκες μας σε καταστάσεις κρίσης είναι :

A) Γνωστικές

Μία βασική αρχή στην αντιμετώπιση μίας κρίσης είναι η κατανόηση του γεγονότος που προκάλεσε την αναστάτωση, με άλλα λόγια η απομυθοποίηση του γεγονότος.

B) Συναισθηματικές

Η ανάγκη να μιλήσω για το γεγονός είναι κεφαλαιώδους σημασίας στην αντιμετώπιση μίας κρίσης. Σε αυτήν την περίπτωση, βασική προϋπόθεση αποτελεί η ύπαρξη ενός ακροατή με ενσυναίσθηση.



Στο Άτομο

Πρωταρχικής σημασίας διαδικασία αποτελεί η προσωπική διερεύνηση περιπτώσεων κρίσης και παρατήρηση των διαδικασιών αντιμετώπισής τους στο παρελθόν μας. Κάποιες βασικές ερωτήσεις ενδοσκόπησης με στόχο την ανάπτυξη και συντήρηση της ψυχικής ανθεκτικότητας, είναι οι παρακάτω :

Ποιο/α ήταν το/α δυσκολότερο/α γεγονός/τα που έχω ζήσει στη ζωή μου;

Πώς με επηρέασε το γεγονός αυτό;

Τι ήταν αυτό που με βοήθησε να αντέξω;

Υπήρχαν άνθρωποι που με υποστήριξαν;

Τι έμαθα για τον εαυτό μου και τον τρόπο που χειρίζομαι τέτοιες καταστάσεις;

Θα μπορούσα να βελτιώσω κάτι τον τρόπο διαχείρισής μου;

Θα μπορούσα να βοηθήσω ανθρώπους που τυχόν περνάνε παρόμοιες δυσκολίες;

Τι μου δίνει ελπίδα κι αισιοδοξία για το μέλλον;

Πώς μπορούμε να βελτιώσουμε την ψυχική ανθεκτικότητα;

- **Σύνδεση με τους άλλους:** Η επικοινωνία αποτελεί βασικό συστατικό για την ψυχική υγεία και το δίκτυο υποστήριξης είναι απαραίτητο σε περιόδους δυσκολιών.
- **Αυτοφροντίδα:** Οι κατάλληλες διατροφικές επιλογές, η ενυδάτωση και ο σωστός ύπνος αποτελούν κλειδί στην αντιμετώπιση του άγχους και των ψυχοπαιστικών συναισθημάτων. Η αυτοφροντίδα είναι θεραπευτική από μόνη της!
- **Νοηματοδότηση:** Η αναζήτηση για το νόημα στην ζωή του καθενός μας σηματοδοτεί την ζωτικότητα μας, παρότι φαντάζει αβάσταχτο κάτω και από τις πιο δύσκολες συνθήκες. Χρειάζεται σθένος και σαφώς προσπάθεια!
- **Επίλυση προβλημάτων:** Η ανάπτυξη ικανοτήτων επίλυσης προβλημάτων αυξάνει αυτόματα την αίσθηση ελέγχου στις καταστάσεις στην ζωή του ατόμου.
- **Στόχοι:** Η στοχοπροσήλωση βοηθά στην αίσθηση πληρότητας, εσωτερικής δύναμης και αυτοπεποίθησης. Όλα αυτά συμβάλλουν στη μεγιστοποίηση της αυταξίας μας!
- **Δυσλειτουργικές σκέψεις:** Η αξιολόγηση και η αντικατάσταση των δυσλειτουργικών σκέψεων με μη παραμορφωτικούς τρόπους σκέψης που ταυτόχρονα βοηθούν στην υγιή αυτοκριτική είναι πολύ σημαντική στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας.
- **Αισιοδοξία:** Πολλές έρευνες έχουν αποδείξει τις θετικές επιπτώσεις της αισιοδοξίας σε όλους τους τομείς της ζωής ενός ατόμου συμπεριλαμβανομένου και του προσδόκιμου όρου ζωής. Οι άνθρωποι αισιοδοξία και χιούμορ καταφέρνουν να δουν τις δυσκολίες από διαφορετική οπτική γωνία. Η θετική τους στάση συμβάλλει σε μία πιο θετική νοηματοδότηση της τραυματικής εμπειρίας, ενώ παράλληλα τα θετικά συναισθήματα μπορούν και αντισταθμίζουν τον ψυχικό πόνο και την οδύνη.



- **Δυνάμεις από το παρελθόν:** Κάθε δυσκολία ή πρόβλημα που έχουμε αντιμετωπίσει στο παρελθόν και έχει ξεπεραστεί μπορεί να λειτουργήσει σαν μάθημα για το παρόν πρόβλημα και ενισχύει την ψυχική ανθεκτικότητα.

Στην οικογένεια

Καθοριστικός παράγοντας στην επιρροή και την ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι η οικογένεια εξ αιτίας της οικειότητας των μελών της και της συχνότητας που έρχονται σε επαφή αυτά τα πρόσωπα μεταξύ τους. Ένα θετικό κλίμα αποδοχής, αναγνώρισης και ασφάλειας και ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, όπου ισορροπούν αρμονικά η πειθαρχία και η παροχή αυτονομίας, συντελούν στη διαμόρφωση μιας ολοκληρωμένης προσωπικότητας. Οι γονείς είναι εκείνοι που θα καλύψουν τις βιολογικές και ψυχικές ανάγκες ενός παιδιού. Συγχρόνως, αποτελούν πρότυπο συμπεριφοράς, ακόμα και άθελά τους. Με τη στάση τους, υποδεικνύουν τους ρυθμιστές των μελλοντικών σχέσεων του παιδιού, καθώς θα αναπτύσσει σημαντικές επαφές και εκτός οικογενειακού πλαισίου.



Στο μαθητή

Το «κτίσιμο» της ψυχικής ανθεκτικότητας στο μαθητή, μπορεί να πραγματοποιηθεί έχοντας υπόψη μας κάποιους βασικούς άξονες συμπεριφοράς:

Ανάπτυξη θετικών συναισθηματικών σχέσεων. Η ψυχική εξουθένωση του παιδιού όταν δεν αισθάνεται πως βρίσκει κατανόηση από το περιβάλλον του, υποσκάπτει την αντοχή του σε δύσκολες καταστάσεις.

Σαφή και ξεκάθαρα όρια. Ο αποπροσανατολισμός του παιδιού όταν αντιμετωπίζεται διαφορετικά για τις ίδιες καταστάσεις μπορεί να είναι και ο ίδιος αιτία κρίσης.

Εκμάθηση δεξιοτήτων ζωής. Η υπερπροστασία δρα ανασταλτικά στην συγκεκριμένη εκμάθηση. Λελογισμένη και ελεγχόμενη παροχή ελευθερίας δρουν ευεργετικά. Για να επιτευχθούν όμως αυτά προϋποθέτουν μία καλή σχέση μεταξύ του παιδιού και του γονέα ή του εκπαιδευτικού.

Παροχή φροντίδας και στήριξης. Η γνώση πως υπάρχει κάποιο άτομο που μπορώ να εμπιστευτώ σε μία δύσκολη στιγμή δημιουργεί μία ψυχολογική βάση για αντοχή σε μία δύσκολη κατάσταση.

Ύπαρξη υψηλών προσδοκιών. Κάτι αντιστρόφως ανάλογο στο χώρο της παιδαγωγικής είναι η «αυτοεκπληρούμενη προφητεία». Η ετικέτα του κακού μαθητή εσωτερικεύεται από αυτόν και δρα ανάλογα προς την ετικέτα, χωρίς να αξιοποιεί ανάλογα τις ικανότητές του. Αντιθέτως, η ενίσχυση και ενθάρρυνση στην ανάπτυξη των ικανοτήτων του είναι ικανή συνθήκη ανάπτυξης αντοχής σε δύσκολες καταστάσεις.

Ευκαιρίες για ουσιαστική συμμετοχή. Στην ουσία κτίζουμε την αυτοπεποίθηση του παιδιού, έτσι ώστε να κοινωνικοποιηθεί και να ενταχθεί σε ένα δίκτυο προστασίας. Ενισχύεται η αυτοπεποίθησή του, αλλά και το αίσθημα του «ανήκειν».

Στο σχολείο

Καθώς το παιδί εισέρχεται στο σχολείο, ο κοινωνικός του κόσμος διευρύνεται. Η ποιότητα της σχολικής του ζωής εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τις σχέσεις που διαμορφώνει με τα μέλη της σχολικής κοινότητας και κυρίως με τους εκπαιδευτικούς. Η στάση και η συμπεριφορά του εκπαιδευτικού, αλλά πρωτίστως οι προσδοκίες και οι πεποιθήσεις που έχει για τους μαθητές του, μπορούν να διαμορφώσουν την εικόνα που έχει το παιδί για τον εαυτό του. Ιδιαίτερως εάν η υποστήριξη ή η φροντίδα από τους γονείς είναι ανεπαρκής, ακόμα περισσότερο μεγαλώνει η ανάγκη δημιουργίας μιας διαπροσωπικής σχέσης εμπιστοσύνης, ειλικρινούς επικοινωνίας και αμοιβαιότητας μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικών.



Επιπλέον, μέσα στο σχολικό περιβάλλον αναπτύσσονται και οι πρώτες φιλίες, οι οποίες έχουν ιδιαίτερη σημασία στη διαμόρφωση της προσωπικότητας ενός παιδιού. Τα παιδιά επιδιώκουν την αλληλεπίδραση με εκείνα τα άτομα που μοιράζονται όμοια ενδιαφέροντα και χαρακτηριστικά. Μέσα από αυτή τη σχέση βιώνουν κοινές εμπειρίες, προσπαθούν να πετύχουν την αυτονομία τους από την οικογένεια και εκδηλώνουν μία αμοιβαία υποστήριξη, χαρακτηριστικά που ενισχύουν την αυταξία τους. Η άσκηση επιρροής από αυτούς τους φορείς (οικογένεια-σχολείο-φίλοι) είναι αναπόφευκτη και αδιαμφισβήτητη, αφού οι διαπροσωπικές σχέσεις στην οικογένεια και η επίδραση του σχολείου - μέσα από τις σχέσεις με τους εκπαιδευτικούς και συνομηλικούς- μπορούν να συμβάλλουν θετικά στη διαμόρφωση της αντίληψης ενός παιδιού για τον εαυτό του, ενισχύοντας την ψυχική του υγεία και ανθεκτικότητα.

Αξιοποίηση της κρίσης

Πέρα από την οπτική του απειλητικού και του επιθετικού η κρίση θα μπορούσε να ιδωθεί και ως πρόκληση για αναζήτηση νέας ισορροπίας και κινητοποίηση νέων δυναμικών. Η αντιμετώπιση των κρίσεων ως μάθημα ζωής για επαναπροσδιορισμό των αξιών μας και των προτεραιοτήτων μας, είναι άλλη μία πτυχή που θα μπορούσε να κινηθεί στην κατεύθυνση της αξιοποίησης της οιασδήποτε κρίσης προς όφελός μας. Στους παράγοντες που ενισχύουν την ψυχική ανθεκτικότητα, εμφανώς ο κεντρικός άξονας που διατρέχει την έννοια είναι αυτός της συναισθηματικής επαφής. Ο γόνιμος και όχι ο ανταγωνιστικός διάλογος των γονέων και των εκπαιδευτικών μεταξύ τους έχει εντοπιστεί από ειδικούς μελετητές στο τομέα αυτό. Ας μην ξεχνάμε ότι αποτελούμε όλοι πρότυπα συμπεριφοράς για το παιδί και οφείλουμε να προσφέρουμε τον καλύτερό μας εαυτό ως παράδειγμα προς μίμηση! Πολλώ μάλλον σε μία εποχή

παγκόσμιας κρίσης, όπως αυτή που διανύουμε. Χρειάζεται συλλογική προσπάθεια για την ανάπτυξη ενσυναίσθησης, καλοπροαίρετη διάθεση στις κοινωνικές σχέσεις, αυτό-οριοθέτηση ώστε να μην ξεσπάμε την πίεσή μας σε άλλους και αλληλεγγύη για την άγνωστη (σε μας) θέση που βρίσκεται ο συνάνθρωπός μας.

Συνεργασία Σχολείου- Οικογένειας-Ειδικών ψυχικής Υγείας

Βασικό στοιχείο κάθε θεραπευτικής παρέμβασης είναι η αναγνώριση του προβλήματος. Ως εκ τούτου, ο έχων την καθημερινή φροντίδα του παιδιού και ο δάσκαλος είναι αυτοί που πρώτοι θα αντιληφθούν πως κάτι συμβαίνει. Αυτό όμως προϋποθέτει πως τόσο ο κηδεμόνας, όσο και ο εκπαιδευτικός είναι ενήμεροι και ευαισθητοποιημένοι σε θέματα ψυχολογίας του παιδιού και του εαυτού. Όπως προαναφέρθηκε, ο κηδεμόνας, όπως και ο εκπαιδευτικός, ως κύριοι «τροφοί» ενός παιδιού, οφείλουν πρωτίστως να είναι εκείνοι καλά ώστε να προσφέρουν τον καλύτερό τους εαυτό! Για οτιδήποτε σας προβληματίζει, όσο μικρό ή μεγάλο, τόσο ως προς τα παιδιά, όσο και ως προς εσάς τους ίδιους, είμαστε στη διάθεσή σας! Μπορείτε να μας στείλετε email στο ag.bakogianni@gmail.com ή να τηλεφωνήσετε απευθείας στο σχολείο. Σε κάθε περίπτωση, θα επικοινωνήσουμε μαζί σας τηλεφωνικά!



Βιβλιογραφία

Frankl, V. E. (2010). Το νόημα της ζωής. Αθήνα: Ψυχογιός.

Garnezy, N. (1974). The study of competence in children at risk for severe psychopathology. In E. J. Anthony & C. Koupernik (Eds.), *The child in his family: Children at psychiatric risk*. John Wiley & Sons.

Luthar, S. S. (2006). Resilience in Development: A Synthesis of Research across Five Decades. In: D. Cicchetti, & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental Psychopathology: Risk, Disorder, and Adaptation* (pp. 739-795). New York: Wiley.

Masten, A. S., & Reed, M.-G. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (p. 74-88). Oxford University Press.

Smith, J. L., & Hollinger-Smith, L. (2015) Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. *Aging & Mental Health*, 19(3), 192-200, DOI:10.1080/13607863.2014.986647

Van Deurzen, E. (2011). Η ψυχοθεραπεία και η Αναζήτηση της Ευτυχίας. Αθήνα: Κοντύλι.

Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Arise above Adversity. New York: Villard Books.

Κολιοπάνου, Α., Συφάκη Μ.(2011) Διαχείριση Κρίσης- Αντιμετώπιση Πένθους στο σχολικό περιβάλλον, στο Η ειδική αγωγή αφετηρία εξελίξεων στην επιστήμη και στην πράξη., στο Η ειδική αγωγή αφετηρία εξελίξεων στην επιστήμη και στην πράξη., 2 ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ειδικής Αγωγής, τ.Δ΄, Αθήνα: Γρηγόρη

Λακιώτη, Α. (2011). Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας, Στο Α. Σταλίκας, Π. Μυτσκίδου (Επιμ.) Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία Αθήνα: Τόπος.

Μακρή Ό., Ήργης Α.(2011) Η συμβουλευτική πρακτική και η θεωρία της γνωστικής- συμπεριφοριστικής προσέγγισης στην αντιμετώπιση των φοβιών. Μια μελέτη περίπτωσης. στο Η ειδική αγωγή αφετηρία εξελίξεων στην επιστήμη και στην πράξη., 2ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ειδικής Αγωγής, τ.Δ΄, Αθήνα: Γρηγόρη

Χατζηχρήστου Χ., (Επιμ.) (2011β) Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή :Πρόγραμμα για την Προαγωγή της Ψυχικής Υγείας και της μάθησης στη Σχολική Κοινότητα. Εκπαιδευτικό Υλικό για Εκπαιδευτικούς και Μαθητές ΙΙ, Κοινότητα. Αθήνα: Τυπωθήτω