Εισήγηση: "Η έννοια της Ψυχικής Ανθεκτικότητας στη σχολική μονάδα"

Ημερίδα 13-11-20 σε συνεργασία με το 6ο ΠΕΚΕΣ Αττικής)

Δρ. Ευσταθία (Έφη) Ηλιοπούλου

Προϊσταμένη 2ου ΚΕΣΥ Πειραιά

Εισαγωγή

- Κατά τα τελευταία χρόνια, οι απαιτήσεις και η ένταση της εργασίας έχουν αυξηθεί. Οι εργαζόμενοι σήμερα έρχονται αντιμέτωποι με πιο σύνθετα προβλήματα, μεγαλύτερη πίεση και αβεβαιότητα. Από τη φύση τους κάποια επαγγέλματα θεωρούνται περισσότερο στρεσογόνα από άλλα.
- Η διδασκαλία θεωρείται ως μια ιδιαίτερα στρεσογόνος παράμετρος διεθνώς, σύμφωνα με σχετικές έρευνες. Βέβαια, πολλοί είναι οι εκπαιδευτικοί που αισθάνονται ικανοποιημένοι και ενθουσιασμένοι με την εργασία τους (Simbula, Guglielmi, Wilmar, & Schaufeli, 2010).

Στρες εκπαιδευτικών

- Το επαγγελματικό στρες των εκπαιδευτικών ορίζεται από τους Kyriacou & Sut-clife (1978b) ως μια αρνητική συναισθηματική αντίδραση (π.χ. θυμός, κατάθλιψη, συναισθήματα ματαίωσης), η οποία επηρεάζεται από τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται μία κατάσταση ως απειλητική ή δυσάρεστη και από τους μηχανισμούς που ενεργοποιούνται για την αντιμετώπισή της.
- Επομένως, ο υποκειμενικός τρόπος αξιολόγησης των επαγγελματικών απαιτήσεων, οι στρατηγικές αντιμετώπισης των απαιτήσεων αυτών, η ετοιμότητα και οι δυνατότητες που διαθέτει για την αντιμετώπιση των επαγγελματικών πιέσεων, είναι παράγοντες που επηρεάζουν τα επίπεδα του στρες (Dunham, 2000).

Αποτελέσματα ερευνών

- Η έρευνα σε διαφορετικά πολιτιστικά πλαίσια δείχνει ότι οι εκπαιδευτικοί είναι ανάμεσα σε εκείνους τους επαγγελματίες που δοκιμάζουν υψηλά επίπεδα στρες στην εργασία τους (Stoeber & Rennert, 2008).
- Ανάμεσα, δε, σε 26 διαφορετικά επαγγέλματα το επάγγελμα των εκπαιδευτικών κατατάχθηκε στα έξι περισσότερο στρεσογόνα και σε αυτά που παρέχουν τη λιγότερη επαγγελματική ικανοποίηση (Johnson, Cooper, Cartwright, Donald,Taylor & Millet, 2005).
- Κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του 1980 ο αριθμός των μελετών που αναφέρονται στο στρες των εκπαιδευτικών αυξήθηκε ραγδαία (Kyriacou, 1987), ενώ μέχρι το τέλος της δεκαετίας του 1990, η ερευνητική βιβλιογραφία σχετικά με το στρες των εκπαιδευτικών είχε γίνει ογκώδης (Travers & Cooper, 1996).
- Από τότε το στρες των εκπαιδευτικών έχει γίνει ένα σημαντικό θέμα της έρευνας σε όλο τον κόσμο.

Ορισμός ψυχικής υγείας

- «Η έννοια της ψυχικής υγείας περιλαμβάνει την προσωπική ευημερία, την αυτό-αποτελεσματικότητα, την αυτονομία και την αυτογνωσία. Έχει επίσης, προσδιοριστεί ως μια κατάσταση ευημερίας, κατά την οποία τα άτομα αναγνωρίζουν τις ικανότητές τους και μπορούν να ανταπεξέλθουν στο άγχος της ζωής, συνεισφέροντας παραγωγικά στην εργασία και την κοινότητα (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2003, σ. 7)».

Ορισμός ψυχικής ανθεκτικότητας

- Η Αμερικάνικη Ψυχολογική Εταιρεία (American Psychological Association) (2014, σ. 1) ορίζει την ψυχική ανθεκτικότητα ως :
- **«τη διαδικασία καλής προσαρμογής στις αντιξοότητες, τραυματικές εμπειρίες τραγωδίες ή ακόμα και στις σημαντικές πηγές στρες, όπως οικογενειακά προβλήματα ή προβλήματα σχέσεων, σοβαρά προβλήματα υγείας ή επίσης εργασιακές και οικονομικές στρεσογόνες καταστάσεις». Προσδιορίζεται δηλαδή ως «ανάκαμψη από δύσκολες εμπειρίες».**
- Οι Rirkin and Hooperman (1991) ορίζουν την ψυχική ανθεκτικότητας αφενός ως την ικανότητα του ατόμου να επανέρχεται στις αντιξοότητες και αφετέρου ως την ικανότητά του να αναπτύσσει κοινωνική, ακαδημαϊκή και επαγγελματική επάρκεια, παρά τις αγχογόνες καταστάσεις που βιώνει. Θα μπορούσε να θεωρηθεί ότι ο ορισμός αυτός προσιδιάζει περισσότερο στον προσδιορισμό της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών.

- Ορισμένοι ερευνητές προσεγγίζουν την ψυχική ανθεκτικότητα ως μια στατική έννοια (static notion), ως ένα στατικό χαρακτηριστικό (Glantz & Sloboda, 2002), ενώ άλλοι ερευνητές την αντιλαμβάνονται ως δυναμική διαδικασία (process) (Egeland, Carlson, & Sroufe, 1993. Cicchetti & Rogosh, 1997. Glantz & Johnson, 1999. Ungar, 2008. Fletcher, & Sarkar, 2013).
- Ο Higgins (1994) διερευνώντας τρόπους με τους οποίους τα άτομα ξεπερνούν τις αντιξοότητες περιγράφει την **ψυχική ανθεκτικότητα ως διαδικασία προσωπικής επανόρθωσης και ανάπτυξης.**
- Οι Wolin & Wolin (1993) ορίζουν την **ψυχική ανθεκτικότητα ως την ικανότητα του ατόμου να περιορίζει τις αρνητικές συμπεριφορές που προέρχονται από το άγχος, να αντέχει και να επαναδομεί τον εαυτό του.**

Έμφυτη ποιότητα ή δυναμική διαδικασία;

- Τίθεται λοιπόν το ερώτημα: “η ψυχική ανθεκτικότητα είναι μια έμφυτη ποιότητα ή δυναμική διαδικασία “;
- **Αναλογιζόμενοι, ότι ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών είναι**

α) «μια ιδιότητα που επιτρέπει στους δασκάλους να διατηρήσουν την υποχρέωσή τους στη διδασκαλία και στις πρακτικές διδασκαλίας τους παρά τις καταστάσεις πρόκλησης και τα επαναλαμβανόμενα μειονεκτήματα που αντιμετωπίζουν» ,

β)«ικανότητα στο να υπερνικηθούν τα προσωπικά τρωτά και τους περιβαλλοντικοί παράγοντες άγχους και να είναι σε θέση τα άτομα να ανακάμπτουν παρά τους πιθανούς κινδύνους και να διατηρούν την ευημερία τους» (Oswald, Johnson, & Howard, 2003, σ. 50).

γ) «αξιοποίηση της ενέργειας παραγωγικά για να επιτύχουν τους σχολικούς στόχους παρά τις δυσμενείς συνθήκες» (Patterson, Collins, & Abbott, 2004, σ. 3).

δ)«ικανότητα να συνεχιστεί η ανάκαμψη, για να ανακτήσουν τις δυνάμεις ή το πνεύμα τους γρήγορα και αποτελεσματικά, ώστε να αντιμετωπίσουν τις αντιξοότητες και τη δυναμική υποκειμενική δομή από τις επιρροές του περιβάλλοντος και τα ειδικά εργασιακά και προσωπικά τους πλαίσια» (Sammons et al, 2007, σ. 694).

- Γίνεται κατανοητό ότι η Ψυχική Ανθεκτικότητα είναι ένας τρόπος αλληλεπίδρασης του ατόμου, του εκπαιδευτικού με τα γεγονότα στο περιβάλλον που ενεργοποιούνται και παγιοποιούνται σε περιόδους πίεσης» (Tait, 2008).
- Σύμφωνα με το βιο-ψυχο-κοινωνικό μοντέλο συμπεριφορές, σκέψεις, συναισθήματα και περιβαλλοντικές συνθήκες δύνανται να επηρεάσουν τη φυσική κατάσταση του ατόμου.
- Η ψυχική ανθεκτικότητα μελετάται τώρα ψυχολογικά, βιολογικά, και κοινωνικά και περιλαμβάνει μια αλληλεπίδραση των ατομικών και περιβαλλοντικών χαρακτηριστικών (Almedom & Glandon, 2007. Kim-Cohen, 2007, Smolka et al., 2007).

Διαστάσεις ψυχικής ανθεκτικότητας

- Οι Mansfield et al. (2012), στο μοντέλο τους για την ψυχική ανθεκτικότητα του εκπαιδευτικού, αναδεικνύουν διαστάσεις –συναισθηματική, κοινωνική και κινήτρων:
- **Συναισθηματική διάσταση**
- αντεπεξέρχεται στις εργασιακές απαιτήσεις/στρες
- είναι σε θέση να ανακάμπτει μετά από μια αντιξοότητα
- νοιάζεται για την προσωπική του ευεξία
- δεν παίρνει προσωπικά συμπεριφορές και γεγονότα
- ρυθμίζει τα συναισθήματά του
- έχει αίσθηση του χιούμορ
- αντλεί ευχαρίστηση από τη διδασκαλία

- **Κοινωνική διάσταση**
- επιλύει προβλήματα
- ζητά βοήθεια και συμβουλές
- αναπτύσσει σχέσεις και δίκτυο υποστήριξης
- έχει αποτελεσματικές διαπροσωπικές και επικοινωνιακές δεξιότητες
- **Διάσταση κινήτρων**
- έχει θετική και αισιόδοξη στάση
- επιμένει, όταν αντιμετωπίζει δυσκολίες
- εστιάζει στη μάθηση και τη βελτίωση
- έχει αυτοπεποίθηση και αυτοαποτελεσματικότητα

Παράγοντες ανάπτυξης στρες

- Στην αλληλεπίδραση ατόμου και περιβάλλοντος (Cox, 1978) στο στρες των εκπαιδευτικών είναι σημαντικό και εξετάζεται η συμμετοχή παραγόντων όπως:
- **παράγοντες που σχετίζονται με τη διδασκαλία** όπως (φόρτος εργασίας, πειθαρχία της τάξης, ανησυχία αξιολόγησης από τους μαθητές,
- **ατομικοί και γνωστικοί παράγοντες** που επηρεάζουν την ευπάθεια των δασκάλων όπως οι προσωπικές αξίες και πεποιθήσεις, η αυτοεκτίμηση, οι ατομικές διαφορές στην αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων και
- **συστημικοί παράγοντες** όπως ο τρόπος διοίκησης του διευθυντή, η υποστήριξη και η συνεργασία με τους συναδέλφους (Jarvis, 2002).

- Παράλληλα, οι ταχύτατες επιστημονικές εξελίξεις, οι διάφορες κοινωνικές και εκπαιδευτικές αλλαγές, καθώς και η ανάπτυξη των νέων τεχνολογιών κάνουν τους εκπαιδευτικούς να αισθάνονται ευάλωτοι, μη ικανοί να αντεπεξέλθουν στις απαιτήσεις και στις υποχρεώσεις του σύγχρονου σχολείου, αφού **«οφείλουν να μαθαίνουν συνεχώς καινούρια πράγματα και όπως έχουμε δει και αυτές οι αλλαγές αποτελούν συχνά πηγή στρες»** (Alder, 2005).
- **Η αναγκαιότητα αυτή για την κατάκτηση συνεχώς νέας γνώσης δημιουργεί άγχος στους εκπαιδευτικούς**, αφού «κατά τη διάρκεια της σταδιοδρομίας τους οι εκπαιδευτικοί καλούνται να κατανοήσουν, να υποδεχθούν και να εφαρμόσουν αλλεπάλληλες αλλαγές στα αναλυτικά προγράμματα, τα σχολικά βιβλία, τις εξετάσεις, τη διδακτική μεθοδολογία, τη χρήση της τεχνολογίας στη διδασκαλία, τον επαγγελματικό προσανατολισμό, την ενισχυτική διδασκαλία, τη περιβαλλοντική εκπαίδευση, την αγωγή υγείας, η ειδική αγωγή, η συνύπαρξη πολλών ειδικοτήτωνκ.α.» (Αθανασούλα-Ρέππα κ.ά., 1999).

- **Επιπλέον, πηγές του στρες που ανευρίσκονται στη βιβλιογραφία αναφέρονται:**
- στην έλλειψη υποστήριξης από την πολιτεία,
- στις συνεχείς αλλαγές που λαμβάνουν χώρα στο επάγγελμά τους,
- στην έλλειψη πληροφόρησης σχετικά με το πώς πρέπει να γίνουν οι αλλαγές,
- στο μειωμένο σεβασμό στο επάγγελμα εκ μέρους της κοινωνίας,
- στον, μη αντίστοιχο προς το φόρτο εργασίας, μισθό,
- στην αξιολόγηση των μαθητών,
- την έλλειψη χρόνου για αλληλεπίδραση πέραν των μαθημάτων,
- την αντίληψη πως η ικανότητα του δασκάλου δε συνεπάγεται και την προαγωγή του (Travers & Cooper, 1993• Zurlo et al., 2007),
- στην κυνική και υποτιμητική συμπεριφορά που εκδηλώνεται προς αυτούς από τους γονείς και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης (Friedman & Farber, 1992),
- στην εργασιακή ανασφάλεια (Majeed, Zia-ur-Rehman, & Rashid, 2011),
- στην έλλειψη εμπιστοσύνης στις μεταξύ τους σχέσεις (Troman, 2000).

- **Στη Ελλάδα οι επιπλέον πηγές που προκαλούν ένταση στους εκπαιδευτικούς και επιβεβαιώθηκαν ερευνητικά είναι:**
- οι καθυστερήσεις αποστολής βιβλίων,
- διδακτέας – εξεταστέας ύλης,
- η μη έγκαιρη τοποθέτηση αποσπασμένων, αναπληρωτών,
- η έλλειψη γνώσεων για χειρισμό προβλημάτων μάθησης/συμπεριφοράς και
- η διδασκαλία διαφορετικών μαθημάτων (Μούζουρα, 2005).

Επαγγελματική εξουθένωση και στρες

- Η διαφοροποίηση μεταξύ επαγγελματικής εξουθένωσης και στρες είναι δύσκολη.
- Οι Maslach & Schaufeli (1993) αναφέρουν ότι μια σχετική διάκρισή της με το στρες μπορεί να γίνει λαμβάνοντας υπόψη τον χρόνο.
- Η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να θεωρηθεί ως το παρατεταμένο εργασιακό στρες στις απαιτήσεις της εργασίας, οι οποίες υπερβαίνουν τις δυνατότητες των ατόμων.
- Προσθέτουν, επίσης, ότι η επαγγελματική εξουθένωση είναι το αποτέλεσμα μιας μακρόχρονης διαδικασίας και υπογραμμίζουν την άποψη του Selye (1976) σχετικά με το στρες, ότι, δηλαδή, η έκθεση σε στρεσογόνους παράγοντες οδηγεί στο γενικό προσαρμοστικό σύνδρομο, που αποτελείται από τρεις φάσεις:
  - τον **συναγερμό**,
  - την **αντίσταση** και
  - την **εξουθένωση**.
- Στο τελευταίο στάδιο, μετά από μακρόχρονη έκθεση στο στρες, οι ψυχολογικοί πόροι εξασθενούν προκαλώντας ζημιά στον οργανισμό.

Συμπτωματολογία ψυχικής εξουθένωσης

- Τα κυριότερα συμπτώματα ψυχικής εξουθένωσης μπορούν να ταξινομηθούν σε τρεις κατηγορίες:

α) ψυχοσωματικά και οργανικά συμπτώματα (πονοκέφαλοι, διαταραχές ύπνου και διατροφής, στομαχικά έλκη και καρδιακές ασθένειες, συχνά κρυολογήματα, απώλεια βάρους, κούραση)

β) αλλαγές στη συμπεριφορά, συναισθηματικά και νοητικά συμπτώματα (αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ, καφεΐνης και νικοτίνης, κατάθλιψη, φοβίες, επιθετικότητα, χαμηλή αυτοεκτίμηση, αίσθημα αποτυχίας, δυσκολίες στη συγκέντρωση, εναλλαγές διάθεσης) και

γ) αλλαγές στην απόδοση στην δουλειά (μειωμένη παραγωγικότητα, ενώ ξοδεύεται περισσότερος χρόνος, έλλειψη ενδιαφέροντος, αλλαγή επαγγέλματος και άλλες αρνητικές στάσεις απέναντι στην εργασία) (Furnham, 1997• Δεμερούτη, 2001• Αναγνωστόπουλος & Παπαδάτου 1997).

Ενδεικτικά ερευνητικά δεδομένα

- Οι Κορωναίου & Τικταπανίδου (2004) στη σύντομη περιγραφή της έρευνας που διεξήγαγαν (Παππά – Σουλούνια, 2004) σε δείγμα (314) εκπαιδευτικών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης Αττικής, προέκυψαν τα ακόλουθα:
- **Πρώτον**, το 67% δηλώνει πως την κύρια ευθύνη για το καθημερινό στρες φέρει η κακή οργάνωση και λειτουργία του εκπαιδευτικού συστήματος.
- **Δεύτερον**, «το 57% αισθάνεται εξάντληση στη διάρκεια της εργασίας, ενώ το 53% θα ήθελε να την αλλάξει, αν μπορούσε.».
- **Τρίτον**, «το 55% κρίνει την οικοδόμηση μιας γόνιμης σχέσης ανάμεσα στον δάσκαλο και τον μαθητή ως την μεγαλύτερη δυσκολία στο επάγγελμά τους».
- **Τέταρτον**, το 42% καταβάλλει ιδιαίτερη προσπάθεια «για να καλύψει την ύλη και συγχρόνως να γίνει το μάθημα κατανοητό από τους μαθητές. Δεν είναι καθόλου τυχαίο ότι χαρακτηρίζουν το επάγγελμά τους ως ψυχοφθόρο και το αντιλαμβάνονται ως «κατάθεση ψυχής».

- **Πέμπτον**, το 37% των διδασκόντων θεωρεί πως σημαντική πηγή απογοήτευσης «είναι η αδιαφορία των μαθητών και η απαξίωση που δείχνουν στο μάθημα, γεγονός που τους αναγκάζει σε υπερπροσπάθειες για να προκαλέσουν το ενδιαφέρον τους».
- **Έκτο**, «το 21% πιστεύει ότι η φύση της δουλειάς (διαρκής ομιλία, ορθοστασία) είναι ιδιαίτερα κοπιαστική και ότι η πίεση του σχολικού χρόνου και της διδακτέας ύλης δεν τους επιτρέπει να έχουν μια πιο προσωπική επαφή με τους μαθητές».
- **Έβδομο**, «το 59% των ερωτηθέντων αναφέρεται σε συγκρουσιακές καταστάσεις με τους μαθητές, όπως καυγάδες, εκνευρισμούς, ακόμη και αυταρχική συμπεριφορά απέναντί τους. Επισημαίνουν κλείσιμο στον εαυτό τους, απάθεια-παραίτηση από τον «αγώνα»».
- Και **όγδοο**, το 33% «παρουσιάζει σωματικές ενοχλήσεις, κυρίως πονοκεφάλους, ημικρανίες, καρδιακά και στομαχικά προβλήματα. Εντύπωση προκαλεί ότι αναφέρονται ακόμη και προβλήματα ακοής (κώφωση). Παράλληλα εμφανίζονται ψυχολογικά συμπτώματα, όπως κατάθλιψη, αϋπνία, ψυχική κόπωση και δυσθυμία».

Ενίσχυση ψυχικής ανθεκτικότητας

- Οι Day και Gu (2014) υποστηρίζουν ότι, αντί να επικεντρωνόμαστε στους στρεσογόνους παράγοντες, θα πρέπει να δώσουμε περισσότερη προσοχή στην κατανόηση των τρόπων με τους οποίους τα σχολεία θα ενισχύσουν την ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών. Οι Johnson και Down (2013) τάσσονται κατά του ανταγωνισμού και του άκρατου ατομοκεντρισμού στην προσπάθεια κατανόησης και προαγωγής της ψυ-χικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών, τονίζοντας ότι θα πρέπει να εξετάζεται στο ευρύτερο πλαίσιο οργανωτικών, πολιτισμικών και κοινωνικών συνθηκών.
- **Η ερευνητική βιβλιογραφία σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών είναι πολύ σαφής ως προς την αναγκαιότητα εξασφάλισης ενός πλαισίου το οποίο να υποστηρίζει ενεργά και επαρκώς την επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών και να τους παρέχει ευκαιρίες για απόκτηση και βελτίωση ικανοτήτων, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να προοδεύσουν και να επιτύχουν ικανοποίηση και αυτοεκπλήρωση στη σταδιοδρομία τους** (π.χ. Beltman et al, 2011• Morgan, 2011• Day & Gu, 2014• Papatraianou & LeCornu, 2014).

Χαρακτηριστικά υποστηρικτικών σχολικών πλαισίων

- Τα σχολεία είναι από τα πιο άμεσα, κεντρικά και καθοριστικά πλαίσια για την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών.
- **Τα σχολικά πλαίσια τα οποία αναπτύσσουν και εξελίσσουν την ψυχική ανθεκτικότητα έχουν τα εξής χαρακτηριστικά:**
- συναδελφικές, υποστηρικτικές και συνεργατικές σχέσεις μεταξύ των μελών του προσωπικού, επίσημες και ανεπίσημες,
- διεύθυνση, η οποία εκδηλώνει υποστήριξη και κατανόηση μεταξύ άλλων, εποικοδομητική και ενθαρρυντική ανατροφοδότηση, παροχή βοήθειας και ευκαιριών, ευκαιρίες ενεργού συμμετοχής του προσωπικού στη ζωή του σχολείου, ευκαιρίες ενεργού συμμετοχής του προσωπικού στη λήψη αποφάσεων,

- παροχή ευκαιριών, προκειμένου το προσωπικό να αναπτύξει και να αξιοποιήσει τα προτερήματα και τις ειδικές γνώσεις του, καθώς και να αναγνωριστούν και να τιμηθούν τα προτερήματα και οι επιτυχίες του,
- ευκαιρίες επιμόρφωσης του προσωπικού σε αντικείμενα όπως:

• η διαχείριση συμπεριφοράς στη σχολική τάξη,

• η ανάπτυξη παιδιών και εφήβων,

• η κοινωνική και συναισθηματική ικανότητα,

• η εκπαίδευση με εστίαση της προσοχής στο παρόν και επίγνωση, καθώς και

• η διαχείριση του στρες,

- ευκαιρίες ενασχόλησης του προσωπικού με τη φροντίδα της φυσικής και ψυχικής υγείας και ευεξίας του,
- ευνοϊκές συνθήκες για εξισορρόπηση εργασίας και προσωπικής/οικογενειακής ζωής, όπως καλές εργασιακές συνθήκες, ευέλικτο ωράριο και ευκαιρίες προαγωγής,

- παροχή επαρκών ανθρώπινων και υλικών πόρων,
- μύηση και υποστήριξη για τα νέα μέλη του προσωπικού,
- συστήματα καθοδήγησης από εμπειρότερους εκπαιδευτικούς, ειδικά για τα νέα μέλη του προσωπικού και όσους αντιμετωπίζουν δυσκολίες,
- παροχή ψυχολογικής υποστήριξης σε μέλη του προσωπικού που αντιμετωπίζουν προβλήματα όπως εκφοβισμός, στρες ή συναισθηματικά προβλήματα,
- μια συναδελφική κουλτούρα ενσωμάτωσης, όπου όλα τα μέλη του προσωπικού νιώθουν ότι είναι δεκτά, έχουν υποστήριξη και ίσες ευκαιρίες,
- ένα ανοιχτό περιβάλλον όπου το σχολείο συνεργάζεται στενά και υποστηρίζεται από τους γονείς και την τοπική κοινωνία

Διαχείριση κρίσεων και ψυχική ανθεκτικότητα

- **Ένας τομέας όπου η ενίσχυση της ανθεκτικότητας αποκτά ιδιαίτερη σημασία σχετίζεται με τις παρεμβάσεις σε καταστάσεις κρίσεων.** Ο παραπάνω ορισμός περιέχει τα εξής σημαντικά στοιχεία:
- **πρώτον**, η αντιμετώπιση του στρες είναι μια γνωστική πράξη ανάλυσης της υπάρχουσας κατάστασης που πραγματοποιείται με σαφή πρόθεση επίλυσης του προ-βλήματος,
- **δεύτερον**, η πρόκληση που αναλαμβάνει το άτομο για την ανάλυση και αξιολόγηση της κατάστασης προσδιορίζεται, σε ένα βαθμό, από την ασάφεια και την αβεβαιότητα που νιώθει το άτομο για τη σημασία του γεγονότος,
- **τρίτον**, το στρες μπορεί να σχετίζεται τόσο με θετικά όσο και με αρνητικά αποτελέσματα, αρκεί αυτά να έχουν σημασία για το άτομο και
- **τέλος**, ο μηχανισμός της αντιμετώπισης του στρες περιλαμβάνει:

• συγκέντρωση πληροφοριών,
• αξιολόγηση των πληροφοριών,
• προσδιορισμό εναλλακτικών λύσεων, υπολογισμό κόστους – κέρδους και
• επιλογή και εφαρμογή εναλλακτικής λύσης – στρατηγικής.

Τρόποι καλλιέργειας ψυχικής ανθεκτικότητας

- Ο Αμερικάνικος Ψυχολογικός Σύλλογος (American Psychological Association –APA) περιγράφει την έννοια της ανθεκτικότητας και προτείνει δέκα τρόπους για να την καλλιεργήσει το άτομο.
- Αυτοί είναι:

1) η δημιουργία καλών σχέσεων με μέλη της οικογένειας, φίλους και άλλους,
2) η αποφυγή αντιμετώπισης των κρίσεων ως ανυπέρβλητων προβλημάτων,
3) η αποδοχή του γεγονότος ότι η αλλαγή είναι μέρος της ζωής,
4) η λήψη αποφασιστικής δράσης απέναντι στις αντίξοες καταστάσεις,
5) η αναζήτηση ευκαιριών για αυτό-ανακάλυψη,
6) η καλλιέργεια θετικής άποψης για τον εαυτό,
7) η εστίαση στην ευρύτερη εικόνα,
8) η διατήρηση μιας αισιόδοξης ματιάς και
9) η φροντίδα του εαυτού

(American Psychological Association, 2004• Newman, 2005).

Συμπεράσματα

- Το σχολείο έχει πολλές δυνατότητες να λειτουργήσει προστατευτικά και να προαγάγει την ψυχική ανθεκτικότητα των μαθητών και εκπαιδευτικών, μέσα από ζεστές διαπροσωπικές σχέσεις, ευκαιρίες βίωσης της επιτυχίας και της αυτοαποτελεσματικότητάς τους, αλλά και από την παρουσία και την ουσιαστική επιρροή μιας συνειδητοποιημένης και υποστηρικτικής ομάδας εκπαιδευτικών και δομών (π.χ Κ.Ε.Σ.Υ), που να φροντίζουν, να στηρίζουν και να ενθαρρύνουν τον σεβασμό, τη συνεργατική διάθεση, τον πειραματισμό με καινούριες μεθόδους και την ανάληψη καινοτόμων πρωτοβουλιών στις σχολικές μονάδες.
- **Τέλος, από τους πιο σημαντικούς προστατευτικούς παράγοντες που ενισχύουν την ανθεκτικότητα ενός ατόμου είναι η αυτοεπίγνωση, η αίσθηση της συμμετοχής και της παρέμβασης στα γεγονότα και στις καταστάσεις ζωής.**

- Ειδικότερα, οι παράγοντες αυτοί ένα σύνολο πεποιθήσεων σχετικά:

- **με το κοινωνικό δίκαιο και το άδικο,**
- **την ικανότητα να αντιλαμβάνεται το άτομο τις δεξιότητες και τις ικανότητές του (skills),**
- **τα όριά του,**
- **τη δυναμική του σε κάθε φάση της ζωής του,**
- **να προσλαμβάνει, να αξιολογεί και να επενδύει στους περιβαλλοντικούς παράγοντες,**
- **να διαθέτει δημιουργική υπομονή,**
- **να διαχωρίζει τα σημαντικά από τα ασήμαντα,**
- **να διατηρεί θετική ψυχολογία, ότι τα πράγματα θα βελτιωθούν και πάλι, μετά από μια μεγάλη αντιξοότητα ή κρίση.**

- **Παγίδα που βάλλει την ψυχική ισορροπία & ανθεκτικότητα, αποτελεί η αίσθηση της "Διαχείρισης των Πάντων" που προκαλεί αλυσιδωτές αντιδράσεις, αιφνιδιάζοντας μέσω της πρόκλησης καταιγισμού συναισθημάτων το άτομο, τα οποία είναι δύσκολο να είναι διαχειρίσιμα, εφόσον το άτομο μόνο του, προσπαθεί "να εγκλωβίσει το σύμπαν στον μικρόκοσμό του."**
- **Βάλτε συναίσθημα και επενδύστε σε λειτουργικά αλληλοσυμπληρωματικές σχέσεις σας με τους άλλους. Είναι τόσο πολύτιμο και ευεργετικό αγαθό.**
- **Η ανθρωπιά και η ενσυναίσθηση είναι τα στοιχεία που ενώνουν το πάζλ της κοινωνικής λειτουργικής αλληλεπίδρασης και συμβάλουν στη δημιουργία της Συμπεριληπτικής Κοινωνίας ΜΕ ΟΛΟΥΣ & ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ!**

Σας ευχαριστώ!!

Βιβλιογραφία

1) Ηλιοπούλου Ευσταθία (2015), Διδακτορική Διατριβή ΠΑΝΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
2) Ηλιοπούλου Ευσταθία (΄Εφη) (2018), “Δυσκολίες Μάθησης, Συμπεριληπτική Εκπαίδευση”, Πανεπιστημιακές Εκδόσεις ΠΡΟΠΟΜΠΟΣ, Αθήνα
3) Κουδιγκέλη Φανή (2017), Διδακτορική Διατριβή ΠΑΝΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
4) Μπότου Αναστασία (2017), Διπλωματική Εργασία ΕΚΠΑ