

Ψυχική Ανθεκτικότητα και παράγοντες που συμβάλλουν στην εξέλιξη του ατόμου παρά τις πιθανές αντιξοότητες.

Αναμφίβολα, τις τελευταίες δεκαετίες, με την εισροή καινούριων δεδομένων στην καθημερινότητα μας, τα οποία σχετίζονται με την αλματώδη ανάπτυξη της τεχνολογίας, την μεταβολή αρκετών κοινωνικοπολιτικών και οικονομικών δεδομένων, και τους διαρκώς μεταβαλλόμενους ρυθμούς της ζωής μας, ο όρος ψυχική ανθεκτικότητα γίνεται επιτακτική ανάγκη περισσότερο από ποτέ. Επιτακτική ανάγκη, η οποία είναι άρρηκτα συνυφασμένη με την ικανότητα του ατόμου να ανταπεξέρχεται στις αντιξοότητες, να είναι ευέλικτο και ευπροσάρμοστο και να μπορεί να ενσωματώσει στην καθημερινότητά του εποικοδομητικά οποιαδήποτε νέα δεδομένα. Πώς ορίζεται, όμως, η ψυχική ανθεκτικότητα και ποιες είναι οι βασικές της πτυχές?

Η ψυχική ανθεκτικότητα (resilience) είναι ένας νέος όρος στην Ψυχολογία, με την οποία επιχειρείται να μελετηθεί το φαινόμενο σύμφωνα με το οποίο πολλοί άνθρωποι διατηρούν την ψυχική τους υγεία και την ψυχολογική τους επάρκεια παρά τις σοβαρές αντιξοότητες και το άγχος που βιώνουν. Η δυναμική αυτή επίτευξη υπάρχει ως δυνατότητα για κάθε άνθρωπο και δεν οφείλεται σε κάποια εγγενή και μόνιμη ικανότητα συγκεκριμένων ανθρώπων. Η αλληλεπίδραση των ατομικών χαρακτηριστικών με παράγοντες από το άμεσο και το ευρύτερο περιβάλλον είναι αυτή που καθορίζει κάθε φορά την έκβαση προς την ευαλωτότητα ή την ανθεκτικότητα, ανάλογα και με τη βαρύτητα της κάθε αντιξοότητας.



Με μια πρώτη ματιά, η βασική έννοια του όρου ανθεκτικότητα αφορά κοινωνικά, τεχνικά ή οικονομικά φαινόμενα. Στην συγκεκριμένη περίπτωση, η «ανθεκτικότητα» συνδέεται με τις ψυχολογικές και σχετικές με την υγεία πτυχές του όρου. Γενικότερα, η ανθεκτικότητα είχε αρχικά θεωρηθεί ως ένα σωματικό ή/και ψυχολογικό γνώρισμα ή σύνολο μηχανισμών αντιμετώπισης, που

υπάρχει εγγενώς στο άτομο, ή μια ικανότητα σε ψυχολογικό και/ή σωματικό επίπεδο που επιτρέπει στο άτομο να ανακάμψει ύστερα από αντίξοα γεγονότα¹. Πιο πρόσφατα, θεωρείται όλο και περισσότερο ως μια δυναμική διαδικασία: «Η ψυχική ανθεκτικότητα αναφέρεται σε μια δυναμική διαδικασία η οποία ενέχει τη θετική προσαρμογή στο πλαίσιο σημαντικών αντιξοοτήτων.»² Είναι η νοητική ή συναισθηματική ικανότητα να αντιμετωπίζουμε μία κρίση ή να επιστρέψουμε όσο το δυνατόν ταχύτερα σε μια προ κρίσης κατάσταση. Η ψυχική ανθεκτικότητα ενυπάρχει όταν το άτομο χρησιμοποιεί νοητικές διαδικασίες ή συμπεριφορές για να προστατέψει τον εαυτό του από τις πιθανές αρνητικές επιδράσεις ποικίλων στρεσογόνων παραγόντων.

¹ http://www.resilience-project.eu/fileadmin/documents/Guidelines_gr_2014.pdf

² Luthar, S.; et al., (2000), "The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work". Child Development 71 (3): 543–562.

Ψυχική ανθεκτικότητα σημαίνει να είσαι ικανός να προσαρμοστείς στις δυσκολίες, τις ατυχίες και τα αναπόφευκτα γεγονότα της ζωής. Κι εδώ αρκεί να αναλογιστούμε τι συμβαίνει όταν κάτι δεν πάει καλά, η έκβασή του, δεν είναι η αρχικά προβλεπόμενη. Τις περισσότερες φορές, νιώθουμε αδύναμοι μπροστά στις καταστάσεις, μένουμε άπραγοι και συχνά για ένα χρονικό διάστημα παραμένουμε στάσιμοι. Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι η εσωτερική δύναμη που χρειαζόμαστε για να προχωρήσουμε μπροστά όταν αντίξοες καταστάσεις προκύψουν όπως ασθένειες, απώλειες αγαπημένων προσώπων, αλλαγή εργασίας ή αναγκαστικές μεταβολές της καθημερινότητάς μας. Μας βοηθάει να ορθοποδήσουμε, μας δίνει το θάρρος και τη δύναμη να προχωρήσουμε. Διαφορετικά στεκόμαστε στα προβλήματα, θυματοποιούμαστε, αισθανόμαστε καταβεβλημένοι και διαρκώς συναισθηματικά φορτισμένοι και πολλές φορές στρεφόμαστε σε μη υγιείς μηχανισμούς άμυνας όπως οι καταχρήσεις, η απομόνωση και η αυτοκαταστροφικότητα.

Η ψυχική ανθεκτικότητα δεν θα διώξει τα προβλήματα, αλλά θα δώσει στο άτομο την ικανότητα να δει πέρα από αυτά, να διαχειριστεί το άγχος, τη λύπη, τον πόνο ή το θυμό αποτελεσματικότερα και να αναζητήσει μηχανισμούς που θα το βοηθήσουν να εξελιχθεί και να είναι λειτουργικό σωματικά και ψυχολογικά. Να προχωρήσει, όμως, όχι αποκομμένο ή όντας στωικό, αλλά στρεφόμενος και στο κοινωνικό του περιβάλλον για να λάβει την υποστήριξη που χρειάζεται. Και σε αυτό το σημείο, είναι σημαντικό να αναφερθεί και η κοινωνική πτυχή του όρου. Χωρίς την στήριξη των συνανθρώπων του, το άτομο απομονώνεται, βιώνει τις αντιξοότητες στο μέγιστο βαθμό και καθυστερεί πολύ να επανενταχθεί στην κοινότητα και να ξαναγίνει λειτουργικό.

Resilience Factors



Στην προσπάθεια να σκιαγραφήσουμε τον όρο ψυχική ανθεκτικότητα, θεμελιική θέση κατέχουν οι παράγοντες, οι οποίοι επιτρέπουν στο άτομο να εξελίσσεται κανονικά παρά τις δυσκολίες που συναντά στα διάφορα στάδια της ζωής του. Αναμφισβήτητα, όσο πιο σύνθετο και μεταβαλλόμενο είναι το κοινωνικό, οικονομικό και εργασιακό περιβάλλον του ατόμου, τόσο πιο σημαντική είναι η συνεισφορά αυτών των παραγόντων στο να παραμείνει το άτομο λειτουργικό και γι' αυτό το λόγο συχνά αναφέρονται ως προστατευτικοί. Οι παράγοντες αυτοί συνοψίζονται σε ατομικούς παράγοντες,

παράγοντες που σχετίζονται με το κοινωνικό πλαίσιο και παράγοντες που έχουν να κάνουν με τα διάφορα γεγονότα, που συμβαίνουν στη ζωή μας.

Ενδεικτικοί ατομικοί παράγοντες είναι οι καλές γνωστικές λειτουργίες, η θετική αυτοαντίληψη, ο ευπροσάρμοστος χαρακτήρας, η πίστη και η ύπαρξη νοήματος στη ζωή, η

αισιοδοξία, ο αυτοέλεγχος, τα διαφορετικά ενδιαφέροντα, η αίσθηση του χιούμορ και η ελκυστικότητα στους άλλους³. Η προσωπικότητα του κάθε ατόμου παίζει καταλυτικό ρόλο. Ο όρος προσωπικότητα χρησιμοποιείται για να δηλωθεί η δυναμική οργάνωση του συνόλου των σωματικών χαρακτηριστικών, των αντιληπτικών και νοητικών ικανοτήτων, της συναισθηματικής ιδιοσυγκρασίας, της βούλησης και του χαρακτήρα του ατόμου⁴. Επιπρόσθετα, σημαντικό ρόλο παίζει και η ηλικία, το φύλο και οι εμπειρίες μας. Συνεπώς, όλοι οι παραπάνω ατομικοί παράγοντες, μπορούν να συμβάλλουν στη θωράκιση του ατόμου από τις δυσκολίες της ζωής και στη διασφάλιση των προστατευτικών εκείνων χαρακτηριστικών που το καθιστούν ψυχικά ανθεκτικό. Και στηριζόμενοι στο πόσο διαφέρουν τα χαρακτηριστικά στον καθένα μας, μπορούμε να απαντήσουμε σε ερωτήσεις όπως «Γιατί κάποιος υποφέρει από έντονο άγχος και άλλοι όχι;», «Γιατί μερικοί άνθρωποι απογοητεύονται εύκολα ενώ άλλοι σκέφτονται θετικά και αντιμετωπίζουν αποτελεσματικότερα τις δυσκολίες;» και επίσης «Γιατί κάποιος πετυχαίνει στη ζωή τους και άλλοι όχι;»⁵.



"He appears to have lost all of his resilience."

Εκτός από τα ατομικά χαρακτηριστικά, το κοινωνικό πλαίσιο μπορεί να δράσει προστατευτικά. Στην έννοια του κοινωνικού πλαισίου περιλαμβάνονται η κοινωνική στήριξη, το περιβάλλον μας-οικογενειακό και κοινωνικό-, η κοινωνική τάξη και ο πολιτισμός μας. Για να κατανοήσουμε τη σημασία του κοινωνικού-οικογενειακού περιβάλλοντος, ένα εύστοχο παράδειγμα σχετίζεται με τον τρόπο που μεγαλώνει ένα παιδί στην οικογένεια. Ένας ενήλικας που αδυνατεί να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά μια δυσκολία και αισθάνεται συχνά θύμα μπροστά στις αντιξοότητες, τις περισσότερες φορές ήταν ένα παιδί που μεγάλωσε με έλλειψη κατανόησης, υποστήριξης και ενθάρρυνσης, με συναισθηματική παραμέληση και ίσως με έλλειψη ισορροπημένης σχέσης μεταξύ των γονέων. Κατά κοινή ομολογία, το περιβάλλον που μεγαλώνουν τα παιδιά, παίζει το δικό του ρόλο στην ανάπτυξη των κατάλληλων αμυντικών μηχανισμών που θα τα θωρακίσουν ως ενήλικες. Συνήθως, αυτές οι προσωπικότητες αποδίδουν στους άλλους και όχι στον εαυτό τους, την αιτία των προβλημάτων τους, θυματοποιούνται και καταβάλλονται από τις δυσκολίες. Αντιθέτως, άτομα που έχουν μεγαλώσει σε ένα υγιές οικογενειακό περιβάλλον κι έχουν λάβει αγάπη, στήριξη και επιβράβευση, μεγαλώνοντας γίνονται δυνατοί και πορεύονται με σθένος, θετική σκέψη και αισιοδοξία.

Τέλος, αξίζει να αναφερθεί και η συμβολή των γεγονότων της ζωής στη διαμόρφωση της ψυχικής ανθεκτικότητας. Η ποσότητα, αλλά και η ποιότητα των εμπειριών και των βιωμάτων μας, το μέγεθός τους, η χρονική τους διάρκεια, όπως και η δυνατότητα ελέγχου από το άτομο

³ Αδαμοπούλου Ε., Χατζηχρήστου Χ. & Λαμπροπούλου Α., Βασικά θέματα Προσαρμογής και Ανάπτυξης των παιδιών, Ψυχική Ανθεκτικότητα, www.connecting4caring.gr

⁴ Παρασκευόπουλος Ι., (1992), Ψυχολογία Ατομικών Διαφορών, σελ. 70, Αθήνα

⁵ Lawrence A. Pervin, Oliver P. John, (2001), Θεωρίες Προσωπικότητας, σελ. 36, Εκδόσεις Τυποθήτω, Αθήνα

όλων των εξωτερικών συμβάντων συμβάλλουν στην ανάπτυξη των απαραίτητων δεξιοτήτων για να μπορούν οι άνθρωποι να διαχειριστούν τη ζωή τους παρά τις ποικίλες αντίξοες καταστάσεις. Το πόσο δυσάρεστα ή ευχάριστα είναι αυτά τα γεγονότα επιδρά στο πόσο ψυχικά ανθεκτικοί είμαστε και συχνά με διαφορετικό τρόπο στον καθένα μας. Άλλοι γίνονται πιο δυνατοί και άλλοι πιο φοβισμένοι και αδύναμοι να διαχειριστούν τις προκλήσεις της ζωής.

Και σε αυτό το σημείο τίθεται το ερώτημα αν η εκπαίδευση μπορεί να βελτιώσει την ψυχική ανθεκτικότητα του ατόμου. Ο όρος Εκπαίδευση αναφέρεται στην «οργανωμένη διαδικασία μάθησης που αποσκοπεί στην απόκτηση και βελτίωση γνώσεων, στην ανάπτυξη ικανοτήτων και δεξιοτήτων και στην τροποποίηση της στάσης και της συμπεριφοράς των ατόμων»⁶. Μπορεί, όμως, η εκπαίδευση να βελτιώσει την ψυχική ανθεκτικότητα του ατόμου? Η ψυχική ανθεκτικότητα περιγράφεται, τουλάχιστον στον τομέα της έρευνας, ως ένα γνώρισμα που αποτελεί μέρος του συνόλου των γενετικών χαρακτηριστικών και των χαρακτηριστικών προσωπικότητας, με το οποίο ένας άνδρας ή μια γυναίκα είτε γεννιέται ή το αναπτύσσει κατά την πρώιμη ή όψιμη παιδική ηλικία. Ιδέες για τη βελτίωση της ψυχικής ανθεκτικότητας έχουν προταθεί και δοκιμαστεί σε όλους σχεδόν τους τομείς της ζωής και έχει αποδειχθεί ότι νέες δεξιότητες με αντίστοιχη αύξηση της ψυχικής ανθεκτικότητας μπορούν να αποκτηθούν αργότερα στη ζωή. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η κατάρτιση μπορεί να βελτιώσει την ψυχική ανθεκτικότητα ή τουλάχιστον πτυχές της ψυχικής ανθεκτικότητας σε σημαντικό βαθμό⁷.



Σε τομείς, όπως η εκπαίδευση, η υγεία και η διοίκηση, η ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να βελτιωθεί μέσω κατάρτισης και ασκήσεων. Αρχικά, είναι απαραίτητη προϋπόθεση να μετρηθεί μέσω ερωτηματολογίων και κλιμάκων αξιολόγησης η ψυχική ανθεκτικότητα του εκπαιδευόμενου, για να μπορέσει να αξιολογηθεί, στη συνέχεια, η αποτελεσματικότητα της εκπαίδευσης και η βελτίωση της δεξιότητας. Έπειτα, μέσω εργαστηρίων και ομάδων εργασίας, οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να λάβουν τη βασική θεωρητική προσέγγιση του όρου και στη συνέχεια στην πράξη μέσω ασκήσεων,

παιχνιδιών ρόλων, προσομοιώσεων και άλλων βιωματικών εκπαιδευτικών μέσων να κάνουν πράξη ότι έχουν διδαχθεί. Η σχετική με την ψυχική ανθεκτικότητα εκπαίδευση μπορεί να συμβάλλει στο να υιοθετήσουν οι εκπαιδευόμενοι βασικές δεξιότητες όπως να ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση και τον αυτοσεβασμό, να βελτιώσουν τις διαπροσωπικές τους σχέσεις, να διαχειριστούν το άγχος τους, να προσανατολίζονται στο στόχο και στις λύσεις-όχι στο πρόβλημα-, να δομήσουν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής-υγιεινή διατροφή, άσκηση, διακοπή καταχρήσεων-, να γίνουν πιο ευέλικτοι και δεκτικοί στις αλλαγές και να βλέπουν το μέλλον με θετική σκέψη και αισιοδοξία. Το πρώτο βήμα, βέβαια, είναι το ίδιο το άτομο να επιθυμεί να εκπαιδευθεί και να είναι δεκτικό σε οποιαδήποτε μορφή κατάρτισης ώστε να βελτιώσει την ψυχική του ανθεκτικότητα.

⁶ Παπαλεξανδρή Νάνσυ και Μπουραντάς Δημήτρης, (2002), Διοίκηση Ανθρώπινων Πόρων, σελ. 267, Εκδόσεις Μπένου, Αθήνα

⁷ http://www.resilience-project.eu/fileadmin/documents/Guidelines_gr_2014.pdf

Σε αυτό το σημείο ,είναι σημαντικό να αναφέρουμε και το ρόλο του εκπαιδευτή. Καθώς μιλάμε για μια δεξιότητα που βελτιώνεται μόνο μέσω βιωματικής μάθησης και συνεπώς εμπλέκεται στο μέγιστο και ο εκπαιδευτής, είναι βασικό, να δημιουργήσει κλίμα ζεστασιάς και συνεργασίας και να γίνει αποδεκτός από το ακροατήριό του. Η εκπαίδευση θα είναι αποτελεσματική μόνο αν ο εκπαιδευτής γίνει αρεστός και κερδίσει την εμπιστοσύνη των εκπαιδευόμενων ώστε να τους βοηθήσει να δομήσουν τεχνικές για να ξεπεράσουν τις δυσκολίες, να βελτιώσουν τη δημιουργικότητα τους και να γίνουν πιο χαρούμενοι και παραγωγικοί.