ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΝΕΑΠΟΛΙΣ ΠΑΦΟΥ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

ΚΑΤΕΥΘΥΝΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«Η ψυχική ανθεκτικότητα στη σχολική μονάδα σε περιόδους κρίσης»

ΕΛΕΝΗ- ΑΝΝΑΣ ΜΙΧΑΛΟΜΑΝΩΛΑΚΗΣ

Α.Μ.:1223811717

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΜΑΙΡΗ ΓΕΙΤΟΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εξαιτίας των αλλεπαλλήλων εκτάκτων καταστάσεων, που οι πολίτες είναι αναγκασμένοι να αντιμετωπίζουν παγκοσμίως, όπως η οικονομική και η υγειονομική κρίση, έχει σημειωθεί αύξηση των ψυχικών διαταραχών και παθήσεων, οπότε η επιστήμη στρέφει το ενδιαφέρον της γύρω από ένα ορό, ο οποίος αξιολογείται ότι θα βελτιώσει την ψυχική αντοχή, με στόχο την θωράκιση της ανθεκτικότητας των πολίτων μπροστά στις τεράστιες αντιξοότητες που καλούνται καθημερινά να ξεπεράσουν. Στην παρούσα εργασία λόγος γίνεται για τον ορό της ψυχικής ανθεκτικότητας, την ανάπτυξη της, την βαρύτητα της και πως μπορεί να ενταχθεί στις ζωές των πολίτων. Ως γνωστόν, η ανθεκτικότητα είναι ένα απόκτημα που επιτυγχάνεται μέσα σε κάποια περιβάλλοντα, όπως είναι η σχολική μονάδα. Σκοπός της παρούσας εργασίας, είναι να ερευνήσει τις συνθήκες κάτω από τις οποίες ένας μαθητής καλείται να δημιουργήσει την ψυχική ανθεκτικότητα του και πως η σχολική μονάδα συμμετέχει σε αυτή τη διαδικασία. Θα ήταν αξιόλογο, η εργασία να εμβαθύνει στις περιόδους κρίσης, ώστε να αποτιμηθεί ο αντίκτυπος τους στην ψυχική ανθεκτικότητα των μαθητών και των εκπαιδευτικών. Μια σχολική μονάδα καλείται να δώσει τα πρώτα εφόδια στο παιδί, τα οποία θα παίξουν καταλυτικό ρολό στην πορεία της ζωής του. Ταυτόχρονα, όμως, έχει παρατηρηθεί ότι η ψυχολογική υγειά του μαθητή καθιστά σημαντικό παράγοντα στην ανάπτυξη του μέσα στην σχολική μονάδα. Θα ήταν ενδιαφέρον να διερευνήσουμε κάτω από ποιες σύγχρονες συνθήκες το παιδί καλείται να καλλιεργήσει την ψυχική ανθεκτικότητα του. Πιο συγκεκριμένα, τον βαθμό επιρροής της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών από τα σύγχρονα γεγονότα του εξωτερικού κοινωνικού περιβάλλοντος, όπως της οικονομικής κρίσης και της πανδημίας. Έχοντας ως δεδομένο πως ο ρόλος του εκπαιδευτικού θεωρείται καταλυτικός προς στους μαθητές θα ήταν αξιόλογο να εξετάσουμε τον τρόπο που ενισχύουν την ψυχική ανθεκτικότητα (στα πλαίσια της σχολικής μονάδας) και κάτω υπό ποιες σύγχρονες συνθήκες το πράττουν. Η μέθοδος της συστηματικής ανασκόπησης, αποσκοπεί στην αποτίμηση της διαθέσιμης βιβλιογραφίας, αναλύοντας και παρουσιάζοντας ήδη ολοκληρωμένες έρευνες, με την μορφή συμπερασμάτων, ταξινόμησης, σύγκρισης και σύνδεσης. Μέσω αυτής της μεθόδου, ελαχιστοποιούνται τα ενδεχόμενα λάθη και οδηγείτε ο αναγνώστης σε ένα πιο έγκυρο αποτέλεσμα. Τα αποτελέσματα της εργασίας αναδεικνύουν ότι η διαδικασία καλλιέργειας της ψυχικής ανθεκτικότητας αποδίδει καλυτέρα όταν ξεκινάει σε εφηβική ηλικία. Έτσι ο μαθητής είναι έτοιμος να αντιμετωπίσει οποιαδήποτε κρίση, προστατεύοντας την ψυχική υγειά του κατά την διάρκεια της ζωής του. Όσον αφορά τους εκπαιδευτικούς,

η υγειονομική κρίση απεδείχθη πως τους εξουθένωσε συναισθηματικά περισσότερο από την οικονομική και πως ο παράγοντας της ηλικίας έχει μια ισχυρή δυναμική, αφού όσο πιο νεότερος εκπαιδευτικος κατέχει περισσότερες ψυχικές αντοχές, προσαρμοστικότητα και θέληση για επιτυχία. Μέσα από την ερευνά, το υποστηρικτικό περιβάλλον παρουσιάζεται σημαντικός παράγοντας τόσο για τους μαθητές όσο και για τους εκπαιδευτικούς. Φτάνουμε στο συμπέρασμα, ότι η ψυχική ανθεκτικότητα είναι απαραίτητο στοιχείο των εκπαιδευτικών για να αντέξουν τις διαρκείς μεταβολές της σύγχρονης εποχής. Πέρα από αυτό, οι εκπαιδευτικοί έχουν αναλάβει το έργο να την καλλιεργήσουν και να την ενισχύσουν στους μαθητές, έτσι ώστε να είναι ικανοί να ενισχύουν τους ατομικούς προστατευτικούς παράγοντες και να ελαχιστοποιούν τους παράγοντες κίνδυνου, για να κρατήσουν την ψυχική τους υγειά προστατευμένη. Το σημαντικότερο σημείο είναι πως κατακτώντας την ψυχική ανθεκτικότητα τους, κατά την διάρκεια μιας κρίσης, θα επιθυμούν να εξελιχθούν.

<u>Λέξεις – Κλειδιά:</u> ανθεκτικότητα, προστατευτικοί παράγοντες, παράγοντες κίνδυνου, ψυχική υγειά, προαγωγή ψυχικής ανθεκτικότητας, Τραυματόθεραπεία, Life coaching, ψυχοθεραπεία, σχολικό περιβάλλον, σχολικό κλίμα, «περιβάλλον», συνεργατικό σύστημα, ψυχωτική υποστήριξη, οικονομική κρίση, υγειονομική κρίση, οικονομικό στρες, ψυχολογικές διαταραχές, ψυχολογικά κατάλοιπα.

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω την επιβλέπουσα καθηγήτρια μου κ. Μαίρη Γείτονα για τις χρήσιμες συμβουλές της, που με βοήθησαν να ολοκληρώσω την προσπάθεια μου. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένεια μου, καθώς έλαβα υποστήριξη και συμπαράσταση από την μεριά τους, κατά την διάρκεια εκπόνησης της παρούσας εργασίας.

Πίνακας Περιεχομένων

Περιεχόμενα 4

ΕΙΣΑΓΩΓΗ 5

Κεφάλαιο 1ο : Η ψυχική ανθεκτικότητα 6

1.1 Εννοιολογική προσέγγιση της ψυχικής ανθεκτικότητας 6

1.2 Προστατευτικοί Παράγοντες και Παράγοντες Κίνδυνου 7

1.3 Προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας 9

1.4 Πρακτικές καλλιέργειας ψυχικής ανθεκτικότητας 10

Κεφάλαιο 2ο: Η ψυχική ανθεκτικότητα στο σχολικό περιβάλλον 13

2.1 Η ψυχική ανθεκτικότητα των εφήβων στα σχολικά πλαίσια 13

2.2 Η επιρροή του περιβάλλοντος στην ανθεκτικότητα των εφήβων 14

2.3 Οι παράγοντες κίνδυνου στους εφήβους και η προαγωγή της ψυχική ανθεκτικότητας στη σχολική μονάδα 15

2.4 Ευάλωτα παιδιά καταφέρνουν να διακατέχονται από ψυχική ανθεκτικότητα 16

2.5 Η ψυχική ανθεκτικότητα και ο εκπαιδευτικος 18

2.6 Οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί στη σχολική μονάδα 19

2.7 Η σχολική μονάδα και ο εκπαιδευτικος προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα 21

Κεφάλαιο 3ο : Η επιρροή των κρίσεων στην ψυχική ανθεκτικότητα 23

3.1 Η ψυχική ανθεκτικότητα κατά την περίοδο της οικονομικής κρίσης 23

3.2 Η ψυχική ανθεκτικότητα κατά την περίοδο της πανδημίας 25

3.3 Η Ελλάδα κατά τη διάρκεια της πανδημίας 29

3.4 Η συναισθηματική νοημοσύνη βοηθάει την ψυχική ανθεκτικότητα – πανδημία 30

Κεφάλαιο 4ο : Η ψυχική ανθεκτικότητα στη σχολική μονάδα στη περίοδο των κρίσεων. 32

4.1 Η ψυχική ανθεκτικότητα των μαθητών σε περιόδους κρίσης 33

4.2 Ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών σε περιόδους κρίσης 40

ΓΕΝΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ 49

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ 52

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα τελευταία χρονιά, το ενδιαφέρον των επιστημόνων περιστρέφεται γύρω από τον ορό της ψυχικής ανθεκτικότητας, καθώς συνδέεται με διαφορά ζητήματα της ψυχικής υγείας των ανθρώπων. Η ψυχική ανθεκτικότητα περιλαμβάνει την μελέτη δυο πολύ σημαντικών παραμέτρων, η πρώτη αφορά το ποσό περιφημά μπορεί να τα καταφέρει ένα άτομο στη ζωή του κάτω από αναμενόμενες συνθήκες και η δεύτερη αφορά το βαθμό αντοχής του σε δύσκολες καταστάσεις, είτε σε παρελθοντικό χρόνο είτε στο παρόν, οι οποίες είναι ικανές να αποσυντονίσουν την ψυχική του υγειά. Έτσι, λοιπόν, η κατάκτηση της ψυχικής ανθεκτικότητας θεωρείται σημαντική, καθώς ο άνθρωπος προσαρμόζεται ψυχικά σε οποιαδήποτε συνθήκη προκύψει. Το σθένος που διαθέτει ένας άνθρωπος εξαρτάται από τους προστατευτικούς παράγοντες, όπως και τους παράγοντες κίνδυνου που περικλείουν την ζωή του (πχ κοινωνικό περιβάλλον ή ασταθές οικογενειακό περιβάλλον). Βέβαια, υπάρχουν διάφορες πρακτικές που μπορεί το άτομο να επιχειρήσει, όπως επίσης πρακτικές που εφαρμόζονται με την βοήθεια ειδικών (πχ life coaching) για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας. Εν συνέχεια, η εργασία αναλύει τον εν λογω ορό κάτω από το πρίσμα του σχολικού περιβάλλοντος, ώστε να αναλυθεί εμπεριστατώμενα ο καταλυτικός ρόλος της σχολικής μονάδας στην διαδικασία ανάπτυξης της ανθεκτικότητας των μαθητών αλλά και των εκπαιδευτικών. Υστέρα, θα περιγράφουν οι αντιξοότητες των εκπαιδευτικών για την πραγματοποίηση του έργο τους. Εκτός από τα διαφορά εμπόδια που μπορεί να συναντήσει ένας μαθητής, αλλά και ο εκπαιδευτικος μέσα στα εκπαιδευτικά χρονιά, τα τελευταία χρόνια το εκπαιδευτικό σύστημα ήρθε αντιμέτωπο με πρωτοφανείς προκλήσεις, που δυστυχώς είχαν επιπτώσεις στην λειτουργικότητα της. Σε επόμενο κεφάλαιο, αναλύεται ο αντίκτυπος των διεθνών κρίσεων, όπως η οικονομική και η υγειονομική κρίση, στη ψυχική ανθεκτικότητα. Στο τελευταίο κεφάλαιο, με την μέθοδο της συστηματικής ανασκόπησης, εξετάζεται το ποσό επηρεάστηκε η ψυχική ανθεκτικότητα μέσα στο σχολικό πλαίσιο απέναντι σε παγκοσμίου κλίμακας εχθρούς, στοχεύοντας σε ένα γενικό συμπέρασμα, και όχι σε συγκεκριμένη προσωπική αντιξοότητα.

Κεφάλαιο 1ο : Η ψυχική ανθεκτικότητα

1.1 Εννοιολογική προσέγγιση της ψυχικής ανθεκτικότητας

Τα τελευταία είκοσι χρονιά, ο ορός της ψυχικής ανθεκτικότητας (mental resilience) έχει κεντρίσει το ενδιαφέρον των επιστημόνων, αφού απασχολεί θετικά όσους αντιμετωπίζουν αντιξοότητες και δυσκολίες στην πορεία της ζωής τους. Μέσα σε αυτά τα χρονιά, έχουν γίνει πολλαπλές έρευνες σχετικά με την γνωστική κατανόηση του ορού και την επιρροή του στην ανθρώπινη ψυχολογία. Πάρα ταύτα, δεν υπάρχει ένας διαδεδομένος, αποδεκτός για όλους ορισμός της ανθεκτικότητας (Luthar et al.,2000- Windle,2011). Η ασάφεια του ορού εμπόδισε την περαιτέρω ανάπτυξη του, με αποτέλεσμα να μην έχουμε καταλήξει στα απαραίτητα εργαλεία της ανθεκτικότητας. Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι ικανότητα ενός ατόμου να αντιμετωπίζει, να αντέχει και να έχει το σθένος να ανακάμπτει μετά από δύσκολες καταστάσεις, πίεσες, αγχώδεις στιγμές και τραυματικές εμπειρίες. Ορίζεται ως η ικανότητα να διατηρεί κάποιος την ψυχολογική, συναισθηματική και κοινωνική του ευεξία αντιμετωπίζοντας αποτελεσματικά τις προκλήσεις που προκύπτουν στη ζωή του. Η ψυχική ανθεκτικότητα δεν σημαίνει απλώς να αντέχει στην πίεση ή να αντιμετωπίζει τα προβλήματα, αλλά συνάδει και με την εξέλιξη του ατόμου και τα μαθήματα που λαμβάνει άμεσα από αυτές τις καταστάσεις. Οι άνθρωποι που έχουν ψυχική ανθεκτικότητα είναι πιθανότερο να ανακάμπτουν από αντιξοότητες, να διατηρούν θετική στάση, να βρίσκουν λύσεις και αναπτύσσουν δεξιότητες που τους βοηθούν να ανταποκρίνονται καλυτέρα στις προκλήσεις της ζωής τους. Η ανάπτυξη της ανθεκτικότητας μπορεί να επιτευχθεί μέσω της αυτοσυνειδησίας, της σωματική υγείας, της σωστής διαχείρισης, του στρες, της ενίσχυσης των κοινωνικών δεσμών και της εκπαίδευσης στις δεξιότητες αντιμετώπισης προκλήσεων. Η ανθεκτικότητα είναι μια σημαντική ιδιότητα για τη διατήρηση της ψυχολογικής υγείας και την αντιμετώπιση των δυσκολίων στη ζωή. Τα άτομα που είναι ψυχικά ανθεκτικά, είναι εκείνοι που έχουν την ικανότητα εξισορρόπησης θετικών και αρνητικών συναισθημάτων. Τα ιδιά τα άτομα από μονά τους έχουν αναπτύξει κάποιες πρακτικές, μέσα από τις οποίες ανταπεξέρχονται σε μια δύσκολη στιγμή, οι οποίες μπορούν να διαδραματιστούν στο οικογενειακό ή επαγγελματικό περιβάλλον, στις διαπροσωπικές σχέσεις, στην υγειά ή σε οικονομικό επίπεδο. Όταν υπάρχει ανθεκτικότητα σε ένα άτομο, διαφαίνεται μια μεθοδικότητα στις κινήσεις του μέσω ρεαλιστικών σχεδίων και κατάλληλων βημάτων απέναντι

σε ένα εμπόδιο. Επίσης, το άτομο διακατέχεται από αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση, καθώς έχει την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων. Το πιο σημαντικό, όμως, είναι να μπορεί να χειραγωγεί τα συναισθήματα του. Βέβαια, τα προαναφερθέντα στοιχεία δεν κληρονομούνται ή δεν τα διαθέτει κάποιος εκ γενετής, αλλά αναπτύσσονται κατά την διάρκεια της ζωής. Οι παραπάνω πρακτικές βοηθούν το ίδιο το άτομο, όταν προκύπτει μια δυσκολία, διότι παραμένει ψύχραιμος, χωρίς στρες, διαθέτει την ικανότητα να προσαρμόζεται πιο ευκολά, διατηρεί την αυτοπεποίθηση του και παίρνει αποφάσεις χωρίς να επηρεάζεται από τα συναισθήματα του. Με αυτόν τον τρόπο, είναι πιθανότερο να λάβει την σωστή απόφαση και να συνεχίσει την εξέλιξη χωρίς προηγούμενα κατάλοιπα.

1.2 Προστατευτικοί Παράγοντες και Παράγοντες Κίνδυνου

Η ανθεκτικότητα ενός ανθρώπου αφορά μια συνεχή διαδικασία που πραγματοποιείται σε ολόκληρη την ζωή του ατόμου, όμως μπορεί να αποσυντονιστεί και να μειωθεί όταν ξεσπάει κάποιο κρίσιμο γεγονός. Ως κεντρική αφετηρία της βαθύτερης κατανόησης της ψυχικής ανθεκτικότητας, θα πρέπει να εμβαθύνουμε στους παράγοντες κίνδυνου και τους προστατευτικούς παράγοντες. Οι πρώτοι χαρακτηρίζονται «κίνδυνου», διότι επιφέρουν αρνητικά αποτελέσματα στο άτομο, ενώ οι δεύτεροι είναι εκείνοι που μειώνουν τις επιπτώσεις. (Gu & Day,2013 Masten & Obradovic, 2006). Εμβαθύνοντας, οι παράγοντες μπορούν να χωριστούν σε εσωτερικά και εξωτερικά χαρακτηριστικά της ζωής του ατόμου, τα οποία αφορούν τα βασικά στοιχεία της προσωπικότητας του και τις πήγες στήριξης που διαθέτει ο ίδιος. (Morrison, Brown, D' l Nau, O' Farell, & Furlong, 2006 Χατζηχρήστου & συνεργάτες). Ένα κατάλληλο παράδειγμα θα μπορούσε να είναι η περίπτωση που ένα άτομο συγκεντρώνει το στοιχείο της ευφυΐας μαζί με ένα υποστηρικτικό κοινωνικό περιβάλλον. Σε αυτή την περίπτωση, το σχέδιο αντιμετώπισης αλλά και η εφαρμογή του θα αποδειχτούν πιο υλοποιήσιμα. Είναι σημαντικό να σημειωθεί πως για το ποσοστό ανθεκτικότητας ενός ατόμου, πρέπει να λαμβάνουμε υπόψιν μας τα θετικά (προστατευτικοί παράγοντες) όσο και τα αρνητικά στοιχεία (παράγοντες κίνδυνου) που τον περικλείουν. Στη σύγχρονη εποχή, οι νέοι που βρίσκονται ακόμα στην αρχή της ζωής τους, έρχονται αντιμέτωποι με διάφορες ψυχολογικές διαταραχές και δοκιμασίες, με ένα ποσοστό να

αποθαρρύνεται σημαντικά, αντιμετωπίζοντας σοβαρό κίνδυνο σε σχέση με την υγειά τους. Η ανθεκτικότητα μπορεί να αποτελέσει έναν μηχανισμό που αψηφάει τα αρνητικά κατάλοιπα και να αμύνεται στην ψυχολογική κατάρρευση. Επιπλέον, η ανθεκτικότητα του ατόμου είναι υπεύθυνη για την προσαρμοστικότητα του στις μεταβολές και την δύναμη του, υστέρα από δύσκολες καταστάσεις. Εμβαθύνοντας, ο Taplin υστέρα από έρευνες έφτασε στο συμπέρασμα ότι το περισσότερο ποσοστό εφήβων έχουν σημάδια ψυχιατρικών διαταραχών. Ο Shier, μαζί με την ομάδα του, διαπίστωσαν ότι οι έφηβοι που βρίσκονται στα όρια τις κατάθλιψης, συχνά εμφανίζουν καταστροφικές συμπεριφορές, όπως σεξουαλικές πράξεις χωρίς τη χρήση προφυλακτικού ή παρατακτικές και εγκληματικές πράξεις. Διάφοροι παράγοντες κίνδυνου συμβάλλουν σε αυτές τις πράξεις, μέσα στις οποίες περιλαμβάνονται η αυστηρή στάση των γονέων κατά την διάρκεια της ανατροφής των παιδιών, η ηλικία, το φύλο, η νοητική στέρηση, εκ γενετής χαρακτηριστικά, η παρορμητικότητα, η έλλειψη συναισθηματικής νοημοσύνης, η ανευθυνότητα, η έλλειψη διαπροσωπικών σχέσεων, και η ενδοοικογενειακή ή άλλη μορφή βίας. Από την άλλη μεριά, η κατάκτηση της ψυχικής ευημερίας είναι κάτι πολύτιμο. Η ψυχική ευεξία, ευημερία, υγειά περιλαμβάνει δυο πλευρές. Η μια αφορά την ψυχική ευεξία που νιώθουμε από διάφορες καταστάσεις που μας κάνουν να είμαστε χαρούμενοι, ικανοποιημένοι και ευτυχισμένοι και από την άλλη αναφέρεται στην εσωτερική δουλειά του ατόμου, χτίζοντας υγιής διαπροσωπικές σχέσης με το αίσθημα της αποδοχής. Ο Diener αναφέρει ότι η απολυτή ψυχική ευεξία επέρχεται όταν αυτές οι δυο πλευρές βρίσκονται σε ισορροπία. Η ψυχική υγειά του ατόμου συνδέεται άρρηκτα με το ποσοστό ανθεκτικότητας του, καθώς η ψυχική ανθεκτικότητα εξισορροπεί τα αρνητικά συναισθήματα και βοηθάει τον άνθρωπο να ξεπεράσει κάθε αρνητικό συναίσθημα.

1.3 Προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας

Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις, το άγχος και τις δυσκολίες με ευελιξία και ψυχραιμία. Είναι μια πολύτιμη ικανότητα για την ψυχική μας ευεξία. Παρακάτω περιγράφονται οι τρόποι σύμφωνα με τους οποίους μπορούμε να καλλιεργήσουμε την ψυχική μας ανθεκτικότητα. Το πρώτο βήμα προς την ψυχική ανθεκτικότητα είναι να αναγνωρίσουμε τα συναισθήματα μας και να τα αποδεχτούμε, αντιμετωπίζοντας τις αρνητικές σκέψεις και τα συναισθήματα χωρίς να τα καταδικάζουμε. Επίσης, θα έχει θετικά αποτέλεσμα να εργαστούμε πάνω στο να αναπτύξουμε μια αισιόδοξη προοπτική για την ζωή μας, με θετικές σκέψεις, προσπαθώντας να αντλήσουμε τα θετικά στοιχεία που προκύπτουν μέσα από δύσκολες στιγμές. Ένας προσθετός τρόπος για να καλλιεργήσουμε την ψυχική μας ανθεκτικότητα, είναι να υιοθετήσουμε ένα υγιή τρόπο ζωής με γυμναστική, καλή διατροφή και επαρκής ώρες ύπνου, καθώς λειτουργεί ευεργετικά στην ψυχολογία μας. Η κοινωνική υποστήριξη είναι ένας ακόμη τρόπος, γιατί η υποστήριξη από τα αγαπημένα μας πρόσωπα μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση των δυσκολίων. Ταυτόχρονα, η συνεχής μάθηση και η ανάπτυξη προσωπικών δεξιοτήτων μπορούν να αυξήσουν την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση. Τέλος, θα έχει θετικό πρόσημο, να αναζητήσουμε επαγγελματική βοήθεια, σε ορισμένες περιπτώσεις, η συνεργασία με ένα επαγγελματία ψυχολόγο ή σύμβουλο μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη ενός ατόμου. Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι μια διαδικασία που χρειάζεται χρόνο και προσπάθεια, αλλά μπορεί να ενισχυθεί με την πάροδο του χρόνου και με συνεχή πρόοδο. Είναι σημαντικό να έχουμε στο πίσω μέρος του μυαλού μας, ότι κάνεις δεν είναι ανθεκτικός σε όλα, και ότι οι δυσκολίες αποτελούν μέρος της ζωής. Η ικανότητα να αντιμετωπίσουμε αυτές τις δυσκολίες με ευελιξία είναι η κλειδαριά για την ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας. Το κομμάτι των προστατευτικών παραγόντων, οι οποίοι διαφοροποιούνται από άτομο σε άτομο, της ψυχικής ανθεκτικότητας περιλαμβάνει την θετική στάση ή αλλιώς νοοτροπία, την κοινωνική υποστήριξη, τη διαχείριση του στρες, την ενσωμάτωση σκοπών και στόχων, την αυτό-φροντίδα την πνευματική και σωματική υγεία και την αναγνώριση των προσωπικών εμπειριών και λαθών του παρελθόντος. Αλώστε, η διαδικασία της ψυχικής ανθεκτικότητας προάγεται μέσα από την εργασία και την πρακτική. Αρά, δεν σημαίνει ότι ένα άτομο επειδή κατέχει τους παραπάνω προστατευτικούς παράγοντες είναι ανθεκτικό.

1.4 Πρακτικές καλλιέργειας ψυχικής ανθεκτικότητας

- ✓ *Μέθοδος EMBR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)-Τραυματόθεραπεία*

Είναι μια ψυχοθεραπευτική τεχνική που αναπτύχθηκε από την Φράνσις Σαπρό (Francine Shapiro) τη δεκαετία του 1980. Αρχικά, χρησιμοποιήθηκε, κυρίως, για τη θεραπεία του τραύματος και του στρες μετά από τραυματικά γεγονότα, όπως ο πόλεμος, οι φυσικές καταστροφές και άλλες σοβαρές εμπειρίες. Η βασική ιδέα πίσω από την EMDR είναι ότι τα τραύματα και οι δυσάρεστες εμπειρίες μπορούν να προκαλέσουν δυσλειτουργίες στον τρόπο που ο εγκέφαλος επεξεργάζεται τις πληροφορίες. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας EMDR, οι ασθενείς καλούνται να σκέφτονται ή να αναζητούν εικόνες, ήχους και αισθήσεις που σχετίζονται με το τραύμα τους, ενώ ταυτόχρονα κινούν τα ματιά τους από μέρη σε μέρη, σύμφωνα με τις οδηγίες του ψυχοθεραπευτή. Αυτές οι κινήσεις των ματιών, σκοπό έχουν να επανεπεξεργαστούν τις τραυματικές μνήμες και να τις καταστήσουν λιγότερο επώδυνες.

Η EMDR έχει χρησιμοποιηθεί με επιτυχία για τη θεραπεία του στρες μετά από τραυματικά γεγονότα, της διαταραχής μετατραυματικού στρες (PSTSD), αλλά και για τη θεραπεία άλλων ψυχολογικών διαταραχών όπως η κατάθλιψη, οι φοβίες και η ανορεξία. Παρόλο που η αποτελεσματικότητα της έχει υποστηριχθεί από αρκετές έρευνες, ορισμένοι επιστήμονες εξακολουθούν να μελετούν τη μέθοδο και τη στήριξή της επιστημονικά. Η εν λογω μέθοδος, υστέρα από την χρήση της, αποδείχτηκε πολύ σημαντική για πολλούς λογούς. Πράγματι, συνδυάζει την αποτελεσματικότητα, την συντομία διάρκειας θεραπείας, την πρακτική και δεν είναι καθόλου κοστοβόρα. Είναι σημαντικό να σημειωθεί, ότι η μέθοδος EMDR πρέπει να διεξάγεται από εκπαιδευμένους ψυχοθεραπευτές που έχουν εξειδίκευση στη μέθοδο.

- ✓ *Life Coaching*

Το Life coaching βοηθά τους ανθρώπους να αναπτύξουν τις δεξιότητες, την αυτοεπίγνωση και την αυτόβλετιωση προκειμένου να επιτύχουν τους προσωπικούς τους στόχους και να αντιμετωπίσουν δυσκολίες. Οι επαγγελματίες life coaches έχουν την δυνατότητα να εργαστούν με τους πελάτες τους πάνω στην ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας τους. Αυτό περιλαμβάνει τη διδασκαλία δεξιοτήτων που ενισχύουν την αντοχή σε άγχος και πίεση, την ανάπτυξη θετικών στάσεων απέναντι στις προκλήσεις και την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Ορισμένες δεξιότητες που μπορούν να ενισχυθούν μέσω του Life coaching για την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας περιλαμβάνουν την αυτοεπίγνωση, η οποία σχετίζεται με την ικανότητα να κατανοούμε τα συναισθήματα μας και τις αντιδράσεις μας σε διάφορες καταστάσεις. Δεύτερον, το Life coaching ενισχύει την θετική σκέψη, εμπνέοντας τρόπους αντιμετώπισης αρνητικών σκέψεων και στοχεύοντας στον τρόπο ανάπτυξης πιο θετικών προσεγγίσεων. Χρειάζεται επίσης να σημειωθεί, ότι η αναφερομένη τεχνική δημιουργεί στα άτομα μια πολύ σημαντική δεξιότητα που δεν είναι άλλη από την διαχείριση του άγχους και διάφορους μηχανισμούς για την ψυχική ισορροπία. Είναι γεγονός, ότι το life coaching προσφέρει μια προσωπική ανάπτυξη, δημιουργώντας στα άτομα μια αυτοπεποίθηση, η οποία κι αυτή με την σειρά της βοηθάει την ουσιαστικότερη επικοινωνία, με αποτέλεσμα να είναι πιο εύκολη η ζήτηση υποστήριξης. Θα ήταν σημαντικό να προσθέσουμε στις δεξιότητες που προσφέρει το life coaching και την επίτευξη των προσωπικών μας στόχων και την διευκρίνηση των σχεδίων, ώστε να τους επιτύχουμε. Επιπλέον, το life coaching οδηγεί στην ψυχική ευημερία, στην υψηλή ποιότητα ζωής και στην επίτευξη των στόχων ενός ατόμου. Ωστόσο, το life coaching δεν επιχειρείται σε κλινικούς πληθυσμούς, που αντιμετωπίζουν σοβαρά ψυχικά νοσήματα, αλλά στον φυσιολογικό πληθυσμό που χρειάζονται ενθάρρυνση για την επίτευξη των προσωπικών τους στόχων και την διερεύνηση βαθυτέρων ψυχολογικών μηχανισμών. Η πρακτική του life coaching αλλά και το υλικό του, έχει ξεκινήσει από την δεκαετία του 1950 (Fried,1994) και στοχεύει στην προσωπική ανάπτυξη του ανθρώπου.

- ✓ *Ψυχοθεραπεία*

Η ψυχοθεραπεία είναι ένας ορός που χρησιμοποιείται για να περιγράψει τη θεραπεία ή την προσωπική ανάπτυξη μέσω της ψυχολογικής υποστήριξης και της συμβουλευτικής. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη συνομιλία με έναν ιδικό ψυχοθεραπευτή, ψυχολόγο ή ψυχίατρο για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης, την ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας, την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και πολλά αλλά. Η ψυχοθεραπεία είναι μια μορφή θεραπείας που στοχεύει στην αντιμετώπιση προβλημάτων ψυχικής υγείας και τη βελτίωση της ευεξίας του ατόμου. Σκοπός της είναι να βοηθήσει το άτομο να αντιμετωπίσει διαφορά προβλήματα, όπως άγχος, κατάθλιψη, σχέσεις εξάρτησης, καταστάσεις, κρίσης και άλλες ψυχολογικές δυσκολίες. Είναι χρήσιμο να τονιστεί επίσης ότι, οι ψυχοθεραπευτές είναι ειδικά εκπαιδευμένοι επαγγελματίες που χρησιμοποιούν διάφορες θεραπευτικές τεχνικές για να βοηθήσουν τα άτομα να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα τους και να βελτιώσουν την ψυχολογική τους κατάσταση. Οι προσεγγίσεις στη ψυχοθεραπεία μπορεί να ποικίλουν ανάλογα με τον ψυχοθεραπευτή και τις ανάγκες του ατόμου. Ορισμένες κοινές μορφές ψυχοθεραπείας περιλαμβάνουν την Γνωσιακή Συμπεριφοριστική θεραπεία, την ψυχαναλυτική θεραπεία, τη διαπροσωπική θεραπεία και άλλες. Η ψυχοθεραπεία και η ψυχική ανθεκτικότητα είναι δυο έννοιες που συνδέονται στενά και μπορούν να συμπληρώσουν μια την άλλη. Πιο συγκεκριμένα, η διαδικασία της ψυχοθεραπείας. είναι η διαδικασία μιας ψυχολογικής θεραπείας, που σκοπό έχει την αντιμετώπιση των ψυχολογικών προβλημάτων και διαταραχών. Αυτή η θεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει συνεδρίες με έναν ψυχολόγο ή ψυχοθεραπευτή, οπού οι ασθενείς εξετάζουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους προκειμένου να διορθώσουν τρόπους αντιμετώπισης των προβλημάτων τους. Η ψυχοθεραπεία μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας. Κατά τη διάρκεια των συνέδριων, οι άνθρωποι μαθαίνουν νέες δεξιότητες για την διαχείριση των άγχους, την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και τη βελτίωση της ανθεκτικότητας τους στο πρόσωπο των προκλήσεων. Με αυτόν τον τρόπο, η ψυχοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις δύσκολες στιγμές στη ζωή τους. Σε γενικές γραμμές, οι δυο τελευταίες προσεγγίσεις στηρίζουν την ψυχική υγειά του ατόμου, αλλά με διαφορετικούς τρόπους

Κεφάλαιο 2ο: Η ψυχική ανθεκτικότητα στο σχολικό περιβάλλον

2.1 Η ψυχική ανθεκτικότητα των εφήβων στα σχολικά πλαίσια

Η παιδεία αντιμετωπίζει τον άνθρωπο ως ένα πνευματικό αντικείμενο, παράλληλα όμως αναλαμβάνει να βελτιώσει το ψυχικό σθένος του, σκοπεύοντας να τον προετοιμάσει για την ενήλικη κοινωνική ζωή. Είναι σαφές, πως πρόκειται για ένα δύσκολο έργο, διότι οι σύγχρονες αξίες του ανθρώπου μπορούν να χαρακτηριστούν αντιφατικές. Το έργο της παιδείας αναφέρεται στην δημιουργία μιας ολοκληρωμένης προσωπικότητας, το οποίο θα μπορέσει να ενταχθεί μετέπειτα στο κοινωνικό σύνολο. Η παιδεία ανοίγει τον δρόμο προς την επαγγελματική πορεία του άτομού, ως ένας ακόμη παραγωγικός πολίτης προς την κοινωνία. Μια σχολική μονάδα πρέπει να έχει ως αυτοσκοπό να καταστεί καρποφόρα προς τους μαθητές της, αλλά και τους εκπαιδευτικούς, εξασφαλίζοντας τους ένα περιβάλλον μάθησης και δημιουργίας, που θα είναι ικανό να τους προσφέρει τους καταλλήλους μηχανισμούς για την αντιμετώπιση των προβλημάτων τους. Οι ερευνητές αναφέρονται σε τρεις προστατευτικούς παράγοντες που δημιουργούν ένα θετικό εκπαιδευτικό σχολικό κλίμα, οι οποίοι αφορούν την υιοθέτηση σχέσεων φροντίδας, τη διατήρηση υψηλών προσδοκιών και την προώθηση ευκαιριών για ουσιαστική συμμετοχή. Η Benard (1991) έχει την πεποίθηση ότι τα παιδιά που διακατέχονται από ψυχική ανθεκτικότητα έχουν συγκεκριμένα στοιχεία, τα οποία δεν είναι αλλά από την κριτική σκέψη, την αντοχή να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες, ακόμα και να φτάνουν στην επίλυση ενός προβλήματος. Αυτές οι δυνατότητες κρύβουν μια δύναμη, η οποία πηγάζει από το ψυχικό τους σθένος, μέσα από το οποίο αντλούν μια αισιοδοξία για την μελλοντική τους πορεία, ασχολούνται με διάφορες δραστηριότητες, έχοντας συνεχώς νέα κίνητρα και στόχους. Μια ακόμη αξιόλογη άποψη είναι αυτή του Higgins (1194), ο οποίος θεωρεί ότι οι μαθητές με ψυχική ανθεκτικότητα ταυτίζονται με τους ενήλικες που την έχουν αναπτύξει σε προγενέστερο χρόνο. Επιπλέον, ο Higgins υποστηρίζει ότι ένας μαθητής μπορεί να διαθέτει κάποια από τα χαρακτηριστικά ενός ατόμου με ψυχική ανθεκτικότητα, εκ των οποίων κάποια προέρχονται από την μαθησιακή διαδικασία. Μια άλλη οπτική γωνιά, προέρχεται από τους Wolin (1993), οι οποίοι μέσω της ερευνητικής διαδικασίας κατέληξαν στο συμπέρασμα των χαρακτηριστικών που διαθέτουν τα παιδιά με ψυχική ανθεκτικότητα τα οποία είναι: η ανεξαρτησία, η διαίσθηση, η αίσθηση του χιούμορ, οι υγιές κοινωνικές και προσωπικές σχέσεις, η ανάληψη πρωτοβουλιών, η ύπαρξη ηθικών αξίων και η δημιουργικότητα.

2.2 Η επιρροή του περιβάλλοντος στην ανθεκτικότητα των εφήβων

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αναφερθούμε στους περιβαλλοντικούς παράγοντες που παίζουν καθοριστικό ρολό στην ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών. Η λέξη *'περιβάλλον'* χρησιμοποιείται μεταφορικά, καθώς αναφερόμαστε στο οικογενειακό, στο σχολικό και στο κοινωνικό περιβάλλον, στα οποία φυσιολογικά ένα παιδί συμμετέχει. Τα προαναφερθέντα περιβάλλοντα οφείλουν να είναι υγιή και προστατευμένα από όρια μέσω κανόνων, νομών και συνήθειων, προωθώντας τον καταμερισμό ευθυνών και τις υπηρεσίες. Αυτά τα περιβάλλοντα πρέπει να λειτουργούν ευεργετικά προς το παιδί, καλύπτοντας τις βασικές του ανάγκες, δημιουργώντας διαπροσωπικές σχέσεις χωρίς άσκηση κριτικής. Το οικογενειακό, σχολικό και κοινωνικό περιβάλλον οφείλουν να δημιουργούν όλες τις ευκαιρίες προς το παιδί, στοχεύοντας στην ανάπτυξη αξίων, κοινωνικών δεξιοτήτων, την λήψη αποφάσεων από τα πρώτα σχολικά χρονιά του παιδιού. Επιπρόσθετα, οι Wolin, διαπιστώνουν ότι τα άτομα που βρίσκονται μπροστά σε μια δυσκολία, αντιδρούν με διττό τρόπο: από την μια μεριά εμφανίζουν αρνητική συμπεριφορά, ενώ παράλληλα διακατέχονται από ψυχική ανθεκτικότητα. Όπως, αλώστε υποστηρίζεται από τους Lerone και Reversion (2006), το άτομο μπροστά σε μια αντιξοότητα λυγίζει, αλλά τελικά βρίσκει τη δύναμη να ισορροπήσει, σαν έναν δέντρο που λυγίζει εξαιτίας ενός δυνατού ανέμου αλλά επανέρχεται στην αρχική του θέση, όταν ο άνεμος σταματήσει. Σε γενικές γραμμές, η πλειοψηφία των ερευνητών θεωρούν ότι η διαδικασία της ψυχικής ανθεκτικότητας συνδέεται με μια διαρκή και ουσιαστική διαδικασία και δεν αποτελεί ένα σύνολο χαρακτηριστικών που διαθέτει ή όχι κάποιος. Οι ερευνητές πιστεύουν ότι η ύπαρξη ενός και μόνο χαρακτηριστικού είναι αρκετό για να ωθήσει ένα παιδί να ξεπεράσει ένα εμπόδιο, ενώ η μετέπειτα εμφάνιση άλλων χαρακτηριστικών της ψυχικής ανθεκτικότητας, μπορεί να προέρχεται αποκλειστικά από έναν προστατευτικό παράγοντα, όπως για παράδειγμα το σχολικό περιβάλλον. Μέσα από διάφορες εμπειρικές μελέτες, που έχουν πραγματοποιηθεί, ερχόμαστε στο συμπέρασμα, πως η ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι δυνατόν να λειτουργήσει ως προστατευτική πρακτική προς την απομάκρυνση ανάπτυξης ψυχικών προβλημάτων ενός ατόμου. Το σχολικό περιβάλλον χαρακτηρίζεται ως ιδανικό για την μετάδοση των προστατευτικών παραγόντων της ψυχική ανθεκτικότητάς.

2.3 Οι παράγοντες κίνδυνου στους εφήβους και η προαγωγή της ψυχική ανθεκτικότητας στη σχολική μονάδα

Για τους ανήλικους, οι παράγοντες κίνδυνου χαρακτηρίζονται σοβαρά επιζήμιοι προς την ψυχική υγειά τους. Μέσα στους εν λογω παράγοντες, περιλαμβάνονται η κοινωνική περιθωριοποίηση, οι ακαδημαϊκές πιέσεις, η έλλειψη αυτοεκτίμησης, ξεσπώντας πολλές φορές στον εαυτό τους με χρήση ναρκωτικών ουσιών και αλκοόλ. Μπροστά σε μια δύσκολη στιγμή, το παιδί μπορεί τελικά να αναπτύξει σταθερά ψυχικά νοσήματα. Μάλιστα, μια εκ των ερευνών που έχουν πραγματοποιηθεί, υποστηρίζει την ιδέα ότι η προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας μπορεί να απομακρύνει την εμφάνιση προβλημάτων ψυχικής υγείας στα παιδιά. Αφορά μια συσχετιστική μελέτη (2007), που πήραν μέρος 387 έφηβοι Νορβηγοί από 13 έως 18 ετών, συμπληρώνοντας το READ, το Σύντομο Ερωτηματολόγιο Διάθεσης και Συναισθήματος (SMFQ), Τον Δείκτη Κοινωνικής Φοβίας Άγχους για Παιδιά(SPAI-C) και την εμφάνιση Στρεσογώνων Γεγονότων Ζωής (ΣΕΛ), διαπιστώνοντας γνωστούς παράγοντες κίνδυνου. Η ψυχική ανθεκτικότητα (ή ανθεκτικότητα στην επιβίωση) είναι η ικανότητα ενός ατόμου να αντιμετωπίζει αντίξοες καταστάσεις, πίεση με ευελιξία και αντοχή. Στο σχολικό πλαίσιο, η ψυχική ανθεκτικότητα είναι σημαντική ικανότητα για τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς. Πιο συγκεκριμένα, η ψυχική ανθεκτικότητά έχει ως αφετηρία την θετική νοοτροπία. Τα παιδία πρέπει να μάθουν να βλέπουν τις προκλήσεις ως προώθηση για μάθηση και ανάπτυξη, αντί να τις ερμηνεύουν ως αποτυχίες. Πέρα από αυτό, η ανοιχτή επικοινωνία είναι σημαντική για την ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας στο σχολείο. Οι μαθητές πρέπει να νιώσουν ότι μπορούν να μιλήσουν για τα προβλήματα τους με τους εκπαιδευτικούς, τους γονείς ή τους συμμαθητές τους. Συμπληρωματικά, τα παιδιά θα ωφεληθούν από την ανάπτυξη δεξιοτήτων αντιμετώπισης του στρες. Για την ακρίβεια, οι μαθητές μπορούν να μάθουν δεξιότητες όπως η αναπνοή, η χαλάρωση και η χρήση της θετικής αυτό-ομιλίας, με σκοπό να αντιμετωπιστεί το στρες κατά την διάρκεια των σχολικών πιέσεων. Ομοίως, οι μαθητές μπορούν να μάθουν να διαχειρίζονται την πίεση και τις προκλήσεις μέσω εκπαιδευτικών προγραμμάτων, που επικεντρώνονται στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων ανθεκτικότητας. Το πιο σημαντικό εργαλείο- βοήθημα που μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσα στα πλαίσια της σχολικής μονάδας είναι τα παρεμβατικά προγράμματα, τα οποία χαρακτηρίζονται απαραίτητα για την θετική εξέλιξη και κατάκτηση της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών, ως μελών του σχολείου. Αυτή η νόρμα της σύγχρονης σχολικής ψυχολογίας, αλλά και κάποιων ερευνητικών δεδομένων σχετικά με την αξιοποίηση παρεμβατικών προγραμμάτων στοχεύοντας

στην καλλιέργεια της ανθεκτικότητας, η οποία έχει ευδοκιμήσει από το Πρόγραμμα *«ΣΥΝ-ΦΡΟΝΤΙΖΩ» («Connecting for Caring» C4C)*, το οποίο πραγματοποιήθηκε από το Κέντρο Ερευνάς και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας του Πανεπιστήμιου Αθηνών και την Εταιρεία Σχολικής και Οικογενειακής Συμβουλευτικής και Ερευνάς.

Το παρεμβατικό πρόγραμμα «ΣΥΝ-ΦΡΟΝΤΙΖΩ» αφορά ένα πολυδιάστατο εγχείρημα αποτροπής, ευαισθητοποίησης και αντιμετώπισης, το οποίο στοχεύει στην ευκολότερη προσβασιμότητα όλων των εμπλεκομένων μελών της σχολικής κοινότητας προς την θεωρητική και εφαρμοσμένη γνώση (www.connecting4caring.gr). Το συγκεκριμένο πρόγραμμα εμπεριέχει διάφορες δράσεις, μια από τις οποίες αφορά προγράμματα που υλοποιούνται κατά την διάρκεια της σχολικής χρονιάς (2011-2012). Στο συγκεκριμένο σχολικό έτος, πραγματοποιήθηκε το πρόγραμμα *«Στηρί-Ζωντας»*, που στοχεύει στον εμπλουτισμό εξειδικευμένης γνώσης των εκπαιδευτικών για την ψυχολογική υποστήριξη των μαθητών κατά την διάρκεια της οικονομική ύφεσης. Μέσα στο επόμενο σχολικό έτος πραγματοποιήθηκαν ακόμα δυο δράσεις. Το ένα πρόγραμμα ονομάστηκε *«Ε.Μ.Ε.Ι.Σ»*, καλλιεργώντας την ανάπτυξη του θετικού σχολικού κλίματος και της ψυχικής ανθεκτικότητας μέσα στα πλαίσια του σχολείου. Το δεύτερο ήταν συμπληρωματικού του πρώτου, με διεθνές ακτίνες και τη μεθόδου του e-learning. Τα παρεμβατικά προγράμματα στοχεύουν στην κινητοποίηση των μελών της εκπαιδευτικής κοινότητας και τελικά μπορούν να αποτελέσουν προστατευτικοί παράγοντες της ψυχικής ανθεκτικότητας.

2.4 Ευάλωτα παιδιά καταφέρνουν να διακατέχονται από ψυχική ανθεκτικότητα

Τα πιο ευάλωτα παιδιά, όπως αυτά που μεγαλώνουν σε δυσμενείς συνθήκες ή έχουν βιώσει τραυματικά γεγονότα ή αντιμετωπίζουν κάποια ψυχική δυσλειτουργία, μπορούν να αναπτύξουν ψυχική ανθεκτικότητα με την κατάλληλη υποστήριξη και προσέγγιση. Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι ικανότητα να αντιμετωπίζει κανείς τις δυσκολίες και τα τραύματα με ανθεκτικό τρόπο, να ανακάμπτει και να αναπτύσσει την προσωπική του δύναμη. Όταν ένα ήδη ευάλωτο παιδί βρίσκεται μπροστά σε μια κρίση, το πρώτο μέλημα του στενού περιβάλλοντος του είναι να αναγνωρίσει τις βασικές του ανάγκες και να προσπαθήσει να τις ικανοποιήσει. Αναλυτικότερα, τα παιδιά μετά το γεγονός που τους τραυμάτισε έχουν την επιθυμία να το «απομυθοποιήσουν», αυτό

θα συμβεί εάν μιλήσουν και κατανοήσουν το γεγονός και τις διαστάσεις του. Σε δεύτερο στάδιο, έχουν ανάγκη από συναισθηματική στήριξη, είτε για τα συνθήματα που προκλήθηκαν κατά την διάρκεια της κρίσης, είτε για τα συναισθήματα που νιώθουν εκ των υστέρων ,στοχεύοντας στην κατανόηση των συναισθημάτων τους. Υστέρα, η διαδικασία της ενσυναίσθησης λειτουργεί θετικά, καθώς το παιδί θα αισθανθεί ότι κάποιος μπορεί να αφουγκραστεί τα συναισθήματα του και θα απομακρυνθεί το αίσθημα της μοναξιάς. Σημαντικό στοιχείο της ζωής των πιο ευάλωτων ατόμων μικρής ηλικίας αναδεικνύεται η υποστήριξη από γονείς, κηδεμόνες, εκπαιδευτικούς και άλλους ενήλικες στη ζωή του παιδιού. Η ύπαρξη ασφαλούς και σταθερής σχέσης με ενήλικες μπορεί να βοηθήσει το παιδί να αναπτύξει εμπιστοσύνη και αυτοεκτίμηση. Επίσης, η δυνατότητα να αναπτύξει φίλιες και θετικές κοινωνικές σχέσεις με αλλά παιδιά μπορεί να βοηθήσει το παιδί να αισθανθεί υποστηρικτικό περιβάλλον. Πολλά παιδιά που βρίσκονται σε πιο ευάλωτη θέση, μπορεί να επωφεληθούν από την διαδικασία της ψυχοθεραπείας, που μπορεί να τα βοηθήσει να διαχειριστούν τα τραύματα τους και να αναπτύξουν εργαλεία στην αντιμετώπιση των συναισθημάτων τους. Επιπρόσθετα, η ευκαιρία της παιδείας για τα πιο ευάλωτα παιδιά είναι ιδιαίτερα σημαντική για την ανάπτυξη δεξιοτήτων, οι οποίες θα αυξήσουν την αυτοπεποίθηση και την ανεξαρτησία τους. Τελευταίο αλλά καθόλου αδύνατο στοιχείο, είναι εκείνο της αυτό-φροντίδας. Τα παιδιά που έχουν τις συγκεκριμένες ιδιαιτερότητες, το να μάθουν να φροντίζουν τον εαυτό τους, να αναγνωρίζουν τις ανάγκες τους και αναπτύσσουν στρατηγικές αντιμετώπισης τους άγχους είναι σημαντικό για την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας τους. Ο Minnard (2002), υποστηρίζει ότι για την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας στο σχολικό περιβάλλον χρειάζεται οι πόροι της να χρησιμοποιούνται καρποφόρα. Τα προγράμματα ανθεκτικότητας έχουν πιο ουσιαστικά αποτελέσματα στα πιο ευάλωτα παιδιά , σε σχέση με εκείνα που δεν βρίσκονται σε κίνδυνο. Οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να χρησιμοποιούν ένα συνδυασμό ακαδημαϊκών και μη ακαδημαϊκών στοιχείων. Τα μη ακαδημαϊκά στοιχεία συσχετίζονται με δραστηριότητες που προωθούν διάφορες αξίες, πολιτιστικό αντικείμενο, ενθάρρυνση της έλλειψης πρωτοβουλιών, την αλληλεπίδραση με τους μεγαλύτερους και την ένταξη τους στο κοινωνικό σύνολο.

2.5 Η ψυχική ανθεκτικότητα και ο εκπαιδευτικος

Η σχολική μονάδα, από μεριάς της, πρέπει να συνειδητοποιήσει τον σημαντικό της ρολό στην προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας και να βρει αποτελεσματικές λύσεις για τα παιδιά που αγωνίζονται με δυσκολίες, όπως είναι η σχολική επιτυχία και η κοινωνική επάρκεια. Όμως, η προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας δεν αφορά μόνο τους μαθητές, αλλά και τους εκπαιδευτικούς, οι οποίοι αντιμετωπίζουν συνεχής αλλαγές και ένα τσουνάμι προβλημάτων, που επικρατεί σήμερα στα σχολεία. Τον πιο καίριο ρολό μέσα στην σχολική μονάδα, κατέχει ο εκπαιδευτικος, καθώς απαραίτητο προσόν του πρέπει να είναι η ικανότητα για ενθάρρυνση των παιδιών. Ο εκπαιδευτικος είναι το πρόσωπο, με το οποίο ο μαθητής έχει καθημερινή τριβή μέσα στην τάξη. Αρχικά, η ενθάρρυνση συνδέεται άρρηκτα με την αξία, ο εκπαιδευτικος λοιπόν οφείλει να δώσει αξία στο μαθητή του, δηλαδή να του δείξει εμπιστοσύνη, με σκοπό να νιώσει το παιδί εμπιστοσύνη προς τον εαυτό του. Όμως, όλη αυτή η σχέση πρέπει να πηγάζει ειλικρινά από τον εκπαιδευτικό, συνθέτοντας μια σχέση ειλικρίνειας- αυτοσεβασμού. Επίσης, ο εκπαιδευτικος οφείλει να αναγνωρίζει την προσπάθεια. Με στόχο ο μαθητής να διευκολυνθεί, ο εκπαιδευτικος προάγει μια ομάδα και ενθαρρύνει τη θέση του μαθητή μέσα σε αυτή. Αναγνωρίζοντας τα θετικά στοιχεία του μαθητή, τον καθοδηγεί προς την επιτυχία. Μέσα από τον τρόπο διδασκαλίας και την σχέση που αναπτύσσει ο εκπαιδευτικος με κάθε μαθητή του, έχει την δυνατότητα να του μεταβιβάσει τις αντίστοιχες πρακτικές, αναπτύσσοντας την κριτική του σκέψη και τα επίπεδα αντίληψης του (Gu&Day,2007 Καψαλης,2007 Sammons et al. 2007). Ο εκπαιδευτικος προβάλει κατά την διάρκεια της διδακτικής ώρας αλλά και στον προσωπικό χρόνο του με τον μαθητή, τις απόψεις, τις εμπειρίες του, την αισιοδοξία του και την υποστήριξη του. Ο μαθητής μπορεί να αντιμετωπίζει πολλές δυσκολίες, οι οποίες είναι πιθανό να τον επηρεάζουν ψυχολογικά, όμως είναι σημαντικό να νιώθει το αίσθημα της υποστήριξης και της εμπιστοσύνης, δημιουργώντας του ασφάλεια και ηρεμία για να ξεπεράσει τα ενδεχόμενα εμπόδια. Η σχέση εκπαιδευτικού – μαθητή οφείλει να ξεκινάει από τους πρώτους, οι οποίοι είναι μεγαλύτεροι και πιο έμπειροι, ώστε να μεταλαμπαδεύσουν συνειδήτα ή ασυνείδητα την ανθεκτικότητα στα παιδιά, μέσω της υποστήριξης. Ένας εκπαιδευτικος με ψυχικό σθένος, μπορεί να δώσει τις κατευθυντήριες γραμμές στον μαθητή, όταν εκείνος αντιμετωπίζει μια αντιξοότητα, εξισορροπώντας τα συναισθήματα του, δημιουργώντας δυνατές προσωπικότητες. Η πιο παραγωγική δουλειά για την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας εξελίσσεται μέσα στην σχολική τάξη. Πιο συγκεκριμένα, πρόκειται για

ένα κοινωνικό σύνολο. το οποίο αλληλοεπιδρά συνέχεια, με διαπροσωπικές σχέσεις, συγκρούσεις, επιτυχίες ή αποτυχίες και συνεργασίες, με απώτερο σκοπό την μάθηση. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι αρχηγικός, εκείνος ορίζει την παροχή ευκαιριών λογού, την υποστήριξη, την δημιουργία διαλόγου και της ελευθέριας του λογού. Επίσης, παίζει σημαντικό ρολό, ο τρόπος που διαχειρίζεται τις εντάσεις, την εύρεση λύσης, την αποφυγή τιμωριών, την αίσθηση του δίκαιου και τους τρόπους μεταδοτικότητας. Πρόκειται για παράγοντες που αναπτύσσουν την ασφάλεια των μαθητών και τη διατήρηση ενός καλού κλίματος μέσα στην σχολική τάξη.

2.6 Οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί στη σχολική μονάδα

Η ανθεκτικότητα αποτελεί απαραίτητο στοιχείο των εκπαιδευτικών

Οι εκπαιδευτικοί καθ΄ όλη την διάρκεια της επαγγελματικής τους πορείας έρχονται αντιμέτωποι με πολλές προκλήσεις που πρέπει να ξεπεράσουν, οι οποίες μπορούν να ταυτιστούν με τους παράγοντες κίνδυνου. Τα αποτελέσματα της ερευνάς των Mansfield, Beldam και Price (2014), παρουσιάζουν την ανάγκη της προετοιμασίας των νέων εκπαιδευτικών για τις αλλεπάλληλες προκλήσεις, που ενδεχομένως να αντιμετωπίσουν. Επίσης, ένα ακόμη σημαντικό απόκτημα της ερευνάς, είναι η δημιουργία ευκαιριών προς τους εκπαιδευτικούς, στοχεύοντας στην καταπολέμηση του άγχους και την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων κατά την τέλεση του επαγγέλματος τους. Από μια ακόμη ερευνά (Day & Gu,2014 Le Cornu,2009), που αφορούσε τους παράγοντες κίνδυνου των εκπαιδευτικών, προέκυψε ότι ένα μεγάλο μέρος των εκπαιδευτικών εγκατέλειπαν το έργο τους από τα πρώτα χρονιά, καθώς δεν μπορούσαν να ξεπεράσουν τις αντιξοότητες του επαγγέλματος. Οι βαθύτερες αίτιες αυτής της πράξης αφορούν την χαμηλή αυτοπεποίθηση που τους διακατείχε (Day,2008), το μη υποστηρικτικό περιβάλλον (Flores.2006), τις επαγγελματικές συγκρούσεις (Beltman et al., 2011 Flores,2006), τις αγχώδεις και εξαντλητικές καταστάσεις (Schlichte, Issel, & Marble, 2005), όπως επίσης και την έλλειψη της απαραίτητης επαγγελματική προετοιμασίας (Demetriou, Wilson, & Winterbottom,2009). Οι παραπάνω δυσκολίες απορρέουν από ένα ασταθές σύγχρονο περιβάλλον με διαρκής πρόσθετες μεταβλητές. Μετά από το φαινόμενο της παγκοσμιοποίησης και τον εκσυγχρονισμό της τεχνολογίας, οι

εκπαιδευτικοί δέχονται συνέχεια αλλαγές και καινούργια ερεθίσματα, που πιθανό να έχουν αντίκτυπο στη σχολική μονάδα αλλά και στην ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών. Ένας προσθετός και σύγχρονος παράγοντας, που καταρρακώνει το εκπαιδευτικό σύστημα, το σχολικό περιβάλλον και την ποιότητα της μάθησης, είναι τα υψηλά επίπεδα της οικονομικής κρίσης, που αγγίζουν κάθε χωρά. Η οικονομική κρίση και οι επιπτώσεις της προκαλούν ψυχολογική αναταραχή στους εκπαιδευτικούς, επιβαρύνοντας με αυτόν τον τρόπο το έργο τους και πιθανότερα σε δεύτερο χρόνο να λειτουργήσει ως παράγοντας κίνδυνου. Η ψυχολογική πίεση που ασκείται στους εκπαιδευτικούς προέρχεται από τις μειώσεις του εκπαιδευτικού προσωπικού και την μείωση των δημοσίων δαπανών, που εμφανίστηκαν κατά την οικονομική κρίση. Αυτά τα φαινόμενα, αυτόματα σηματοδοτούν την αύξηση των μαθητών στα δημοσιά σχολεία, την μείωση νεοδιοριζόμενων εκπαιδευτικών, και την αύξηση των εκπαιδευτικών υποχρεώσεων. Τα αυξημένα επίπεδα φτώχειας, ως απότοκος της οικονομικής κρίσης λειτούργησαν ανασταλτικά προς τις συνθήκες εργασίας των εκπαιδευτικών και την γενικότερη ψυχολογική πίεση των μαθητών και των οικογενειών τους. Πέρα από τις προηγούμενες επιπτώσεις, μια ακόμη αφορά το τεράστιο μεταναστευτικό κύμα που εισήχθη στην Ελλάδα, η οποία δεν έχει επενδύσει στην ίδρυση διαπολιτισμικών σχολείων. Το κενό κλήθηκαν να καλύψουν οι εκπαιδευτικοί. Λαμβάνοντας υπόψιν όλα τα παραπάνω, γίνεται κατανοητό ότι οι εκπαιδευτικοί βιώνουν αρνητικά συναισθήματα και όπως είναι φυσικό η ψυχική τους ανθεκτικότατά κλονίζεται. Έτσι κι αλλιώς, το επάγγελμα του εκπαιδευτικού είναι αδιαμφισβήτητα σκληρό χωρίς τους εξωτερικούς παράγοντες, χάρη στις υψηλές απαιτήσεις του. Ειδικότερα, ο εκπαιδευτικος οφείλει να καλύπτει τις διαφορετικές γνωστικές και υποστηρικτικές ανάγκες των μαθητών, δραστηριοποιώντας την δική του ψυχική ανθεκτικότητα, ώστε να την εμφυσήσει και στα παιδιά. Οι μέθοδοι διδασκαλίας αλλά και ο διδακτικός τρόπος που χρησιμοποιεί ένας εκπαιδευτικος κατά την διάρκεια της επαγγελματικής του πορείας επηρεάζει άμεσα τη σχολική πρόοδο και την διατήρηση ενός καλού σχολικού κλίματος μέσα στην τάξη. Εκτός από αυτό, οι τρόποι συμπεριφοράς των εκπαιδευτικών απέναντι στους μαθητές είναι ακόμη ένας πολύ σημαντικός παράγοντας. Κατά την διάρκεια της μάθησης, ο εκπαιδευτικος δεν πρέπει να εμβαθύνει μόνο στο γνωστικό αντικείμενο, αλλά να χρησιμοποιεί πρακτικές για την ανάπτυξη ολοκληρωμένων προσωπικοτήτων. Ένα ακόμη σημαντικό σημείο αφορά την αποφυγή επιπλήξεων και τιμωριών στην μαθησιακή διαδικασία, αφού επηρεάζουν την ψυχολογική κατάσταση των μαθητών και οδηγούν σε επιθετικές συμπεριφορές, στρεσογόνες καταστάσεις ή ακόμη και στη λειτουργία τους ως ένα κοινωνικό

σύνολο. Αρά, το σχολικό περιβάλλον και οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να είναι υποστηρικτικοί προς τα παιδιά, ώστε να λειτουργεί αποτελεσματικά η μονάδα. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να δημιουργήσουν ένα ασφαλές περιβάλλον οπού οι μαθητές νιώθουν ότι μπορούν να εκφράσουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις ανησυχείς τους χωρίς φόβο. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ενθαρρύνουν τους μαθητές να κατανοήσουν καλυτέρα τον εαυτό τους, τις δυνάμεις και τις αδυναμίες καθώς και τους τρόπους με τους οποίους αντιδρούν σε δύσκολες καταστάσεις. Η ανθεκτικότητα στους εκπαιδευτικούς είναι υψίστης σημασίας. Σύμφωνα με τον Day &Gu (2014), η ομάδα των εκπαιδευτικών δεν οφείλουν απλά να εξισορροπούν τα συναισθήματα τους και να προσαρμόζονται με ψυχραιμία σε μια δυσκολία, αλλά είναι αξιοσημείωτη η επαγγελματική τους εκπαίδευση, ώστε να διατηρήσουν έτσι την ποιότητα της μάθησης που προσφέρουν. Η διατήρηση της ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών παρουσιάζεται ως απαραίτητο εργαλείο, καθώς μέσα από αυτή, θα βελτιωθούν επαγγελματικά, θα προσφέρουν ουσιαστική μάθηση και θα διατηρήσουν την προσωπική τους επιθυμία προς το επάγγελμα του εκπαιδευτικού. Αναλυτικότερα, οι εκπαιδευτικοί ασκούν μεγάλη επιρροή στους μαθητές, με αποτέλεσμα να παρουσιάζονται ως πρότυπα προς εκείνους. Ένα απλό παράδειγμα, αποτελεί η αναζήτηση κάποιας συμβουλής και βοήθειας, εκτός οικογενειακού πλαισίου, από έναν αγαπητό και προσιτό εκπαιδευτικό. Έτσι, η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών μπορεί να χαρακτηριστεί αναγκαία.

2.7 Η σχολική μονάδα και ο εκπαιδευτικος προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα

Η σχολική μονάδα είναι εκείνο το περιβάλλον που παίζει το πιο καθοριστικό ρολό στην προώθηση της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών. Η προώθηση της ανθεκτικότητας προέρχεται από έναν ποικίλο συνδυασμό κατάλληλων υλικών και αυλών στοιχείων. Όπως κάθε οργανισμός, έτσι και το σχολείο χρειάζεται μια ηγεσία που θα επιχειρεί προοδευτικές μεθόδους, με ρεαλιστικούς στόχους, οποίοι θα εστιάζουν στην κατάκτηση της ανθεκτικότητας. Η ψυχική ανθεκτικότητα στηρίζεται σε ένα σχολικό περιβάλλον, με πρακτικές που θεραπεύουν τους αδυνάμους, στην μετρίαση των προβλημάτων, στην κάλυψη των ελλείψεων, στην ενίσχυση της ψυχικής υγείας, ικανότητας και ευημερίας (Day & Gu 2014, Fleming et all., 2013; Le Cornu 2013; Drury, 2012; Beltman et al., 2011,, Morgan 2011; Howard & Johnson 2004). Συμπληρωματικά, προσφέρονται στους εκπαιδευτικούς ευκαιρίες επαγγελματικής προόδου, ώστε να επιτύχουν την βελτίωση και την δυνατότητα εκπλήρωσης των εκπαιδευτικών στόχων τους, χωρίς να χάσουν τα κίνητρα και το

πάθος προς το έργο τους.(Day & Gu 2014,Beltman et all., 2011; Brook et al., 2008) Παράλληλα, η διατήρηση της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών προέρχεται και από το θετικό κλίμα του σχολείου με ορούς συνεργατικούς, υγιών συναδελφικών σχέσεων, υποστηρικτικής διοικησης και ηγεσίας μέσω της παροχής βοήθειας, οπού καταστεί ανάγκη. Η επίτευξη της ψυχικής ανθεκτικότητας απαιτεί έναν ακαταμάχητο συνδυασμό δυο παραμέτρων: την μείωση των παραγόντων επικινδυνότητας και στην κατάκτηση των προστατευτικών παραγόντων, μια διαδικασία που απαιτεί καθημερινές σχολικές πρακτικές. Το σχολικό περιβάλλον οφείλει να επιχειρήσει πρακτικές, ώστε να κινητοποιήσει τους εκπαιδευτικούς. Το σχολείο σε συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς οφείλουν να επιθυμούν αμφότεροι την προαγωγή της ανθεκτικότητας. Στα πλαίσια καλλιέργειας της ψυχικής ανθεκτικότητας, η σχολική μονάδα οφείλει να δημιουργεί συνθήκες που θα βοηθήσουν αυτή τη διαδικασία. Ουσιαστικά, το σχολείο από μεριάς του, πρέπει να επιχειρεί την ενεργό συμμετοχή των εκπαιδευτικών στην εκπαιδευτική διαδικασία, η οποία εμπεριέχει την επίλυση των τρεχουσών προβλημάτων μεθοδικά, προσφέροντας τους την ευκαιρία να βοηθήσουν. Μέσα από τη σχολική κοινότητα, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να έχουν τις ευκαιρίες της ανέλιξης και τις αξιοποιήσεις των ικανοτήτων τους, και όχι μόνο να διδάσκουν το γνωστικό αντικείμενο στους μαθητές. Μια αξιόλογη σχολική μονάδα, δεν σταματάει να προοδεύει ποτέ και να βάζει νέους στόχους με σκοπό να γίνεται όλο και καλύτερη. Πιο συγκεκριμένα, μέσω της ερευνάς, του διαλόγου, της ανατροφοδότησης, του πειραματισμού σε καινοτόμες εκπαιδευτικές πρακτικές και στον εμπλουτισμό του γνωστικού πλούτου των εκπαιδευτικών μέσω σεμιναρίων, το κίνητρο παραμένει ζωντανό για τους τελευταίους, συνεισφέροντας τελικά στην πρόοδο όλης της εκπαιδευτικής μονάδας. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η κρίση που δέχεται το επάγγελμα των εκπαιδευτικών, καθώς ο διορισμός των νέων εκπαιδευτικών έχει παγώσει. Είναι ένα σημείο που χρήζει άμεσης αντιμετώπισης, διότι προσφέρει μια στασιμότητα. Αντίθετα, οι έμπειροι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να έχουν βοηθητικό ρολό προς νεοεισερχομένους εκπαιδευτικούς, για την καλύτερη απόδοση τους. Όλα τα παραπάνω στοχεύουν σε ένα συνεργατικό σύστημα, με ομάδες συνεργασίας και συναδελφικότητας, με την ανανέωση του προσωπικού, με την συλλογική μάθηση και με την δημιουργία συναδελφικής κουλτούρας ώστε όλα τα μέλη να νιώθουν αποδεκτά. Ένα τελευταίο στοιχείο που θα λειτουργήσει ευνοϊκά προς την καλύτερη απόδοση των εκπαιδευτικών, είναι η πρόσθεση ψυχωτικής υποστήριξης προς αυτή τη ομάδα.

Κεφάλαιο 3ο : Η επιρροή των κρίσεων στην ψυχική ανθεκτικότητα

3.1 Η ψυχική ανθεκτικότητα κατά την περίοδο της οικονομικής κρίσης

Τα τελευταία δεκαπέντε χρονιά περίπου, η Ελλάδα βρίσκεται αντιμέτωπη με μεγάλες οικονομικές προκλήσεις και δυσκολίες, με την τελευταία να αφορά τις επιπτώσεις της υγειονομικής κρίσης, που επιβλήθηκαν από την πανδημία COVID-19. Λίγα χρονιά πριν την οικονομική κρίση και συγκεκριμένα το 2004 μετά τους Ολυμπιακούς Αγώνες, η χωρά δέχθηκε μια τεράστια οικονομική άνοδο. Αναλυτικότερα, η εγχωρία ζήτηση, το συνολικό επίπεδο τιμών, οι τιμές των ακίνητων και το μισθολογικό κόστος του δημοσίου τομέα, κυρίως, αυξήθηκαν σε σημαντικά ποσοστά. Στον αντίποδα όμως, η θέση ανταγωνισμού της Ελλάδας και το ποσοστό εξαγωγών ΑΕΠ εξαλείφθηκαν. Έτσι, το δημοσιονομικό έλλειμα και η αστάθεια του ισοζυγίου συναλλαγών της χωράς, δεν σημείωσαν βελτίωση, φτάνοντας σε μη βιώσιμα επίπεδα (Τσακλόγλου et. al,2016). Η οικονομική κρίση που αντιμετώπισε η Ελλάδα, προήλθε από τις επιπτώσεις της κρίσης του 2007-2008 στην Αμερική. Συγκεκριμένα, διαφορά χρηματοοικονομικά προϊόντα βασίζονταν σε στεγαστικά δάνεια, μέχρι έως ότου αυτό το σύστημα σταμάτησε να αποδίδει, καταρρέοντας. Αυτή η κρίση εξαπλώθηκε παγκοσμίως, όμως δεν ήταν όλες οι χώρες έτοιμες να την αντιμετωπίσουν με την ιδιά επιτυχία. Κατά την διάρκεια τη κρίσης απειλήθηκαν σχεδόν όλες οι μορφές δικαιωμάτων. Παράλληλα, υπήρχε ένα ανεξέλεγκτο σύγχρονο οικονομικό σύστημα με αρρύθμιστες ελεύθερες αγορές. Η ωριμότητα του πολιτικού συστήματος έπαιξε σημαντικό ρολό στην επίτευξη εξόδου από την κρίση σε χώρες, όπως η Κύπρος ή Πορτογαλία σε αντίθεση με την Ελλάδα. Η παγκόσμια κρίση του 2007 άλλαξε την ισορροπία κεφαλαίου- εργασίας, θέτοντας τους εργαζομένους σε πολύ μειονεκτική θέση. Επίσης, το ξέσπασμα της οικονομικής κρίσης έφερε αρνητική αναδιανομή πλούτου και ευημερίας, όπως και βαριές επιπτώσεις στην αγορά εργασίας και στην κοινωνία στις χώρες της βαθύτερης κρίσης, υποχωρώντας οι Ευρωπαϊκές συγκλίσεις. Σε ευρωπαϊκό επίπεδο φάνηκαν οι αδυναμίες της Ένωσης σε σχέση με το τρόπο διαχείρισης μιας τέτοιας κλίμακας κρίση. Από την μια μεριά, η κρίση άνοιξε το χάσμα αναμεσά στις περισσότερο ή λιγότερο ανεπτυγμένες χώρες, ενώ παράλληλα η οικονομική κρίση λειτούργησε στην κατεύθυνση του κοινωνικού κατακερματισμού. Όλα τα παραπάνω επιδείνωσαν τις πολίτικες και κοινωνικές ανισότητες. Οι δαπάνες στην περίοδο της κρίσης αυξήθηκαν καθώς αυξήθηκαν και οι ανάγκες. Το Ευρωπαϊκό κοινωνικό μοντέλο ανταποκρίθηκε στις επείγουσες ανάγκες, επιβεβαιώνοντας τον ρολό της Κοινωνικής Πολιτικής στα Ευρωπαϊκά κράτη. Πιο συγκεκριμένα, τα προηγμένα συστήματα

ανταποκρίθηκαν στη διερεύνηση της κοινωνικής ανάγκης, ενεργοποιήθηκαν οι πρόνοιες κατευνασμού φτώχειας – ανεργίας και ενεργοποιήθηκαν νέες πολίτικες στο πεδίο της απασχόλησης. Μια παράμετρος που προτάθηκε ήταν η λιτότητα, δηλαδή η οικονομική ισοσκέλιση της δημοσίας πολιτικής και η αποφυγή εξωτερικού δανεισμού. Ακόμη μία ήταν η οικονομική αλληλεγγύη, δηλαδή η μορφή δανεισμού με πολύ ευνοϊκούς ορούς.

Η παγκόσμια οικονομική κρίση μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στη ψυχική ανθεκτικότητα των πολίτων. Οι επιπτώσεις αυτές μπορεί να ποικίλουν ανάλογα τα άτομα, το περιβάλλον, τις κοινωνικές συνθήκες και άλλους παράγοντες. Μια παγκόσμια οικονομική κρίση, αφήνει πίσω της τεράστια ζημιά στη απασχόληση, στις αγορές αλλά και στην επαναφορά της κανονικότητας, μαζί με αυτά αφήνει και ψυχικά κατάλοιπα στους πολίτες που έρχονται αντιμέτωποι με τις συνέπειες της. Το πρώτο και πιο συχνό παράδειγμα είναι το οικονομικό στρες που δημιουργείται από την απώλεια εργασίας, την μείωση του εισοδήματος και την ανεργία, τα οποία έχουν ως απόρροια την διατάραξη της ψυχολογικής ευημερίας των ανθρώπων. Η δύσκολη οικονομική κατάσταση που επιφέρει μια οικονομική κρίση δημιουργεί αβεβαιότητα σχετικά με το μέλλον, οδηγώντας στην απώλεια αυτοπεποίθησης και στην αύξηση της ανασφάλειας. Κατά τη διάρκεια μιας οικονομικής κρίσης ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να αισθάνονται απομονωμένοι και εγκαταλελειμμένοι, καθώς η κοινωνική στήριξη μπορεί να μειώνεται. Όλα τα παραπάνω, λειτουργούν ως αντίκτυπο στη ψυχική υγειά, καθώς ενδεχομένως κάνουν την εμφάνιση τους τα συμπτώματα κατάθλιψης , άγχους και άλλων ψυχολογικών διαταραχών. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η ανθεκτικότητα είναι μια πολύπλοκη διαδικασία και ότι ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να αντιδρούν με διαφορετικούς τρόπους. Η κοινωνική στήριξη, η πρόσβαση σε ψυχολογική υγειονομική φροντίδα και οι προσωπικές δεξιότητες αντιμετώπισης του στρες μπορούν να συμβάλουν στην αύξηση της ψυχικής ανθεκτικότητας των ανθρώπων κατά τη διάρκεια δύσκολων οικονομικών περιόδων. Τα στοιχεία της Ελληνικής Στατιστική Αρχής (2010) παρουσιάζουν την αύξηση των περιπτώσεων γεροντικών και προ γεροντικών οργανικών ψυχωτικών καταστάσεων κατά 77%, κατά 34% αυξήθηκαν οι συναισθηματικές ψυχώσεις, οι αλκοολικές εξάρτησης κατά 51% και οι φαρμακευτικές κατά 33% το 2010 σε σχέση με το 2000. Ο απόηχος της οικονομικής κρίσης έφερε ως αποτέλεσμα την αύξηση της φτώχειας, τις στερήσεις και τις κοινωνικές ανισότητες, ως επακόλουθο την εμφάνιση προβλημάτων ψυχικής υγείας των πολίτων. Κατά την διάρκεια της οικονομικής κρίσης επισημάνθηκε η αύξηση των συμπτωμάτων κατάθλιψης σε γυναίκες, σε ηλικιωμένους, σε χήρους/ες, σε χωρισμένους, σε άτομα χαμηλού εκπαιδευτικού επιπέδου, σε

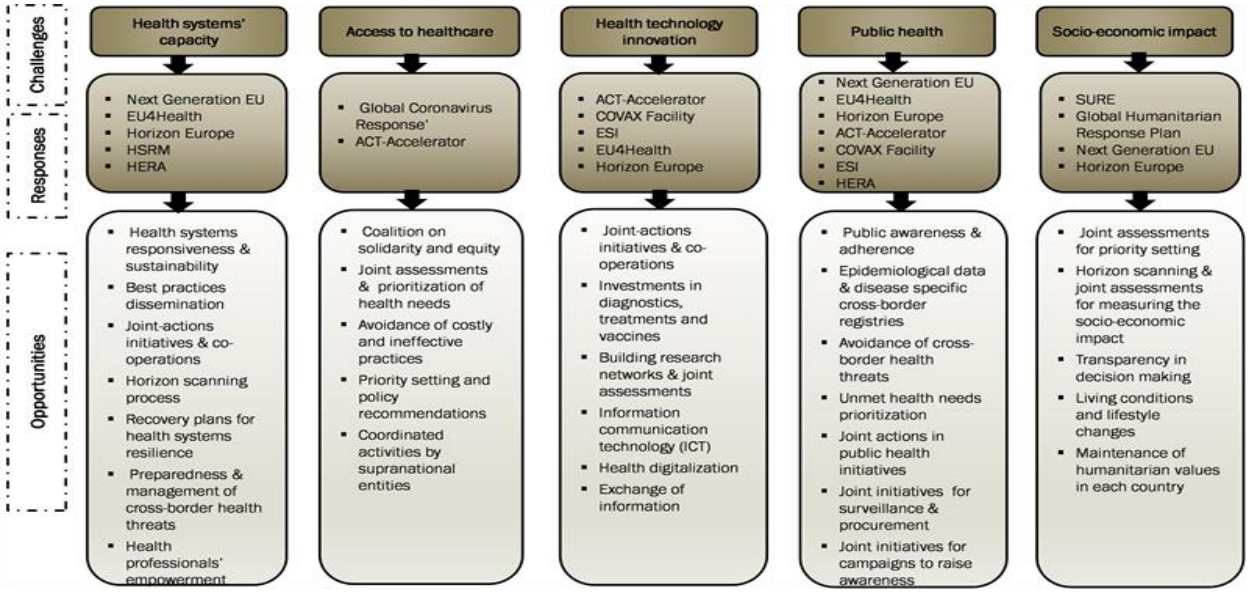
κάτοικους Αθήνας και σε άτομα χαμηλού κοινωνικοοικονομικού επιπέδου, όπως είναι φυσικό και στους ανέργους. Μια άλλη επίπτωση της ψυχικής διατάραξης των πολίτων εξαιτίας της οικονομικής κρίσης φαίνεται να είναι η αύξηση των αυτοκτονιών στον ελλαδικό χώρο κατά τη διάρκεια της κρίσης.

3.2 Η ψυχική ανθεκτικότητα κατά την περίοδο της πανδημίας

Η υγειονομική κρίση, που προκάλεσε η εμφάνιση της πανδημίας του COVID-19, διατάραξε την ψυχική υγειά των πολίτων. Πέρα από το αίσθημα του φόβου και τις ανησυχίας για την ενδεχομένη προσβολή του ιού, τα άτομα υπέστη μια τεράστια μεταβολή της καθημερινότητας. Ο υποχρεωτικός εγκλεισμός των πολίτων στην κατοικία τους έφερε αρνητικά αποτελέσματα σε όλα τα επίπεδα της ζωής τους. Δεν υπάρχει αμφιβολία, ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των πολίτων βίωσαν οικονομικές δυσκολίες, μοναξιά, αλλαγές στις δεδομένες συνθήκες εργασίας, δυσκολία πρόσβασης σε υπηρεσίες περίθαλψης, απώλεια συγγενών και αγαπημένων από τον Κορωναίο, ανησυχία για την τροπή της πανδημίας και απώλεια της παιδικής μέριμνας. Αυτό αποδεικνύεται και από διάφορες παγκόσμιες έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί, όπως οι περισσότεροι πολίτες της Κίνας θεωρούν, όπως απεδείχθη, ότι τα ψυχολογικά κατάλοιπα της πανδημίας μπορούν να χαρακτηριστούν από μέτρια έως σοβαρά (AG et al.,2020), και το 1/3 βίωσαν ψυχολογική πίεση κατά την διάρκεια της πανδημίας (Qui et al.,2020). Ένα ακόμη σημαντικό στοιχείο, είναι τα αρνητικά συναισθήματα που βίωσαν τα άτομα, όπως είναι το άγχος, το στρες, τα καταθλιπτικά συμπτώματα (Wang et al., 2020), όπως επίσης και συναισθήματα τρόμου και φόβου (Zhang &Ma, 2020). Μια άλλη ερευνά έθεσε ένα διαρκή ψυχολογικό αντίκτυπο της πανδημίας προς την λειτουργία της ψυχικής υγείας (Wang, Pan, Wan, Tan, Xu, McIntyre, et al.,2020). Επιπλέον, από διάφορες μελέτες, που έλαβαν χωρά στην Κίνα, υποδηλώνουν μια ποικιλομορφία στους παράγοντες κίνδυνου στην περίοδο της υγειονομικής κρίσης, όπως είναι το γυναίκειο φύλο, η αντιμετώπιση μετανάστη εργαζομένου, οι ομάδα των φοιτητών, τα υψηλά επίπεδα εκπαίδευσης, τα σωματικά συμπτώματα του ιού και η κακή υγειά γενικότερα (Qiu et al., 2020 ; Wang et al.,2020). Από την άλλη μεριά, η γρήγορη ενημέρωση και κοινοποίηση των πληροφοριών για τα μετρά προστασίας και πρόληψης έχει επιφέρει λιγότερες ψυχολογικές πιέσεις.(Wang et al.,2020). Μια άλλη οπτική προέρχεται από το Ηνωμένο Βασίλειο. Κατά την διάρκεια της πανδημίας, τα άτομα εκτός από τις παραπάνω ψυχολογικές ανησυχίες και πιέσεις, βίωσαν επιπρόσθετα το αίσθημα της απομόνωσης, της κοινωνικής απομάκρυνσης, διαφορές ψυχολογικές ασθένειες,

ανησυχίες στον επαγγελματικό αλλά και στον οικονομικό τομέα, τα οποία τους επηρέασαν ψυχολογικά, καθώς προκάλεσαν άγχος και σημάδια κατάθλιψης (Wright, Steptoe, Fancourt, 2020 & Androutsou et al.,2021). Στον Πίνακα 1 παρουσιάζονται οι επιπτώσεις της πανδημίας σε παγκόσμιο επίπεδο και οι δράσεις που αναλήφθηκαν, με σκοπό την προστασία των πολίτων και την βιωσιμότητα των συστημάτων υγείας.

Πίνακας 1: Προκλήσεις, απαντήσεις και ευκαιρίες που σχετίζονται με την πανδημία COVID-19.



Πηγή: Androutsou et al.(2021)

Μέσα από έρευνες, τα ιδιά συμπτώματα κατάθλιψης, ταυτίστηκαν σε ιρανικό δείγμα (A horsy et al.,2020). Μέσα από τις έρευνες που διεξήχθησαν, προέκυψε ο ορός «κορονοφοβία», ο οποίος αφορά τα άτομα που μέσα από την λαίλαπα του Κορωναίου, τους δημιουργήθηκε το αίσθημα του φόβου συγκεκριμένα απέναντι στον COVID-19. (Lee, Jobe, Mathis&Gibbons,2020). Ως προστατευτικοί παράγοντες προσδιορίστηκαν η σωματική άσκηση, η υγιεινή διατροφή και ο σωστός ύπνος, οι οποίοι έχουν την δύναμη να χαρίσουν ψυχική ευημερία κατά την διάρκεια της καραντίνας, δεδομένο που προήλθε από δείγμα της Μέσης Ανατολής (Kilani et al., 2020). Σε σφαιρικά πλαίσια, όλες οι έρευνες που συσχετίζονται με την πανδημία, σε βάθος συνδέονται με την υπάρχουσα ψυχολογική ανησυχία του ατόμου. Έτσι, λοιπόν, τα άτομα οφείλουν να επικεντρωθούν στη ψυχοθεραπευτική παρέμβαση, η οποία θα καταλήξει να τους προσφέρει την ψυχική υγειά. Όσον αφορά το κομμάτι της ψυχικής υγείας, η πιο σημαντική κατάκτηση

ονομάζεται ψυχολογική ευελιξία. (Gloster, Meyer,&Lieb,2017) . Η Δρ. Μόνικα Σάκου ασχολείται επαγγελματικά με την Σχολική Ψυχολογία και πραγματοποίησε μια ερευνά που αφορούσε την αντιμετώπιση των συνέπειων της πανδημίας μέσα στα πλαίσια της διδασκαλίας και την προαγωγή της ψυχική ανθεκτικότητας. Μια ερευνά από των Bigrade κ.α. (2020) κατέληξε στο συμπέρασμα ότι κατά την διάρκεια του εγκλεισμού μας, αυξήθηκαν τα συμπτώματα κατάθλιψης στα παιδιά από 7,5 – 11 ετών, σε αντίθεση με την προηγουμένη περίοδο. Μια ακόμη ερευνά που διεξήχθη από τους Orioles κ.α. (2020) απέδειξε ότι το 86% των γονιών που ερωτήθηκαν στην Ισπανία, διαπίστωσαν κάποιες διαφοροποιήσεις στην συμπεριφορά των παιδιών τους, μέσα στην περίοδο του lockdown. Ακόμη μια ερευνά που πραγματοποιήθηκε στην Κίνα από τους Jiao (2020), ανέφερε σημεία προσκόλλησης, διάσπαση προσοχής και ευερεθιστότητα σε παιδιά ανεξαρτήτως ηλικίας υπό καθεστώς καραντίνας. Οι ερευνητές, έχοντας αυτά τα δεδομένα, τονίζουν ότι η αναπροσαρμογή στο σχολικό περιβάλλον μετά το πέρας της καραντίνας είναι κρίσιμη για την ψυχική υγειά των μαθητών. Το σχολείο αλλά και οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να ομαλοποιήσουν την επιστροφή στο σχολείο μετά από αυτή την δύσκολη αντιξοότητα που βίωσαν οι μαθητές, θέτοντας κοινωνικές και γνωστικές βάσεις για ένα νέο μέλλον. Είναι αδιαμφησβήτητο, ότι όλα τα παιδιά επηρεάστηκαν από αυτή τη δύσκολη περίοδο. Έτσι, λοιπόν, η σχολική κοινότητα μαζί με τους εκπαιδευτικούς πρέπει να δράσουν διπλά για την ενθάρρυνση των παιδιών, με σχέσεις ανταπόδοσης και φροντίδας μεταξύ των μελών. Οι καθηγητές πρέπει να βοηθήσουν τα παιδιά να οικειοποιηθούν την σύγχρονη αντιξοότητα. Ένας τρόπος για να το πέτυχουν αυτό είναι οι συζητήσεις που αφορούν την πανδημία του COVID-19 και την περίοδο της καραντίνας. Για παράδειγμα, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να συζητήσουν με τους μαθητές για την σημασία της προσαρμοστικότητας των νέων μέτρων στο σχολικό περιβάλλον και τα εμπόδια που πέρασαν και ξεπέρασαν με τους περιορισμούς, που επιβλήθηκαν κατά την διάρκεια του lockdown. Ουσιαστικά, η δημιουργία υποστηρικτικής κουλτούρας στην τάξη είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας μετά από την πανδημία. Οι εκπαιδευτές και οι μαθητές θα ήταν αξιόλογο να συζητήσουν μεταξύ τους ποια μετρά εφάρμοσε ο καθένας, τι τρόπους διαφυγής είχαν, τα θετικά στοιχεία της τάξης, προτροπή των παιδιών για τήρηση των επιβαλλομένων μέτρων και μετρά προστασίας από τον COVID-19, με αίσθημα αισιοδοξίας για ένα καλύτερο μέλλον. Για παράδειγμα, το σχολείο διαθέτει τα μέσα για την κοινοποίηση περισσοτέρων δεδομένων και την παροχή πληροφοριών. Μέσα από τα δεδομένα, οι εκπαιδευτές οφείλουν να ενθαρρύνουν τα παιδιά στη λήψη των απαραίτητων υγειονομικών μέτρων για την προστασία της υγείας άλλων μελών της

σχολικής μονάδας. Μια έξυπνη πρακτική που θα απέδιδε αφορά την αποκατάσταση των δεσμών αναμεσά στους μαθητές δημιουργώντας ομαδικές δραστηριότητες, οι οποίες θα μπορούσαν να πραγματοποιηθούν στους εξωτερικούς χώρους του σχολείου, με σκοπό την παροχή ευκαιριών για peer - to peer συνεργασία – επικοινωνία. Επίσης, στο σχολικό πρόγραμμα θα ήταν ωφέλιμο να συμπεριληφθούν κάποιες δραστηριότητες που θα βελτιώσουν την έκφραση των συναισθημάτων. Λογού χάρη, η βελτίωση της προφορικής επικοινωνίας των συναισθημάτων μέσω τις ανταλλαγής ιστοριών ή η δραστηριοποίηση κάποιων κάλων τεχνών και οι δραστηριότητες χαλάρωσης, όπως η μουσική, ο χορός και η ανάγνωση βιβλίων. Είναι σημαντικό, οι εκπαιδευτικοί να εντοπίσουνε τα μη- λεκτικά σημεία αρνητικών συναισθημάτων στα παιδιά, ώστε να μπορέσουνε να δώσουνε περισσότερή προσοχής σε εκείνα. Μια ακόμη μέθοδος που προτείνεται για την επαναφορά των παιδιών στην κανονικότητα, είναι το παιχνίδι. Αφορά το πιο φυσικό μέσο έκφρασης των παιδιών, καθώς μέσα από το παιχνίδι εκφράζουν τις αγωνίες και τις επιθυμίες τους, διακρίνονται οι ιδιαίτερες ικανότητες και δεξιότητες. Μέσα από αυτό, τα παΐδια εκτονώνουν τα συναισθήματα τους, χαλαρώσουν και αισθάνονται πιο ελευθέρα με αποτέλεσμα να εκφράζονται αφιλτράριστα και να γίνεται πιο εύκολη η προσέγγιση τους. Συνοψίζοντας, μπορούμε να επισημάνουμε ότι το σχολικό περιβάλλον είναι το καταλληλότερο περιβάλλον για την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας υστέρα από μια δύσκολη περίοδος περιορισμού κατά την περίοδο της πανδημίας και η επιστροφή στο σχολείο αντιπροσωπεύει την επιστροφή στη καθημερινή ρουτίνα των παιδιών.

3.3 Η Ελλάδα κατά τη διάρκεια της πανδημίας

Το 2020 ο διεθνής χώρος βρέθηκε αντιμέτωπος με την ραγδαία εξέλιξη μιας υγειονομικής κρίσης, που επηρέασε μεγαλύτερο αριθμό κρατών και από τον Β' Παγκόσμιο πόλεμο. Ο εχθρικός ιός έγινε γνωστός ως COVID-19 επηρεάζοντας, τόσο το οικονομικό όσο και το κοινωνικό επίπεδο των κρατών. Η πανδημία του COVID-19 είχε και εξακολουθεί να έχει εκτεταμένες ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις σε παγκόσμιο επίπεδο, συμπεριλαμβανομένης και της Ελλάδας. Οι διαστάσεις των ψυχοκοινωνικών επιπτώσεων είναι ποίκιλες, με το πιο διαδεδομένο να αφορά την ψυχική υγειά. Πιο συγκεκριμένα, ο περιορισμός της κοινωνικής διακίνησης, ο φόβους της νόσου, η αβεβαιότητα για το μέλλον και η απομόνωση προκάλεσαν στρες, συμπτώματα κατάθλιψης και αλλά ψυχολογικά προβλήματα. Η περίοδος της καραντίνας οδήγησε στην κοινωνική απομόνωση πολλών ανθρώπων, ιδίως των ηλικιωμένων και των ατόμων που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες. Αυτή η κοινωνική απομόνωση προκάλεσε το αίσθημα μοναξιάς και κατάθλιψης. Το αίσθημα του άγχους και της ανησυχίας δεν προερχόταν μόνο από την ραγδαία εξάπλωση του ιού αλλά και από τις οικονομικές δυσκολίες που κλήθηκαν να αντιμετωπίσουν οι πολίτες, λογω της απομάκρυνσης τους από την εργασία. Οι επιπτώσεις της πανδημίας αφορούν τον κοινωνικό αποκλεισμό μεγάλης μερίδας ανθρώπων, λογω της δημιουργίας πρωτόγνωρων ανασφαλών συνθήκων στην αγορά εργασίας. Οι συνθήκες αυτές συνδέονται με μαζικές απολύσεις, μειώσεις μισθών, ένταση της δυναμικής των ευέλικτων μορφών εργασίας και της άτυπης απασχόλησης. Επιπλέον, το εκπαιδευτικό σύστημα δέχθηκε τεράστιες μεταβολές, όσον αφορά την μετάβαση στην εξ΄ αποστάσεως εκπαίδευση. Όλα τα προηγούμενα αποτέλεσαν σημαντικούς παράγοντες, που οδηγούν στην περιθωριοποίηση μεγάλης μερίδας ανθρώπων. Επιπλέον, η φτώχεια, τόσο η σχετική όσο και η απολυτή, αναπτυχθήκαν σαφώς περισσότερο, πάρα τις κρατικές προσπάθειες. Πολλές επιχειρήσεις αναγκάστηκαν να βάλουν «λουκέτο», εξαιτίας του συνδυασμού οικονομικής με υγειονομικής κρίσης. Οι Έλληνες φαίνεται να εμφάνισαν περισσότερα σημάδια κατάθλιψης πάρα άγχους.

3.4 Η συναισθηματική νοημοσύνη βοηθάει την ψυχική ανθεκτικότητα – πανδημία

Κάποιες έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στον παρελθόν από τους Chen (2008), τον Sunil (2009), την Vesely- Alderfer& Shklovsky (2013) αποδεικνύουν πως τα άτομα που διαθέτουν συναισθηματική νοημοσύνη, πιθανότητα δεν βιώνουν στρεσογόνες καταστάσεις, αφού είναι σε θέση να αντιληφθούν τα συναισθήματα τους και έχουν ενσυναίσθηση για τους απέναντι τους. Η αντίληψη των δικών τους συναισθημάτων αλλά και των συνάνθρωπων τους είναι μια διαδικασία που καταφέρνει την λήψη ορθής απόφασης με ψυχραιμία. Στα πλαίσια του σχολείου, οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να καλλιεργήσουν την συναισθηματική τους νοημοσύνη, καθώς αυτό θα αποτελέσει ένα πολύτιμο εργαλείο προς τους ιδίους, το εκπαιδευτικό τους έργο και σε δεύτερο επίπεδο τους μαθητές. Οι εκπαιδευτικοί, που έχουν αναπτύξει την συναισθηματική τους νοημοσύνη, θα νιώθουν ικανοποιημένοι μακριά από το συναίσθημα του άγχους και τις επιπτώσεις του, με αποτέλεσμα να δημιουργούν τα θεμέλια ενός υγειούς κλίματος. Ταυτόχρονα, οι εκπαιδευτικοί θα αποφεύγουν τις καταστάσεις που δημιουργούν άγχος και στη θέση τους θα υιοθετούν τρόπους που θα εξελίξουν την ψυχική υγειά τους. Κατά το ξέσπασμα της πανδημίας, το εκπαιδευτικό σύστημα δέχθηκε μεγάλες μεταβολές και οι εκπαιδευτικοί καλέστηκαν να αντιμετωπίσουν επιπλέον στρες από το ήδη υπάρχον, που απαιτεί από μόνο του το εν λογω επάγγελμα. Μετά το πέρας της πανδημίας, οι εκπαιδευτικοί ανέπτυξαν την ανθεκτικότητα τους, αφού η τελευταία αφυπνίζεται, όταν ο άνθρωπος εκτίθεται σε αντιξοότητες. Η ενημέρωση και η πρόληψη, σχετικά με την πανδημία, βοήθησαν σε μεγάλο βαθμό για να μην αναπτυχθούν έντονα τα επίπεδα άγχους. Αυτό που, ίσως, λειτούργησε ανησυχητικά ήταν η οργάνωση των εκπαιδευτικών οργανισμών και η βιαστική υιοθέτηση των μεταβολών στο εκπαιδευτικό σύστημα. Κατά την διάρκεια των πανδημιών, όπως αυτή που προκάλεσε ο COVID-19, η ψυχική ανθεκτικότητα γίνεται ακόμη πιο σημαντική, ειδικά στο σχολικό πλαίσιο, οπού οι μαθητές, οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς βρίσκονται αντιμέτωποι με προκλήσεις και ανησυχίες. Ορισμένοι τρόποι για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας στο σχολικό πλαίσιο κατά την διάρκεια της πανδημίας φαίνεται η πρώτη και πιο αναγκαία, να είναι η ενημέρωση. Το εκπαιδευτικό σύστημα, παίζει πρωταρχικό ρολό στην βαθύτερη και ουσιαστικότερη ενημέρωση των μαθητών, των γονέων και των εκπαιδευτικών σχετικά με τις εξελίξεις και τα μετρά ασφάλειας που λαμβάνονται. Η μετάδοση των πληροφοριών από μια ασφαλή- έγκυρη πηγή, όπως είναι το σχολείο μπορούν να

μειώσουν την ανησυχία και τον φόβο. Οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να δείξουν υποστήριξη και συμπαράσταση προς τα παιδιά, ώστε να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα τους.

Κεφάλαιο 4ο : Η ψυχική ανθεκτικότητα στη σχολική μονάδα στη περίοδο των κρίσεων.

Μεθοδολογία

Η μέθοδος που εφαρμόζεται στην παρούσα εργασία είναι η συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας. Μέσω αυτής της διαδικασίας θα παρουσιαστούν τα αποτελέσματα ενός αριθμού μελετών σχετικά μ την ψυχική ανθεκτικότητα των μαθητών και εκπαιδευτικών σε περιόδους κρίσης, όπως οικονομική κρίση ,ή κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

Βάσεις δεδομένων

Πραγματοποιήθηκε αναζήτηση των επιστημονικών άρθρων στις βάσεις δεδομένων της PubMed και Scopus. Το επόμενο βήμα στην συστηματική ανασκόπηση μας είναι ο καθορισμός των κριτήριων ένταξης και αποκλεισμού, με τη χρήση λέξεων κλειδιών.

Λέξεις κλειδιά

Έχοντας ως στόχο να εντοπιστούν όσο το δυνατό περισσότερες σχετικές μελέτες, χρησιμοποιήθηκαν λέξεις- κλειδιά συνδυαστικά με τους ορούς 'OR' και 'AND'. Οι λέξεις- κλειδιά που επιλέχθηκαν είναι οι ακόλουθες: psychological resilience, students, teachers, crisis, pandemic.

Κριτήρια εισόδου/αποκλεισμού μελετών

Για να συμπεριληφθούν οι μελέτες στην ανασκόπηση, θα πρέπει να πληρούν συγκεκριμένα κριτήρια εισαγωγής. Η αναζήτηση θα βασιστεί στα παρακάτω κριτήρια επιλογής και αποκλεισμού:

1. Χρόνος: Έρευνες που δημοσιευτήκαν μετρά το 2013
2. 3.Περιοχομενο μελέτης: Έρευνες που θα αναλύουν την ψυχική ανθεκτικότητα των μαθητών και εκπαιδευτικών κατά τη διάρκεια της υγειονομικής και οικονομικής κρίσης.
3. Είδος μελέτης: Όλα τα είδη πρωτογενών μελετών
4. Δείγμα μελέτης: Το δείγμα της μελέτης θα αφορά σε μαθητές και εκπαιδευτικούς

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

4.1 Η ψυχική ανθεκτικότητα των μαθητών σε περιόδους κρίσης

Οι Xing et al. διερευνήσαν το αναπτυξιακό πρότυπο της ψυχολογικής ανθεκτικότητας στους εφήβους, αναζητώντας την κατάλληλη περίοδο για την προώθηση της ανθεκτικότητας στους εφήβους κατά την διάρκεια της πανδημίας. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι παρεμβάσεις ανθεκτικότητας είχαν σημαντική επίδραση στους εφήβους της $7^{ης}$ και της $8^{ης}$ τάξης, χωρίς σημαντική επίδραση στη $10^{η}$ και $11^{η}$ τάξη. Αυτό επιβεβαιώνει την υπόθεση ότι η παρέμβαση είναι πιο αποτελεσματική για τους εφήβους χαμηλότερων τάξεων. Επομένως, η παροχή στους εφήβους κατάλληλης παρέμβασης στην κρίσιμη περίοδο μπορεί να βελτιώσει το επίπεδο ανθεκτικότητας τους και να τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν τους στρεσογόνους παράγοντες και τις αντιξοότητες ,καθώς και να μετριάσουν την επίδραση της πανδημίας. Η μελέτη διαπίστωσε ότι τέσσερις εβδομάδες παρέμβασης , που εστιάζει στην ψυχολογική ανθεκτικότητα , μπορεί να προωθήσει σημαντικά το επίπεδο ανθεκτικότητα των μαθητών γυμνάσιου. Η παρέμβαση συμπεριλαμβάνει παιχνίδια, δραστηριότητες , ιστορίες και προσωπική ανταλλαγή απόψεων που επιτρέπουν στους μαθητές να αποκτήσουν μια βαθύτερη κατανόηση του θέματος (Xing et al., 2023).

Οι Cefai et al. προσπάθησαν να διερευνήσουν την ευημερία, την ψυχική υγειά και την ανθεκτικότητα των παιδιών σχολικής ηλικίας 11-16 ετών από τη Μάλτα κατά το πρώτο κύμα της πανδημίας, το 2020, όταν τα σχολεία έκλεισαν. Ένα ερωτηματολόγιο, που εξέταζε την υποκειμενική ευημερία, την κατάθλιψή, το άγχος, την ανθεκτικότητα, τις στρατηγικές αντιμετώπισης και τις θετικές και αρνητικής πτυχές της πανδημίας, εστάλη διαδικτυακά σε αντιπροσωπευτικό δείγμα μαθητών μέσης και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στη Μάλτα και το Γκρόζο. Το τελικό δείγμα αποτελούνταν από 455 μαθητές, 7 έως 11 ετών. Με βάση τα ευρήματα, το επίπεδο ανθεκτικότητας των μαθητών σχετίζονταν άμεσα με την πιθανότητα να εμφανιστούν κατάθλιψη και άγχος. Οι πιο ανθεκτικοί μαθητές είχαν τις λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν προβλήματα ψυχικής υγείας. Το 12% των συμμετεχόντων ανέφερε φτωχή ανθεκτικότητα, ενώ σχεδόν οι μισοί ανέφεραν ότι αισθάνονται ανθεκτικοί με ορισμένες ενδείξεις μείωσης της ανθεκτικότητας, καθώς αυξανόταν ο χρόνος που περνούσαν σε lockdown. Είναι σημαντικό η

ανθεκτικότητα των μαθητών να διατηρείται ως προστατευτικός παράγοντας έναντι προβλημάτων ψυχικής υγείας. Οι προστατευτικοί παράγοντες που θεωρήσαν οι συμμετέχοντες ότι είναι πιο χρήσιμοι κατά τη διάρκεια του lockdown σχετίζονταν με το παιχνίδι και τη δημιουργικότητα, την οικογένεια, τη θετική σκέψη , την αυτορρύθμιση και τους φίλους. Η διδασκαλία και η μάθηση, η κοινότητα και η γειτονιά ήταν αρκετά χαμηλά στη λίστα των στρατηγικών που ανέφεραν οι μαθητές. Οι τρεις κορυφαίες στρατηγικές που χρησιμοποιούνταν πολύ συχνά από τα παιδιά ήταν η παρακολούθηση τηλεόρασης /βιντεοπαιχνιδιών και μουσικής, η υποστήριξη και η φροντίδα της οικογένειας, καθώς και οι κοινές δραστηριότητες με μέλη της οικογένειας (Cefai et al., 2021).

Οι Sood και Sharma αξιολογήσαν το διαμεσολαβητικό ρολό της αντιληπτής δυσφορίας μεταξύ της ανθεκτικότητας και της ψυχολογικής ευεξίας σε φοιτητές τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Οι ερευνητές θεωρήσαν πως η διερεύνηση των παραγόντων για την προώθηση της ψυχολογικής ευημερίας των μαθητών κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Covid-19 θα συνέβαλε σημαντικά στο ερευνητικό πεδίο. Τα αποτελέσματα έδειξαν τη σημαντική και ισχυρή άμεση επίδραση της ανθεκτικότητας στη ψυχολογική ευημερία. Η οικοδόμηση ανθεκτικότητας μπορεί να ενισχύσει την ψυχολογικής ευημερία άμεσα και έμμεσα, καθώς και μειώνοντας την αντιληπτή δυσφορία των μαθητών κατά τη περίοδο του Covid-19. Επίσης, η ανθεκτικότητα επηρέασε σημαντικά την αντιληπτή δυσφορία. Αυτά τα ευρήματα καταδεικνύουν ότι ακόμη και κατά τις αντίξοες συνθήκες ζωής, οι μαθητές με ανθεκτικότητα είναι πιθανό να εμφανίζουν μεγαλύτερη ψυχολογική ευημερία. Η ανθεκτικότητα έχει αποδειχθεί ότι μειώνει την αντιληπτή δυσφορία των μαθητών, η οποία μπορεί στη συνέχεια να αυξήσει την ψυχική τους ευεξία. Αυτό καταδεικνύει την προσαρμοστική ικανότητα της ανθεκτικότητας σε τραυματικές καταστάσεις (Sood & Sharma, 2020).

Οι Motti- Stefan Idi et al. εξέτασαν εάν οι ανθεκτικοί έφηβοι διαφέρουν ως προς τους ψυχοκοινωνικούς πόρους από τους δυσπροσαρμόστους εφήβους. Οι ερευνητές υπέθεσαν ότι η ανθεκτική ομάδα είχε περισσοτέρους πόρους σε σύγκριση με τη δυσπροσάρμοστή. Ακόμη, εξέτασαν εάν η ύπαρξη πιο επαρκών ψυχοκοινωνικών πόρων προώθησε ή/και προστάτευε τη συνολική προσαρμογή των νέων (αρά τη συνολική βαθμολογία προσαρμογής και ευημερίας). Στην ερευνά συμμετείχαν έφηβοι μαθητές που ζουν σε γειτονίες με υψηλό ποσοστό οικογενειών μεταναστών στη Αθηνά και αξιολογήθηκαν μετρά το πρώτο τρίμηνο στο γυμνάσιο. Η κόρη προς κρίσης αξιολογήθηκε προς από την έναρξη της οικονομικής κρίσης (αρχές του 2005) και η κόρη κρίσης κατά τη διάρκεια της κρίσης (αρχές του 2013). Τα αποτελέσματα αποκαλύψαν μια ισχυρή

συνολική επίδρασέ της οικονομικής ύφεσης στη σχολική προσαρμογή και την ευημερία των νέων. Επίσης, διαπιστώθηκε ότι οι ανθεκτικοί έφηβοι (κόρη κρίσης) είχαν γονείς με σημαντικά υψηλότερη εκπαίδευση και εμπλοκή στο σχολείο των παιδιών τους σε σύγκριση με τους δυσπροσαρμόστους εφήβους. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι η οικονομική των οικογενειών των ανθεκτικών νέων δεν διέφερε από αυτή των οικογενειών των δυσπροσαρμόστων νέων. Τέλος, διαπιστώθηκε ότι η ομάδα των ανθεκτικών νέων είχε περισσοτέρους συνολικά επάρκεια πόρους σε σύγκριση με τους δυσπροσαρμόστους νέους. Κατά τη διάρκεια της κρίσης, τα άτομα με υψηλούς/ μέσους συνολικούς πόρους μπορέσαν να διατηρήσουν το ίδιο υψηλό επίπεδο προσαρμογής πριν από την κρίση. Αντίθετα, οι νέοι με χαμηλούς συνολικούς πόρους είχαν σημαντικά χειρότερη προσαρμογή. Αυτή η αλληλεπίδραση αποκάλυπτε ένα προστατευτικό - σταθεροποιητικό παράγοντα για την προσαρμογή του ατόμου σε δύσκολες καταστάσεις. Μαζί , αυτά τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι ανθεκτικοί νέοι, προσαρμοστήκαν καλυτέρα σε νένες συνθήκες. Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι οι ανθεκτικοί μαθητές στο πλαίσιο της οικονομικής ύφεση ς, που είναι μια πολύ δύσκολη περίοδος για οικογένειες και νέους, έχουν ισχυρά κίνητρα για επιτυχία (Motti-Stefanidi, et al.,2022)

Οι Tan et al. εξέτασαν την έκταση της θετικής ψυχολογικής ευημερίας σε φοιτητές κοινωνικών επιστήμων της Κίνας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Επίσης, βασικός στόχος της ερευνάς ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της ανθεκτικότητας και του περιβαλλοντικού στρες, ως συνέπεια του Covid-19, στην ψυχολογική ευεξία των ατόμων. Ειδικότερα, υπέθεσαν ότι η ανθεκτικότητα συσχετίστηκε θετικά με την ψυχολογική ευεξία των συμμετεχόντων, και ότι το περιβαλλοντικό στρες συσχετιστικέ αρνητικά με την ψυχολογική ευημερία τους. Τα ευρήματα υποδεικνύουν ισχυρές επιπτώσεις της ανθεκτικότητας στην ψυχολογική ευεξία κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Η ανθεκτικότητα αύξησε σημαντικά τη συνολική βαθμολογία ψυχολογικής ευεξίας. Η μελέτη προτείνει ότι η ανθεκτικότητα και το περιβαλλοντικό στρες επηρεάζουν πράγματι την ευημερία των μαθητών κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Τα μεγέθη των εκτιμήσεων υποδηλώνουν ότι η αύξηση της ανθεκτικότητας μπορεί να βελτιώσει αποτελεσματικά την ψυχολογική ευεξία και να περιορίσει τις αρνητικές επιπτώσεις του περιβαλλοντικού στρες στην ψυχολογική ευεξία κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19 (Tan, et al., 2021)

Παρομοίως, οι Rasheed at al. εξέτασαν τα επίπεδα ψυχικής ευεξίας των φοιτητών πανεπιστήμιου κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Τα αποτελέσματα του μοντέλου διαμεσολάβησης

αποκάλυψαν ότι η ανθεκτικότητα είχε διαμεσολαβητικό ρολό στη σχέση μεταξύ της παρουσίας νοήματος στη ζωή και της ψυχικής ευεξίας. Φαίνεται ότι η ανθεκτικότητα εξαρτάται τόσο από την παρουσία νοήματος στη ζωή όσο και από την αναζήτηση αυτού του νοήματος για την αύξηση της ψυχικής ευεξίας . Αναμένεται ότι λογω της πανδημίας COVID-19, οι μαθητές βίωσαν το νόημα στη ζωή, καθώς έπρεπε να βιώσουν αλλαγές στον τρόπο ζωής τους, την εκπαίδευση, ακόμη και τις κοινωνικές τους σχέσεις. Η ανθεκτικότητα συνέβαλλε θετικά στη ψυχολογική υγειά και στην υποκειμενική ευεξία των συμμετεχόντων (Rasheed, et al.,2022)

Οι Veronese et al. διερευνήσαν τις επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης, αλλά και άλλων κοινωνικών παραγόντων, στην ανθεκτικότητα Παλαιστίνιων μαθητών. Επίσης, επιδίωξαν να μελετήσουν την επίδραση των συνθήκων υπό τις οποίες ζουν και της ανθεκτικότητας στην ψυχολογική δυσφορία. Οι ερευνητές υπέθεσαν ότι οι προσωπικές εμπειρίες των παιδιών και η κοινωνικοοικονομική κατάσταση θα επηρέαζαν διάφορες ψυχολογικές διαστάσεις. Ακόμα, υπέθεσαν ότι αυτές οι συνθήκες θα επηρέαζαν και την ανθεκτικότητα των μαθητών. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα τους, οι υψηλότερες βαθμολογίες στην επίδραση της κοινωνικόοικομικής κατάστασης συνδέθηκαν με απώλεια ελπίδας για το μέλλον, έλλειψη προσδοκιών και κίνητρων. Επιπλέον, τα ευρήματα τους έδειξαν πως η ζωή υπό αυτές τις συνθήκες υπονόμευσε τις πήγες ανθεκτικότητας, που βοηθούν τα άτομα να προσαρμοστούν στις συνεχιζόμενες τραυματικές πραγματικότητες και να διατηρήσουν καλή ψυχολογική λειτουργία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όσο περισσότερο τα άτομα επηρεάζονταν από τις συνθήκες διαβίωσης , τόσο χαμηλότερη ήταν η ανθεκτικότητα και η ελπίδα τους και τόσο μεγαλύτερη ήταν η ψυχική τους δυσφορία. Οι άνθρωποι που ζουν σε περιβαλλοντικά, πολιτικά και κοινωνικά υποβαθμισμένες συνθήκες, κινδυνεύουν να χάσουν σημαντικούς προστατευτικούς παράγοντες και να τεθεί σε κίνδυνο η ψυχική τους ευημερία (Veronese et al.,2021).

Οι Perez-Brena et al.για να κατανοήσουν την έννοια της ανθεκτικότητας, χρησιμοποίησαν δεδομένο από 274 φοιτητές μεξικάνικης καταγωγής, τα οποία αφορούσαν τις εμπειρίες τους κατά την οικονομική ύφεση των Η.Π.Α. το 2007. Σύμφωνα με τις αναφορές τους, τα προβλήματα που αντιμετώπισαν , όσον αφορά στην εκπλήρωση των ακαδημαϊκών τους υποχρεώσεων, ήταν η αδυναμία πληρωμής για τη συνέχιση των σπουδών του, οι αλλαγές στους στόχους εκπαίδευσης/σταδιοδρομίας, η ιεράρχηση πόρων και τα αισθήματα απελπισίας/αβουλησίας. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ορισμένα στοιχεία που ενίσχυσαν τη θέληση τους να συνεχίσουν τις

σπουδές τους και την ακαδημαϊκής ανθεκτικότητας στην τριτοβάθμια εκπαίδευση που να λαμβάνει υπόψη το κοινωνικό ιστορικό πλαίσιο, την κοινωνική και ακαδημαϊκή ένταξη, τις δεξιότητες αντιμετώπισης (Perez-Brena et al.,2019).Στον Πίνακα 2 παρουσιάζονται οι μελέτες σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα των μαθητών σε περιόδους κρίσης.

Πίνακας 2: Μελέτες σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα των μαθητών

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΔΕΙΓΜΑ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ ΜΕΛΕΤΗΣ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ
Xing et al.,2023	Μια τυχαιοποιημένη δοκιμή ελέγχου σε ομάδες με τάξεις (δοκιμή ενός παράγοντα Harman)	Μαθητές 7ης, 8ης 10ης και 11ης τάξης (N=559)	Ισχυρότερη ενίσχυση ψυχικής ανθεκτικότητας σε μαθητές 7ης & 8ης ταξης
Cefai et al.,2021	Ερωτηματολόγιο	455 μαθητές 7-11 ετών	Η ψυχική ανθεκτικότητα συνδέεται με την ψυχική ευημερία και την ανάπτυξη ψυχικών προβλημάτων.
Sood & Sharma,2020	Αξιολόγηση των αποτελεσμάτων του δομικού μοντέλου	173 μαθητές στο Jammu (Ινδία)	Μαθητές με ψυχική ανθεκτικότητα έδειξαν προσαρμοστικότητα κατά την περίοδο της πανδημίας

Motti-Stefanidi et al.,2022	Ερωτήσεις αξιολόγησης που αφορούσαν το 2005 και το 2013	Μαθητές γυμνασίου που ζουν σε γειτονίες μεταναστών	Το υψηλό μορφωτικό επίπεδο των γονέων λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας στα παιδιά
Tan et al.,2021	Μια διαδικτυακή ανώνυμη έρευνα (περιγραφική ανάλυση και η ανάλυση παλινδρόμησης OLS) πραγματοποιήθηκε χρησιμοποιώντας το στατιστικό λογισμικό STATA 16.0.	1.871 Κινέζοι κατώτεροι και τελειόφοιτου μαθητές	Το περιβαλλοντικό στρες διαταράσσει την ψυχική ευεξία των μαθητών.
Rasheed et al.,2022	Διαδικτυακό ερωτηματολόγιο Μοντέλο διαμεσολάβησης συγχρονικού σχεδιασμού έρευνας	20 φοιτητές ηλικίας μεταξύ 18 και 25 ετών από διάφορα δημόσια και ιδιωτικά πανεπιστήμια στο Παντζάμπ συμμετείχαν στη μελέτη	Η ψυχική ανθεκτικότητα μας βοηθάει να διατηρούμε το νόημα της ζωής σε περιόδους κρίσης.
Veronese et al.,2021	Ερωτηματολόγιο	550 Παλαιστίνιοι Μαθητές	Κατά την διάρκεια της κρίσης ελαχιστοποιούνται οι προστατευτικοί
Perez- Brena et al.,2019	Αφηγηματικά δεδομένα επαγωγική	274 μεξικανοί μαθητές (ηλικίας 19-25 ετών)	Το χαμηλό οικονομικό υπόβαθρο λειτουργεί επιβαρυντικά ως προς την ψυχική ισορροπία.

Αποτελέσματα- Συμπεράσματα

Αναλύοντας τα παραπάνω δεδομένα, έχουμε ως αποτέλεσμα ότι οι παρεμβάσεις τις ψυχικής ανθεκτικότητας μεταδίδονται αποτελεσματικότερα σε μαθητές έως την ηλικία 12-14 ετών (Xing et al.,2023) Τα αποτελέσματα μιας ακόμη ερευνάς απέδειξαν ότι η ψυχική ανθεκτικότητα των μαθητών συνδέεται με την ψυχική ευημερία τους και ανάλογα τη σύνδεση εξαρτάται η πιθανότητα ανάπτυξης ψυχικών προβλημάτων κατά την έναρξη του εγκλεισμού, που προέκυψε από τον COVID-19 Από όλους τους συμμετέχοντες, το 12% διαθέτει χαμηλό επίπεδο ανθεκτικότητας απέναντι στα μετρά που επιβλήθηκαν (Cefai et al.,2021). Αυτό το δεδομένο προκύπτει και από μια ακόμη ερευνά, η οποία έφερε στην επιφάνεια την υψίστη σημασίας οικοδόμηση της ανθεκτικότητας, αφού ασκεί μεγάλη επιρροή στην ψυχική ευεξία. Οι μαθητές με ψυχική ανθεκτικότητα έδειξαν προσαρμοστικότητα κατά την περίοδο της πανδημίας, αποφεύγοντας να ταλαιπωρηθούν ψυχικά (Sood&Sharma,2020). Αναλυτικότερα, απέφυγαν το περιβαλλοντικό στρες, ως παράγοντα κίνδυνου το οποίο όταν συνδυάζεται με χαμηλό σθένος, είναι πιθανό να διαταράξει την ψυχική ευημερία των μαθητών κατά την κρίσιμη περίοδο. Έτσι, ερχόμαστε στο συμπέρασμα ότι η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας αποδεικνύεται πολύτιμη σε περιόδους κρίσης (Tan et al.,2021). Ένας ακόμη λόγος προαγωγής της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι ότι βοήθησε τη διατήρηση του νοήματος στην ζωή και της ψυχικής ευημερίας κατά την διάρκεια της πανδημίας (Rasheed et al.,2022). Όσον αφορά την ψυχική ανθεκτικότητα των μαθητών κατά την οικονομική κρίση, η οποία έφερε μεταβολές στην προσαρμοστικότητα των νέων και την ευελιξία τους. Τα αποτελέσματα της έρευνας των Motti-Stefanidi et al. ανέδειξαν το υψηλό μορφωτικό επίπεδο των γονέων ως προστατευτικό παράγοντα. Σε αντίθεση με εκείνους που διαθέτουν χαμηλότερους οικονομικούς πόρους, οι οποίοι προσαρμοστήκαν πιο δύσκολα στα δεδομένα της οικονομικής κρίσης. Επίσης, οι ανθεκτικοί στην περίοδο της οικονομική ύφεσης είχαν το κίνητρο να εξελιχθούν. Ένα ακόμη αποτέλεσμα που προέκυψε αναφέρει ότι η δύσκολη κοινωνικοοικονομική κατάσταση οδηγεί στην έλλειψη ονείρων, στόχων, κίνητρων για το μέλλον των μαθητών. Αυτομάτως, την περίοδο της οικονομικής κρίσης ελαχιστοποιούνται οι προστατευτικοί παράγοντες, θέτοντας την ψυχική ισορροπία τους σε κίνδυνο (Veronese et al.,2021).Ένα παράδειγμα θα μπορούσε να είναι το δήγμα των Μεξικάνων φοιτητών κατά την περίοδο της οικονομικής κρίσης, η οποίοι αντιμετώπισαν το αίσθημα απελπισίας καθώς αντιμετώπιζαν οικονομικές δυσκολίες, ώστε να πληρώσουν τα δίδακτρα των σπουδών τους, ενώ τα κίνητρα μάθησης παρέμεναν ισχυρά (Perez-Brena et al.,2019). Αρά, το χαμηλό οικονομικό

υπόβαθρο των μαθητών λειτούργησε ως παράγοντας κίνδυνου κατά την διάρκεια της οικονομικής κρίσης

4.2 Ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών σε περιόδους κρίσης

Οι Schoeps et al. διερευνήσαν την επαγγελματική εξουθένωση στους δάσκαλους κατά τη διάρκεια του lockdown, και πως οι ανησυχίες για το Covid-19, η συναισθηματική ισορροπία, η ικανοποίηση από τη ζωή και η ανθεκτικότητα μπορεί να μεσολαβούν στο συναισθηματικό αντίκτυποι. Βασικός στόχος της μελέτης ήταν να προσδιοριστεί ο πιθανός κίνδυνος και οι προστατευτικοί παράγοντες της επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ των δάσκαλων κατά τις πρώτες εβδομάδες του lockdown λογω της πανδημίας Covid- 19. Σύμφωνα με τα ευρήματα τους, οι νεότερες σε ηλικία δασκάλες νιώθουν σε μικρότερο επίπεδο επαγγελματική εξουθένωση και έχουν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα συγκριτικά με τους άνδρες συνάδελφους. Επίσης, οι νεότεροι δάσκαλοι αντιλήφθηκαν περισσότερα συμπτώματα εξουθένωσης και ανησυχίες για τον Covid- 19 και λιγότερη ανθεκτικότητα και συναισθηματική ισορροπία από τους μεγαλύτερους εκπαιδευτικούς. Ακόμα, οι δάσκαλοι με προηγούμενα προβλήματα υγείας (σωματικά ή ψυχικά) παρουσίασαν περισσότερα συμπτώματα εξουθένωσης (ψυχολογική εξάντληση, νωθρότητα, ενοχή και έλλειψη ενθουσιασμού για εργασία), καθώς και χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή, συναισθηματική ισορροπία και την ανθεκτικότητα. Οι δάσκαλοι που ανέφεραν υψηλά επίπεδα ανησυχιών για τον COVID-19, αλλά έδειξαν ισχυρή ανθεκτικότητα και συναισθηματική ισορροπία, παρουσίασαν χαμηλότερα επίπεδα εξουθένωσης από εκείνους που είχαν χαμηλά επίπεδα ανθεκτικότητάς και συναισθηματικής ισορροπίας. Τα αποτελέσματα υπογραμμίζουν τον βασικό ρολό της ανθεκτικότητας στη έκβαση της ψυχικής υγείας των εκπαιδευτικών (Schoeps et al.,2023)

Οι Lopez-Angulo et al. πραγματοποίησαν ερευνά για να προσδιορίσουν τη συσχέτιση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών κατά της διάρκεια της πανδημίας του COVID-19. Παρατηρήθηκαν σημαντικές σχέσεις μεταξύ των βαθμολογίων ανθεκτικότητας και των διαφορετικών διαστάσεων της συναισθηματικής νοημοσύνης. Σε όλες τις περιπτώσεις, η συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών ήταν θετική, υποδεικνύοντας ότι, καθώς αυξάνονταν η συναισθηματική νοημοσύνη των εκπαιδευτικών, αυξάνονταν και το επίπεδο

ανθεκτικότητα τους. Η συναισθηματική νοημοσύνη και η ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών συνδέονται και σχετίζονται με την αντιμετώπιση αντιξοοτήτων και εκπαιδευτικών προκλήσεων που προκύπτουν ως συνέπεια ενός πλαισίου που αλλάζει συνεχώς λογω γεγονότων, όπως η πανδημία COVID-19. Οι εκπαιδευτικοί με υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη επιδεικνύουν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα και αντιμετωπίζουν πιο αποτελεσματικά τις καθημερινές καταστάσεις (Lopez- Angulo et al., 2022)

Οι Zewude et al. εξέτασαν τον μεσολαβητικό ρολό της αίσθησης συνοχής και της ανθεκτικότητας στη σχέση με το άγχος που προκλήθηκε από την πανδημία του Covid-19 και την ευημερία των εκπαιδευτικών. Αρχικά, εξετάστηκε εάν το άγχος του υιού συσχετίζεται με τη συνοχή, την ανθεκτικότητα και την ευημερία των εκπαιδευτικών και διαπιστώθηκε ότι μια τέτοια συσχετική είναι αρνητική και σημαντική. Αυτό σημαίνει ότι οι εκπαιδευτικοί μ υψηλό επίπεδο συνοχής, ανθεκτικότητας και θετική ευημερία βιώνουν μειωμένες επιπτώσεις του στρες λογω πανδημίας. Η ανθεκτικότητα και η συνοχή ως ψυχολογικοί πόροι και το χαμηλότερο επίπεδο στρες θα συνδεθούν με υψηλότερο επίπεδο ψυχολογικής ευημερίας των εκπαιδευτικών. Αυτή η μελέτη διαπίστωσε ότι η ανθεκτικότητα είναι ένας σημαντικός θετικός προγνωστικός παράγοντας της ψυχολογικής ευημερίας. Ως εκ τούτου, αυτή η μελέτη προτείνει την οικοδόμηση της ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών, ως βασική στρατηγική για τη μείωση του άγχους ή της απογοήτευσης τους λογω του COVID-19και την ενίσχυση της θετικής ευημερίας τους (Zewude et al.,2023)

Οι Fokkens-Bruinsma et al. ερευνήσαν τον τρόπο με τον οποίο οι εκπαιδευτικοί προϋπηρεσίας βίωσαν την κατάσταση της πανδημίας και ποιοι παράγοντες επηρέασαν την ανθεκτικότητα τους κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης τους, οι εκπαιδευτικοί επηρεάστηκαν τόσο θετικά όσο και αρνητικά από την πανδημία COVID-19. Ανέφεραν διάφορες πτυχές που επηρέασαν την ανθεκτικότητα τους, όπως οι συνθήκες διδασκαλίας στο σχολείο, οι αλλαγές στον τύπο της αλληλεπίδρασης με τους μαθητές, η πρόοδος των σπουδών τους, η υποστήριξη από τους επόπτες στο σχολείο τους και η κοινωνική υποστήριξη που έλαβαν από τους σημαντικούς άλλους, όπως η οικογένεια και οι φίλοι (Fokkens-Bruinsma et al., 2023)

Οι Crompton et al. για να ενισχύσουν την κατανόηση του ρολού της ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών κατά τη διάρκεια της πανδημίας, διερευνήσαν τα επίπεδα ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών και τους παράγοντες που επηρέασαν τις εμπειρίες των εκπαιδευτικών στη Νοτιά Αφρική και στις ΗΠΑ κατά τη εξ αποστάσεως διδασκαλία. Στη Νοτιά Αφρική, οι κοινωνικές δεξιότητες ήταν ο παράγοντας που προήγαγε την ανθεκτικότητα σε μεγαλύτερο επίπεδο, όπως αναφέρθηκε από τους συμμετέχοντες εκπαιδευτικούς. Ο χαμηλότερος παράγοντας ανθεκτικότητας που αναφέρθηκε ήταν η υποστήριξη από συνάδελφους. Στις Η.Π.Α., ο παράγοντας που ενίσχυσε την ανθεκτικότητα σε μεγαλύτερο βαθμό ήταν η οικογενειακή συνοχή, ενώ ο χαμηλότερος παράγοντας ήταν οι πνευματικές επιρροές. Επιπλέον, σύμφωνα με τις αναφορές των εκπαιδευτικών, ο παράγοντας που επηρέασε την ανθεκτικότητα ήταν οι προκλήσεις που έπρεπε να αντιμετωπίσουν κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Φάνηκε να υπάρχει σχεδόν ομόφωνη συναίνεση μεταξύ των εκπαιδευτικών και στις δυο χώρες σχετικά με τις κυρίες προκλήσεις. Αυτές ήταν η διαχείριση του χρόνου, τα ζητήματα των μαθητών, η απομόνωση, το άγχος, η ικανοποίηση των αναγκών των μαθητών , η τεχνολογία και η εμπλοκή των μαθητών (Crompton, et al., 2023).

Ο Lagat πραγματοποίησε ερευνά με στόχο τον προσδιορισμό του επιπέδου αισιοδοξίας, εργασιακού στρες και συναισθηματικής εξάντλησης των εκπαιδευτικών βασικής εκπαίδευσης. Επίσης, προσπάθησε να αναλύσει τη σχέση μεταξύ της αισιοδοξίας και του εργασιακού στρες που προκαλείται από τον COVID-19και της συναισθηματικής εξάντλησης. Σε αυτή τη μελέτη, ο ερευνητής εστίασε μόνο σε ένα πλεονέκτημα ανθεκτικότητας, που είναι η αισιοδοξία. Σύμφωνα με τα ευρήματα, οι εκπαιδευτικοί μεγαλύτεροι ηλικίας είναι λιγότερο αισιόδοξοι από τους νεότερους εκπαιδευτικούς. Οι άνδρες εκπαιδευτικοί ήταν περισσότερο αισιόδοξοι κατά τη διάρκεια της πανδημίας συγκριτικά με τις γυναίκες συνάδελφους τους. Τα αποτελέσματα υποδηλώνουν, ακόμη, ότι η πανδημία έχει υψηλότερο αντίκτυπο στους μεγαλύτερους εκπαιδευτικούς από τους νεότερους όσον αφορά στο εργασιακό άγχος και τη συναισθηματική εξάντληση. Υψηλότερο επίπεδο εργασιακού στρες εμφανίστηκε στις γυναίκες από ότι στους άνδρες εκπαιδευτικούς. Από την άλλη πλευρά, η μελέτη αποκάλυψε ότι το εργασιακό άγχος και η συναισθηματική εξάντληση συνδέονται θετικά. Με βάση τα ευρήματα, μπορεί να συναχθεί το συμπέρασμα ότι οι εκπαιδευτικοί που είναι ιδιαίτερα αισιόδοξοι εν μέσω της πανδημίας, έχουν σχετικά χαμηλότερο επίπεδο εργασιακού στρες και συναισθηματικής εξάντλησης που προκαλείται από τον Covid-19 (Lagat,2021)

Οι Marshall et al. διεξήγαγαν ερευνά προκειμένου να κατανοήσουν την εμπειρία των δάσκαλων κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Οι ερευνητές ενδιαφέρθηκαν συγκεκριμένα για τον αντίκτυπο που είχαν οι τρόπο μάθησης και άλλες μεταβλητές που σχετίζονται με τον COVID-19, η αυτονομία των εκπαιδευτικών , η επαγγελματική εξουθένωση, η εργασιακή ικανοποίηση και η αποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών στο εάν οι δάσκαλοι σκόπευαν η όχι να συνεχίσουν να εργάζονται στο σχολείο για τις επόμενες χρονιές. Η πλειοψηφία της βιβλιογραφίας σε αυτόν τον τομέα επικεντρώνεται στους αρνητικούς παράγοντες που προκαλούν τους δάσκαλους να θέλουν να εγκαταλείψουν το επάγγελμα. Αυτή η ερευνά ενδιαφέρεται για τους παράγοντες που παρακίνησαν τους δάσκαλους να παραμείνουν στη θέση τους. Με βάση τα ευρήματα τους, οι δάσκαλοι σε ηλικία συνταξιοδότησης (55 και άνω) και εκείνοι που διδάσκουν σε ιδιωτικά σχολεία ήταν λιγότερο πιθανό να παραμείνουν. Η αυτονομία των δάσκαλων και η εργασιακή ικανοποίηση συσχετίστηκαν θετικά με την πρόθεση τους να παραμείνουν στο σχολείο. Τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι οι δάσκαλοι που ανέφεραν υψηλά επίπεδα αυτονομίας ήταν σημαντικά λιγότερο πιθανό να δηλώσουν ότι σχεδίαζαν να φύγουν (Marshall, et al., 2023)

Οι Yang et al. διερευνήσαν συγκεκριμένα πως οι δάσκαλοι στην Κορέα ανέπτυξαν συλλογική ανθεκτικότητα κατά τη διάρκεια της πανδημίας, μεταμορφώνοντας τις διδακτικές και σχολικές πρακτικές τους. Τα ευρήματα αυτής της μελέτης υποδηλώνουν ότι οι δάσκαλοι ήρθαν αντιμέτωποι με προκλήσεις , ενώ χρησιμοποίησαν πόρους και στρατηγικές για να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά την κρίση του COVID-19. Διαπιστώθηκε ότι οι δάσκαλοι ανταποκρίθηκαν στον επείγοντα χαρακτήρα της κρίσης κινητοποιώντας το συνεργατικό επαγγελματισμό, για να κάνουν αλλαγές στη διδακτική πρακτική και να επαναπροσδιορίσουν τις ευθύνες τους, κάτι που οδήγησε στη μεταμόρφωση των εκπαιδευτικών. Οι συμμετέχοντες αντιμετώπισαν περίπλοκες προκλήσεις, λογω των ταχέως μεταβαλλόμενων πολίτικων, των περιορισμένων γνώσεων και δεξιοτήτων για διαδικτυακή διδασκαλία, των μαθησιακών κενών και της υπερβολικής κοινωνικής πίεσης να είναι «άψογοι» κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Για να αντιμετωπίσουν αυτές τις προκλήσεις, εντόπισαν πόρους που είναι διαθέσιμοι στο εκπαιδευτικό σύστημα, συμπεριλαμβανομένης της συλλογικής ευθύνης. Κινητοποίησαν αυτούς τους πόρους για να αναπτύξουν στρατηγικές για την αναζωογόνηση της συλλογικής ερευνάς, χρησιμοποιώντας έγκαιρη επικοινωνία και οραματιζόμενοι το μέλλον της σχολικής εκπαίδευσης για να μεταμορφώσουν τις διδακτικές πρακτικές και τον ρολό του επαγγέλματος του εκπαιδευτικού στην κοινωνία. Μεταξύ των προκλήσεων που αντιμετώπισαν οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της πανδημίας οι

σημαντικότερες ήταν οι υψηλές προσδοκίες του κοινού για το επάγγελμα του εκπαιδευτικού. Επίσης, η μελέτη έδειξε ότι αντί να βασίζονται αποκλειστικά σε προσωπικούς πόρους, οι εκπαιδευτικοί χρησιμοποίησαν ενεργά έναν συνδυασμό πόρων με βάση τον συνεργατικό επαγγελματισμό, που τελικά οδήγησε στην ανάπτυξη συλλογικής ανθεκτικότητας (Yang, et al.,2023)

Οι Botou et al.πραγματοποίησαν ερευνά για να αξιολογήσουν την ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευση, σε συνθήκες οικονομικής κρίσης. Εξετάστηκε εάν η ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών επηρεάζεται από ορισμένες παραμέτρους που σχετίζονται με την οικονομική κρίση, όπως η ικανότητα τους να ανταποκρίνονται στις οικονομικές τους ανάγκες και υποχρέωσες, η σχέση τους με τους συνάδελφους τους, η σχέση τους με τα μέλη της οικογένειας τους, η λειτουργία της εκπαίδευσης, το εκπαιδευτικό σύστημα και την καθημερινή ρουτίνα. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι περισσότεροι από τους μίσους εκπαιδευτικούς έχουν μέτρια υψηλή και υψηλή ανθεκτικότητα, ενώ μόνο ένα πολύ μικρό ποσοστό(7,6 %) είναι πολύ χαμηλής και χαμηλής ανθεκτικότητας. Αυτό φαίνεται να συνδέεται με τις άριστες σχέσεις που έχουν δημιουργήσει οι εκπαιδευτικοί με τα μέλη της οικογένειας, τους εκπαιδευτές και τους συνάδελφους τους. Επίσης , ένα μεγάλο ποσοστό των συμμετεχόντων έχει πολύ υψηλές τιμές σε χαρακτηριστικά που σχετίζονται με την συνέχιση της εργασίας τους, την αυτό αποτελεσματικότητα, την αίσθηση επιτυχίας και την υπερηφάνεια για τα επιτεύγματα τους, τους συνειδήτους στόχους για τους οποίους αισθάνονται αποτελεσματικοί να τους εφαρμόσουν, την αυτοπεποίθηση , τη δύναμη και την ικανότητα υποστήριξης των άλλων, το χιούμορ, τις εξαιρετικές σχέσεις με την οικογένεια και τους συνάδελφους και, γενικά νιώθουν πολύ καλά με τον εαυτό τους. Τα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η υψηλή ανθεκτικότητα που παρατηρείται στην πλειονότητα των εκπαιδευτικών μπορεί να αποδοθεί στις καλές σχέσεις που έχουν δημιουργήσει με μέλη της οικογένειας και συνάδελφους (Botou et al.,2017)

Η Flores εξέτασε πως η οικονομική κρίση επηρεάζει την εργασία και τη ζωή των εκπαιδευτικών. Σύμφωνα με τα ευρήματα της, μερικοί από τους δασκάλους, πάρα τις αλλαγές και τις προκλήσεις που έχουν να αντιμετωπίσουν στα σχολεία τους, προσπαθούν να επιβιώσουν και να ξεπεράσουν τα συναισθήματα της παραίτησης. Προσπαθούν να γίνουν πιο ανθεκτικοί για να διατηρήσουν το κίνητρο τους και τη χαρά της διδασκαλίας πάρα τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν, οι οποίες σχετίζονται με την επιδείνωση των συνθηκών εργασίας, την έλλειψη προοπτικών σταδιοδρομίας,

τις συνέχεια αλλαγές σε επίπεδο πολιτικής που συνεπάγονται μεγαλύτερη υπευθυνότητα και απόδοση στο πλαίσιο μιας γραφειοκρατικής κουλτούρας. Οι εκπαιδευτικοί βασίζονται στην αίσθηση τους επαγγέλματος τους (τη δέσμευση τους και την προθυμία τους να κάνουν τη διαφορά στη ζωή των μαθητών τους) προκειμένου να αντιμετωπίσουν τα δυσμενή πλαίσια διδασκαλίας (Flores, 2020). Στον Πίνακα 3 παρουσιάζονται μελέτες σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών σε περιόδους κρίσης.

Πίνακας 3: Μελέτες σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών σε περιόδους κρίσης

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΔΕΙΓΜΑ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ ΜΕΛΕΤΗΣ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ
Schoeps et al.,2023	Τα δεδομένα αυτοαναφοράς αναλύθηκαν πραγματοποιώντας περιγραφικά στατιστικά στοιχεία, συσχετίσεις Pearson, ιεραρχικές παλινδρομήσεις και μοντέλα διαμεσολάβησης.	614 Χιλιανούς δασκάλους	Η νεότεροι εκπαιδευτικοί έδειξαν περισσότερο ψυχικό σθένος κατά τη διάρκεια της κρίσης.
Lopez-Angulo et al.,2022	Ποσοτική και έχει μη πειραματικό,	1329 Εκπαιδευτικοί νοτιάς Χιλής	Υπάρχει σχέση αλληλεξάρτησης

	προγνωστικό σχεδιασμό διατομή		συναισθηματικής νοημοσύνης και ψυχικής ανθεκτικότητας
Zewude et al.,2023	Διατομικός σχεδιασμός με μια προσέγγιση συσχέτισης. Το ερωτηματολόγιο PERMA—Profiler	883 Εκπαιδευτικοί της Περιφερειακής Πολιτείας Αμχάρα της Αιθιοπίας	Η ψυχική ανθεκτικότητα προστατεύει την ψυχική ισορροπία κατά την διάρκεια μιας κρίσης.
Fokkens-Bruinsma et al.,2023	Ερωτηματολόγιο με ανοιχτές και κλειστές ερωτήσεις	443 Εκπαιδευτικοί προϋπηρεσίας	Το περιβάλλον της σχολικής μονάδας επηρεάζει την ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών
Crompton et al.,2023	Μεθοδολογία μελέτης περίπτωσης	5 Εκπαιδευτικοί Νοτιάς Αφρικής και ΗΠΑ	Οι κοινωνικές δεξιότητες, η οικογενειακή συνοχή και η συναδελφικότητα αποτελούν προστατευτικοί παράγοντες για τους εκπαιδευτικούς.
Lagat,2021	Ποσοτική μελέτη χρησιμοποίησε περιγραφική	136 Εκπαιδευτικοί Βασικής Εκπαίδευσης	Το επίπεδο αισιοδοξίας του εκπαιδευτικού αυξάνει την ανθεκτικότητα του.
Marshall et al.,2023	Ανώνυμος σύνδεσμος έρευνας	334 εκπαιδευτικοί σε εθνικό επίπεδο	Η αυτονομία και η εργασιακή ικανοποίηση λειτουργήσαν ως κίνητρο για τους εκπαιδευτικούς μετρά την κρίση.
Yang et al.,2023	Ανάλυση ποιοτικών δεδομένων από συνεντεύξεις	Δάσκαλοι Κορέας	Ύπαρξη συνεργατικού κλίματος κατά την διάρκεια της κρίσης στους εκπαιδευτικούς

Botou et al.,2017 Flores,2020	Ερωτηματολόγια Διαδικτυακού ερωτηματολογίου	568 Εκπαιδευτικοί της Αθήνας 1034 Εκπαιδευτικοί σε σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στο Βέλγιο	Η αυτό- αποτελεσματικότητα η στόχο-προσήλωση, το αίσθημα επιτυχίας, το υποστηρικτικό και συναδελφικό περιβάλλον ορίζουν την ψυχική ανθεκτικότητα στους εκπαιδευτικούς

Σύμφωνα με την ερευνά των Shoeps et al. (2023) μικρότεροι ηλικιακά εκπαιδευτικοί έδειξαν μεγαλύτερη ψυχική αντοχή μπροστά στον εγκλεισμό που επέβαλαν τα μετρά προστασίας κατά του COVID-19, οπότε η ηλικία λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας σε περιόδους κρίσης. Ένα ακόμη σημαντικό στοιχείο αφορά την σχέση αλληλεξάρτησης της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ψυχική ανθεκτικότητας και όσο εξελίσσεται η μια έννοια εξελίσσεται και η άλλη. Έτσι, αποδείχτηκε ότι οι εκπαιδευτικοί που είναι συναισθηματικά νοήμων, παρουσιάζουν ανθεκτικούς μηχανισμούς στις αντιξοότητες όπως είναι η πανδημία (Lopez- Angulo et al.,2022). Με την υγειονομική κρίση, προτείνεται η ανάπτυξη της ανθεκτικότητας, καθώς είναι υπεύθυνη για την μείωση του άγχους ή της απογοήτευσης, προστατεύοντας την ψυχική ευημερία (Zewud et al.,2023). Μέσα από μια ακόμα ερευνά προέκυψαν οι διάφοροί παράγοντες που επηρεάζουν την ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών όπως είναι οι συνθήκες της σχολικής μονάδας, οι μεταβολές στις διαπροσωπικές σχέσεις, η πρόοδος τους και η υποστήριξη του συναδελφικού περιβάλλοντος ,μετρά την εμφάνιση του COVID-19 (Fokkens-Bruinsma et al.,2023). Οι κοινωνικές δεξιότητες και η οικογενειακή συνοχή λειτουργούν ως προστατευτικοί παράγοντες, ενώ η έλλειψη συναδελφικότητας και οι προκλήσεις της πανδημίας λειτουργούν ανασταλτικά στην ψυχική ανθεκτικότητα και παρουσιάζονται ως παράγοντες κίνδυνου (Crompton et al.,2023). Το επίπεδο αισιοδοξίας, εκτός του ότι είναι απαραίτητο στοιχείο της ανθεκτικότητας , επηρεάζεται και με την μεταβλητή της ηλικίας. Όσο πιο νέος ο εκπαιδευτικος, τόσο πιο αισιόδοξος, ο οποίος δεν βιώνει τόσο έντονα το εργασιακό στρες που προκάλεσε η πανδημία στο εκπαιδευτικό σύστημα

(Lagat,2021). Μετά τον COVID-19, πολλοί εκπαιδευτικοί βίωσαν την συναισθηματική πίεση που αποφάσισαν να εγκαταλείψουν το επάγγελμα του εκπαιδευτικού. Η αυτονομία και η εργασιακή ικανοποίηση λειτουργήσαν ως κίνητρα για εκείνους που παρέμειναν (Marshall et al.,2023). Διαφορετικά λειτουργήσαν οι δάσκαλοι στην Κορέα, αφού με συνεργατικό κλίμα κατάφεραν να προσαρμόσουν τις διδακτικές μεθόδους τους στα πλαίσια που επιβλήθηκαν στο εκπαιδευτικό σύστημα μετρά την πανδημία. (Yang et al.,2023). Σε αντίθεση με την υγειονομική κρίση, κατά την διάρκεια της οικονομικής, οι εκπαιδευτικοί έδειξαν υψηλότερη ανθεκτικότητα. Εκείνοι που χαρακτηρίζονται υψηλά ανθεκτικοί, διακατέχονται από αυτό-αποτελεσματικότητα, στοχοπροσήλωση, αισθάνονται επιτυχημένοι και διαθέτουν υποστηρικτικό και συναδελφικό περιβάλλον. (Botou et al.,2017) (Flores,2020). Συνοψίζοντας, το εκπαιδευτικό προσωπικό οφείλει να αναπαράγεται, καθώς οι νέοι δάσκαλοι αποδεικνύεται πως έχουν περισσότερη όρεξη, ενέργεια, σθένος, διακατέχονται από αισιοδοξία και υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη ώστε να συνεχίσουν να εξελίσσονται μέσα από μια δύσκολη κατάσταση, όχι μόνο για τους ιδίους αλλά και ως προς τους μαθητές.

ΓΕΝΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από όλα τα παραπάνω γίνεται φανερό ότι οι περίοδοι κρίσης μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την ψυχική υγειά των ανθρώπων. Οι κρίσεις μπορεί να προκληθούν από διαφορά γεγονότα όπως πανδημίες, οικονομικές δυσκολίες, φυσικές καταστροφές και άλλες παρόμοιες καταστάσεις. Στη σύγχρονη εποχή, οι πολίτες ήρθαν αντιμέτωποι με την αύξηση του ποσοστού της ανεργίας, περισσότερα φτωχά νοικοκυριά, πτώση του κατώτατου μισθού, κρατικοί δανεισμοί, χρεοκοπήσεις, μνημόνια, αύξηση της ανασφάλειας, τον φόβο προς την πανδημία, καραντίνα, κλείσιμο επιχειρήσεων, αδυναμία υγειονομικού συστήματος κ.α. Όλα τα παραπάνω όπως γίνεται αντιληπτό μπήκαν αδιαπραγμάτευτα στην καθημερινότητα των πολίτων, με αποτέλεσμα να την μεταβάλλουν αρνητικά. Οι συνέπειες των κρίσεων, είναι φυσικό να διαταράξουν την ψυχική ευημερία των πολίτων και να δυσχεραίνουν την θέση εκείνων που ήταν ήδη συναισθηματικά ευάλωτοι. Αν και οι αντιδράσεις σε κρίσεις μπορεί να διαφέρουν από άτομο σε άτομο, ορισμένες κοινές συμπεριφορές και συναισθήματα μπορεί να παρατηρηθούν. Είναι σημαντικό να αντιμετωπίζονται αυτά τα θέματα με υπευθυνότητα και ψυχραιμία. Η ψυχολογική υποστήριξη, η επικοινωνία με άλλους, η αναζήτηση επαγγελματικής υποστήριξης και η υιοθέτηση υγιεινών συνήθειων μπορούν να βοηθήσουν στην καταπολέμηση των ψυχικών επιπτώσεων, που δημιουργούν οι περιόδών κρίσης. Αξίζει να τονιστεί πως η επίδραση του σχολείου στην ψυχική ανθεκτικότητα των μαθητών εξαρτάται από πολλούς παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική ανθεκτικότητα των μαθητών. Είναι σημαντικό να σημειώσουμε ότι η ανθεκτικότητα είναι μια διαδικασία που ενδέχεται να ενισχύεται και να αναπτύσσεται μέσα από την εμπειρία και την εκπαίδευση. Αν και ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να βρίσκουν την ανθεκτικότητα φυσικά πιο εύκολη, οι περισσότεροι μπορούν να ενισχύσουν αυτήν την ικανότητα μέσω πρακτικών και συναισθηματικής υποστήριξης. Το σχολείο οφείλει να αποτελέσει ένα περιβάλλον που θα ενισχύει την ανθεκτικότητα των μαθητών, προάγοντας τις δεξιότητες αντιμετώπισης των προκλήσεων, την αυτοεκτίμηση και την επίλυση προβλημάτων. Εντούτοις, είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπόψιν οι παραπάνω παράγοντες και να διασφαλίζεται ότι το σχολείο παρέχει ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για όλους τους μαθητές. Αναλυτικότερα, η επίδραση μια κρίσης στην ανθεκτικότητά των ανθρώπων εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως ο τύπος της κρίσης, η διάρκεια της, η ένταση της και η ετοιμότητα των υποκείμενων να αντιμετωπίσουν δυσκολίες. Η

ανθρωπότητα δέχτηκε ποίκιλες επιπτώσεις και η ανθεκτικότητα ενδεχομένως να είναι μια σημαντική πτυχή της αντιμετώπισης των προκλήσεων. Μια κρίση μπορεί να προκαλέσει αναστάτωση και ανησυχία, αλλά η ανθεκτικότητα είναι ικανή να μας βοηθήσει να αντιδράσουμε με θετικό τρόπο, πάρα την πίεση. Επίσης, η ανθεκτικότητα ενισχύει τη δυνατότητα μας να προσαρμοζόμαστε σε νέες συνθήκες και να βρίσκουμε λύσεις, ακόμη και όταν αντιμετωπίζουμε εμπόδια. Ειδικότερά, η ικανότητα να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματα μας και να αντιμετωπίζουμε τις αναπόφευκτες συναισθηματικές αναταραχές συνδέεται στενά με την ανθεκτικότητα. Η στήριξη από την οικογένεια, τους φίλους και την κοινότητα πρόκειται να ενισχύσει την ανθεκτικότητα, βοηθώντας μας να ξεπερνούμε τις δυσκολίες. Μέσω της συστηματικής ανασκόπησης φτάνουμε στα συμπέρασμα ότι η διαδικασία της ψυχικής ανθεκτικότητας θα είναι πιο αποτελεσματική, εάν ξεκινήσει από τις τελευταίες τάξεις του τη δημοτικού. Μέσω ψυχαγωγικών πρακτικών, τα πρώτα αναπτυξιακά μηνύματα ανθεκτικότητας έχουν μεταδοθεί στους εφήβους. Όταν ανακοινωθήκαν τα μετρά προστασίας προς τους πολίτες για την προστασία τους από την πανδημία, τα παιδιά, όσο περνούσε η περιόδους του εγκλεισμού τους παράλληλα αυξάνονταν και τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης. Η μονή διέξοδος που λειτούργησε προστατευτικά ως προς τα παιδιά είναι η τηλεόραση, τα βιντεοπαιχνίδια και η μουσική και ο χρόνος με τους γονείς, έναντι της μάθησης. Αυτό, ενδεχομένως, μπορεί να θεωρηθεί φυσιολογικό, καθώς η διαδικασία της διδασκαλίας ήταν συνυφασμένη με το σχολικό περιβάλλον. Επιπλέον, φτάνουμε στα συμπέρασμα ότι η ανθεκτικότητα είναι προϋπόθεση της ψυχικής ευημερίας. Η ψυχική ανθεκτικότητα εξισορροπεί τα αρνητικά συναισθήματα και βοηθά τον άνθρωπο να ξεπεράσει κάθε αρνητικό συναίσθημα. Η ψυχική ανθεκτικότητα δεν είναι απόκτημα, είναι μια διαδικασία ανάπτυξης του σθένους, η οποία τον ακολουθεί σε όλη την ζωή του και γίνεται ακόμα πιο ισχυρή μπροστά σε ένα εμπόδιο, η οποία σε συνδυασμό με εσωτερική δουλειά δημιουργεί μηχανισμούς οι οποίοι αυξάνουν τους προστατευτικούς παράγοντες και ελαχιστοποιούν τους παράγοντες κίνδυνου. Είναι αποδεδειγμένο, ότι προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας, εφόσον ξεκινήσει από μικρή ηλικία, είναι εφικτό να μειώσει τα ποσοστά εμφάνισης ψυχικών διαταραχών Τα παιδιά αντιμετωπίζουν εκ των πράγματων κάποιες δυσκολίες, διότι η ψυχολογία τους είναι πιο εύθραυστη. Αντιθέτως, τα παιδιά υψηλού κίνδυνου μπορεί να αποδειχτούν πιο ανθεκτικά, διότι έχουν μεγαλώσει αντιμετωπίζοντας αντιξοότητες ακόμα και στον τρόπο ζωής τους. Είναι δεδομένο, πως εάν τα παιδιά της εν λογω κατηγόριας, περιβάλλονται από ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, συμμετέχουν στην εκπαιδευτική διαδικασία και αναπτύσσουν το

αίσθημα της αυτό- φροντίδας, κατακτούν παράλληλα και την ανθεκτικότητα τους. Η σχολική μονάδα είναι εκείνη που προσφέρει το κατάλληλο περιβάλλον, θέτοντας έναν αξιόλογο εκπαιδευτικό για να μεταδώσει στις μαθητές τα μαθησιακά αλλά και τα ψυχικά εφόδια. Ο εκπαιδευτικος απαιτείται να έχει σθένος, αφού του αναθέτεται να φέρει εις πέρας ένα δύσκολο έργο. Όσον αφορά τους εκπαιδευτικούς, η μικρή ηλικία λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας, καθώς οι νεότεροι εκπαιδευτικοί διαθέτουν μεγαλύτερες ψυχικές αντιστάσεις σε οποιαδήποτε κρίση. Η παραπάνω εργασία αναφέρει το ποσό βίαια διαταράχτηκε η ψυχική ισορροπία των πολίτων κατά τη διάρκεια της οικονομικής και της υγειονομικής κρίσης. Πιο συγκεκριμένα, αυξήθηκαν κάθε είδους ανθρώπινες εξαρτήσεις, αυξήθηκαν τα ποσοστά κατάθλιψης ειδικά σε ευάλωτες ομάδες, παρατηρήθηκε αύξηση των αυτοκτονιών, ενώ κατά την διάρκεια της πανδημίας επηρεάστηκαν ψυχολογικά περισσότερο τα άτομα μικρότερης ηλικίας. Η οικονομική κρίση αποδεικνύεται ότι επηρέασε την ψυχική ευημερία των νεότερων στα πλαίσια του σχολικού περιβάλλοντος, και όχι μόνο τους ενήλικες που βρέθηκαν σε δυσμενείς οικονομική θέση. Τα άτομα που ζουν κάτω από δυσχερείς συνθήκες, τίθεται αυτομάτως η ψυχική υγειά τους σε κίνδυνο. Επίσης, σημαντικό στοιχείο καθίσταται η συναισθηματική νοημοσύνη και η συναδελφικότητα, η οποίες βοηθούν τον εκπαιδευτικό να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά καθημερινές αντιξοότητες.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

1. Αρσενίου, Ν. (2018) *Ψυχική Ανθεκτικότητα και Σχολικό Πλαίσιο*. https://www.psychology.gr/psychiki-anthektikotita/3424-psyxiki-anthektikotita-sxoliko-plaisio.html.
2. Ερευνά: Hjemdal O, Aune T, Reinfjell T, Stiles TC: Η ανθεκτικότητα ως προγνωστικός παράγοντας καταθλιπτικών συμπτωμάτων: μια μελέτη συσχέτισης με νεαρούς εφήβους. Clin Child Psychol Psychiatry. 2007, 12 (1): 91-104.
3. Ιατρικής, Ι.Κ.Κ.Π. (2020) *Η ψυχική υγεία των Ελλήνων στα χρόνια της κρίσης - Dianeosis*. https://www.dianeosis.org/2016/04/psyxiki_ygeia_ellinwn/.
4. Μπακιρτζή, Ε. (2020). COVID-19 και Εργατικό Δίκαιο: Ελλάδα., 13. https://doi.org/10.6092/ISSN.1561-8048/10785 .
5. Πλατσίδου, Μ. (2023) Το στρες των εκπαιδευτικών λόγω της πανδημίας Covid-19: η ψυχική ανθεκτικότητα και η συναισθηματική νοημοσύνη ως προβλεπτικοί παράγοντες . http://dspace.lib.uom.gr/handle/2159/28413
6. *Προβολή του Ψυχική Ανθεκτικότητα στην Εκπαίδευση* (no date). https://eproceedings.epublishing.ekt.gr/index.php/openedu/article/view/3356/3651. (σελ.97-98)
7. Π.Τσακλόγλου, Γ. Παγουλάτος, Γ.Οικονομίδης , Α. Φιλιππόπουλος & Χ.Τριαντόπουλος(2016) ,Χάρτης εξόδου από την κρίση: Ένα νέο παραγωγικό μοντέλο για την Ελλάδα, Αθήνα, Εκδόσεις Διανέοσις
8. Χατζηχρήστου Χ., Λαμπροπούλου Α., and Αδαμοπούλου Ε. "Ψυχική ανθεκτικότητα." *docplayer. gr/2404866-Psyhiki-anthektikotita. html Τελε υταία ανάκτηση* 29.

9. ΧΑΤΖΗΧΡΗΣΤΟΥ Χ, et al. Ψυχολογική στήριξη των παιδιών σε καταστάσεις κρίσεων.(με ένα επίμετρο για την οικονομική κρίση). 2012.

10. Androutsou L, Latsou D, Geitona M.(2021) Health systems' challenges and responses for recovery in the pre and post COVID-19 era, Journal of Service Science and Management, 14 (4), August 2021 DOI: 10.4236/jssm.2021.144028

11. Grant, A., 2003. Η ΕΠΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΖΩΗΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΣΤΟΧΟΥ, ΤΗ ΜΕΤΑΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ. Κοινωνική Συμπεριφορά και Προσωπικότητα , 31, σελ. 253-264. https://doi.org/10.2224/SBP.2003.31.3.253

12. Dray, J., Bowman, J., Wolfenden, L., Campbell, E., Freund, M., Hodder, R., & Wiggers, J. (2015). Συστηματική ανασκόπηση των καθολικών παρεμβάσεων ανθεκτικότητας που στοχεύουν στην ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων στο σχολικό περιβάλλον: πρωτόκολλο ανασκόπησης. Systematic Reviews , 4. https://doi.org/10.1186/s13643-015-0172-6

13. Dray, J., Bowman, J., Freund, M., Campbell, E., Wolfenden, L., Hodder, R., & Wiggers, J. (2014). Βελτίωση της ψυχικής υγείας και της ανθεκτικότητας των εφήβων μέσω παρέμβασης με βάση την ανθεκτικότητα στα σχολεία: πρωτόκολλο μελέτης για μια τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή. Δοκιμές , 15, 289 - 289. https://doi.org/10.1186/1745-6215-15-289 .

14. Jarosz, J., 2017. Μια ολοκληρωμένη βιβλιογραφική ανασκόπηση σχετικά με την επίδραση του life coaching στο θάρρος, τον φόβο και το άγχος. Διεθνές περιοδικό τεκμηριωμένης καθοδήγησης και καθοδήγησης , 15, σελ. 86-110. https://doi.org/10.24384/000252 .

15. Kroska, E., Roche, A., Adamowicz, J., & Stegall, M., 2020. Ψυχολογική ευελιξία στο πλαίσιο της αντιξοότητας του COVID-19: Συσχετισμοί με δυσφορία. Journal of

Contextual Behavioral Science , 18, σελ. 28 - 33. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.011

16. Richards, K., Levesque-Bristol, C., Templin, T., & Graber, K., 2016. Η επίδραση της ανθεκτικότητας στους στρεσογόνους παράγοντες ρόλου και την εξουθένωση σε εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Κοινωνική Ψυχολογία της Εκπαίδευσης , 19, σσ. 511-536. https://doi.org/10.1007/S11218-016-9346-X .

17. Softexpert-Ad (2022) *Τι είναι η θεραπεία EMDR (Eye Movement Desensitization & Reprocessing) | Εύα Καρροπούλου - Ψυχολόγος*. https://evakarropoulou.gr/2022/04/01/%CF%84%CE%B9-%CE%B5%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CE%B9-%CE%B7-%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CE%AF%CE%B1-emdr-eye-movement-desensitization-reprocessing/.

18. Therapia.Gr (2023) *Ψυχική ανθεκτικότητα: τι είναι, πως μπορώ να την αυξήσω; - Therapia*. https://www.therapia.gr/psychiki-anthektikotita/.

19. Banoğlu, K. and Korkmazlar, Ü. (2022) 'Efficacy of the eye movement desensitization and reprocessing group protocol with children in reducing posttraumatic stress disorder in refugee children,' *European Journal of Trauma & Dissociation*, 6(1), p. 100241. https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2021.100241.

20. Botou, A., Mylonakou-Keke, I., Kalouri, O. & Tsergas, N., 2017. Primary School Teachers' Resilience duringthe Economic Crisis in Greece. *Psychology, 8*, pp. 131-159.

21. Cefai, C., Skrzypiec, G. & Galea, N., 2021. *The Resilience of Maltese Children during COVID-19*. s.l.:Centre for Resilience and Socio-Emotional Health, University of Malta.

22. Crompton, H., Chigona, A. & Burke, D., 2023. Teacher Resilience During COVID-19: Comparing Teachers' Shift to Online Learning in South Africa and the United States. *TechTrends*, pp. 1-14.

23. Flores, M., 2020. Surviving, being resilient and resisting: teachers' experiences in adverse times. *Cambridge Journal of Education, 50:2*, pp. 219-240.

24. Fokkens-Bruinsma, M., Tigelaar, E. H., van Rijswijk, M. M. & Jansen, E. P. W. A., 2023. Preservice teachers' resilience during times of COVID-19. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*.

25. Gu, Q., & Day, C., 2007. Teachers Resilience: A Necessary Condition for Effectiveness.. Teaching and Teacher Education , 23, σελ. 1302-1316. https://doi.org/10.1016/J.TATE.2006.06.006

26. Hiebel, N., Rabe, M., Maus, K., Peusquens, F., Radbruch, L., & Geiser, F. (2021). To Resilience in Adult Health Science Revisited—A Narrative Review Synthesis of Process-Oriented Approaches. Frontiers in Psychology , 12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.659395 .

27. Konaszewski, K., Niesiobędzka, M., & Surzykiewicz, J., 2021. Resilience and mental health among juveniles: role of strategies for coping with stress. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19. https://doi.org/10.1186/s12955-021-01701-3

28. Lagat, K. T., 2021. Factors Affecting Teachers' Resiliency Amidst the COVID-19 Pandemic. *Recoletos Multidisciplinary Research Journal, 9(1)*, p. 133–145.

29. López-Angulo, Y. et al., 2022. Association between teachers' resilience and emotional intelligence during the COVID-19 outbreak. *Revista Latinoamericana de Psicología, 54*, pp. 51-59.

30. Marshall, D., Shannon, D., Love, S. & Neugebauer, N., 2023. Factors Related to Teacher Resilience during COVID-19. *International Journal of Education Policy & Leadership, 19(1)*.

31. Motti-Stefanidi, F., Pavlopoulos, V., Mastrotheodoros, S. & Asendorpf, J., 2022. Resilience during a great economic recession: Social and personal resources for youth's positive adaptation in the school context. *Journal of Adolescence, 94*, p. 667–683.

32. Perez-Brena, N. J. et al., 2019. Patterns of Academic Risk and Resilience: Post–High School Educational Pathways in the Context of the 2007 Economic Recession. *Journal of Adolescent Research, 34(4)*, pp. 351-380.

33. Rasheed, N., Fatima, I. & Tariq, O., 2022. University students' mental well-being during COVID-19 pandemic: The mediating role of resilience between meaning in life and mental well-being. *Acta Psychologica, Volume 227, 103618*.

34. Schoeps, K. et al., 2023. The impact of resilience and subjective well-being on teacher burnout during COVID-19 in Chile. *Psicología Educativa, 29(2)*, pp. 167-175.

35. Sood, S. & Sharma, A., 2020. Resilience and Psychological Well-Being of Higher Education Students During COVID-19: The Mediating Role of Perceived Distress. *Journal of Health Management, 22(4)* , p. 606–617.

36. Tan, Y. et al., 2021. Psychological Well-Being in Chinese College Students During the COVID-19 Pandemic: Roles of Resilience and Environmental Stress. *Front Psychol., 12:671553*.

37. Truffino, J., 2010. [Resilience: An approach to the concept].. Revista de psiquiatria y salud mental , 3 4, σσ. 145-51. https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2010.09.003 .

38. Ungar, M., Russell, P. and Connelly, G. (2014b) 'School-Based interventions to enhance the resilience of students,' *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 4(1). https://doi.org/10.5539/jedp.v4n1p66.

39. Veronese, G. et al., 2021. Living under siege: resilience, hopelessness, and psychological distress among Palestinian students in the Gaza Strip. *Global Mental Health 8, 40* , p. 1–10..

40. Xing, J., Xiaofeng, X., Xing, L. & Qing, L., 2023. Psychological Resilience Interventions for Adolescents during the COVID-19 Pandemic. *Behavioral Sciences, 13, 543*.

41. Yang, M., Oh, Y., Lim, S. & Kim, T., 2023. Teaching with collective resilience during COVID-19: Korean teachers and collaborative professionalism. *Teaching and Teacher Education, V. 126, 104051*.

42. Zewude, G. et al., 2023. COVID-19 Stress and Teachers Well-Being: The Mediating Role of Sense of Coherence and Resilience. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education, 13*, pp. 1-22.

43. http://ere.gr/assets/files/ekdilosis/earines/earines2022/parousiaseis/paraskevisavvato13.05.14.05.22/M.Oikonomou.pdf