

RESILIENCE

a key skill for education and job

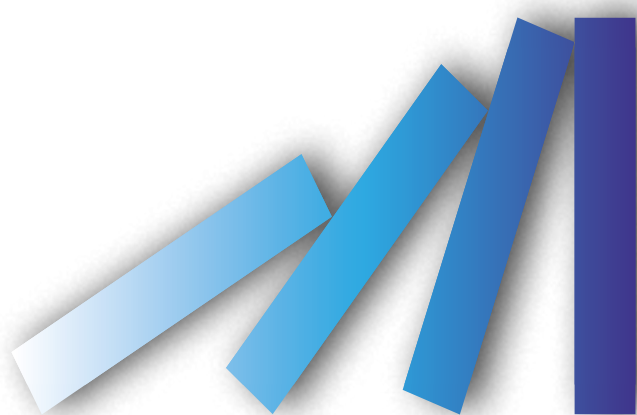
Κατευσθητική Οδηγός



Lifelong
Learning
Programme

Copyright “Resilience - a key skill for education and job” project partners, 2014. Klaus Linde-Leimer, Thomas Wenzel. “Guidelines”. Link: <http://www.resilience-project.eu>.

The “Guideline” is licensed under the Creative Commons (CC) license Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (BY-NC-ND) (Link <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>). This license lets others use the Personal Profile non commercially, as it is without any modifications, as long as they visibly credit the authors and institutions. Changes and modifications are not allowed without the authors’ permission.



Επιμέλεια

Επιμελητές έκδοσης:

Klaus Linde-Leimer, office@blickpunkt-identitaet.eu

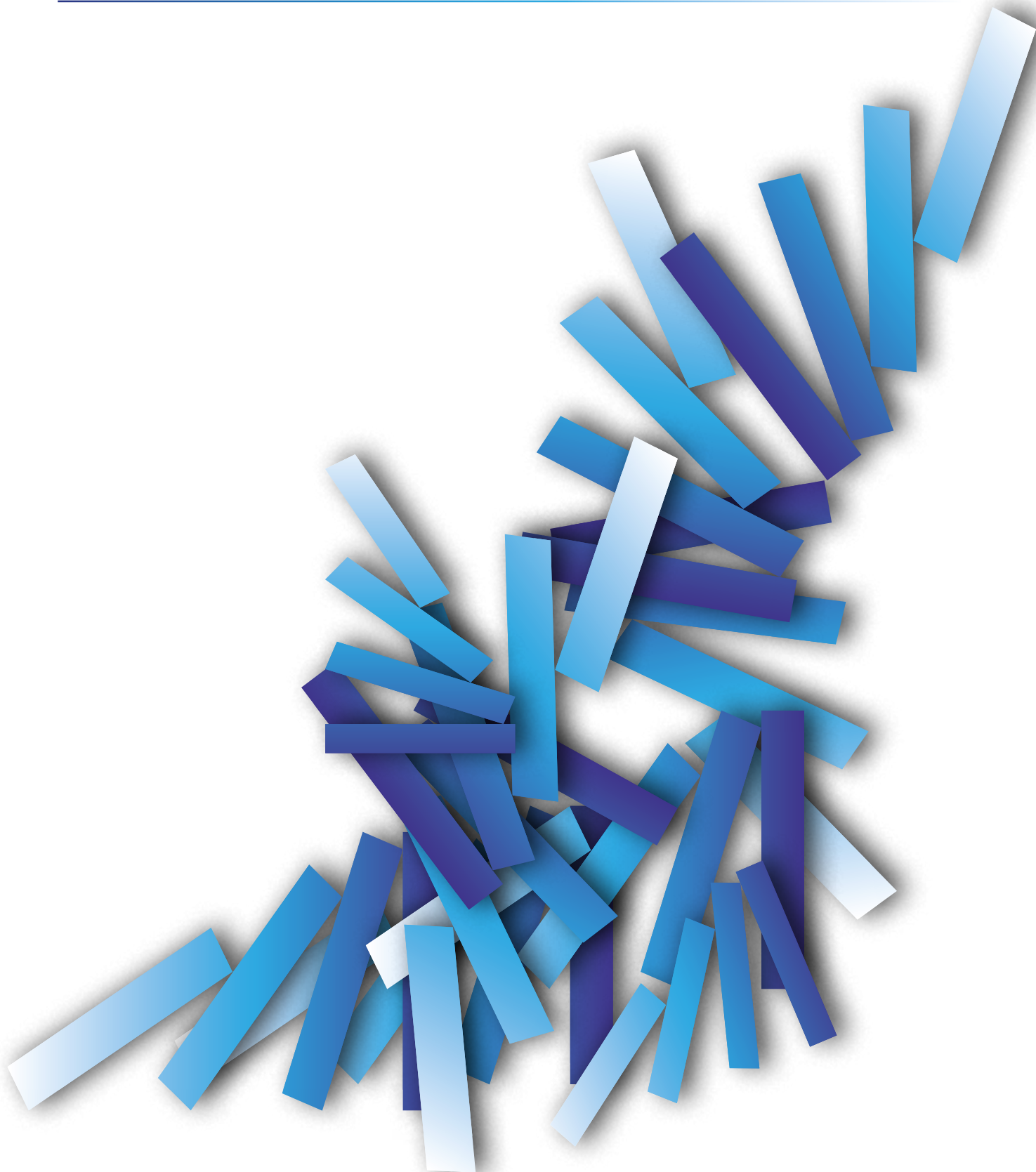
Thomas Wenzel, drthomaswenzel@web.de

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



<u>Πρόλογος</u>	7
Το Έργο για την Ψυχική Ανθεκτικότητα	7
Ψυχική ανθεκτικότητα και υγεία	8
Μέρος Ι: Γενική εισαγωγή - μια επισκόπηση της ψυχικής ανθεκτικότητας	10
<u>Η σημασία του όρου</u>	11
Τι είναι και πώς λειτουργεί; - ένα σύντομο ιστορικό της έρευνας για την ψυχική ανθεκτικότητα	12
<u>Η ψυχική ανθεκτικότητά σας – κάτι δεδομένο ή κάτι που μπορεί να βελτιωθεί;</u>	13
<u>Είναι η ψυχική ανθεκτικότητα μετρήσιμη;</u>	13
<u>Γιατί και πώς να εκπαιδεύσετε σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα;</u>	14
<u>Διαφορετικά πεδία – πολλές εφαρμογές</u>	14
Εκπαίδευση – και πώς μπορεί να δομηθεί	14
Μεταβατικά σημεία στη ζωή	15
Ψυχική ανθεκτικότητα και μαθησιακή κινητικότητα	15
Ψυχική ανθεκτικότητα για επιχειρηματίες	16
Ο τομέας των επιχειρήσεων	16
<u>Η εστίαση του έργου μας – και ποιος μπορεί να επωφεληθεί</u>	16
Μέρος ΙΙ: Το πρακτικό μέρος – το υλικό στον ιστότοπό μας	18
<u>Εργαλειοθήκη Ασκήσεων</u>	19
Επιλογή και χρήση των ασκήσεων	20
Επιλογή της κατάλληλης άσκησης ανάλογα με την κατηγοριοποίησή της	22
Κατηγοριοποίηση βάσει της μορφής	22
Κατηγοριοποίηση βάσει του περιεχομένου	22
Άδεια Creative Commons	24
<u>Σοβαρό Παίγνιο</u>	25
<u>Το Προσωπικό Προφίλ</u>	26
<u>Αυτοαξιολόγηση για εκπαιδευτικούς/εκπαιδευτές</u>	28

Μέρος III: Εφαρμογή των ασκήσεων ψυχικής ανθεκτικότητας	29
<u>Χρήση των ασκήσεων σε διαφορετικά μαθησιακά περιβάλλοντα</u>	29
Χρήση Βίντεο για την Παρουσίαση της Ψυχικής Ανθεκτικότητας στους Μαθητές/ Επιμορφούμενους	34
<u>Υλικό για περαιτέρω μελέτη</u>	36
<u>Συντονιστική ομάδα του έργου</u>	39



PRELIMINARY



Πρόλογος

Το Έργο για την Ψυχική Ανθεκτικότητα

Το χρηματοδοτούμενο από την ΕΕ έργο «Ψυχική ανθεκτικότητα - μια βασική δεξιότητα για την εκπαίδευση και την εργασία» [Resilience – a key skill for education and job] (με διάρκεια 12/2012 – 11/2014) εστιάζει στην ανάπτυξη τρόπων για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας. Σήμερα η ψυχική ανθεκτικότητα είναι μια γνωστή έννοια και πολλοί φορείς κατάρτισης, ιδίως στον τομέα των επιχειρήσεων, προσφέρουν επιμόρφωση σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα δεσμευόμενοι να καταστήσουν τους επιμορφούμενους πιο ανθεκτικούς απέναντι στο άγχος. Κατά συνέπεια, η απόδοση των επιχειρήσεων θα αυξηθεί και οι υπάλληλοί τους, κυρίως οι διευθυντές και τα στελέχη που είναι υπεύθυνα για τη λήψη στρατηγικών αποφάσεων, θα δρουν πιο αποτελεσματικά. Αυτό είναι αλήθεια ... ωστόσο...

Η πρόθεση του έργου μας δεν είναι η προσέγγιση κυρίως επιχειρησιακών διευθυντών και στελεχών υπεύθυνων για τη λήψη αποφάσεων με ασκήσεις προσαρμοσμένες στις ανάγκες τους - αν και συμφωνούμε ότι αυτές οι επαγγελματικές ομάδες έχουν να αντιμετωπίσουν αυξημένο άγχος και, επομένως, η σχετική με την ψυχική ανθεκτικότητα κατάρτιση φυσικά και έχει νόημα για αυτές ομάδες-στόχους. Πιστεύουμε ότι πολλοί άνθρωποι - κυρίως όσοι προέρχονται από μειονεκτούσες ομάδες-στόχους - μπορούν να επωφεληθούν από τη σχετική με την ψυχική ανθεκτικότητα κατάρτιση. Έτσι, η κύρια πρόθεση του έργου μας είναι η καθιέρωση της ψυχικής ανθεκτικότητας ως βασικού άξονα στον τομέα της εκπαίδευσης ενηλίκων. Για την επίτευξη του σκοπού αυτού, το έργο μας απευθύνεται σε ειδικούς από τον χώρο της εκπαίδευσης ενηλίκων και της συμβουλευτικής. Τα προϊόντα μας προορίζονται για εκπαιδευτές, καθηγητές και συμβούλους που εργάζονται στον ευρύτερο τομέα της εκπαίδευσης ενηλίκων, συμπεριλαμβανομένης της επιχειρησιακής κατάρτισης, καθώς και της κατάρτισης των ανέργων, της επαγγελματικής κατάρτισης, των μαθημάτων ξένων γλωσσών, των μαθημάτων πληροφορικής, κ.λπ. Το όραμα του έργου μας είναι να επιτρέψει στα μέλη του εκπαιδευτικού προσωπικού - συμπεριλαμβανομένων και εκείνων που δεν διαθέτουν υπόβαθρο στον τομέα

της ψυχολογίας - να εισαγάγουν τις πτυχές της ψυχικής ανθεκτικότητας ως βασικό άξονα στην καθημερινή παιδαγωγική τους πρακτική.

Στη διάρκεια των δύο χρόνων του έργου μας, είχαμε καλή συνεργασία στο πλαίσιο της εταιρικής μας σχέσης και ως εκ τούτου είμαστε υπερήφανοι που έχουμε αποκτήσει τη γνώση και την εμπειρία από οκτώ διαφορετικούς οργανισμούς που προέρχονται από έξι διαφορετικές χώρες, στους οποίους συμπεριλαμβάνονται φορείς κατάρτισης, ένα κολλέγιο και εμπειρογνώμονες στον τομέα της ψυχικής ανθεκτικότητας σε πανεπιστημιακό επίπεδο.

Αυτές οι Κατευθυντήριες Γραμμές εισάγουν κάποια πρακτικά εργαλεία για τη σχετική με την ψυχική ανθεκτικότητα κατάρτιση. Το έργο για την ψυχική ανθεκτικότητα παρουσιάζει μια τριμερή εργαλειοθήκη, στην οποία περιλαμβάνονται οι Κατευθυντήριες Γραμμές, οι Ασκήσεις και ένα Σχήμα Συνεντεύξεων (καλούμενο Προσωπικό προφίλ). Η εργαλειοθήκη αυτή αναπτύχθηκε από τους εταίρους του έργου για την ψυχική ανθεκτικότητα προκειμένου να ενταχθεί στην εκπαίδευση ενηλίκων και τη συμβουλευτική. Βασίζεται στη γνώση και την εμπειρία γύρω από τον τομέα της ψυχικής ανθεκτικότητας και της προαγωγής της υγείας που έχει αποκτηθεί από την ακαδημαϊκή έρευνα και μέσω ποικίλων αναπτυξιακών έργων σε διάφορα ευρωπαϊκά περιβάλλοντα. Ελπίζουμε να απολαύσετε τα εργαλεία και να τα βρείτε χρήσιμα στην επαγγελματική σας πρακτική.

Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας προέρχεται από την ψυχολογία και είναι ένας τρόπος ερμηνείας του πώς οι άνθρωποι μπορούν να διαχειριστούν τη ζωή και να ζουν καλά παρά τις αντίξοες καταστάσεις. Ως έννοια αυτού του πεδίου, αναπτύχθηκε αρχικά για τα παιδιά και τους νέους και αργότερα επεκτάθηκε και στην ενήλικη ζωή. Ιστορικά, η ανάπτυξη της έννοιας έχει οριστεί με μια σειρά από τρόπους. Για παράδειγμα, ο Fonagy¹ υποστηρίζει ότι το πρώτο και πιο σημαντικό κλειδί για την ψυχική ανθεκτικότητα στην παιδική ηλικία βασίζεται στον αναστοχαστικό διάλογο. Αυτό σημαίνει



ότι το άτομο εισπράττει την επιβεβαίωση, την αναγνώριση και τον σεβασμό για ό, τι αυτός ή αυτή είναι από ένα έμπιστο άτομο ή έναν σημαντικό άλλο. Εν ολίγοις, η έρευνα στον τομέα της ψυχικής ανθεκτικότητας αναζητά βασικούς παράγοντες που επιτρέπουν στους ανθρώπους να αναπτύσσονται κανονικά, παρά τις αντίξοες συνθήκες ζωής, με την εμπλοκή ποικίλων παραγόντων:

1. Ατομικοί παράγοντες (γενετική, ηλικία, αναπτυξιακό στάδιο, φύλο, εμπειρίες της ζωής και ιστορικό).
2. Το κοινωνικό πλαίσιο (κοινωνική στήριξη, κοινωνική τάξη, πολιτισμός, περιβάλλον).
3. Η ποσότητα και η ποιότητα των γεγονότων της ζωής (σκοπιμότητα, δυνατότητα ελέγχου, μέγεθος, θεματικές, χρονική διάρκεια και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις).

Στη σχετική με την εφηβεία έρευνα, για παράδειγμα, η εστίαση έχει τοποθετηθεί στο πόσο καλά τα πεδία κοινωνικότητας των νέων - η οικογένεια, το κοινωνικό και γεωγραφικό πλαίσιο, το πολιτιστικό και ιστορικό πλαίσιο, τα συστήματα μάθησης, ο χώρος εργασίας και οι καθημερινές δραστηριότητες – συνδέονται μεταξύ τους. Η συνεκτικότητα αυτών των πεδίων έχει σημαντική επίδραση στην ψυχική ανθεκτικότητα, την επιτυχία της ζωής και την ευημερία. Αυτό έγινε εμφανές σε διάφορα εθνικά, κοινωνικά και

πολιτιστικά περιβάλλοντα σε περισσότερες από 60 χώρες. Φυσικά, οι συνθήκες και οι δεξιότητες διαχείρισης είναι διαφορετικές και ποικίλουν ανά χρονικές περιόδους και διαφέρουν ανά πολιτισμικά πλαίσια. Το γεγονός αυτό είναι σημαντικό να ληφθεί υπόψη κατά την εφαρμογή των θεωριών της ψυχικής ανθεκτικότητας στην επαγγελματική πρακτική. Όσον αφορά την ανάπτυξη των δεξιοτήτων, είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό και να αναγνωριστεί ότι οι δεξιότητες που εφαρμόστηκαν χθες ίσως να μην είναι λειτουργικές σήμερα, επειδή οι συνθήκες ενδέχεται να έχουν αλλάξει.

Αν δημιουργήσουμε τις διαδικασίες που επιτρέπουν στους ανθρώπους να αντιλαμβάνονται ότι είναι σε θέση να ζήσουν τη ζωή που θέλουν να ζήσουν, όχι μόνο θα αισθανθούμε καλύτερα αλλά θα ζήσουμε επίσης μια καλύτερη ζωή. Από την πλευρά της δημόσιας υγείας, στόχος δεν είναι μόνο η επιδίωξη της καλής ζωής ενός ατόμου, αλλά η καλή ζωή του συνόλου του πληθυσμού, συμπεριλαμβανομένων των μελλοντικών γενεών. Για τους εκπαιδευτικούς και τους συμβούλους η σημερινή πρόκληση είναι η αναζήτηση ευέλικτων μοντέλων ανάπτυξης ικανοτήτων και η σχετική με την ψυχική ανθεκτικότητα κατάρτιση. Επομένως, είναι σημαντικό να επικεντρωθούμε στη δημιουργία κοινωνικών περιβαλλόντων, όπου όλοι έχουν ίσες ευκαιρίες να συμμετάσχουν και να αναπτύξουν τις τοπικές κοινότητες και τις συνθήκες ζωής για να ζήσουν καλά.

Thomas Wenzel 2014

Klaus Linde-Leimer 2014

Ψυχική ανθεκτικότητα και υγεία

Οι συζητήσεις σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα προϋποθέτουν τη συζήτηση σχετικά με την έννοια της υγείας. Από το 1948 που συστάθηκε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και περιέλαβε στο καταστατικό του ένα άρθρο για την υγεία, αυτός έχει καταστεί ο πιο συχνά χρησιμοποιούμενος ορισμός της: «Η υγεία είναι μια κατάσταση πλήρους ευημερίας με μια σωματική, κοινωνική και ψυχολογική διάσταση και όχι απλώς η απουσία της νόσου και της νοσηλείας»².

Ο ορισμός αυτός έχει επικριθεί, αλλά εξακολουθεί

να παραμένει στο επίκεντρο της συζήτησης για την υγεία. Ο συγκεκριμένος ορισμός, κατά μία έννοια, απομάκρυνε τη συζήτηση για την υγεία από μια καθαρά βιοϊατρική κατανόηση διότι συμπεριέλαβε τόσο τις κοινωνικές όσο και τις ψυχολογικές διαστάσεις. Ωστόσο, ο εν λόγω ορισμός έχει θεωρηθεί ως πολύ άκαμπτος και στατικός, αλλά και «εκστατικός», λόγω της τυποποίησης της «πλήρους ευτυχίας», καθώς και δεσμευτικός, δεδομένου ότι εξ ορισμού δεν μπορεί κανείς να αποκτήσει «υγεία» χωρίς την απουσία της ασθένειας, αποκλείοντας έτσι μεταξύ άλλων όλα τα άτομα με χρόνιες παθήσεις



Εικόνα 1: Aaron Antonovsky

ή αναπηρίες. Αν ο ορισμός δήλωνε με κάποιο τρόπο ότι κάποιος μπορεί να βρίσκεται σε μια

κατάσταση πλήρους ευημερίας, ακόμη και αν πάσχει από μια ασθένεια, θα μπορούσε να είχε περισσότερο νόημα σήμερα. Μια περαιτέρω εξέλιξη στην κατανόηση της υγείας ήρθε με την Χάρτα της Οτάβα για την Προαγωγή της Υγείας του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) το 1986. Χωρίς να υπεισέλθω σε πολλές λεπτομέρειες (βλ. τις αρχές της Χάρτας της Οτάβα του ΠΟΥ 1986³), η υγεία θεωρείται πλέον ως μια διαδικασία που επιτρέπει στους ανθρώπους να αποκτήσουν τον έλεγχο των καθοριστικών παραγόντων της υγείας τους, βελτιώνοντας έτσι την υγεία τους, προκειμένου να διάγουν μια ενεργό και παραγωγική ζωή. Η υγεία δεν είναι πλέον μια κατάσταση, αλλά μια δυναμική διαδικασία με την πάροδο του χρόνου. Αυτό σημαίνει ότι η αντιμετώπιση ενός κινδύνου ή ενός σημαντικού γεγονότος της ζωής δεν οδηγεί πάντοτε σε μόνιμη απώλεια της υγείας, διότι σε μια παροδική διαδικασία, όπου ο κίνδυνος ή το γεγονός της ζωής μπορούν να ενσωματωθούν στην εμπειρία ζωής ενός ατόμου, μπορεί αυτό τελικά να αποδειχθεί ωφέλιμο για τη συνολική ανάπτυξη της υγείας και είναι συγκρίσιμο τελικά

με την έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας. Η Χάρτα της Οτάβα επικεντρώνεται κυρίως στη συμμετοχή των ανθρώπων και την εμπλοκή τους στην ανάπτυξη της υγείας τους. Επιπλέον, θεωρεί το πλαίσιο και τις συνθήκες διαβίωσης εκτός της παραδοσιακής προσέγγισης της επιβλαβούς για την υγεία ατομικής συμπεριφοράς, η οποία στο παρελθόν ήταν περισσότερο στο επίκεντρο της δημόσιας υγείας και της εκπαίδευσης σε θέματα υγείας. Μετά τη Χάρτα της Οτάβα, η υγεία αυτή καθαυτή δεν είναι πλέον τόσο κεντρική όσο πριν, καθώς τώρα έχει γίνει μόνο η διαδικασία που οδηγεί σε μια ενεργό και παραγωγική ζωή ή με άλλους όρους στην ευημερία και την ποιότητα της ζωής. Η προαγωγή της υγείας, ωστόσο, δεν εδραζόταν ρητά σε θεωρητικές βάσεις κατά την περίοδο της Χάρτας της Οτάβα, αλλά βασιζόταν στις αρχές που δημιουργούσαν το πρόβλημα της μη διαμόρφωσης μιας σαφούς θεμελιώδους σημασίας για τις δραστηριότητες υγείας και δυστυχώς για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα, οι δράσεις ήταν περισσότερο επικεντρωμένες στην εξάλειψη του ατομικού κινδύνου υγείας και όχι σε μια συνολική συστημική προσέγγιση καρά την οποία οι συγκυριακοί παράγοντες λαμβάνονται υπόψη στην όλη διαδικασία. Υπάρχουν αρκετές νέες θεωρητικές προσεγγίσεις, αλλά για τη συζήτησή μας θέλουμε να εστιάσουμε στην έρευνα που έγινε από τον Aaron Antonovsky (1979, 1987 και 1996) και την έναρξη της υγειογενετικής (salutogenic) προσέγγισης για την υγεία όπου τα πολύτιμα στοιχεία για την υγεία και η ικανότητα αξιοποίησης αυτών των στοιχείων βρίσκονται στο επίκεντρο.

Η υγεία αυτή καθαυτή έγινε μια διαδικασία δια βίου μάθησης. (Βλέπε για παράδειγμα τις μελέτες που έγιναν από τους Lindström και Eriksson οι οποίοι διεξήγαγαν μια συστηματική ανασκόπηση της παγκόσμιας υγειογενετικής έρευνας και οργάνωσαν με βάση ερευνητικά δεδομένα ένα πλαίσιο για την υγειογενετική έρευνα (Eriksson 2007, Lindström και Eriksson 2010 στον κατάλογο της προτεινόμενης βιβλιογραφίας).

Bengt Lindström 2014

1 Fonagy,P. et al (1994) The theory and practice of resilience. Journal of Child Psychology and Psychiatry. 35,2.231-257

2 http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf

3 <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en>

Μέρος Ι: Γενική εισαγωγή - μια επισκόπηση της ψυχικής ανθεκτικότητας

Η ψυχική ανθεκτικότητα έχει κατά τις τελευταίες δεκαετίες γίνει ένα βασικό ζήτημα σε μια σειρά από τομείς, συμπεριλαμβανομένου του σχολείου, της εκπαίδευσης ενηλίκων και της υγειονομικής περίθαλψης.

ΙΣΤΙΣ κατευθυντήριες γραμμές που ακολουθούν, σας παρέχουμε μια επισκόπηση του γενικού θέματος της ψυχικής ανθεκτικότητας, δίνοντάς σας πληροφορίες όπως τι μπορεί να σημαίνει ψυχική ανθεκτικότητα, μια πολύ σύντομη περίληψη του τι γνωρίζουμε για αυτή μέχρι στιγμής και το εγχειρίδιο για τη δομή και τη χρήση των υλικών που παρέχονται στη διαδικτυακή πλατφόρμα μας. Αυτό θα σας βοηθήσει:

- » να αποκτήσετε επίγνωση της ψυχικής ανθεκτικότητας
- » να διδάξετε και να εκπαιδεύσετε σε σχέση με την ψυχική ανθεκτικότητα σε διαφορετικές συνθήκες και περιβάλλοντα



Αν σας ενδιαφέρει να κατανοήσετε σε μεγαλύτερο βάθος την ψυχική ανθεκτικότητα ή έννοιες όπως η υγειογενετική (salutogenic), παρέχουμε συνδέσμους και καταλόγους με βιβλιογραφικές παραπομπές για περαιτέρω μελέτη, συνοψίζοντας τις πρόσφατες εξελίξεις

σε ορισμένες κοινές εφαρμογές της σχετικής με την ψυχική ανθεκτικότητα κατάρτισης που δείχνουν πώς αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να ενσωματωθούν στην εργασία σας με συγκεκριμένες ομάδες-στόχους.

Η σημασία του όρου

Ενώ ο όρος ανθεκτικότητα χρησιμοποιείται επίσης ολόένα και περισσότερο για να περιγράψει κοινωνικά, τεχνικά ή οικονομικά φαινόμενα, στο πλαίσιο του παρόντος έργου, η «ανθεκτικότητα» περιορίζεται στις ψυχολογικές και σχετικές με την υγεία πτυχές του όρου.



Εικόνα 2: το μπαμπού ως σύμβολο ανάκαμψης

Σε γενικές γραμμές, 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 γεγονότα.

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.»¹

Με αυτή την έννοια, το ανθρώπινο ον και η ψυχική ανθεκτικότητα εξετάζονται με ολιστικό τρόπο, αντανakλώντας τους ψυχολογικούς, σωματικούς, νευροφυσιολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες στην υγεία, την ψυχολογική ισορροπία ή λειτουργία.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι ο όρος που χρησιμοποιείται στον ορισμό αυτό προήλθε κυρίως από την αγγλική γλώσσα με βάση συγκεκριμένες παρατηρήσεις και οι μεταφράσεις σε άλλες γλώσσες ενδέχεται να πάσχουν από την έλλειψη ακριβώς αντίστοιχης λέξης ή έννοιας ². Πιο συχνά η λέξη μεταφέρεται απευθείας μέσω της λατινικής ρίζας της ³.

Η ψυχική ανθεκτικότητα, ανάλογα με τη γλώσσα και το μοντέλο που χρησιμοποιείται, θεωρείται συγγενική, συνδεδεμένη με ή εν μέρει επικαλυπτόμενη από συναφείς ή παρεμφερείς έννοιες, όπως η αντοχή ή υγειογενετική (όπως περιγράφεται παρακάτω στο παρόν εγχειρίδιο).

¹ Luthar, S.; et al. (2000). "The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work". Child Development 71 (3): 543–562.

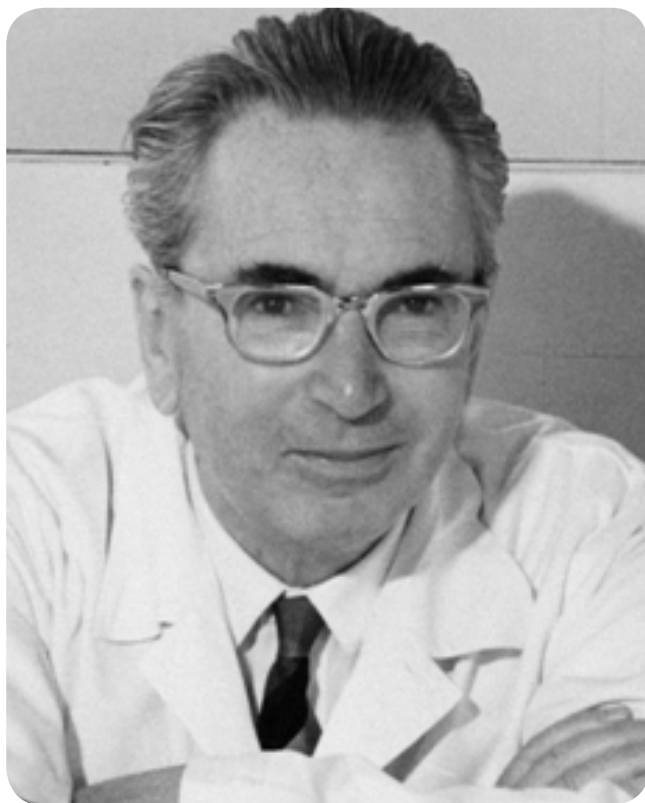
² Αυτό ενδεχομένως χρειάζεται να ληφθεί υπόψη κατά τη χρήση των υλικών του έργου σε διαφορετικούς πολιτισμούς και θίγεται σε μία από τις ασκήσεις μας και στο γλωσσάρι μας, καθώς η ανάπτυξη μιας κοινής κατανόησης του όρου μπορεί να είναι σημαντική σε ένα περιβάλλον κατάρτισης. Σε πολλούς πολιτισμούς ή ομάδες, μπορούν να διερευνηθούν σχετικοί όροι.

³ Σε ιστορικά λεξικά, όπως το γερμανικό λεξικό «Grimm» το οποίο θεωρείται ως πρότυπο, η λέξη συνήθως απουσιάζει.

Τι είναι και πώς λειτουργεί; - ένα σύντομο ιστορικό της έρευνας για την ψυχική ανθεκτικότητα

Η έρευνα και οι παρατηρήσεις σχετικά με το τι διατηρεί τους ανθρώπους λογικούς και υγιείς κάτω από δύσκολες συνθήκες χρονολογείται ακόμα παλαιότερα, εάν χρησιμοποιηθεί ένας ευρύτερος ορισμός. Ειδικά η εμπειρία της επιβίωσης στις πιο ακραίες συνθήκες - στρατόπεδα συγκέντρωσης - οδήγησε τους μελετητές να αναστοχαστούν σχετικά με τους πιθανούς παράγοντες που μπορούν να υποστηρίξουν τη σωματική και ψυχολογική επιβίωση ακόμη και σε αντίξοες συνθήκες. Βασικές παρατηρήσεις προήλθαν ιδιαίτερα από εκείνους που επέζησαν από τα στρατόπεδα, όπως ο Leo Eitinger και Viktor Frankl.

Ο Viktor Frankl, για παράδειγμα, τόνισε τη δυνατότητα απόδοσης νοήματος σε μια εμπειρία



Εικόνα 3: Viktor Frankl, (CC πηγή Prof. Dr. Franz Vesely)

ως δείκτη ή προγνωστικό δείκτη καλύτερων πιθανοτήτων ψυχολογικής επιβίωσης σε αυτές τις συνθήκες, οικοδομώντας πάνω σε αυτή τη βασική ιδέα το μοντέλο του για την Ψυχοθεραπεία⁴. Πρόσφατες μελέτες έχουν επιβεβαιώσει αυτή την πτυχή, για παράδειγμα σε επιζήσαντες βασανιστηρίων⁵.

Ο Aaron Antonovsky ανέπτυξε τη σύνθετη έννοια της «υγειογενετικής» (salutogenic), τουλάχιστον εν μέρει, βασισμένος στις παρατηρήσεις της ομάδας των γυναικών που επέζησαν από το στρατόπεδο συγκέντρωσης και εισηγήθηκε την «αίσθηση της συνοχής»⁶ ως δείκτη της σωματικής και ψυχολογικής υγείας και της επιβίωσης σε ένα συνεχώς μεταβαλλόμενο και δυνητικά προκλητικό περιβάλλον.

Από τους πρώτους μελετητές που διεξήγαγε συστηματική έρευνα για την ψυχική ανθεκτικότητα ήταν η Werner⁷ στα τέλη της δεκαετίας του εξήντα τον εικοστό αιώνα. Στην έρευνά της σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα, η οποία δημοσιεύθηκε σε μια σειρά από βιβλία και άρθρα, διερεύνησε μια ομάδα παιδιών σε μια περιοχή (Χαβάη) και παρατήρησε ότι περίπου το ένα τρίτο του συνόλου των παιδιών υψηλού κινδύνου με ένα αρνητικό ψυχολογικό και κοινωνικό περιβάλλον - κυρίως εκείνων που ζούσαν κάτω από αντίξοες συνθήκες - επέδειξαν «ανθεκτικότητα», δηλαδή όταν μεγάλωσαν έγιναν σπλαχνικοί και ικανοί ενήλικες παρά το προβληματικό ιστορικό τους.

Η ψυχική ανθεκτικότητα έχει διερευνηθεί έκτοτε σε διάφορους τομείς και με έναν μεγάλο αριθμό ομάδων, οδηγώντας σε έναν αριθμό πιθανών παραγόντων που θεωρούνται είτε ότι συμβάλλουν είτε ότι προλέγουν καλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα.

⁴ Frankl V. (2006 (latest edition)): Man's Search for Meaning, Beacon Press

⁵ Basoglu M. (1994) Psychological effects of torture: a comparison of tortured with non-tortured political activists in Turkey. American Journal of Psychiatry, 151(1), 76–81.

⁶ Antonovsky, A. (1979). Health, Stress and Coping. San Francisco: Jossey-Bass

⁷ Werner, E. E. (1971). The children of Kauai : a longitudinal study from the prenatal period to age ten. Honolulu: University of Hawaii Press and Werner, E. E. (1989). Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth. New York: McGraw-Hill

Τα πιο πρόσφατα ολοκληρωμένα μοντέλα ψυχικής ανθεκτικότητας βασίζονται, όπως προαναφέρθηκε, σε ολοκληρωμένα μοντέλα που αντανακλούν τη συμβολή των ψυχολογικών, νευροβιολογικών, γενετικών, κοινωνικών και γενικά περιβαλλοντικών παραγόντων στην ανάπτυξη, την εκδήλωση και τον αντίκτυπο της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Μερικές από τις παρούσες έννοιες - παρόμοιες με αυτές για την μοντελοποίηση της «νοημοσύνης» - ποικίλουν μεταξύ ενός πιο κοινού μοντέλου μιας «καθολικής» ψυχικής ανθεκτικότητας, που είναι εξίσου ισχυρή σε διαφορετικές πτυχές και προστατεύει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία, και της ψυχικής ανθεκτικότητας που μπορεί να διαφέρει σε ποικίλες πτυχές και προκλήσεις.

Η ψυχική ανθεκτικότητά σας – κάτι δεδομένο ή κάτι που μπορεί να βελτιωθεί;

Η ψυχική ανθεκτικότητα περιγράφηκε νωρίτερα, 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 βαθμό, μια προοπτική η οποία οδήγησε στην ανάπτυξη των υλικών του έργου μας και πιθανώς στο ενδιαφέρον σας για αυτό.

Τέτοια μοντέλα κατάρτισης αποτελούν για παράδειγμα μια αρκετά συνηθισμένη προσφορά στον τομέα της ανάπτυξης ικανοτήτων στο χώρο της διοίκησης, της εκπαίδευσης και της υγείας. Μερικά παραδείγματα παρέχονται στη συνέχεια στο πλαίσιο αυτών των κατευθυντήριων γραμμών.

Είναι η ψυχική ανθεκτικότητα μετρήσιμη;

Αν και η καλή ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να υποδεικνύεται από την παρατήρηση των αποτελεσμάτων σε πραγματικές δυσμενείς καταστάσεις, στην έρευνα αλλά και στην αξιολόγηση της κατάρτισης ή των παρεμβάσεων, τα όργανα μέτρησης μπορεί να αποτελέσουν ένα σημαντικό εργαλείο.

Φυσικά και πάλι θα πρέπει να ληφθεί υπόψη πως ο όρος και ακόμα και οι σχετικές έννοιες ενδέχεται να διαφέρουν μεταξύ των πολιτισμών. Αυτό σημαίνει επίσης ότι η μέτρηση θα μπορούσε να εξαρτάται από τον πολιτισμό ή να αντικατοπτρίζει διαφορετικά μοντέλα και ερμηνείες της ψυχικής ανθεκτικότητας που θα μπορούσαν να οριστούν καλύτερα στην εκάστοτε ειδική περίπτωση.

Παρά το γεγονός ότι για τη μέτρηση της ανθεκτικότητας έχει αναπτυχθεί μια σειρά από κλίμακες (όπως η «Συνοπτική Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας»), δεν υφίσταται ένας γενικός χρυσός κανόνας ως προς αυτή και ως εκ τούτου τα περισσότερα επιστημονικά άρθρα που ασχολούνται με το θέμα καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι δεν υπάρχει κάποια κλίμακα που να είναι προτιμότερη έναντι των άλλων.⁸

Αν και το θέμα μπορεί να έχει ελάχιστη συνάφεια με την εργασία σας με τις ομάδες συμμετεχόντων σε ένα εκπαιδευτικό περιβάλλον, η αξιοποίηση ενός τουλάχιστον εκ των συνήθων οργάνων μέτρησης μέσα στην ομάδα μπορεί αφενός να βελτιώσει την κατανόηση των συμμετεχόντων για

⁸ Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(1), 8.

το τι μπορεί να σημαίνει ψυχική ανθεκτικότητα, αλλά μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί και για την τεκμηρίωση των αλλαγών στις πτυχές της

ψυχικής ανθεκτικότητας που επιτυγχάνεται ως μέρος της κατάρτισης.⁹

Γιατί και πώς να εκπαιδεύσετε σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα;

Αν δεχτούμε ότι η ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να βελτιωθεί με την κατάρτιση και τις ασκήσεις, είναι προφανές ότι αυτό μπορεί στην πραγματικότητα να ωφελήσει τον καθένα.

Ο θετικός αντίκτυπος σε σχέση με τη σωματική και

ψυχολογική υγεία και την κοινωνική προσαρμογή σε άτομα με υψηλότερη ψυχική ανθεκτικότητα έχει τεκμηριωθεί σε πολλές μελέτες. Συγχρόνως πολλά επιτυχημένα παραδείγματα κατάρτισης παρέχουν πειστικά επιχειρήματα για όλες αυτές τις δραστηριότητες.¹⁰

Διαφορετικά πεδία – πολλές εφαρμογές

Με βάση το προαναφερθέν σκεπτικό, σας δίνουμε σύντομα παραδείγματα για το πώς μπορεί να διεξαχθεί και έχει διεξαχθεί στο παρελθόν διδασκαλία και κατάρτιση σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα.

Εκπαίδευση – και πώς μπορεί να δομηθεί

Οι πηγές ψυχικής ανθεκτικότητας μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε οποιοδήποτε επίπεδο σε εκπαιδευτικά ιδρύματα για νεαρά άτομα και ενήλικες, όπως σχολεία, κολέγια, πανεπιστήμια και εκπαιδευτικούς οργανισμούς της κοινότητας.

Ως μια οριζόντια προσέγγιση, η κατάρτιση μπορεί να χρησιμοποιηθεί με μια ποικιλία τρόπων στο πλαίσιο ατομικών ή ομαδικών μαθημάτων, κατά την παροχή συμβουλευτικής καθοδήγησης σε όσους βρίσκονται σε μεταβατικά σημεία στη ζωή τους, στην υποστήριξη των φοιτητών, στην προαγωγή του υγιεινού τρόπου ζωής, στην κατάρτιση των εκπαιδευτικών και στην επαγγελματική εξέλιξη του προσωπικού. Σε ειδικά εργαστήρια και ομάδες που προτίθενται σταδιακά να δομήσουν ένα ολοκληρωμένο σύνολο δεξιοτήτων που σχετίζονται με την ψυχική

ανθεκτικότητα μπορούν να αξιοποιηθούν οι ασκήσεις από την πλατφόρμα μας, οι οποίες έχουν αυτόν ακριβώς τον σκοπό, όπως θα παρουσιαστεί στη συνέχεια στο παρόν εγχειρίδιο. Ένα τέτοιο πρόγραμμα κατάρτισης μπορεί και πρέπει να αντικατοπτρίζει την ιδιαίτερη κατάσταση, τις προτεραιότητες και το πολιτισμικό υπόβαθρο των συμμετεχόντων.

Εάν είναι διαθέσιμος λιγότερος χρόνος, τότε υπάρχουν πιο απλές ασκήσεις που προορίζονται για την απόκτηση βασικής επίγνωσης, την προσέλκυση του ενδιαφέροντος και την κατανόηση βασικών εννοιών και οι οποίες μπορούν να ενσωματωθούν σε οποιοδήποτε μάθημα, όπως στη διδασκαλία της Πληροφορικής, την εκμάθηση γλωσσών, τα επαγγελματικά προσόντα, ή σε άλλους τομείς.

⁹ Μια άσκηση και ένας κατάλογος εργαλείων (ερωτηματολόγια) παρέχονται ως μέρος του έργου μας.

¹⁰ (βλ. επίσης τα επόμενα κεφάλαια των κατευθυντήριων γραμμών)

Η σχετική με την ψυχική ανθεκτικότητα κατάρτιση μπορεί να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να αναπτύξουν θετικές στρατηγικές αντιμετώπισης, προκειμένου:

- » να διαχειριστούν το άγχος των εξετάσεων
- » να προσαρμοστούν στο να ζουν μακριά από το σπίτι τους και να αναλάβουν την ευθύνη για τη μάθησή τους
- » να υιοθετήσουν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής (υγιεινή διατροφή, διακοπή του καπνίσματος, κ.λπ.)
- » να αναπτύξουν τεχνικές διαχείρισης του άγχους χρήσιμες για τον χώρο εργασίας
- » να βρουν λύσεις σε προβλήματα όπως ο εκφοβισμός και η παρενόχληση
- » να έχουν πιο θετικές σχέσεις
- » να έχουν μια ισχυρότερη αυτο-εικόνα

Μεταβατικά σημεία στη ζωή

Ένα άτομο αντιμετωπίζει πολλές αλλαγές και μεταβάσεις καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του. Μερικές από τις αλλαγές είναι απρόβλεπτες, ενώ άλλες είναι προγραμματισμένες. Τα άτομα αντιμετωπίζουν με διαφορετικό τρόπο τις συνέπειες των απροσδόκητων αλλαγών στη ζωή τους. Οι απρόσμενες αλλαγές καλούν το άτομο να εξετάσει προσεκτικά τον τρόπο που σκέφτεται και αντιμετωπίζει τις προκλήσεις. Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι μια έννοια που χρησιμοποιείται με θετικό τρόπο για να περιγράψει την ικανότητα του ατόμου να ανακάμψει από τις προκλήσεις της ζωής ή τις αλλαγές. Η ψυχική ανθεκτικότητα έχει μεγάλη σημασία για τους ενήλικες και οι ενήλικες μπορούν να μάθουν και να αναπτύξουν την ικανότητά τους για ψυχική ανθεκτικότητα φροντίζοντας καλά τον εαυτό τους, επανεξετάζοντας τον τρόπο σκέψης

τους και αναζητώντας τρόπους για να βοηθηθούν σε περιόδους κρίσης. Οι άνθρωποι που έχουν αυτοπεποίθηση στις ικανότητές τους πιστεύεται ότι είναι πιο συνεπείς στην αντιμετώπιση των προκλήσεων, καθώς είναι λιγότερο επιρρεπείς στις αγχωθείς διαταραχές και την κατάθλιψη και πιο επιτυχημένοι στον τομέα της εκπαίδευσης και της επαγγελματικής ζωής. Μέσω της σχετικής με την ψυχική ανθεκτικότητα κατάρτισης, τα άτομα μπορούν να αποκτήσουν σημαντικές δεξιότητες, όπως η διαχείριση του άγχους, η αναζήτηση πόρων, η ευελιξία και η αντιμετώπιση του μέλλοντος με θετικό τρόπο. Η κατάρτιση βοηθά τα άτομα να επεκτείνουν την ικανότητά τους όσον αφορά την ανάληψη δράσης, να βλέπουν τους εαυτούς τους ως αυτοαποτελεσματικούς και να συνειδητοποιήσουν τις προσωπικές και επαγγελματικές τους φιλοδοξίες.

Ψυχική ανθεκτικότητα και μαθησιακή κινητικότητα

Η μετακίνηση ενός ατόμου σε άλλη χώρα για την ολοκλήρωση ενός μέρος ενός εκπαιδευτικού προγράμματος μπορεί να αποτελέσει μια απαιτητική διαδικασία. Για κάποιους, κάτι τέτοιο μπορεί να ισοδυναμεί με την πρώτη φορά που βρίσκονται μακριά από το σπίτι ή τη χώρα τους. Η διαβίωση σε μια ξένη χώρα, ακόμα και για σύντομο χρονικό διάστημα, φέρνει τους εκπαιδευόμενους αντιμέτωπους με τον προσανατολισμό και την ένταξη σε ένα νέο περιβάλλον και τη διαμόρφωση σχέσεων με νέους και διαφορετικούς ανθρώπους. Η μάθηση σε άλλη χώρα είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος διερεύνησης νέων προσεγγίσεων και στάσεων τόσο στον τομέα της εργασίας όσο και στη ζωή γενικά. Αυτό αποτελεί εν δυνάμει μια διαδικασία εμπλουτισμού όχι μόνο από την άποψη της

εξερεύνησης του έξω κόσμου, αλλά είναι και ένας καλός τρόπος απόκτησης μεγαλύτερης αυτεπίγνωσης. Όπως κάθε εκπαιδευτική διαδικασία, έτσι και η διακρατική κινητικότητα συνιστά πρόκληση για τους εκπαιδευόμενους, οι οποίοι μπορεί να αισθάνονται απομονωμένοι ή αποθαρρημένοι όταν χρειάζεται να βελτιώσουν την επικοινωνία τους, τις διαπροσωπικές και επαγγελματικές δεξιότητές τους.

Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι απαραίτητη σε αυτή τη διαδικασία, με την προοπτική της απόκτηση επίγνωσης των εσωτερικών και εξωτερικών πόρων ενός ατόμου, και μπορεί να βοηθήσει το άτομο να αντιμετωπίσει με επιτυχία τις νέες προκλήσεις που αναδύονται μπροστά του.



Ψυχική ανθεκτικότητα για επιχειρηματίες

Η επιχειρηματικότητα είναι μια από τις προτεραιότητες της ευρωπαϊκής οικονομικής και εκπαιδευτικής πολιτικής, ειδικά επειδή, σε σύγκριση με τις ΗΠΑ και άλλες βιομηχανικές χώρες, το επιχειρηματικό πνεύμα και η προθυμία μας να ιδρύσουμε μια εταιρεία υπολείπεται έως ένα βαθμό. Πάνω από το 98% των ευρωπαϊκών επιχειρήσεων είναι μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις και το 92% αντιστοιχεί σε πολύ μικρές επιχειρήσεις με λιγότερους από 10 εργαζόμενους. Το μικρό μέγεθος των ευρωπαϊκών επιχειρήσεων είναι ένα από τα κρίσιμα στοιχεία που καθιστούν τη ζωή δύσκολη σε αυτούς τους καιρούς της οικονομικής ύφεσης και της παγκοσμιοποίησης των αγορών. Στο πλαίσιο αυτό, μια σειρά από επιτυχημένες πρωτοβουλίες έχουν αναληφθεί

για την υποστήριξη του επιχειρηματικού πνεύματος και την ανάπτυξη ικανοτήτων, όπως, μεταξύ άλλων, το πρόγραμμα Erasmus για νέους επιχειρηματίες και το Ευρωπαϊκό Επιχειρηματικό Δίκτυο (Enterprise Europe Network). Πράγματι, η ίδρυση μιας μικρής εταιρείας στο σύγχρονο ευρωπαϊκό οικονομικό κλίμα δεν είναι ένας εύκολος στόχος και ισοδυναμεί με μια εξαιρετικά απαιτητική περιπέτεια, καθώς οι νέοι επιχειρηματίες έρχονται αντιμέτωποι με μια σειρά πολύπλοκων ζητημάτων που πρέπει να διευθετήσουν. Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι μία από τις πιο σημαντικές δεξιότητες που χρειάζεται να καλλιεργήσουν οι επιχειρηματίες ώστε να αντιμετωπίσουν με επιτυχία τις καθημερινές προκλήσεις.

Ο τομέας των επιχειρήσεων

Αν θέλετε να γίνετε επιχειρηματίας, θα πρέπει να είστε ψυχικά ανθεκτικός. Αν θέλετε να είστε ένας επιτυχημένος επιχειρηματίας, θα πρέπει να ενσωματώσετε την ψυχική ανθεκτικότητα στη νοοτροπία σας, στον τρόπο ζωής και σκέψης σας.

Ένας αυξανόμενος αριθμός γραφείων συμβούλων επιχειρήσεων εμπορεύονται πλέον μαθήματα σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα, τα οποία απευθύνονται σε στελέχη και υπαλλήλους επιχειρήσεων. Η ψυχική ανθεκτικότητα έχει αποδειχθεί ότι είναι πολύ αποτελεσματική στην αντιμετώπιση των καθημερινών προκλήσεων, καθώς και στην υιοθέτηση μιας στρατηγικής προσέγγισης στη διοίκηση των επιχειρήσεων. Η ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να βοηθήσει τους

επιχειρηματίες να προσδιορίσουν τις ευκαιρίες που κρύβονται πίσω από την κρίση, όπως δηλώνει το κινεζικό ιδεόγραμμα.



Εικόνα 4: Κινέζικες λέξεις για την κρίση και την ευκαιρία

Η εστίαση του έργου μας – και ποιος μπορεί να επωφεληθεί

Τα υλικά μας στοχεύουν στην απόκτηση επίγνωσης της σημασίας της προετοιμασίας και της σχετικής με την ψυχική ανθεκτικότητα κατάρτισης και στην ενίσχυση των εκπαιδευτών, των εκπαιδευτικών, των συμβούλων και άλλων ειδικών προκειμένου να διδάξουν αποτελεσματικά τις κύριες στρατηγικές για τη βελτίωση της ψυχικής ανθεκτικότητας, όταν ασχολούνται με μειονεκτούσες ομάδες που αντιμετωπίζουν πιθανές αντιξοότητες, όπως η ανεργία, η κοινωνική απομόνωση ή χρόνιες ασθένειες. Αυτό θα επιτρέψει στα άτομα:

► **να συμμετάσχουν στη διά βίου μάθηση**

Μαθαίνοντας να αντιμετωπίζουν τις αντιξοότητες, οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να βελτιώσουν την αυτοεκτίμησή τους. Τα άτομα με υψηλότερη αυτοεκτίμηση είναι πιο περίεργα και ανοιχτά στις νέες γνώσεις και, επομένως, συμμετέχουν πιο εύκολα στην εκπαίδευση, γεγονός που μπορεί να ενισχύσει την επαγγελματική και γενική κοινωνική λειτουργία.

► **να ασχοληθούν με την προσωπική τους πνευματική και ψυχολογική υγεία - προληπτική υγεία**

Οι άνθρωποι που ανήκουν σε μειονεκτούσες ομάδες είναι συχνά επιρρεπείς στην υιοθέτηση κακών στρατηγικών και τη μείωση της ψυχικής υγείας, γεγονός που δεν τους επιτρέπει να βρουν νέες λύσεις και να μάθουν εν γένει. Οι άνθρωποι με υψηλότερη αυτοεκτίμηση εκτιμούν πιο έντονα την ευημερία τους και ως εκ τούτου φροντίζουν περισσότερο την υγεία τους.

► **να βελτιώσουν την επιτυχία τους στην επαγγελματική ζωή**

Με την κατάρτιση στην ψυχική ανθεκτικότητα, οι άνθρωποι αποκτούν δεξιότητες όπως η διαχείριση του άγχους, ο προσανατολισμός στις εσωτερικές δυνάμεις, η ευελιξία και η ικανότητα αντιμετώπισης του μέλλοντος με θετικό τρόπο. Επεκτείνουν το πεδίο δράσης τους και βλέπουν τους εαυτούς τους ως αυτο-αποτελεσματικούς. Αυτή η στάση διευκολύνει και ενθαρρύνει την πραγματοποίηση όλων των προσωπικών και επαγγελματικών φιλοδοξιών.

► **να βελτιώσουν τις δεξιότητες αντιμετώπισης σε όλους τους άλλους τομείς της ζωής**

Κατά την ανάπτυξη του έργου μας, έχουμε αντιμετωπίσει δύο συγκεκριμένες περιπτώσεις ή ομάδες συμμετεχόντων που φαίνεται να έχουν ανάγκη όσο το δυνατόν περισσότερες στρατηγικές αντιμετώπισης και ψυχική ανθεκτικότητα:

- εκείνους που διατρέχουν διαρκώς υψηλό κίνδυνο λόγω χαμηλής ψυχικής ανθεκτικότητας ή ιδιαίτερα δύσκολων συνθηκών (όπως η μετάβαση σε ένα επικίνδυνο κατεχόμενο μέρος)
- και όσοι βιώνουν ήδη έντονο στρες ή δυσφορία λόγω χρόνιων ασθενειών ή ακραίων καταστάσεων της ζωής (όπως αυτές που αντιμετωπίζουν οι μειονότητες που διώκονται, οι πρόσφυγες ή ακόμα και οι μακροχρόνια άνεργοι).

Μια άλλη ειδική ομάδα είναι οι επαγγελματίες που αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις και τεράστιο φόρτο εργασίας, όπως οι εκπαιδευτικοί, το προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης, οι εργαζόμενοι στην ανθρωπιστική βοήθεια, οι οποίοι ενδέχεται να ενδιαφέρονται να διδάξουν την ψυχική ανθεκτικότητα σε άλλα άτομα, χρειάζονται όμως και οι ίδιοι προστατευτικές στρατηγικές στη δική τους επαγγελματική ζωή.

Ως εκ τούτου, στα υλικά που παρέχονται στον ιστότοπό μας, προσφέρουμε ένα ευρύ φάσμα ασκήσεων που στοχεύουν ειδικά σε αυτές τις δύο περιπτώσεις, αλλά μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν σε πιο καθημερινές περιστάσεις, όπως στο σχολείο και την εκπαίδευση, με λιγότερο πάσχουσες ή μειονεκτούσες ομάδες.

Ένα ειδικό σχήμα συνέντευξης, το «Προσωπικό Προφίλ», παρέχεται ως μέρος των υλικών και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη διερεύνηση των αναγκών και των δυνάμεων των ατόμων, την παροχή συμβουλών και την επιλογή των πιθανών ασκήσεων που ταιριάζουν καλύτερα στο υπόβαθρο, την κατάσταση και τις προκλήσεις κάθε ατόμου. Το «Προσωπικό Προφίλ» θα εξηγηθεί στη συνέχεια.

Στον ιστότοπο του έργου θα βρείτε επίσης την ανάλυση του πλαισίου ανά χώρα, όπου διερευνάται πώς η ανθεκτικότητα γίνεται κατανοητή και προωθείται στις χώρες εταίρους του έργου αυτού.

Μέρος II:

Το πρακτικό μέρος – το υλικό στον ιστότοπό μας

Υπάρχουν τρία κύρια προϊόντα που έχουν αναπτυχθεί σε αυτό το έργο. Αυτά περιγράφονται αρχικά εν συντομία και στη συνέχεια λεπτομερώς στο παρόν κεφάλαιο.

Όλα τα προϊόντα είναι διαθέσιμα στον ιστότοπο του έργου μας: www.resilience-project.eu

Εργαλειοθήκη Ασκήσεων

Η εργαλειοθήκη ασκήσεων έχει σχεδιαστεί για όλα τα ιδρύματα εκπαίδευσης ενηλίκων και επαγγελματικής κατάρτισης καθώς και για τους εκπαιδευτές. Περιλαμβάνει μια ποικιλία διαφόρων ασκήσεων ψυχικής ανθεκτικότητας. Για να καταστεί η Εργαλειοθήκη Ασκήσεων φιλική προς τον χρήστη, όλες οι ασκήσεις έχουν συμπεριληφθεί σε μια βάση δεδομένων στον ιστότοπο του έργου μας. Οι χρήστες μπορούν να επιλέξουν από μια ευρεία γκάμα θεμάτων προκειμένου να βρουν την καταλληλότερη άσκηση που θα ταιριάζει στα προγράμματα διδασκαλίας τους και τα μαθησιακά περιβάλλοντά τους.

Σοβαρό Παίγνιο

Στην εργαλειοθήκη ασκήσεων περιλαμβάνεται και ένα σοβαρό παιχνίδι που απευθύνεται σε εκπαιδευόμενους σε διαφορετικά εκπαιδευτικά πλαίσια. Υπάρχει η δυνατότητα καταφόρτωσης (download) του παιχνιδιού ως εφαρμογής. Το παιχνίδι λειτουργεί ως μέσο για την προώθηση, τη διάδοση και την εμπλοκή.

Προσωπικό Προφίλ

Το Προσωπικό Προφίλ είναι ένα δομημένο σχήμα συνέντευξης που έχει σχεδιαστεί για τους ειδικούς συμβουλευτικής ψυχολογίας, τους εκπαιδευτές και άλλους επαγγελματίες προκειμένου να το χρησιμοποιήσουν στα κέντρα εκπαίδευσης ενηλίκων, στα ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα, τα κέντρα απασχόλησης κ.λπ. Αυτό το σχήμα συνέντευξης έχει ως στόχο να προσφέρει μια ολιστική και προληπτική προσέγγιση στους ειδικούς συμβουλευτικής ψυχολογίας και άλλους επαγγελματίες για τη συστηματική εξέταση των δυνάμεων των ατόμων που αναζητούν υποστήριξη αφού έχουν έρθει αντιμέτωπα με στρεσογόνες καταστάσεις στη ζωή.

Αυτοαξιολόγηση Ψυχικής Ανθεκτικότητας

Ως ένα άλλο προϊόν του έργου σχεδιάσαμε με βάσει τρέχουσες δημοφιλείς θεωρίες για την ψυχική ανθεκτικότητα ένα τεστ αυτοαξιολόγησης που συνάδει με τα κριτήρια αναζήτησης της «περιοχής εστίασης» στην Εργαλειοθήκη Ασκήσεων. Περιλαμβάνει 3 ερωτήσεις για κάθε περιοχή εστίασης και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μια εισαγωγή στο θέμα, ως χωριστή άσκηση, καθώς και ως ένα εργαλείο για την ανεύρεση κατάλληλων ασκήσεων. Μια άλλη πιθανή εφαρμογή είναι η τεκμηρίωση των αλλαγών της ψυχικής ανθεκτικότητας κατά τη διάρκεια της κατάρτισης.

Εργαλειοθήκη Ασκήσεων

Η εργαλειοθήκη ασκήσεων περιλαμβάνει 58 ασκήσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν με ομάδες ή άτομα. Οι ασκήσεις καλύπτουν διάφορα θέματα, αλλά όλες έχουν ως στόχο την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας ή την οργάνωση ενός εργαστηρίου (workshop) για το θέμα αυτό. Για να αποκτήσετε μια μικρή ιδέα της ποικιλίας των ασκήσεων, σας παραθέτουμε μια λίστα με τους τίτλους τους:

1. Πολυπολιτισμική συζήτηση
2. Το διαδοχικό μοντέλο
3. Αποδοχή της μοναξιάς
4. Ενεργός - επικοινωνιακή ανταπόκριση
5. Περιοχές ελέγχου δράσης
6. Η ζυγαριά της επιλογής – αποδοχή ή αποποίηση
7. Παιχνίδι με μπαλόνι
8. Ανάκαμψη
9. Αμφισβήτηση πεποιθήσεων
10. Κύκλος φίλων
11. Καθοδήγηση Ομάδας: Κίνητρα
12. Καθοδήγηση Ομάδας: Αυτογνωσία για το μέλλον
13. Κοινός Παρανομαστής
14. Αντιμετώπιση της απώλειας
15. Βιώστε τα εμπόδιά σας και μάθετε να αγαπάτε τα προβλήματά σας - Μιλήστε ενώπιον μιας ομάδας
16. Κάνοντας φιλοφρονήσεις
17. Καθοδηγούμενη νοερή απεικόνιση
18. Πώς να αντιμετωπίσετε το άγχος
19. Το γέλιο κάνει εσένα και τους άλλους να νιώθουν καλά
20. Εκμάθηση αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων
21. Τρόπος ζωής και αξίες
22. Διαχείριση άγχους
23. Νοητική χαρτογράφηση για την ψυχική ανθεκτικότητα
24. Μετάβαση από τα προβλήματα στις λύσεις
25. Ο ήρωάς μου
26. Προσωπικοί παράγοντες ευτυχίας
27. Τελειομανία
28. Ευχάριστες αναμνήσεις
29. Αναβλητικότητα
30. Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση
31. Γραμμή ψυχικής ανθεκτικότητας και ευπάθειας
32. Ψυχική ανθεκτικότητα στις ταινίες
33. Πακέτο ψυχικής ανθεκτικότητας
34. Ανθεκτικές σκέψεις
35. Αισθήσεις - στιγμές ευτυχίας
36. Το Φιδάκι της Ψυχικής Ανθεκτικότητας
37. Τεχνική άμεσων διακοπών αναψυχής
38. Ανάληψη ευθύνης για τα γεγονότα της ζωής μας
39. Έλεγχος – πρόκληση – δέσμευση
40. Η καμήλα και η βελόνα
41. Εργαλειοθήκη-θησαυρός για την υγεία
42. Η σπουδαιότητα της ακρόασης
43. Η δύναμη του γέλιου
44. Η Τίγρη
45. Η εργαλειοθήκη θησαυρός
46. Το παιχνίδι των γιατί
47. Συνήθειες σκέψης
48. Παγίδες σκέψης
49. Τρεις καρέκλες
50. Κατανόηση της αυτοπεποίθησης
51. Τι είναι ψυχική ανθεκτικότητα;
52. Όταν αισθάνεστε αγχωμένοι, προετοιμαστείτε για την επιτυχία
53. Γιατί σας αρέσει να μαθαίνετε; Θέλετε να ακούσετε;
54. Παρατήρηση της ψυχικής ανθεκτικότητας στις ταινίες - Πολιτισμικές Διαφορές
55. Κουβάρι κλωστής
56. Είστε ένα έργο εν εξελίξει, το ίδιο και το ημερολόγιό σας
57. Έχετε γράμμα
58. Ο καθρέφτης της ψυχικής ανθεκτικότητας



Επιλογή και χρήση των ασκήσεων

Επιπρόσθετα ή ως εναλλακτική λύση στη συμμετοχή σε ένα από τα εργαστήρια μας, μπορείτε, ως ένας έμπειρος εκπαιδευτής, να χρησιμοποιήσετε τα υλικά που παρέχονται στη διαδικτυακή πλατφόρμα μας, που καλείται Εργαλειοθήκη Ασκήσεων, σε συνδυασμό, όπως προαναφέρθηκε, με τις δικές σας ασκήσεις.

Η Εργαλειοθήκη Ασκήσεων περιλαμβάνει ένα σύνολο από ποικίλες ασκήσεις ψυχικής ανθεκτικότητας για χρήση με άτομα και ομάδες. Προκειμένου να γίνει η επιλογή των ασκήσεων όσο το δυνατόν πιο φιλική προς τον χρήστη, οι ασκήσεις είναι διαθέσιμες διαδικτυακά στον ιστότοπο του έργου. Οι χρήστες μπορούν να βρουν εύκολα την κατάλληλη άσκηση επιλέγοντας διάφορα κριτήρια, όπως το θέμα, το μέγεθος της ομάδας, η διάρκεια κ.λπ.

Αναζήτηση και ανεύρεση των ασκήσεων

Όλες οι ασκήσεις έχουν μεταφορτωθεί στην ηλεκτρονική βάση δεδομένων μας που ονομάζεται Εργαλειοθήκη Ασκήσεων. Μπορείτε να αποκτήσετε εύκολα πρόσβαση στην Εργαλειοθήκη Ασκήσεων κάνοντας κλικ στον παρακάτω σύνδεσμο στον ιστότοπο του έργου μας::



Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη φόρμα αναζήτησης (δείτε την παρακάτω εικόνα) για να αναζητήσετε τις ασκήσεις που ταιριάζουν στα κριτήρια αναζήτησής σας, όπως η γλώσσα, το μέγεθος της ομάδας, η διάρκεια, η κατηγορία, η περιοχή εστίασης ή το επίπεδο. Απλά επιλέγετε τα κατάλληλα κριτήρια (ένα ή περισσότερα).

Q φόρμα αναζήτησης

Μπορείτε σε κάθε πεδίο να επιλέξετε περισσότερα από ένα κριτήρια

Περιοχές ενδιαφέροντος	Κατηγορίες	Διάρκεια	Μέγεθος ομάδας
Q	Q	Q	Q
Επίπεδο	Γλώσσα		
Q	Q		

[Αναζήτηση](#)

Στη συνέχεια, κάνετε κλικ στο κουμπί αναζήτησης και θα σας εμφανιστούν οι ασκήσεις που ταιριάζουν στα κριτήρια αναζήτησης που ορίσατε (αποτελέσματα αναζήτησης).

Αποτελέσματα Αναζήτησης: 14 εγγραφές βρέθηκαν σύμφωνα με τα κριτήρια αναζήτησης

Αισθήσεις – στιγμές ευτυχίας

Η άσκηση επικεντρώνεται στη στενή συσχέτιση μεταξύ της επίγνωσης και των στιγμών ευτυχίας. Η απόδοση περισσότερης προσοχής στις αισθήσεις του ατόμου στην καθημερινή ζωή δύναται να εξασφαλίσει τις συνθήκες για περισσότερες στιγμές ευτυχίας. Σε αυτήν την άσκηση, τα άτομα μπορούν να ανακαλύψουν τις αισθήσεις εκείνες που μπορούν να θεωρηθούν ως το προσωπικό τους κλειδί για να ανοίξουν την πόρτα προς την ευτυχία και την ψυχική ανθεκτικότητα.

- αντίληψη
- υπάρχουσες αρετές και δυνάμεις: προσδιορισμός – κινητοποίηση – προσαρμογή και υιοθέτηση
- 30 – 45
- Ατομα
- Ελληνικά
- Επίπεδο 1 – ψυχική ανθεκτικότητα στην πορεία ή «ο κρυφός

Αποδοχή της μοναξιάς

Πολλά άτομα αισθάνονται άβολα όταν είναι μόνοι, ακόμη κι αν ζουν μόνοι τους. Οι αλλαγές στη ζωή μπορεί να αναγκάσουν τα άτομα να ζήσουν μόνοι τους. Κάτι τέτοιο απαιτεί από τα άτομα να χρησιμοποιήσουν διεξοδικές ψυχικές ανθεκτικότητας. Το συναισθήμα της μοναξιάς μπορεί να ωθήσει τα άτομα στο να συνδεθούν στον υπολογιστή, να ενεργοποιήσουν την τηλεόραση ή κάποια άλλη ηλεκτρονική συσκευή μόνο και μόνο για να γεμίσουν τη σιωπή τη στιγμή που μπαίνουν στο σπίτι τους. Η ενέργεια αυτή πραγματοποιείται με σκοπό τον αποκλεισμό του συναισθήματος της μοναξιάς. Μερικά άτομα προσπαθούν να αποφύγουν να είναι μόνοι τους για τον προφανή λόγο ότι η μοναξιά υποσείει να επαναστατήσει οδυνηρά.

- απόκτηση ελέγχου της ζωής
- αποδοχή και ασάφηση σκέψης (εμπιστοσύνη στο μέλλον)
- ανακάλυψη νέων εννοιών
- 30 – 45
- Ατομα
- Ελληνικά
- Επίπεδο 3 – συνειδητή ικανότητα

Για να δείτε μια συγκεκριμένη άσκηση, κάνετε κλικ στον τίτλο της. Συνδεθείτε στην πλατφόρμα. Αν δεν έχετε λογαριασμό, κάνετε πρώτα εγγραφή. Μετά τη σύνδεσή σας, θα μπορείτε να δείτε απευθείας τις ασκήσεις. Μπορείτε επίσης να κατεβάσετε κάθε άσκηση ως αρχείο PDF.

Αισθήσεις – στιγμές ευτυχίας

Κωδικός άσκησης: BLICK_8_EL

Επίπεδο 1 – ψυχική ανθεκτικότητα στην πορεία ή «ο κρυφός εκπρόσωπος της ψυχικής ανθεκτικότητας», Επίπεδο 2 – η ψυχική ανθεκτικότητα και η συναισθηματική κατάσταση ως κινητήριες δυνάμεις της αποτελεσματικής μάθησης, Επίπεδο 3 – σεμινάρια ψυχικής ανθεκτικότητας

Αριθμός Επισκέψεων: 14

Λήψη ως PDF

CC BY NC ND

Περιοχές ενδιαφέροντος	Κατηγορίες	Διάρκεια	Μέγεθος ομάδας	Γλώσσα
αντίληψη	υπάρχουσες αρετές και δυνάμεις: προσδιορισμός – κινητοποίηση – προσαρμογή και υιοθέτηση	30 – 45	Ατομα	Ελληνικά

Share Tweet +1

Εισαγωγή

Η άσκηση επικεντρώνεται στη στενή συσχέτιση μεταξύ της επίγνωσης και των στιγμών ευτυχίας. Η απόδοση περισσότερης προσοχής στις αισθήσεις του ατόμου στην καθημερινή ζωή δύναται να εξασφαλίσει τις συνθήκες για περισσότερες στιγμές ευτυχίας. Σε αυτήν την άσκηση, τα άτομα μπορούν να ανακαλύψουν τις αισθήσεις εκείνες που μπορούν να θεωρηθούν ως το προσωπικό τους κλειδί για να ανοίξουν την πόρτα προς την ευτυχία και την ψυχική ανθεκτικότητα.

Εκπαιδευτικοί στόχοι

Με την ολοκλήρωση της άσκησης τα άτομα:

- θα επιστούν περισσότερο την προσοχή τους στις αισθήσεις τους στην καθημερινή ζωή
- θα αξιολογούν τις αισθήσεις τους ώστε να έχουν μεγαλύτερη επίγνωση της κάθε στιγμής
- θα αναστοχαστούν σε σχέση με το ποια είδη των διαφορετικών αισθητηριακών εμπειριών στο εδώ και τώρα μπορούν να οδηγήσουν σε ευτυχισμένες στιγμές

Επιλογή της κατάλληλης άσκησης ανάλογα με την κατηγοριοποίησή της

Για την καθοδήγησή σας κατά την επιλογή και, εάν είναι απαραίτητο, και κατά την ανάπτυξη ενός προγράμματος σπουδών το οποίο θα αντικατοπτρίζει την εκάστοτε ιδιαίτερη περίπτωση διδασκαλίας ή κατάρτισης, έχουμε κατατάξει όλες τις ασκήσεις και τα υλικά βάσει της μορφής και του περιεχομένου τους. Μια σειρά από κατευθυντήριοι δείκτες και ετικέτες έχουν προστεθεί ως βοηθοί για την επιλογή των σωστών ασκήσεων για την εκάστοτε περίπτωση και ομάδα συμμετεχόντων.

Κατηγοριοποίηση βάσει της μορφής

Οι γενικές και τεχνικές πτυχές που χρησιμοποιούνται για την ταξινόμηση των ασκήσεων περιλαμβάνουν τη χρονική διάρκεια και το μέγεθος της ομάδας. Η διάρκεια που αναγράφεται μπορεί, φυσικά, να θεωρηθεί μόνο ως γενικός δείκτης και ο πραγματικός χρόνος που απαιτείται εξαρτάται από την ομάδα συμμετεχόντων και την περίπτωση (βλέπε επίσης «Μερικά σημεία που πρέπει να έχετε κατά νου»).

Κατηγοριοποίηση βάσει του περιεχομένου

Το περιεχόμενο κατηγοριοποιείται βάσει δύο μοντέλων:

- **Περιοχή Εστίασης** (βασικές πτυχές)
- και
- **Κατηγορίες** (διδασκτική πτυχή).



Περιοχές εστίασης

Η πρώτη κατηγοριοποίηση αντανακλά τις περιοχές εστίασης (βασικές πτυχές) της συγκεκριμένης άσκησης:

Περιοχή Εστίασης	
αντίληψη	πώς να επικεντρωθεί το άτομο στο παρόν και να αξιοποιήσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο «το εδώ και το τώρα» και να βρει την ισορροπία ανάμεσα στον προσανατολισμένο στον παρελθόν τρόπο σκέψης, στον προσανατολισμένο στο παρόν τρόπο σκέψης και στον προσανατολισμένο στο μέλλον τρόπο σκέψης
απόκτηση ελέγχου της ζωής	πώς να διαχειριστεί το άτομο τη ζωή του, πώς να βρει τις δικές του στρατηγικές αντιμετώπισης, πώς να δαμάσει το άγχος, τα εμπόδια και τα προβλήματα και να αποκτήσει επίγνωση των θετικών πτυχών
διαμόρφωση σχέσεων	η ψυχική ανθεκτικότητα και η ευημερία ως αποτέλεσμα του διαμοιρασμού με άλλους ανθρώπους
αποδοχή και αισιόδοξη σκέψη (εμπιστοσύνη στο μέλλον)	δεξιότητες σκέψης που ενισχύουν την ψυχική ανθεκτικότητα στην καθημερινή ζωή
προσανατολισμός σε στόχους και λύσεις	απομάκρυνση από τον συλλογισμό του προβλήματος και ανάπτυξη των δεξιοτήτων σκέψης που οδηγούν στην εξεύρεση λύσεων
υγιεινός τρόπος ζωής	μια υγειογενετική (salutogenic) προσέγγιση, η οποία κρατά το άτομο σωματικά και ψυχικά υγιές για να ενδυναμώσει την ψυχική ανθεκτικότητά του
αυτεπάρκεια	γνωριμία με τις δυνάμεις του ατόμου και τη δυνατότητα χρησιμοποίησης των ιδίων πόρων του στην καθημερινή ζωή

Επιπρόσθετα έχουμε συλλέξει κάποιες ασκήσεις που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να ξεκινήσετε το σεμινάριο σας. Αυτές οι ασκήσεις είναι «ασκήσεις προθέρμανσης» που αποσκοπούν στη διαμόρφωση μιας παραγωγικής ομάδας συμμετεχόντων. Για τις ασκήσεις αυτές έχουμε δημιουργήσει ένα άλλο κριτήριο αναζήτησης στη βάση δεδομένων μας:

Περιοχή Εστίασης	
αλληλογνωριμία	ασκήσεις προς χρήση κατά την έναρξη του σεμιναρίου



Κατηγορίες

Το δεύτερο μοντέλο χαρακτηρίζει ασκήσεις με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορεί να σας καθοδηγήσει στη διαμόρφωση μιας διδακτικής ακολουθίας ασκήσεων με βάση το εκάστοτε πρόγραμμα σπουδών ή τις ανάγκες μιας συγκεκριμένης ομάδας συμμετεχόντων.

Διδακτική πτυχή	
επίγνωση - τι είναι ψυχική ανθεκτικότητα και γιατί με αφορά	Η επίγνωση απαιτείται για να γίνει αντιληπτή η έννοια και η σημασία της ψυχικής ανθεκτικότητας, καθώς δεν είναι γενικά γνωστή.
βίωση ψυχικής ανθεκτικότητας	Η βίωση του τι μπορεί να σημαίνει ψυχική ανθεκτικότητα σε πρακτικό και συναισθηματικό επίπεδο είναι μια βαθύτερη μορφή γνώσης που δεν περιορίζεται στην τυπική γνώση.
υπάρχουσες αρετές και δυνάμεις: προσδιορισμός – κινητοποίηση – προσαρμογή και υιοθέτηση	Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν επίσης επίγνωση των δυνάμεων και των προσόντων τους - η συνειδητοποίηση, η ενεργοποίηση και η προσαρμογή τους σε διαφορετικές καταστάσεις είναι το πιο σημαντικό βήμα για την απόκτηση ψυχικής ανθεκτικότητας.
ανακάλυψη νέων εννοιών	Η ανακάλυψη νέων εννοιών - για παράδειγμα από μοντέλα και παραδείγματα - μπορεί να επεκτείνει το φάσμα των δεξιοτήτων.
διαμόρφωση προσωπικού σχεδίου ψυχικής ανθεκτικότητας	Η ενσωμάτωση όλων των στοιχείων σε ένα στρατηγικό σχέδιο που θα ενταχθεί στην καθημερινή ζωή είναι το απαραίτητο επόμενο βήμα για να καταστεί η ψυχική ανθεκτικότητα ένα καίριο κομμάτι της ζωής.
πρόσθετες ευκαιρίες μάθησης σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα	Ως τελικό βήμα της δια βίου μάθησης, νέες δεξιότητες μπορούν να ενσωματώνονται σε συνεχή βάση, αν είμαστε δεκτικοί και επιδιώκουμε την αναζήτηση νέων γνώσεων και εμπειριών.

Άδεια Creative Commons

Όλα τα προϊόντα του εν λόγω έργου Resilience, εκτός από τις ασκήσεις που διατίθενται Εργαλειοθήκη Ασκήσεων, διατίθενται με ανοικτή άδεια Creative Commons (CC), Αναφορά Δημιουργού - Μη Εμπορική Χρήση – Όχι Παράγωγα Έργα (BY-NC-ND), διεθνής έκδοση 4.0. Αυτή η άδεια επιτρέπει τη χρήση των έργων μας κατά μη εμπορικό τρόπο, αρκεί να μας αναφέρουν ως δημιουργούς, σύμφωνα με το σημείωμα αναφοράς του κάθε προϊόντος,

και να χρησιμοποιείται ως έχει χωρίς καμία αλλαγή. Τροποποιήσεις δεν επιτρέπονται χωρίς την έγγραφη άδεια. Μπορείτε να επισκεφτείτε τον ιστότοπο των Creative Commons <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.el> για περισσότερες πληροφορίες.

Το υλικό που παρέχεται στην Εργαλειοθήκη Ασκήσεων διανέμεται σύμφωνα με μια ανοικτή άδεια Creative Commons (CC), την Αναφορά

Δημιουργού - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή (BY-NC-SA). Αυτή η άδεια επιτρέπει στους άλλους να αναμειγνύουν, να τροποποιούν, και να δημιουργούν πάνω στο δικό μας έργο, κατά μη-εμπορικό τρόπο, αρκεί να μας πιστώνουν για την αρχική δημιουργία και να υπαγάγουν τις

νέες τους δημιουργίες υπό τους ίδιους όρους. Μπορείτε να επισκεφτείτε τον ιστότοπο των Creative Commons <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.el> για περισσότερες πληροφορίες.

Σοβαρό Παίγνιο

Μπορείτε να ξεκινήσετε εύκολα το διαδικτυακό παιχνίδι, κάνοντας κλικ στον παρακάτω σύνδεσμο στον ιστότοπο του έργου μας:



Ο κύριος σκοπός του παιχνιδιού είναι να προωθήσει «την επίγνωση της ψυχικής ανθεκτικότητας», σε σχέση με τις διάφορες διαστάσεις και συνιστώσες της και να αναδείξει τη σημασία τους για την εκπαίδευση και τη ζωή γενικότερα.

Ο χρήστης που παίζει το παιχνίδι καλείται να λύσει ένα πρόβλημα: να βοηθήσει τον επιλεγμένο χαρακτήρα να γίνει πιο ανθεκτικός ψυχικά.

Εικόνα 8: Αρχική οθόνη του διαδικτυακού μας παιχνιδιού

Ο χρήστης καλείται να επιλέξει, κάνοντας κλικ με το ποντίκι, θετικές λέξεις-κλειδιά που παραπέμπουν στην έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας. Οι λέξεις-κλειδιά εμφανίζονται στο επάνω μέρος της οθόνης και πέφτουν κάτω με διαφορετικές ταχύτητες και με διαφορετικές διαδρομές, όπως τα φύλλα από τα δέντρα.

Ο χρήστης καλείται να μαζέψει αυτές τις θετικές λέξεις-κλειδιά που παραπέμπουν στην έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας και να προστατεύσει τον χαρακτήρα του από άλλες λέξεις που δεν αναφέρονται στην ψυχική ανθεκτικότητα, κάνοντας χρήση μιας ομπρέλας.

Για κάθε θετική λέξη-κλειδί που μαζεύει, ο χρήστης κερδίζει πόντους ή/και θετική ενέργεια.

Οι θετικές λέξεις-κλειδιά πηγαίνουν στην «**μπάρα ψυχικής ανθεκτικότητας**», δείχνοντας σε πραγματικό χρόνο την πρόοδο που έχει σημειώσει ο χρήστης όσον αφορά την αύξηση της ενέργειας/ του επιπέδου ψυχικής ανθεκτικότητας.

Μετά από ένα ορισμένο χρονικό διάστημα, κάτι νέο και αναπάντεχο συμβαίνει: ο χρήστης αντιμετωπίζει τυχαία μια πρόκληση της ζωής.



Το περιεχόμενο και το κείμενο που εμφανίζεται στο παιχνίδι βασίζεται και σχετίζεται με την επιστημονική έρευνα:

- » Η λίστα των λέξεων-κλειδιών βασίζεται στις βασικές δυνάμεις (signature strengths)¹¹ του χαρακτήρα ενός ατόμου, όπως καταγράφηκαν από τους Peterson και Seligman και οργανώνεται σύμφωνα με τη δομή του περιεχομένου για την ψυχική ανθεκτικότητα.
- » Οι προκλήσεις της ζωής επελέγησαν από την κλίμακα του στρες των Holmes και Rahe¹².

¹¹ Peterson, C; Seligman, M E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford: Oxford University Press. p. 106

¹² Holmes TH, Rahe RH (1967). "The Social Readjustment Rating Scale". J Psychosom Res 11 (2): 213–8.

ΤΟ χρήστης καλείται να σκεφτεί την πρόκληση της ζωής και να ανασύρει από την «μπάρα ψυχικής ανθεκτικότητας» τις επιλεγμένες λέξεις-κλειδιά που του είναι απαραίτητες για να αντιμετωπίσει και να ξεπεράσει το πρόβλημα. Μόνο οι λέξεις-κλειδιά, τις οποίες έχει προηγουμένως συλλέξει ο χρήστης, είναι διαθέσιμες.

Για να είμαστε σίγουροι ότι οι χρήστες μαθαίνουν περισσότερα σε σχέση με την ψυχική ανθεκτικότητα, πρέπει να τοποθετήσουν σε κάθε λέξη-κλειδί την κατάλληλη περιγραφή (τρεις προαιρετικές περιγραφές είναι διαθέσιμες για κάθε λέξη-κλειδί). Αν ο χρήστης επιλέξει τη σωστή περιγραφή μπορεί να κρατήσει στη συλλογή του τη λέξη-κλειδί. Αν επιλέξει μια λανθασμένη περιγραφή η λέξη-κλειδί χάνεται από τη συλλογή του.

Μόλις ξεπεραστεί μια πρόκληση της ζωής ένας νέος κύκλος αρχίζει: (θετικές και αρνητικές) λέξεις-κλειδιά μπορεί να πέσουν επιτρέποντας στον χρήστη να αποκτήσει περισσότερη ψυχική ανθεκτικότητα ή να απωλέσει μέρος της. Στη

συνέχεια ο χρήστης έρχεται αντιμέτωπος με μια δεύτερη πρόκληση της ζωής.

Το παιχνίδι διαθέτει:

- ❖ 6 χαρακτήρες προς επιλογή, καθένας με τα δικά του χαρακτηριστικά, παρουσιαζόμενος με μια σύντομη περιγραφή του προφίλ του
- ❖ Κάθε χαρακτήρας θα πρέπει να ολοκληρώσει 3 κύκλους με συνολικά 3 ιδιάζουσες προκλήσεις της ζωής

Το παιχνίδι τελειώνει με την εμφάνιση του συνόλου των πόντων που κέρδισε κάθε χρήστης, με βάση τις θετικές λέξεις-κλειδιά που συνέλεξε και τις αντιδράσεις στις προκλήσεις της ζωής με τις οποίες ήρθε αντιμέτωπος.

Το παιχνίδι εμφανίζει μια τελική εικόνα του πόσο ανθεκτικός ψυχικά είναι ο χρήστης. Η τελική εικόνα μπορεί να αποθηκευτεί και/ή να μοιραστεί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης όπως το Facebook, το Twitter ή το LinkedIn.

Το Προσωπικό Προφίλ

Το Προσωπικό Προφίλ στοχεύει στο να παράσχει μια ολιστική και προληπτική προσέγγιση για τους ειδικούς συμβουλευτικής ψυχολογίας και άλλους επαγγελματίες προκειμένου να εξετάσουν συστηματικά τις δυνάμεις των ατόμων που αναζητούν υποστήριξη αφού έχουν έρθει αντιμέτωπα με στρεσογόνες καταστάσεις στη ζωή. Το Προσωπικό Προφίλ είναι ένα σχήμα συνέντευξης που βασίζεται σε θεωρίες προερχόμενες από τους τομείς της συμβουλευτικής σε θέματα σταδιοδρομίας, της συμβουλευτικής ομάδων και της ψυχικής ανθεκτικότητας. Βασίζεται κυρίως στην αφήγηση, την ανταλλαγή θετικών εμπειριών του παρελθόντος και την υποβολή ανοιχτών ερωτήσεων με βάση τις ανάγκες του Glasser¹³.

Το σχήμα συνέντευξης είναι ένα εργαλείο το οποίο αποβλέπει στο να κάνει το άτομο να αισθάνεται ασφαλές, καθώς προσπαθεί να ενισχύσει την ψυχική ανθεκτικότητά του. Είναι δομημένο και οπτικοποιημένο. Ο διάλογος μεταξύ του ειδικού και του ατόμου βασίζεται σε επτά ομάδες θεμάτων. Οι ομάδες θεμάτων

αντιπροσωπεύουν τις διάφορες πτυχές της ζωής του ατόμου. Κατά τη συζήτηση των ομάδων θεμάτων χρησιμοποιείται ένα εικονογραφημένο διάγραμμα, το οποίο προσφέρει στα άτομα μια καλύτερη επισκόπηση της συζήτησης και καθιστά την προσέγγιση ολιστική.

Ο ειδικός και το άτομο συζητούν τις ομάδες θεμάτων, προκειμένου να εξετάσουν τις σχέσεις και τις εμπειρίες του ατόμου και να δουν από διαφορετική οπτική συγκεκριμένα θέματα. (Οι ομάδες θεμάτων προς συζήτηση είναι: Σχολείο/Επαγγελματική Εξέλιξη, Οικογένεια, Ομότιμοι, Δυνάμεις, Τρόπος Ζωής, Προσφιλείς Ενασχολήσεις. Υπάρχει επίσης μια κενή ομάδα θεμάτων.) Η κύρια ιδέα είναι να αφηγηθεί το άτομο μια ιστορία για τη ζωή του, η οποία θα σχετίζεται με το αντικείμενο της εκάστοτε ομάδας θεμάτων. Μια ομάδα θεμάτων μένει κενή, προκειμένου το άτομο να επιλέξει ένα συγκεκριμένο θέμα της ζωής του, που δεν αναφέρεται στις άλλες ομάδες θεμάτων.

13 Glasser, W. (2001). Counseling with Choice Theory, The New Reality Therapy. New York: Harper Collins Publishers Inc.)

Η συνέντευξη ξεκινά με τον ειδικό, ο οποίος παρουσιάζει μια εικόνα ή ένα διάγραμμα των ομάδων θεμάτων, εξηγώντας ότι αυτοί είναι οι σημαντικοί παράγοντες στη ζωή κάθε ατόμου. Ο ειδικός και το άτομο κάνουν μια συμφωνία η οποία προβλέπει ότι θα συζητήσουν τις ομάδες θεμάτων τη μία μετά την άλλη. Το άτομο επιλέγει την πρώτη ομάδα θεμάτων, ο ειδικός τη δεύτερη, το άτομο την επόμενη και ούτω καθεξής. Στόχος είναι η εξεύρεση λύσεων στα προβλήματα που το άτομο αντιμετωπίζει και ενδεχομένως η χρήση μίας εκ των ασκήσεων της Εργαλειοθήκης Ασκήσεων προκειμένου να βοηθηθεί το άτομο ώστε να καταστεί πιο ανθεκτικό ψυχικά.

Κατά τη διάρκεια της συνομιλίας μεταξύ του ατόμου και του ειδικού, το άτομο έχει την ευκαιρία να μοιραστεί μικρές στιγμές που εξηγούν ένα μικρό μέρος της ζωής του. Στόχος

είναι να μοιραστεί το άτομο τις θετικές εμπειρίες του παρελθόντος. Στη συνέχεια, ο ειδικός ασχολείται με το παρόν και το μέλλον του ατόμου προκειμένου να ληφθούν θετικές αποφάσεις για το μέλλον. Τέλος, από κοινού κάνουν σχέδια για το μέλλον, καταγράφουν τους στόχους και διαμορφώνουν ένα σχέδιο δράσης.

Μια λεπτομερής περιγραφή του Προσωπικού Προφίλ είναι διαθέσιμη στον ιστότοπο του έργου μας. Μπορείτε να κατεβάσετε το Προσωπικό Προφίλ κάνοντας στο αντίστοιχο πεδίο στον ιστότοπο του έργου μας:



Αυτοαξιολόγηση για εκπαιδευτικούς/εκπαιδευτές

Πόσο ψυχικά ανθεκτικός είστε;

Το ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης αποτελείται από 21 ερωτήσεις - 3 για καθεμία από τις επτά κατηγορίες ή περιοχές ανάπτυξης της εργαλειοθήκης.

Οι επτά κατηγορίες είναι:

- » αντίληψη
- » απόκτηση ελέγχου της ζωής
- » διαμόρφωση σχέσεων
- » αποδοχή και αισιόδοξη σκέψη (εμπιστοσύνη στο μέλλον)
- » προσανατολισμός σε στόχους και λύσεις
- » υγιεινός τρόπος ζωής
- » αυτεπάρκεια

Ως εκ τούτου, εάν ανακαλύψετε ότι έχετε ανάγκη να καλλιεργήσετε ή να καταρτιστείτε σε μία από τις κατηγορίες, μπορείτε να βρείτε ασκήσεις για τη συγκεκριμένη περιοχή εστίασης στην εργαλειοθήκη.

Μπορείτε να κάνετε χρήση του ερωτηματολογίου αυτοαξιολόγησης με διάφορους τρόπους:

1. Οι συμμετέχοντες στην εκπαίδευση ενηλίκων μπορεί να το χρησιμοποιήσουν κατά τη διάρκεια της σχετικής με την ψυχική ανθεκτικότητα κατάρτισης για αυτοαξιολόγηση. Μπορείτε να το δώσετε στην ομάδα σας σε όλα τα στάδια της κατάρτισης: ως μια εισαγωγή στο θέμα, σε συνδυασμό με μία ή περισσότερες ασκήσεις ή στο τέλος του μαθήματος. Έχει επίσης αποδειχθεί χρήσιμο ως εργαλείο αξιολόγησης όταν χρησιμοποιείται κατά την έναρξη και κατά τη λήξη του μαθήματος (κατάσταση πριν και μετά την κατάρτιση).
2. Οι εκπαιδευτές μπορούν να ζητήσουν από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο κατά την έναρξη της συνεδρίας για να μάθουν περισσότερα σχετικά με τις συγκεκριμένες ανάγκες της ομάδας και να επιλέξουν τις ασκήσεις αναλόγως.
3. Στη συμβουλευτική καθοδήγηση, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο αναφοράς επί της διαδικασίας. Κάθε δήλωση αποτελεί ένα σημαντικό συστατικό της ψυχικής ανθεκτικότητας και μπορεί να αντιμετωπιστεί ξεχωριστά.
4. Προκειμένου να έχετε μια εικόνα του πού βρίσκεστε αυτή τη στιγμή σε σχέση με την ψυχική ανθεκτικότητά σας, σας συνιστούμε να κάνετε οι ίδιοι το τεστ αυτοαξιολόγησης, προτού το δώσετε στους συμμετέχοντες, τους πελάτες ή τους ασθενείς σας.

Πιστεύουμε στη δια βίου μάθηση και θέλουμε να υπογραμμίσουμε το γεγονός ότι και ο εκπαιδευτικός, ο εκπαιδευτής ή ο σύμβουλος μαθαίνει ενώ διδάσκει ή παρέχει συμβουλευτική καθοδήγηση. Θεωρούμε ότι είναι σημαντικό για σας να έχετε ένα σημείο αναφοράς σχετικά με τη δική σας στάση απέναντι στην ψυχική ανθεκτικότητα. Αυτό το ερωτηματολόγιο δεν ακολουθεί καμία επιστημονική προσέγγιση, αλλά είμαστε βέβαιοι ότι οι ερωτήσεις του μπορούν να σας βοηθήσουν να αναστοχαστείτε την άποψή σας για την ψυχική ανθεκτικότητα και να

επιλέξετε τα υλικά που ταιριάζουν καλύτερα στην ομάδα-στόχο με την οποία θα εργαστείτε.

Κάνοντας κλικ σε αυτό τον σύνδεσμο στον ιστότοπο του έργου μας, θα έχετε πρόσβαση στο εργαλείο αυτο-αξιολόγησης.



Μέρος III: Εφαρμογή των ασκήσεων ψυχικής ανθεκτικότητας

Χρήση των ασκήσεων σε διαφορετικά μαθησιακά περιβάλλοντα

Τώρα, ας ρίξουμε μια ματιά στο πώς μπορείτε να ενσωματώσετε τις ασκήσεις που προέρχονται από τη θετική ψυχολογία, ειδικά στον τομέα της έρευνας για την ψυχική ανθεκτικότητα, σε ποικίλες διδακτικές περιστάσεις. Βέβαια, μεγάλο ρόλο παίζει το εκάστοτε ειδικό είδος κατάρτισης/ διδασκαλίας - το πλαίσιο, δηλαδή, στο οποίο θέλετε να χρησιμοποιήσετε μία από τις ασκήσεις μας. Είμαστε σίγουροι ότι θα συμφωνήσετε ότι έχει τεράστια διαφορά το αν σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε τις ασκήσεις ψυχικής ανθεκτικότητας σε ένα μάθημα ανάπτυξης της προσωπικότητας από το αν θέλετε, για παράδειγμα, να ενσωματώσετε τις ασκήσεις ψυχικής ανθεκτικότητας στο πρόγραμμα σπουδών του μαθήματος της Πληροφορικής. Και πιθανότατα θα πρέπει να εξετάσετε εντελώς διαφορετικά πράγματα αν σκοπεύετε να συμπεριλάβετε την ψυχική ανθεκτικότητα ως θέμα σε ένα γλωσσικό μάθημα.

Ή μήπως όχι; Μήπως όλα έχουν κάτι κοινό; Μήπως υπάρχει μια γενική προσέγγιση που μπορεί να εφαρμοστεί σε όλα τα είδη των διαφορετικών μαθησιακών περιστάσεων και μορφών εκπαίδευσης; Φυσικά, δεδομένου ότι έστω και ένας έχει θέσει αυτό το ερώτημα, η απάντηση είναι ξεκάθαρα καταφατική.

Μία από τις μεγαλύτερες ευθύνες των καθηγητών/εκπαιδευτών στην εκπαίδευση

ενήλικων είναι η παροχή ενός κατάλληλου περιβάλλοντος, στο οποίο οι μαθησιακές εμπειρίες καθίστανται δυνατές, στο οποίο μπορούν κυριολεκτικά να επιμορφωθούν οι συμμετέχοντες. Μια σημαντική αρχή του σχεδιασμού σεμιναρίων - μας αρέσει να κάνουμε λόγο για σχεδιασμό σεμιναρίων στο πλαίσιο αυτό - είναι η έννοια της εστίασης της προσοχής. Σε τι συγκεκριμένα θέλω να εφιστήσω την προσοχή των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας; Τι πλαίσιο διαμορφώνω επιλέγοντας έναν ορισμένο τύπο άσκησης, έτσι ώστε οι συμμετέχοντες του σεμιναρίου μου να μπορέσουν να βιώσουν μια δραστηριότητα από μια ορισμένη οπτική γωνία;

Μήπως γνωρίζετε ήδη πού το πάμε; Ως καθηγητές/εκπαιδευτές έχουμε μια ορισμένη επιρροή στις μαθησιακές εμπειρίες, απλώς και μόνο επειδή μπορούμε να εστιάσουμε την προσοχή των συμμετεχόντων σε συγκεκριμένες δραστηριότητες ανάλογα με την επιλογή και την ακολουθία των μεθόδων μας.

Έχουμε χρησιμοποιήσει αυτό το γεγονός προς όφελός μας και έχουμε αναπτύξει τρία διαφορετικά επίπεδα για τη χρήση των ασκήσεων ψυχικής ανθεκτικότητας, με στόχο την αντιμετώπιση του θέματος είτε με έναν πολύ διακριτικό τρόπο είτε με έναν πολύ σαφή τρόπο.



Τα τρία επίπεδα είναι:

- ❖ Επίπεδο 1 – ψυχική ανθεκτικότητα στην πορεία ή «ο κρυφός εκπρόσωπος της ψυχικής ανθεκτικότητας»
- ❖ Επίπεδο 2 – η ψυχική ανθεκτικότητα και η συναισθηματική κατάσταση ως κινητήριες δυνάμεις της αποτελεσματικής μάθησης
- ❖ Επίπεδο 3 – σεμινάρια ψυχικής ανθεκτικότητας

Με τη χρήση αυτών των τριών επιπέδων, οι ασκήσεις ψυχικής ανθεκτικότητας που προτείνουμε μπορούν να εφαρμοστούν σε πολλά διαφορετικά περιβάλλοντα μάθησης/κατάρτισης.

Αλλά επιτρέψτε μας να σας μιλήσουμε λίγο για τις εμπειρίες που είχαμε και που συλλέξαμε κατά τη διάρκεια της δοκιμής των ασκήσεων ψυχικής ανθεκτικότητας σε διαφορετικά περιβάλλοντα μάθησης και κατάρτισης.

Επίπεδο 1 – Ψυχική ανθεκτικότητα στην πορεία ή «ο κρυφός εκπρόσωπος της ψυχικής ανθεκτικότητας»

Η μέθοδος αυτή καλείται «ο κρυφός εκπρόσωπος της ψυχικής ανθεκτικότητας» επειδή είναι μια προσέγγιση κατά την οποία δε γνωστοποιείται ρητά στους συμμετέχοντες ότι η δραστηριότητα που εκτελούν αποτελεί μια άσκηση για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας. Οι ασκήσεις ψυχικής ανθεκτικότητας ή τμήματα των ασκήσεων ψυχικής ανθεκτικότητας ενσωματώνονται στο πλαίσιο ασκήσεων που σχετίζονται με το εκάστοτε γνωστικό αντικείμενο. Πιστεύουμε ότι με ένα πρακτικό παράδειγμα αυτό θα γίνει πιο κατανοητό.

αποτελέσματα κάποιας έρευνας στον τομέα της ψυχικής ανθεκτικότητας ως υλικό για τους πίνακες τους. Σε αυτή την πολύ ειδική περίπτωση, παρουσιάσαμε στους συμμετέχοντες τα αποτελέσματα της λεγόμενης «μελέτης με τις καλόγριες» και τους ζητήσαμε να απεικονίσουν τα αποτελέσματα σε γράφημα.

Η μελέτη με τις καλόγριες¹⁴ διεξήχθη από τον επιδημιολόγο David Snowdon στο Πανεπιστήμιο του Kentucky (στο Sanders Brown Center). Ξεκίνησε το 1986 και συμμετείχαν σε αυτή

Ας ρίξουμε μια ματιά, για παράδειγμα, σε μια συνεδρία κατάρτισης ή σε μια ώρα διδασκαλίας στο μάθημα της Πληροφορικής. Οι συμμετέχοντες / μαθητές μελετούν το θέμα της ανάλυσης υπολογιστικών φύλλων, μαθαίνοντας πώς να δημιουργούν πίνακες και να απεικονίζουν τα δεδομένα από τους πίνακες σε γραφήματα. Στο Επίπεδο 1, ο καθοδηγητής/ εκπαιδευτικός θα μπορούσε να δώσει στους συμμετέχοντες στοιχεία σχετικά με τα



Εικόνα 5: παράδειγμα εισαγωγής της ψυχικής ανθεκτικότητας στις ΤΠΕ

¹⁴ Snowdon, David (2001): Aging with Grace: What the Nun Study Teaches Us About Leading Longer, Healthier, and More Meaningful Lives. Bantam

περίπου 600 Αμερικανές Καθολικές καλόγριες. Ο Snowdon μπορούσε να αποδείξει εμπειρικά ότι υπάρχει σαφής συσχέτιση μεταξύ της μακροζωίας και της ικανοποίησης από τη ζωή.

Οι συμμετέχοντες/μαθητές δεν ενημερώθηκαν ρητά ότι τους δόθηκε τροφή για σκέψη για ένα θέμα που συνδέεται με την ψυχική ανθεκτικότητα, ενώ ταυτόχρονα σημείωναν πρόοδο στην ανάλυση των υπολογιστικών φύλλων. Εν τούτοις, η προσοχή τους εστιάστηκε στην ψυχική ανθεκτικότητα μέσα από το περιεχόμενο της άσκησης.

Επιλέξαμε μια παρόμοια προσέγγιση για μια συνεδρία κατάρτισης/μάθημα που αφορούσε τα προγράμματα επεξεργασίας κειμένου. Τα κείμενα που δόθηκαν στους συμμετέχοντες/μαθητές προς μορφοποίηση σχετίζονταν με το θέμα της ψυχικής ανθεκτικότητας. Στις συνεδρίες για τη δημιουργία παρουσιάσεων, τους αναθέσαμε τη δημιουργία μιας παρουσίασης ποικίλων θεμάτων που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα. Χρησιμοποιήσαμε απλά τη δομή της βάσης δεδομένων μας με τις ασκήσεις ψυχικής ανθεκτικότητας και ζητήσαμε από τους συμμετέχοντες/μαθητές να απεικονίσουν και να παρουσιάσουν αυτά τα θέματα με σαφήνεια. Και στα δύο παραδείγματα δεν είχαμε δηλώσει ρητά στους συμμετέχοντες ότι παράλληλα εργάζονταν πάνω σε μια άσκηση ψυχικής ανθεκτικότητας. Αλλά εκτός από την πραγματική αποστολή τους που αφορούσε στην εκμάθηση διαφορετικών δεξιοτήτων στον τομέα των ΤΠΕ, η προσοχή τους στράφηκε επιτυχώς προς το θέμα της ψυχικής ανθεκτικότητας μέσα από τα κείμενα και τις πληροφορίες που έλαβαν. Από τις συνομιλίες με τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων, έγινε σαφές ότι οι συμμετέχοντες

συλλογίζονταν τα θέματα της ψυχικής ανθεκτικότητας με τα οποία είχαν εξοικειωθεί. Έτσι, θα μπορούσαμε να πούμε αστεειευόμενοι, ότι κάναμε υποσυνείδητη διαφήμιση της ψυχικής ανθεκτικότητας στο μάθημα της Πληροφορικής.

Ακολουθήσαμε μια παρόμοια προσέγγιση για τα γλωσσικά μαθήματα μας, επιλέγοντας κείμενα προς συζήτηση και γλωσσική έκφραση, τα οποία σχετίζονταν με τη θετική ψυχολογία, ή μεταφράζοντας μία από τις πολλές ασκήσεις ψυχικής ανθεκτικότητας με τους συμμετέχοντες/μαθητές.

Εάν ρίξετε μια προσεκτική ματιά στα κείμενα των ασκήσεων ψυχικής ανθεκτικότητας ή εξετάσετε τα κείμενα του γενικού μέρους αυτών των κατευθυντήριων γραμμών, σίγουρα θα βρείτε αρκετό υλικό προς χρήση στα δικά σας εκπαιδευτικά σεμινάρια/μαθήματα για το Επίπεδο 1. Επιπλέον, έχουμε επισημάνει τις ασκήσεις που ενδείκνυνται ειδικά για αυτό το επίπεδο, ώστε να μπορείτε να έχετε μια γρήγορη επισκόπηση των κατάλληλων ασκήσεων για τον σχεδιασμό των σεμιναρίων/μαθημάτων σας.

Για να συνοψίσουμε και να ολοκληρώσουμε την περιγραφή του Επιπέδου 1, θα θέλαμε να προσθέσουμε ότι η βασική ιδέα έχει να κάνει πάντα με το ότι η διάθεση μας ακολουθεί την προσοχή μας - μια ιδέα που χρησιμοποιείται συχνά στην υπονοθεραπευτική προσέγγιση¹⁵. Αν επιλέξουμε περιεχόμενο το οποίο εφιστά την προσοχή των συμμετεχόντων μας σε θέματα ερευνών για την ψυχική ανθεκτικότητα, συμβάλλουμε στο να αρχίσουν οι ίδιοι να σκέφτονται περισσότερο την ψυχική ανθεκτικότητα και το πώς θα είναι σε θέση να διαμορφώνουν ενεργά τη δική τους ζωή.

Επίπεδο 2 – Η ψυχική ανθεκτικότητα και η συναισθηματική κατάσταση ως κινητήριες δυνάμεις της αποτελεσματικής μάθησης

Σε αυτή την προσέγγιση, επισημαίνουμε ρητά στους συμμετέχοντες ότι η δραστηριότητα που θα κάνουν είναι μια άσκηση ψυχικής ανθεκτικότητας. Όπως τονίσαμε στην αρχή αυτού του κειμένου, εμείς ως καθηγητές/εκπαιδευτικοί είμαστε κυρίως υπεύθυνοι για τη δημιουργία ενός πλαισίου το οποίο θα επιτρέψει

στους συμμετέχοντες να δομήσουν μαθησιακές εμπειρίες.

Μπορούμε να προσφέρουμε τις κατάλληλες συνθήκες προκειμένου να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες νέες γνώσεις και να εμπεδώσουν το περιεχόμενο, κυρίως μέσα από την επιλογή και

¹⁵ Schmidt, Gunther (2006): Systemische und hypnotherapeutische Konzepte für Organisationsberatung, Coaching und Persönlichkeitsentwicklung, Verlag: Auditorium Netzwerk, Augsburg, Hörbuch



την ακολουθία των μεθόδων και τον σχεδιασμό του σεμιναρίου μας.

Ποιοι παράγοντες προωθούν τη δυνατότητα συγκέντρωσης των συμμετεχόντων; Η σχετική βιβλιογραφία απαριθμεί τους ακόλουθους παράγοντες¹⁶ που συμβάλλουν στη δύναμη της συγκέντρωσης: περιβαλλοντικές συνθήκες, διατροφή, σωματική και **συναισθηματική κατάσταση**, με **πιο σημαντικό** το τελευταίο.

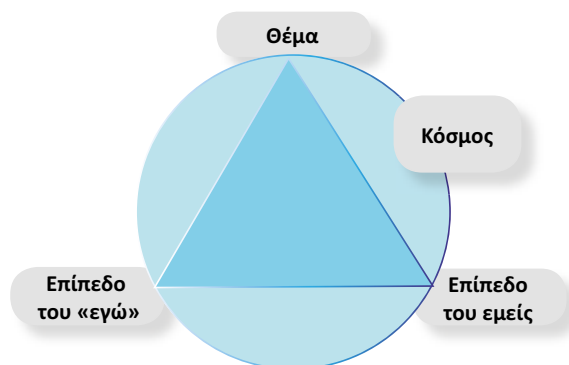
- **Συναισθηματική κατάσταση:** Η ικανότητα αντίληψης και συγκέντρωσης βελτιώνεται όταν το άτομο βρίσκεται σε μια θετική ψυχολογική κατάσταση και μειώνεται κατά τη διάρκεια αρνητικών μεταπτώσεων της διάθεσης.
- **Φυσική κατάσταση:** η ψυχική και σωματική υγεία ωφελεί τη δύναμη της συγκέντρωσης.
- Η **διατροφή** μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα συγκέντρωσης.
- Οι **περιβαλλοντικές συνθήκες** επηρεάζουν επίσης τη συγκέντρωση.

Οι παράγοντες αλληλεπιδρούν μεταξύ τους.

Οι καθοδηγητές/εκπαιδευτικοί προσπαθούμε να επικοινωνήσουμε ανοιχτά με τους συμμετέχοντες/μαθητές μας από την αρχή, λέγοντάς τους πως αισθανόμαστε υπεύθυνοι για την όλη διαδικασία της κατάρτισης/διδασκαλίας και, ως εκ τούτου, επιθυμούμε να παράσχουμε τις καλύτερες δυνατές συνθήκες και το κατάλληλο πλαίσιο για την προώθηση της συγκέντρωσης τους.

Μια σημαντική αρχή των «θεματοκεντρικών αλληλεπιδράσεων» (theme-centered interactions)¹⁷ είναι η φράση: «Οι διαταραχές έχουν προτεραιότητα.». Για να μεταφέρω το περιεχόμενο που θέλω στα μαθήματά μου αποτελεσματικά, θα πρέπει να διατηρήσω την εστίασή μου σε όλες τις τρεις κορυφές του τριγώνου καθώς και στον περιβάλλοντα κόσμο.

Ο Ruth Cohn, ιδρυτής των θεματοκεντρικών αλληλεπιδράσεων, παρατήρησε ότι το επίπεδο του περιεχομένου σε εξειδικευμένα σεμινάρια



Εικόνα 6: Θεματοκεντρικές αλληλεπιδράσεις

πάσχει συχνά επειδή δίνεται πολύ λίγη προσοχή στις ευαισθησίες και τις ανησυχίες των ατόμων (επίπεδο του «εγώ»), στη δυναμική της ομάδας (επίπεδο του «εμείς») και στις επιρροές του περιβάλλοντος χώρου (κόσμος), τις συνθήκες υπό τις οποίες πραγματοποιήθηκε το γεγονός.

Ως καθοδηγητές/εκπαιδευτικοί πρέπει να έχετε κατά νου αυτές τις δύο αρχές:

- ❖ η συναισθηματική κατάσταση των συμμετεχόντων/μαθητών επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την ικανότητά τους να συγκεντρωθούν κατά τη διάρκεια της συνεδρίας κατάρτισης/του μαθήματος
- ❖ πάντα πρέπει να φροντίζουμε, όχι μόνο για το περιεχόμενο αλλά και για την ευημερία κάθε ατόμου, τη δυναμική της τρέχουσας ομάδας και τις περιβάλλουσες επιρροές.

Έτσι, γίνεται εφικτό, και κατά έναν αυθεντικό τρόπο, να διακόψετε για λίγο το πραγματικό περιεχόμενο της συνεδρίας κατάρτισης/μαθήματος και να προσπαθήσετε να αυξήσετε τη συγκέντρωση των συμμετεχόντων/μαθητών μέσω μιας κατάλληλης παρέμβασης. Ένας καλός τρόπος για να γίνει αυτό είναι η χρήση των ασκήσεων ψυχικής ανθεκτικότητας που ετοιμάσαμε για εσάς.

Είναι προφανές ότι στο πλαίσιο αυτό ενδείκνυνται ή σύντομες ασκήσεις που μπορούν να ενσωματωθούν στο μάθημα αρκετά εύκολα λόγω της μικρής διάρκειάς τους ή μεμονωμένα μέρη μιας άσκησης ή εξαιρετικά σύντομες ασκήσεις.

¹⁶ Brunner, R. & Zeltner, W. (1980): Lexikon zur Pädagogischen Psychologie und Schulpädagogik. München: Ernst Reinhardt, GmbH & Co, Verlag.

¹⁷ Cohn, Ruth (1975): Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion. Von der Behandlung einzelner zu einer Pädagogik für alle. Stuttgart

Με αυτή τη γνώση και την εσωτερική στάση του καθοδηγητή/εκπαιδευτικού, είναι επίσης πιθανό, για παράδειγμα, οι εκπαιδευτές Πληροφορικής να ενσωματώσουν συγκεκριμένες ασκήσεις ψυχικής ανθεκτικότητας στη διδασκαλία τους, επειδή μπορεί να αυξήσουν έτσι την προσοχή των συμμετεχόντων (η συναισθηματική κατάσταση ως ο πιο σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την ικανότητα συγκέντρωσης). Οι καθοδηγητές/εκπαιδευτικοί οι οποίοι μπορούν να κάνουν τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τον ρόλο των ιδίων ως υπεύθυνων για το συνολικό πλαίσιο της κατάρτισης/του μαθήματος - και αυτή είναι στην πραγματικότητα η εμπειρία μας σε αυτό το έργο – δεν αντιμετωπίζουν κανέναν προβλήματα στο να κάνουν τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τη χρησιμότητα τέτοιων παρεμβάσεων.

Αλλά πώς προχωρήσαμε στην πράξη;

Στην αρχή των εξειδικευμένων συνεδριών κατάρτισης, χρησιμοποιούσαμε συχνά ασκήσεις από την κατηγορία «αντίληψη», επειδή αυτές οι ασκήσεις έχουν χαλαρωτική επίδραση και ενδείκνυνται, ως εκ τούτου, για «χαλάρωση». Όταν οι συμμετέχοντες συνήθισαν την ενσωμάτωση των ασκήσεων ψυχικής ανθεκτικότητας, αρχίσαμε να χρησιμοποιούμε επίσης ασκήσεις από άλλες κατηγορίες της βάσης δεδομένων μας.

Επίπεδο 3 – Σεμινάρια ψυχικής ανθεκτικότητας

Το Επίπεδο 3 αφορά αποκλειστικά σεμινάρια ψυχικής ανθεκτικότητας. Σε ένα σχολικό περιβάλλον, ενδείκνυται οι ημέρες ενός project να είναι αφιερωμένες σε αυτό το θέμα. Στον τομέα της κατάρτισης είναι δυνατές είτε μεμονωμένες ημέρες κατάρτισης, αφιερωμένες αποκλειστικά στην ψυχική ανθεκτικότητα είτε σεμινάρια στο πλαίσιο ενός μαθήματος μακράς διάρκειας ή σεμινάρια ψυχικής ανθεκτικότητας στον τομέα της εκπαίδευσης ενηλίκων.

Οι καθοδηγητές/εκπαιδευτικοί που επιθυμούν να προσφέρουν αυτό το είδος κατάρτισης χρειάζεται να διαθέτουν βαθιά γνώση της ψυχολογίας και θα πρέπει επίσης να είναι εξοικειωμένοι με τον τομέα της ψυχικής ανθεκτικότητας. Μια καλή επισκόπηση των ερευνών για την ψυχική ανθεκτικότητα παρέχεται, βέβαια, στο παρόν εγχειρίδιο στο γενικό μέρος αυτών των κατευθυντήριων γραμμών.

Προτείνουμε δύο εναλλακτικές επιλογές για τον σχεδιασμό αυτού του είδους σεμιναρίων.

- ❖ **Επιλογή 1:** Θέλετε να βελτιώσετε μια ιδιαίτερη πτυχή της ψυχικής ανθεκτικότητας, αυτή που θεωρείτε πιο σημαντική για τους συμμετέχοντες στην παρούσα κατάσταση τους ή θέλετε να εργαστείτε πάνω σε επιλεγμένα θέματα της ψυχικής ανθεκτικότητας.
- ❖ **Επιλογή 2:** Θέλετε να παράσχετε στους συμμετέχοντες μια καλή επισκόπηση της ψυχικής ανθεκτικότητας, επειδή πιστεύετε ότι θα ωφεληθούν περισσότερο αν εντρυφήσουν περισσότερο στο θέμα.

Ανάλογα με τον διαθέσιμο χρόνο, τις πηγές και τις συνθήκες της συνεδρίας κατάρτισης, θα επιλέξετε μία από τις δύο επιλογές. Και στις δύο περιπτώσεις, οι δομές που χρησιμοποιούμε στις ασκήσεις στη βάση δεδομένων μας θα σας βοηθήσουν να σχεδιάσετε τις επιμέρους συνιστώσες των μαθημάτων σας.

Επιπλέον, σε αυτές τις κατευθυντήριες γραμμές, θα βρείτε την περιγραφή κάθε θέματος στον τομέα της ψυχικής ανθεκτικότητας, του οποίου έχουμε κάνει χρήση κατά τη σύνταξη των ασκήσεών μας.

Αν θέλετε να πραγματοποιήσετε συνεδρίες κατάρτισης στο Επίπεδο 3, αφιερωμένες αποκλειστικά σε θέματα που σχετίζονται με την ψυχική ανθεκτικότητα, φυσικά, μπορείτε να επιλέξετε τις εκτενέστερες και πιο λεπτομερείς ασκήσεις. Θα πρέπει, επίσης, να παράσχετε περισσότερα στοιχεία και καθοδήγηση στα μέλη της ομάδας σας, ώστε να είναι σε θέση να εκτελέσουν την άσκηση. Αυτές οι ιδιαίτερα εκτενείς και λεπτομερείς ασκήσεις φέρουν ειδική σήμανση στη βάση δεδομένων.



Μερικά σημεία που πρέπει να έχετε κατά νου

Καλό θα είναι να δώσετε περισσότερο χώρο σε περίπτωση αμφιβολίας, καθώς κάποιες από τις ασκήσεις μπορεί να οδηγήσουν σε ζωηρές συζητήσεις ή ακόμα και σε ισχυρή συναισθηματική εμπλοκή. Η δοκιμή των ασκήσεων με φίλους ή συναδέλφους είναι συνήθως χρήσιμη για να αισθάνεστε σίγουροι και αποτελεσματικοί όταν τις εφαρμόσετε στους πελάτες ή τους συμμετέχοντες.

Πρέπει να λαμβάνετε ειδική μέριμνα στο πλαίσιο αυτό, όταν εργάζεστε είτε με ψυχικά τραυματισμένους πελάτες ή με ομάδες συμμετεχόντων που πάσχουν από μετατραυματικό στρες. Έχουμε προσθέσει έναν δείκτη για να γνωρίζετε ποιες ασκήσεις θα πρέπει ενδεχομένως να αποφευχθούν με τέτοιες ομάδες, καθώς απαιτούν ιδιαίτερη φροντίδα, εμπειρία και χρόνο από τον εκπαιδευτή για να αποφευχθεί αδικαιολόγητη δυσφορία ή ακόμα και νέα ψυχικά τραύματα.

Παρακαλούμε να έχετε κατά νου ότι η κατάρτιση δεν μπορεί να αντικαταστήσει τη θεραπεία και σε ορισμένες περιπτώσεις ίσως χρειαστεί να εντοπίσετε εκείνους που χρήζουν θεραπείας και να τους βοηθήσετε να επικοινωνήσουν με τον κατάλληλο ειδικό υγειονομικής περίθαλψης.

Όπως θα γνωρίζετε ήδη, αν εργάζεστε με ευάλωτες ομάδες, θα πρέπει επίσης να μεριμνήσετε ιδιαίτερα για τις δικές σας αντιδράσεις και τη συναισθηματική υγεία σας. Η ενασχόληση με δύσκολα θέματα, όπως αυτό της αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων και καταστάσεων γεμάτων προκλήσεις ή παρόντων ή μελλοντικών τραυματικών περιβαλλόντων, μπορεί να οδηγήσει σε ισχυρές συναισθηματικές αντιδράσεις ή και σε εξουθένωση ακόμη και έμπειρων εκπαιδευτών ή θεραπευτών.

Όποια στρατηγική κι αν αποφασίσετε εν τέλει να χρησιμοποιήσετε, η επιλογή εξαρτάται, υποθέτουμε, από τις προσωπικές σας προτιμήσεις, καθώς και από το πλαίσιο εντός του οποίου πραγματοποιείται η κατάρτιση/το μάθημα. Μπορούμε τώρα να ολοκληρώσουμε με το να σας ευχηθούμε να απολαύσετε και να χρησιμοποιήσετε αποτελεσματικά τη συλλογή των ασκήσεων ψυχικής ανθεκτικότητας που ετοιμάσαμε για εσάς!

Χρήση Βίντεο για την Παρουσίαση της Ψυχικής Ανθεκτικότητας στους Μαθητές/Επιμορφούμενους

Τα βίντεο αποτελούν ένα ισχυρό εργαλείο για την ενίσχυση της επίγνωσης των μαθητών/επιμορφούμενων γύρω από το θέμα της ψυχικής ανθεκτικότητας. Η παρακολούθηση κάποιου ο οποίος ότι ήταν σε θέση να ξεπεράσει με

επιτυχία μια μεγάλη πρόκληση της ζωής μπορεί να αποτελέσει την αφετηρία για βαθύτερες συζητήσεις. Είναι η απόδειξη ότι συχνά είμαστε σε θέση να ανακάμπτουμε μετά από αντίξοα γεγονότα. Μπορείτε να βρείτε έναν μεγάλο

αριθμό τέτοιων βίντεο στο διαδίκτυο. Στον ιστότοπο του έργου μας έχουμε παράσχει κάποιους συνδέσμους για βίντεο που νομίζουμε ότι είναι ιδανικά για τους επιμορφούμενους/μαθητές. Θα βρείτε αυτούς τους συνδέσμους στην ενότητα «Προϊόντα».

Όταν εργάζεστε με την ομάδα-στόχο, μπορείτε να συζητήσετε τέτοια βίντεο αξιοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις που αναφέρονται στην «Περιοχή εστίασης» της Εργαλειοθήκης Ασκήσεων που ετοιμάσαμε για εσάς:

Θέμα	Ερωτήσεις
αντίληψη	Πώς το άτομο στο βίντεο κατάφερε να επικεντρωθεί στο παρόν και να αξιοποιήσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο «το εδώ και το τώρα»; Πώς βρήκε την ισορροπία ανάμεσα στον προσανατολισμένο στο παρελθόν τρόπο σκέψης, στον προσανατολισμένο στο παρόν τρόπο σκέψης και στον προσανατολισμένο στο μέλλον τρόπο σκέψης;
απόκτηση ελέγχου της ζωής	Πώς το άτομο στο βίντεο διαχειρίστηκε τη ζωής του; Πώς δάμασε το άγχος, τα εμπόδια και τα προβλήματα; Πώς απέκτησε επίγνωση των θετικών πτυχών της ζωής; Ποιες στρατηγικές αντιμετώπισης ανέπτυξε;
διαμόρφωση σχέσεων	Τι είπε το άτομο στο βίντεο για τις σχέσεις του με τους άλλους ανθρώπους; Πώς είναι το κοινωνικό υπόβαθρο του ατόμου; Είναι/ήταν το άτομο σε θέση να ζητήσει υποστήριξη;
αποδοχή και θετική σκέψη για το μέλλον	Τι είδους αισιόδοξες σκέψεις μπορέσαμε να δούμε; Ποιο ήταν το αποτέλεσμα αυτών των δεξιοτήτων σκέψης;
προσανατολισμός σε στόχους και λύσεις	Πώς το άτομο στο βίντεο ξεπέρασε τα προβλήματά του; Τι είδους λύσεις σκέφτηκε;
υγιεινός τρόπος ζωής	Τι έκανε το άτομο στο βίντεο για να παραμείνει σωματικά και ψυχικά υγιές;
αυτεπάρκεια	Τι είδους δυνάμεις και προσόντα αξιοποίησε στην καθημερινή του ζωή το άτομο στο βίντεο;



Υλικό για περαιτέρω μελέτη

► Βασικά βιβλία και γενικά κείμενα

Aldrich, D. P. (2012). Building Resilience: Social Capital in Post-Disaster Recovery. Chicago: University of Chicago Press.

Neenan, M. (2009). Developing Resilience: A Cognitive-Behavioural Approach. London ; New York: Routledge.

Southwick, S. M., Litz, B. T., Charney, D., & Friedman, M. J. (Hrsg.). (2011). Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan (1 edition.). Cambridge England: Cambridge University Press.

Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges (1 edition.). New York: Cambridge University Press.

Werner EE, Smith RS. Journeys From Childhood to Midlife: Risk, Resilience and Recovery. Ithaca, NY: Cornell University Press; 2001

Zolli, A. (2012). Resilience: Why Things Bounce Back (New Ed.). Business Plus. *

► Συγκεκριμένα ζητήματα

Alvord, D. M. K., Zucker, D. B., & Grados, D. J. J. (2011). Resilience Builder Program for Children and Adolescents: Enhancing Social Competence and Self-Regulation (Pap/Cdr edition.). Champaign, IL: Research Press.

Blaustein, M. E., & Kinniburgh, K. M. (2010). Treating Traumatic Stress in Children and Adolescents: How to Foster Resilience through Attachment, Self-Regulation, and Competency. The Guilford Press.

Caistor-Arendar, L & Mguni, N. (2012) 'Rowing against the tide: Making the case for community resilience,' The Young Foundation publications. Available at: <http://youngfoundation.org/publications/rowing-against-the-tide-making-the-case-for-community-resilience/>

Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. Clinical Psychology Review, 30(5), 479–495. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.003

Heaven, B. (2008), Emotional Health and Wellbeing: Activities and Resources to Support Young People, Optimus Education,

Lavretsky, H. (2014). Resilience and Aging. Johns Hopkins University Press.

Masten, A. S., & Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. Annals of the New York Academy of Sciences, 1094, 13–27. doi:10.1196/annals.1376.003

Prince-Embury, S., & Saklofske, D. H. (2014). Resilience Interventions for Youth in Diverse Populations. Springer.

Rodin, J. (2014). The Resilience Dividend: Being Strong in a World Where Things Go Wrong. PublicAffairs Pr.. *

Smith, T. W. (2006). Personality as Risk and Resilience in Physical Health. Current Directions in Psychological Science, 15(5), 227–231. doi:10.1111/j.1467-8721.2006.00441.x

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. International Journal of Behavioral Medicine, 15(3), 194–200. doi:10.1080/10705500802222972

* Easy(er) reading

Walsh, F. (2011). Strengthening Family Resilience, Second Edition (2nd edition.). New York: The Guilford Press.

Άλλες γλώσσες

► Φινλανδικά

***Aaltonen, K. et al (toim.)** (2011). Nuorten hyvinvointi ja monialainen yhteistyö. Tietosanoma.

***Pulkkinen, L.** (2009). Lapsesta aikuiseksi, mutta miten ja millaiseksi? Kehityksellinen ja yhteiskunnallinen näkökulma persoonallisuuteen. Teoksessa Metsäpelto, R-L. & Feldt, T. (2009). Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kaartinen-Koutaniemi, J. (toim.) (2012). Etsivässä työssä. Lastenkeskus. https://www.opettajantietopalvelu.fi/tuoteryhmat/tuote/Jaakko_Kaartinen_Koutaniemi/Etsiv%E4ss%E4_ty%E4F6ss%E4/100036851.html

***Keltikangas-Järvinen, L.** (2010). Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. (2004). Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. (2006). Temperamentti ja koulumenestys. Helsinki: WSOY.

***Keltikangas-Järvinen, L.** (2008). Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.

***Komonen, K., Suurpää, L., Söderlund, M. (toim.)** (2012). Kehittyvä nuorisotyö. Nuoristotutkimusseura.

► Γερμανικά

Berndt, C. (2013). Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burnout. Deutscher Taschenbuch Verlag.

Welter-Enderlin, R., & Hildenbrand, B. (2012). Resilienz - Gedeihen trotz widriger Umstände (Auflage: 4.). Heidelberg: Carl Auer Verlag.

Zander, M. (2011). Handbuch Resilienzförderung (Auflage: 2011.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

► Ιταλικά

Malaguti, E. (2005), "Educarsi alla resilienza. Come affrontare crisi e difficoltà e migliorarsi", Centro Studi Erickson

Sieber, A. (2009), "Il vantaggio della resilienza. Come uscire più forti dalle difficoltà della vita", Amrita

Malaguti, E., Cyrulnik, B. (2005), "Costruire la resilienza. La riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi", Centro Studi Erickson

Zolli, A & Healy, A.M. (2014), "Resilienza. La scienza di adattarsi ai cambiamenti", Rizzoli

Di Lauro, D. (2012), "La Resilienza. La capacità di superare i momenti critici e le avversità della vita", Xenia Edizioni

Sartori, F. (2010), "La resilienza. Come affrontare la sofferenza e riscoprire la forza interiore", Centro Studi Evolution

Consuelo, C.C (2011), "La forza della vulnerabilità - utilizzare la Resilienza per superare le avversità", Franco Angeli



Bertetti, B. (2008), “Oltre il maltrattamento. La resilienza come capacità di superare il trauma”, Franco Angeli

De Filippo, A (2007), “Stress e resilienza, Vincere sul lavoro”, Edizioni Psiconline - Francavilla al Mare

Putton, A. & Fortugno, M. (2006) “Affrontare la vita. Che cos’è la resilienza e come svilupparla”, Carocci

Bonfiglio, N.S. & Renati, R. & Farneti, P.M. (2012), “La resilienza tra rischio e opportunità. Un approccio alla cura orientato alla resilienza”, Alpes Italia

Inguglia, C. & Lo Coco, A. (2013), “Resilienza e vulnerabilità psicologica nel corso dello sviluppo”, Il Mulino

Bertetti, B. & Castelli, C. (2014), “Relazioni d’aiuto e resilienza. Strumenti e indicazioni per il benessere degli operatori”, Franco Angeli

► Σουηδικά

***Forinder, Ulla & Hagborg, Elisabeth (Eds.)** (2008). Stödgrupper för barn och ungdomar. Lund: Studentlitteratur (Sweden).

***Helmen Borge A.I.** (2005). Resiliens: risk och sund utveckling, Studentlitteratur.

***Vehkalahti, R.** (2008). Trygga barn. Stärk barnets självkänsla med lekar och aktiviteter. Helsingfors: Fontana Media.

Σημείωμα των επιμελητών: Επιλογή με βάση τα βιβλία σε έντυπη μορφή κατά τη στιγμή της οριστικοποίησης του παρόντος εγχειριδίου. Τα βιβλία που περιέχονται σε αυτόν τον κατάλογο δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τη γνώμη των συντακτών.

Συντονιστική ομάδα του έργου

Αυστρία

Project coordination:

Susanne Linde, MSc &
Mag. Klaus Linde-Leimer, MSc
Blickpunkt Identität
www.blickpunkt-identitaet.eu

Univ. Prof. Dr. Thomas Wenzel
Medizinische Universität Wien – Division
of Social Psychiatry and World Psychiatric
Association Section Sport and Exercise
Psychiatry
www.muw.ac.at

Ισλανδία

Björg Jóna Birgisdóttir, MSc
Listahaskoli Islands
www.lhi.is

M.HR. Anna Sigurðardóttir
Mimir-Simenntun
www.mimir.is

Ηνωμένο Βασίλειο

Rosaleen Courtney, MBA
Norton Radstock College
www.nortcoll.ac.uk

Ιταλία

Dott. Stefano Tiratti
CSCS - Centro Servizi "Cultua Sviluppo" srl
www.cscs.it

Φινλανδία

Maria Leppäkari, PhD & Prof Bengt
Bjornson Lindström
AB SWAYWAY OY
<http://swaywayltd.wordpress.com/>

Ελλάδα

Pantelis Balaouras & Costas Tsibanis
Greece Academic Network
www.gunet.gr

Εξωτερικός Συνεργάτης - Ισπανία

Alfonso Alvarez
Impacts.eu
www.impacts.eu



RESILIENCE

Κατευθυντήριες Οδηγίες