



**Σεμινάριο με θέμα:
«Ανάκαμψη και Θετική προσαρμογή. Πώς να χτίσουμε έναν Ψυχικά Ανθεκτικό εαυτό»**

Η έννοια της Ψυχικής Ανθεκτικότητας έκανε την εμφάνισή της στη βιβλιογραφία τη δεκαετία του '70, όταν κάποιοι αναπτυξιακοί ψυχολόγοι παρατήρησαν, πως κάποια παιδιά, ενώ βρίσκονταν σε «ομάδα υψηλού κινδύνου» ή είχαν βιώσει κάποιο τραύμα σε παιδική ηλικία, η ψυχοκοινωνική τους προσαρμογή παρουσίαζε ασυνήθιστα θετική εξέλιξη. Αυτή η εξαιρετική ανάκαμψη ή προσαρμογή έπεται από ένα ιστορικό απωλειών, ή τραυματικών εμπειριών στην αρχή αποδόθηκε σε προσωπικά χαρακτηριστικά, που έκαναν κάποιο παιδί «άτρωτο». Μετά από χρόνια ερευνών η έννοια της Ψυχικής Ανθεκτικότητας έχει διευρυνθεί και έχει οριστεί ως μια δυναμική διαδικασία θετικής προσαρμογής σε καταστάσεις, παρά την ύπαρξη δύσκολων και αντίξων συνθηκών και παρά την έκθεση σε παράγοντες επικινδυνότητας (Rutter, 2006).



Έναστρη Νύχτα, VAN GOGH 1889

Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας προσέφερε στην επιστημονική κοινότητα την ελπίδα ότι πολλά προβλήματα προσαρμογής και συμπεριφοράς θα μπορούσαν να προλαμβάνονται, αν τα άτομα ή τα συστήματα θωρακίζονται με ανθεκτικά χαρακτηριστικά. Έτσι, τα συστήματα και τα άτομα θα ανέκαμπταν με θετικό τρόπο μετά από συγκρούσεις ή απώλειες. Η επιτυχημένα θετική προσαρμογή έχει πολλαπλά οφέλη για το άτομο και την κοινότητα, καθώς προάγει την ευημερία, την ανεκτικότητα και την ευελιξία. Η ανθεκτικότητα ωστόσο είναι μια διαδικασία, που χρειάζεται χρόνο για να ενσωματωθεί και να γίνει τρόπος ζωής.

Σε συνέχεια με το προηγούμενο σεμινάριο για τη διαχείριση της απώλειας, αυτή τη φορά θα ασχοληθούμε με τη θετική προσαρμογή, την ανάπτυξη που ακολουθεί μια δύσκολη περίοδο και τους παράγοντες, που μας κάνουν πιο Ανθεκτικούς σε ψυχοκοινωνικά αντίξοες συνθήκες. Θα δούμε αναλυτικά τους παράγοντες που προωθούν την καλλιέργεια της ψυχικής ανθεκτικότητας και θα προτείνουμε αποτελεσματικές στρατηγικές προώθησης της ψυχικής ανθεκτικότητας. Επίσης, θα συζητήσουμε το πώς σχολικές τάξεις ή οικογένειες μπορούν να αποτελέσουν παραδείγματα «ψυχικά ανθεκτικών κοινοτήτων».

Ομήρου Οδύσσεια -ε- [365 – 374]

[Αυτά ως ανάδευε στα φρένα του βαθιά και στην καρδιά του,
ο Ποσειδώνας κύμα εσήκωσε γιγάντιο, ο κοσμοσείστης,
φριχτό, αγριεμένο, αφηλοθόλωτο, κι απάνω του το ρίχνει.

Πως δυνατός αγέρας τ' άχερα της θημωνιάς τινάζει,
ξερά όπως είναι, διασκορπώντας τα μιαν άκρη ως άλλη ολούθε

παρόμοια τα μακριά της σκόρπισε μαδέρια' κι ο Οδυσσεάς
ένα μαδέρι καβαλίκεψε, λες κι άλογο λαλούσε.

Βγάζει από πάνω του της έμνοστης της Καλυψώς τα ρούχα,
και κάτω από τα στήθια του άπλωσε το θείο κεφαλοπάνι,

κι ανοίγοντας τα χέρια, μπρούμυτα **στο κύμα μέσα ερίχτη, να κολυμπήσει...**]





Εισαγωγή

Αυτό, που κάνει πιο θαυμαστό τον άθλο του Οδυσσέα να επιβιώσει ενάντια σε όλους τους θεόσταλτους και φυσικούς κινδύνους, είναι ότι είναι θνητός και επομένως έχει τις ίδιες δυνάμεις να παλέψει όπως όλοι. Ποιές όμως είναι οι δυνάμεις εκείνες, που του έσωσαν τη ζωή πολλές φορές;

Ο Οδυσσέας χαρακτηρίζεται ως «πολυμήχανος», δηλαδή αξιοποιούσε το νοητικό δυναμικό του με ευέλικτο (Πολύφημος-Κανένας) και καινοτόμο τρόπο (Δούρειος Ίππος). Ακόμα σε στιγμές πρόκλησης έδειξε εγκράτεια και αυτοέλεγχο (δεν έφαγε τα βόδια του Ήλιου, όπως οι σύντροφοί του) επιβιώνοντας από δοκιμασίες. Αναγνώριζε την αξία των ανθρωπίνων δικτύων, έχτιζε συμμαχίες και ζητούσε βοήθεια (Φαίακες). Ακόμα επεδείκνυε θάρρος και αισιοδοξία στην κάθε πρόκληση, πιστεύοντας στον εαυτό του και στους συντρόφους του. Κινητήριοις δύναμη και εσωτερική πηγή ενέργειας για εκείνον η αγάπη για τη ζωή, τους οικείους του και την πατρίδα του. Ο Νόστος έδινε νόημα στο ταξίδι του και η ελπίδα για την αναβίωση της πρότερης ευτυχισμένης ζωής έκανε τις δυσκολίες να φαίνονται προσπελάσιμες.

Ο Όμηρος -χωρίς να το γνωρίζει- περιέγραψε με ακρίβεια τις στρατηγικές και τα χαρακτηριστικά, που επιστρατεύουν τα ψυχικά ανθεκτικά άτομα, όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες και παρέδωσε στην ανθρωπότητα έναν οδηγό επιβίωσης για τον κάθε άνθρωπο.

Αφού όλοι λίγο-πολύ εκτιθέμεθα σε «λαιστρυγόνες και κύκλωτες» στο ταξίδι της ζωής, είναι μάλλον χρήσιμο να καλλιεργήσουμε στοιχεία, που θα μας κάνουν πιο ανθεκτικούς απέναντι στις προκλήσεις της ζωής.

Στοιχεία Ορισμού

Η ανθεκτικότητα στις επιστήμες

Η έννοια της ανθεκτικότητας δε συναντήθηκε για πρώτη φορά στο πεδίο της ψυχολογίας, αλλά συναντάται με συγγενικούς όρους και στη Μηχανική (αντοχή υλικών), στη Βιολογία (ανθεκτικοί οργανισμοί), στην Κοινωνιολογία (ανθεκτικότητα/συνοχή κοινωνικών ομάδων) και στην Περιβαλλοντολογία (ανθεκτικότητα/βιωσιμότητα οικοσυστήματος).

Κοινό σημείο ορισμού σε όλα τα πεδία είναι η συνέχεια της ύπαρξης του υλικού, οργανισμού ή της ομάδας χωρίς την αλλοίωση των δομικών του συστατικών στοιχείων ή την αλλαγή των ιδιοτήτων του παρά την άσκηση πίεσης από εξωτερικούς περιβαλλοντικούς παράγοντες. Το ενδιαφέρον είναι πως κοινό σημείο στους συγγενικούς ορισμούς είναι το ότι μετά την άσκηση πίεσης επέρχεται μια αλλαγή στο σύστημα και αυτό αποκτά νέες ιδιότητες, όπως ελαστικότητα, μεγαλύτερη αντοχή, ευελιξία, αναπτύσσει νέα αντισώματα και γενικώς προσαρμόζεται στη νέα συνθήκη.

Πώς ξεκίνησε η μελέτη της ψυχικής ανθεκτικότητας στο χώρο της ψυχολογίας;

Η μελέτη ξεκίνησε από την αναπτυξιακή ψυχολογία, τη δεκαετία του '70, όταν ψυχολόγοι παρατήρησαν παραδείγματα παιδιών, που ενώ ανήκαν σε ομάδα «υψηλού κινδύνου» ωστόσο επιτύγχαναν αργότερα στη ζωή τους. Το ενδιαφέρον των ερευνητών τράβηξαν αυτές οι εξαιρετικές περιπτώσεις παιδιών, που οι επιστήμονες τα ονόμασαν «άτρωτα» ή «ανθεκτικά στο στρες» και οι μελέτες στράφηκαν στα ατομικά χαρακτηριστικά και στις ανθρώπινες ποιότητες που συνθέτουν μια ανθεκτική στάση. Στη συνέχεια των ερευνών το ενδιαφέρον μετατοπίστηκε στις διαδικασίες, με τις οποίες κάποιος καταφέρνει να ανακάμπτει από δυσκολίες και έτσι μελετήθηκε η αλληλεπίδραση ατομικών και περιβαλλοντικών παραγόντων, που συνηγορούν στην ικανοποιητική διαχείριση. Το τρίτο κύμα ερευνών μελέτησε τις κινητήριοις δυνάμεις, που είναι έμφυτες σε όλα τα άτομα και τα οδηγούν στο να ανακάμψουν από δυσκολίες. Αξίες όπως η Υπερβατικότητα, Πνευματικότητα και η ανάγκη για Αυτοπραγμάτωση φάνηκαν σημαντικές. Το τέταρτο κύμα ερευνών αφορά την αναγνώριση της επίδρασης, που έχουν στα άτομα οι επιγενετικές και νευροβιολογικές διαδικασίες (Richardson, 2002).

Ορισμός

Η Ψυχική Ανθεκτικότητα (Resilience) αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να προσαρμόζεται θετικά και να διατηρεί την ψυχική του υγεία και την ψυχολογική του επάρκεια σε αλλαγές, δύσκολες συνθήκες και προκλήσεις της ζωής (Masten & Coatsworth, 1998; Wright & Masten, 2005; Luthar, Cicchetti & Becker, 2000 στο Γώτη, 2016). Η πιο ευρέως η ανθεκτικότητα αναφέρεται στην ικανότητα των δυναμικών συστημάτων να αντέχουν ή να ανακάμπτουν από σημαντικές διαταράξεις (Masten, 2007 στο Λακιώτη, 2011). Είναι μια δυναμική διαδικασία τόσο για τα συστήματα όσο και για τα άτομα, που επαναλαμβάνόμενα ανακάμπτουν από αντιξοότητες.



Παράγοντες επικινδυνότητας

Πριν αναλύσουμε τους παράγοντες, που μας κάνουν πιο δυνατούς, ας δούμε από ποιούς παράγοντες απειλούμαστε και κινδυνεύει η ομαλή μας ανάπτυξη. Παράγοντες κινδύνου που μπορούν να επηρεάσουν δυσμενώς την ομαλή ανάπτυξη ενός παιδιού – εφήβου είναι:

- Πρόωρος τοκετός
- Διαζύγιο
- Κακοποίηση
- Ύπαρξη ασθένειας ή ψυχοπαθολογίας στους γονείς
- Στερημένο περιβάλλον (ελλιπής διατροφή, φτωχό σε ερεθίσματα)
- Μητρότητα στην εφηβεία
- Ψυχικό τραύμα από πόλεμο ή από φυσικές καταστροφές
- Υποβαθμισμένο σχολικό περιβάλλον
- Ιστορικό απωλειών σε μικρή ηλικία

Ποιά παιδιά είναι πιο ευάλωτα;

- Αυτά, που έχουν βιώσει επανειλημμένα τραυματικές καταστάσεις ή απώλειες
- Τα παιδιά, που έχουν ήδη κάποιο πρόβλημα υγείας ή ψυχικής υγείας
- Τα παιδιά, που δεν τους παρέχεται η κατάλληλη υποστήριξη από το περιβάλλον τους

Τρόποι αντίδρασης

Φαίνεται πως τα παιδιά, που επιλέγουν περισσότερο ενεργητικές στρατηγικές αντιμετώπισης προσαρμόζονται καλύτερα από τα παιδιά, που επιλέγουν παθητικές στρατηγικές αντιμετώπισης και αποφυγής της κατάστασης. Οι στρατηγικές αποφυγής, όπως οι εθισμοί σε ουσίες ή στο διαδίκτυο, η σχολική διαρροή, οι αυτοτραυματισμοί και η μη ανάληψη ευθύνης, δε βοηθούν το άτομο να ανακάμψει. Πιο πιθανό στο να στραφούν σε τέτοιους τρόπους αντίδρασης είναι τα παιδιά, που είναι ευάλωτα στο στρες και δε διαθέτουν εσωτερικά και οικογενειακά αποθέματα, εγκλωβίζονται σε αρνητικά συναισθήματα, βιώνουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και συνεπώς αντιδρούν με περιορισμένους και μονοδιάστατους τρόπους.

Προστατευτικοί παράγοντες επικινδυνότητας

Οι ατομικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες που προστατεύουν τα άτομα από τις αρνητικές επιδράσεις των παραγόντων επικινδυνότητας εκτείνονται σε τρία επίπεδα, που είναι και οι πηγές ενδυνάμωσης και προώθησης της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Ατομικά χαρακτηριστικά

Προαγωγικοί και προστατευτικοί παράγοντες παιδιού (Yates & Masten, 2004; Λακιάτη, 2011)

- Προσαρμοστικότητα - γνωστική ευελιξία
- Ικανότητα δημιουργίας και διατήρησης θετικών σχέσεων με συνομηλίκους
- Θετική εικόνα εαυτού
- Θετική εκτίμηση καταστάσεων - αισιοδοξία - χιούμορ
- Πίστη - ύπαρξη νοήματος
- Συναισθηματική και συμπεριφορική Αυτορρύθμιση
- Νοημοσύνη (δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και ικανότητα για σχεδιασμό)
- Ενεργητικές στρατηγικές αντιμετώπισης





Χαρακτηριστικά της οικογένειας

Οι πιο κοντινές πηγές στήριξης έξω από το άτομο αφορούν τις οικογενειακές σχέσεις, που προστατεύουν το άτομο, όταν έχουν τα παρακάτω χαρακτηριστικά (Ryff & Singer, 2003):

- Ζεστασιά, στοργή, σταθερότητα
- Καλό μορφωτικό επίπεδο γονέων και εμπλοκή γονέων στη μάθηση
- Οργανωμένο περιβάλλον
- Οικονομική σταθερότητα σε ικανοποιητικό επίπεδο
- Εκφραστικότητα συναισθημάτων
- Διευκολύνουν την κοινωνικοποίηση

Περιβαλλοντικοί παράγοντες

Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες είναι εξαιρετικής σημασίας για την ολιστική προστασία του συστήματος και μπορεί να ενισχύσουν ή να υποθάλψουν την προστασία, που παρέχουν τα άλλα δύο επίπεδα (Henderson, & Milstein, 2008).

- Κοινωνικά δίκτυα - φιλίες, στήριξη από συμμαθητές
- Αποτελεσματικά σχολεία στενές σχέσεις με δασκάλους (σεβασμός, ενδιαφέρον, κατανόηση)
- Ποιότητα της γειτονιάς (ασφάλεια, χαμηλό επίπεδο βίας)
- Ευκαιρίες απασχόλησης - αναψυχής - αθλητισμού
- Ποιότητα των κοινωνικών υπηρεσιών υγείας
- Προστασία ανηλίκων - αστυνομία
- Κοινωνία μηδενικής ανοχής στη βία
- Διεθνείς οργανισμοί για την προστασία ευάλωτων κοινωνικά ομάδων (UNICEF, UNESCO, UNHCR, World Bank etc.)

Γιατί να επενδύσουμε σε προγράμματα προώθησης ψυχικής ανθεκτικότητας;



Σε προσωπικό επίπεδο, έχουμε ανακαλύψει την ευεργετική επίδραση των θετικών συναισθημάτων ως αντιστάθισμα σε κάτι δυσάρεστο, που μπορεί να μας συμβεί. Το στρες ή η κακή διάθεση φαίνεται να μειώνονται μπροστά σε μια ευχάριστη έκπληξη, σε μια όμορφη εικόνα, σε ένα δώρο που θα δεχτούμε, ή σε κάποια καλά νέα. Αντιστοίχως δρα και ο οργανισμός μας για να ανακάμψει από δυσκολίες ή άλλες απώλειες, επιστρατεύοντας θετικά στοιχεία και στρατηγικές, που θα τον ωθήσουν προς τα εμπρός. Όσο περισσότερα εφόδια έχει κάποιος, τόσο πιο γρήγορα και αποτελεσματικά ανακάμπτει από περιόδους απώλειας.

Στο συνεχώς μεταβαλλόμενο σύγχρονο κόσμο η επίδειξη ευελιξίας και προσαρμογής δεν ήταν ποτέ περισσότερο αναγκαία. Τα άτομα και οι κοινωνίες καλούνται να διαχειριστούν προκλήσεις από βίαιες αλλαγές σε κοινωνικό - ιστορικό - οικονομικό - και οικολογικό επίπεδο. Η Ψυχική Ανθεκτικότητα αναδεικνύεται σε προσόν για τα άτομα ή τις κοινωνίες, που συνεχίζουν να αντιμάχονται τις αντιξοότητες, αποκτώντας ένα εξελικτικό προβάδισμα έναντι αυτών που υιοθετούν παθητικές στρατηγικές αντιμετώπισης.

Είναι όμως κάτι περισσότερο από την απλή «επιβίωσή» μας, για το οποίο αξίζει να επενδύσουμε σε στρατηγικές προώθησης Ψ.Α., είναι η ενδυνάμωση που προκύπτει μέσα από αυτή τη διαδικασία και εγγράφεται στο ατομικό και συλλογικό ασυνείδητο. Αυτό, που τελικά βελτιώνει και αναπτύσσει τους οργανισμούς και τις κοινωνίες, είναι η μετατραυματική ανάπτυξη, οι θετικές αλλαγές που προκύπτουν μέσα από τη μάχη κάποιου με την αντιξοότητα.



Εφαρμογές

Στρατηγικές προώθησης ψυχικής ανθεκτικότητας σε ατομικό επίπεδο.

Ο Tony Newman (2004) προτείνει κάποιες αναπτυξιακές στρατηγικές προώθησης ανθεκτικότητας, που αφορούν τους φροντιστές παιδιών.

- Προγεννητική - 4 ετών: καλή διατροφή μητέρας, κοινωνική υποστήριξη μητέρας – βρέφους, ασφάλεια, ικανοποιητικό επίπεδο διαβίωσης
- Μέση παιδική ηλικία (5 - 13 ετών): οικογενειακή σταθερότητα, καλές σχέσεις με συνομηλίκους και δασκάλους, πρόσβαση σε εκπαίδευση και διασκέδαση
- Εφηβεία (13 - 19 ετών): θετικές σχολικές εμπειρίες και επιτεύγματα, θετικές σχέσεις, κοινωνικά δίκτυα, εξωσχολικές δραστηριότητες

Στρατηγικές προώθησης ψυχικής ανθεκτικότητας σε επίπεδο συστήματος (Stockholm Resilience Centre):

- Διατήρηση της ποικιλίας - διαφορετικότητας στο σύστημα. Η ποικιλία μπορεί να αφορά σε άτομα, ηλικίες, ρόλους, πηγές κέρδους, πηγές γνώσης, πηγές άντλησης αυτοεκτίμησης
- Ενίσχυση των Δικτύων μέσα και έξω από το σύστημα. Η κοινωνικότητα και η εξωστρέφεια βοηθούν τα συστήματα να ανακάμπτουν πιο εύκολα από αντιξοότητες
- Ενθάρρυνση για μικρές αλλαγές μέσα στο σύστημα. Ανατροφοδότηση και σταθεροποίηση της αλλαγής πριν το επόμενο βήμα
- Ενίσχυση της ευελιξίας στη σκέψη
- Η ιδέα ότι η αντιξοότητα είναι ένα είδος μάθησης και ότι η μάθηση μπορεί να έρθει με πολλούς τρόπους
- Η εμπιστοσύνη σε όλα τα μέλη του συστήματος. Η συμμετοχή όλων είναι απαραίτητη για την αλλαγή
- Η λήψη αποφάσεων και η στρατηγική που θα ακολουθήσουν αφορά όλους

Στρατηγικές προώθησης ψυχικής ανθεκτικότητας σε επίπεδο κοινωνικών συστημάτων

Οι Yates & Masten (2004) προτείνουν εφαρμογές σε τέσσερα επίπεδα κοινωνικών συστημάτων:

α) επίπεδο Πολιτικής: Η επένδυση σε προγράμματα που διευκολύνουν την πρόσβαση σε παράγοντες προστασίας όπως η υγεία, η διατροφή, η ασφάλεια, η νομική προστασία θυμάτων, καθώς επίσης και προγράμματα που αφορούν το περιβάλλον (περιορισμός ρύπανσης, καθαρισμός νερού κ.α.)

β) επίπεδο Κοινότητας: Η επένδυση σε πρωτοβουλίες που προάγουν την ασφάλεια ή την καθαριότητα στις γειτονίες, την ελεύθερη πρόσβαση σε χώρους αναψυχής και εκπαίδευσης, την παροχή πολιτισμικών ερεθισμάτων

γ) επίπεδο Εκπαίδευσης: Η επένδυση στην αναβάθμιση της ποιότητας της εκπαίδευσης και του σχολικού κλίματος μπορεί να είναι καθοριστικής σημασίας για την ανάπτυξη μηχανισμών Ψ.Α. για τα παιδιά

δ) επίπεδο Οικογένειας: Η παροχή ενός σταθερού και υποστηρικτικού περιβάλλοντος, οι στενές και υγιείς σχέσεις με τα μέλη της οικογένειας και μια ικανοποιητική κοινωνικο-οικονομική κατάσταση

Στρατηγικές προώθησης ψυχικής ανθεκτικότητας σε επίπεδο σχολικών μονάδων:

Οι Henderson & Milstein (2008) έχουν περιγράψει τους παρακάτω έξι βασικούς παράγοντες, που συνθέτουν τον τροχό της ψυχικής ανθεκτικότητας.

- α) Ανάπτυξη θετικών κοινωνικών σχέσεων
- β) Δημιουργία σαφών και ξεκάθαρων ορίων
- γ) Εκμάθηση κοινωνικών δεξιοτήτων
- δ) Παροχή στήριξης και φροντίδας
- ε) Ύπαρξη υψηλών προσδοκιών και σαφής έκφρασή τους και
- στ) Παροχή ευκαιριών για ενεργό συμμετοχή όλων των μελών της σχολικής κοινότητας



Πώς μπορούμε να βοηθάμε παιδιά, που αντιμετωπίζουν αντίξοες – στρεσογόνες καταστάσεις:

- Ασφάλεια, διατροφή, ύπνος
- Ανάγκη για γνωστική κατανόηση (πως θα ερμηνεύσει αυτό που συμβαίνει όχι ως προσωπική αποτυχία, ή ατυχία)
- Ανάγκη για έκφραση συναισθημάτων (να μιλήσουν για την εμπειρία τους, όπως τη βιώθουν εκείνα)
- Ανάγκη για συναισθηματική στήριξη
- Επιστροφή στη ρουτίνα
- Να επιτρέψουμε το θρήνο και τις τελετές μνήμης
- Χτίζουμε δίκτυα – η δυνατότητα του «σχετίζεσθαι»
- Αίσθηση της ελπίδας
- Εστίαση στις δυνάμεις
- Με πρωτοβουλίες και ενεργοποίηση
- Θεώρηση δυσκολιών ως προκλήσεις
- Πίστη στη δυνατότητα αλλαγής-παρέμβασης στα πράγματα
- Έλεγχος των παρορμήσεων

Συμπεράσματα από τη θεωρία της Ψυχικής Ανθεκτικότητας

- Η Ψυχική Ανθεκτικότητα υπάρχει ως δυνατότητα σε κάθε άνθρωπο. Αυτό δεν αποκλείει το γεγονός, ότι το εγγενές δυναμικό συμβάλλει στην εκδήλωση αντιδράσεων, οι οποίες προστατεύουν το άτομο
- Η Ψυχική Ανθεκτικότητα μπορεί να καλλιεργηθεί αποφέροντας μακροχρόνια αποτελέσματα, που βοηθούν τον άνθρωπο στις δύσκολες στιγμές
- Το περιβάλλον μπορεί να ενισχύσει την Ψυχική Ανθεκτικότητα, παρέχοντας ένα πλαίσιο προστασίας και φροντίδας προς το άτομο, ή να το αφήσει εκτεθειμένο σε παράγοντες κινδύνου. Συνεπώς, θεωρείται ότι είναι μια δυναμική διαδικασία, η οποία εξαρτάται από την αλληλεπίδραση του κοινωνικο-ιστορικού πλαισίου και του ατόμου.
- Προγράμματα ενίσχυσης ψυχικής ανθεκτικότητας μπορούν να εφαρμοστούν σε άτομα, ζευγάρια, οικογένειες, σχολεία, κοινότητες ή άλλες ομάδες.
- Η αξία της εκπαίδευσης σε αντιδράσεις που προωθούν την Ψ.Α. είναι πως τα άτομα αποκτούν επίγνωση ότι έχουν την επιλογή να αντιδράσουν ενεργητικά και να αναπτυχθούν ή να παραιτηθούν ενόψει δύσκολων καταστάσεων.

Ο Δρόμος προς την Ανθεκτικότητα

[10 ways to build resilience - The Road to Resilience APA-2004]

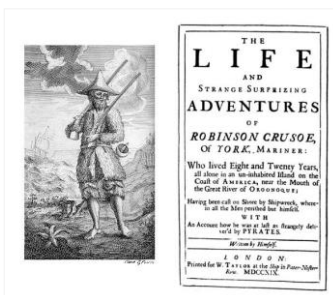
1. Δημιουργήστε καλές σχέσεις (οικογένεια – φίλους)
2. Αποφύγετε να δείτε την κρίση σαν ένα ανυπέρβλητο πρόβλημα
3. Αποδεχτείτε την αλλαγή ως κομμάτι της ζωής
4. Μην ξεχνάτε το στόχο σας
5. Λάβετε αποφασιστική δράση απέναντι στις αντίξοες καταστάσεις
6. Αναζητήστε ευκαιρίες για αυτο-ανακάλυψη
7. Καλλιεργήστε μια θετική άποψη για τον εαυτό
8. Εστιάστε στην ευρύτερη εικόνα
9. Διατηρήστε μια αισιόδοξη οπτική
10. Φροντίστε τον εαυτό σας



ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Η Ανθεκτικότητα στη Λογοτεχνία

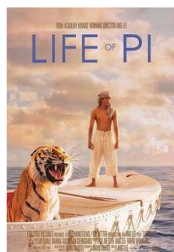


Ο Ροβινσώνας Κρούσος (Robinson Crusoe) είναι μυθιστόρημα του Ντάνιελ Ντεφόε, το οποίο εκδόθηκε για πρώτη φορά το 1719. Επιστολικό, εξομολογητικό και διδακτικό στη μορφή του, το βιβλίο είναι μία φανταστική αυτοβιογραφία του ομώνυμου χαρακτήρα -ενός ναυαγού, που πέρασε 28 χρόνια σε ένα απομακρυσμένο τροπικό νησί κοντά στο Τρινιντάντ, αντιμετωπίζοντας κανίβαλους, αιχμαλώτους και στασιαστές, πριν διασωθεί. Η ιστορία είναι ίσως επηρεασμένη από τον Αλεξάντερ Σέλκιρκ, έναν Σκωτσέζο ναυαγό, που έζησε για τέσσερα χρόνια σ' ένα νησί του Ειρηνικού.

Το 2005 στη «Μικρή Πόρτα», η Ξένια Καλογεροπούλου μετέφρασε και ο Θωμάς Μοσχόπουλος σκηνοθέτησε το έργο του Μάικ Κένι, το «Αγόρι με τη βαλίτσα». Έργο παράτολμο τότε για να ανέβει σε παιδικό θέατρο, μιλούσε για μια πραγματικότητα, που σήμερα μας φαίνεται «φυσιολογική». Την περιπέτεια, το οδοιπορικό ενός αγοριού από την Ασία μέχρι την Ευρώπη. Ο σπουδαίος Μάικ Κένι είχε καταφέρει να πει πολύ σκληρά πράγματα με ένα τρόπο διασκεδαστικό και ανάλαφρο. Σε ένα απλό έργο, ξεκάθαρο, τρυφερό, αστείο, που λέει τόσο σημαντικά πράγματα.



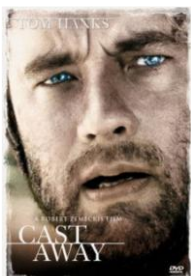
Η Ανθεκτικότητα στον Κινηματογράφο



Life of Pi (2012). Ang Lee

Η Ζωή του Πι είναι αμερικανική δραματική περιπέτεια παραγωγής 2012 σε μορφή 3D, σε σκηνοθεσία Ανγκ Λι και σε σενάριο του Ντέιβιντ Μαγκί. Η ταινία είναι βασισμένη στο ομότιτλο μυθιστόρημα του Γιαν Μαρτέλ και διηγείται την ιστορία του Πι, ενός δεκαεξάχρονου αγοριού, ο οποίος είναι ο μόνος, που επιζεί από το ναυάγιο ενός πλοίου. Ο ίδιος βρίσκεται σε μια σωσίβια λέμβο μαζί με έναν ουρακοτάγκο, μία ύαινα, μια τραυματισμένη ζέβρα και μια τίγρη της Βεγγάλης.

Η Ζωή Είναι Ωραία (ιταλικά: La Vita è Bella, αγγλικά: Life is Beautiful) είναι ιταλική δραματική κωμωδία παραγωγής 1997, σε σκηνοθεσία Ρομπέρτο Μπενίνι και σε σενάριο του ίδιου μαζί με τον Βιντσέζο Τσέραμι. Η ταινία αφηγείται την ιστορία ενός Ιταλού Εβραίου, του Γκουίντο, που πρέπει να επιστρατεύσει όλη του τη φαντασία για να βοηθήσει την οικογένειά του, που κρατείται στο ναζιστικό στρατόπεδο συγκέντρωσης Μπέργκεν-Μπέλζεν.



Cast Away (2000) Robert Zemeckis

Ο Ναυαγός (πρωτότυπος τίτλος: Cast Away) είναι μια περιπετειώδης, δραματική ταινία Αμερικανικής παραγωγής 2000 με σκηνοθέτη και παραγωγό τον Ρόμπερτ Ζεμέκικς και πρωταγωνιστή τον Τομ Χανκς, που υποδύεται έναν εργαζόμενο της εταιρείας FedEx ο οποίος βρίσκεται απομονωμένος σε ένα ακατοίκητο νησί, όταν το αεροπλάνο, στο οποίο επέβαινε, κατέπεσε στο Νότιο Ειρηνικό. Η ταινία απεικονίζει τις προσπάθειές του να επιβιώσει στο νησί χρησιμοποιώντας ό,τι απέμεινε από το φορτίο του αεροπλάνου.



ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Άρθρα – Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

- Richardson, E.G. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 58(3), 307–321 (2002)
- Γώτη, Ε. (2016). Η ψυχική ανθεκτικότητα ως παράγοντας της ψυχοκοινωνικής προσαρμογής των παιδιών. *PRIME*, Vol 9, Issue 1, pp. 47-58
- Λακιώτη, Α. (2011). Η έννοια της Ψυχικής Ανθεκτικότητας, στο Σταλίκας, Α. & Μυτσίδου, Π. (Επιμ.) Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία. Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος
- Λακιώτη, Α. (2011). Η έννοια της Ψυχικής Ανθεκτικότητας, στο Σταλίκας, Α. & Μυτσίδου, Π. (Επιμ.) Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία. Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος
- Yates, & Masten (2004). *Fostering the Future: Resilience Theory and the Practice of Positive Psychology* in P.A. Linley & Joseph (Eds) (2004). *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, NJ:Wiley.
- Ryff, C.D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving in C.L.M. Keyes, & J. Haidt (Eds) (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*.
- Henderson, N. & Milstein, M.M. (2008). Σχολεία που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα. Χ. Χατζηχρήστου (Επιμ.) Β. Βασσαρά (Μτφ) (2008). Αθήνα: Εκδόσεις Τυπωθήτω – Γιώργος Δαρδάνος.
- Newman, T. (2004). *What works in Building Resilience?* Barnardo's, 2004
- Henderson, N. & Milstein, M.M. (2008). Σχολεία που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα. Χ. Χατζηχρήστου (Επιμ.) Β. Βασσαρά (Μτφ) (2008). Αθήνα: Εκδόσεις Τυπωθήτω – Γιώργος Δαρδάνος.
- Yates, & Masten (2004). *Fostering the Future: Resilience Theory and the Practice of Positive Psychology* in P.A. Linley & Joseph (Eds) (2004). *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, NJ:Wiley.
- Χατζηχρήστου, Χ., Λαμπροπούλου, Α., & Αδαμοπούλου, Ε. (2012). Ψυχική Ανθεκτικότητα. Βασικά θέματα ανάπτυξης και προσαρμογής των παιδιών
- Richardson, E.G. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 58(3), 307–321 (2002)