

Ψυχική Ανθεκτικότητα , εργασιακό στρες και ειδικά χαρακτηριστικά
γνωρίσματα Ελλήνων Εκπαιδευτικών
την εποχή της κρίσης : καταγραφές και διασυνδέσεις

Δημήτρης
Θεοδοσάκης
Δρ. Ψυχολογίας



ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Θετική Ψυχολογία ορίζεται η μελέτη των θετικών χαρακτηριστικών που εστιάζει όχι τόσο στην αποκατάσταση των «αδυναμιών», όσο στην ενίσχυση των θετικών γνωρισμάτων του ατόμου (Snyder & Lopez, 2002).

- Η ανθεκτικότητα αναφέρεται στη θετική προσαρμογή του ατόμου παρά στην ύπαρξη αντίξοων ή τραυματικών συνθηκών, στην αποτελεσματική αντιμετώπιση τους και στην ανάκαμψη από αυτές. Συνδέεται με τη θετικότητα (positivity) και τη θετική ψυχολογία (Luthar, Cicchetti και Becker, 2000 – Masten, 2001 – Masten και Obradovic, 2008 – Rutter, 1999).
- Γενικά η ψυχική ανθεκτικότητα περιγράφεται ως μία θετική προσέγγιση ύστερα από μία στρεσογόνο ή αντίξοη κατάσταση. Είναι η ικανότητα του ατόμου να ανακάμπτει από μία αρνητική εμπειρία πιο δυνατός. Αναφέρεται σε μια δυναμική διαδικασία, η οποία ενέχει τη θετική προσαρμογή στο πλαίσιο σημαντικών αντιξοοτήτων (Luthar, S. Et al.,2000).
- Η ψυχολογική ανθεκτικότητα αναφέρεται στην ικανότητα των ατόμων να αντιμετωπίζουν και να ξεπερνούν τις αρνητικές εμπειρίες και τις επώδυνες συνέπειες τους στη σωματική και ψυχολογική τους υγεία (Block & Kremen, 1996). Η ψυχολογική ανθεκτικότητα είναι το κυριότερο «αντίδοτο» στις επιπτώσεις που έχει η αρνητικότητα στη ζωή μας.

Οι παράγοντες που συμβάλλουν στην ανάπτυξη και διατήρηση της ανθεκτικότητας της ατόμου είναι:

- Η ικανότητα να κάνει ρεαλιστικά σχέδια και κατάλληλα βήματα για να τα ακολουθήσει.
- Η αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση του ατόμου.
- Η επικοινωνία και η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων.
- Η ικανότητα διαχείρισης συναισθημάτων.

Ανάμεσα στους προστατευτικούς παράγοντες που στηρίζουν και ενισχύουν την ψ. α περιλαμβάνονται τα *ποιοτικά* χαρακτηριστικά:

➤ **ΑΤΟΜΩΝ**

➤ **ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΠΛΑΙΣΙΩΝ:** οικογένεια, σχολείο, ομάδες κοινότητας.

■ Το επίπεδο ψ. α που θα επιδείξει το άτομο σε δεδομένη στιγμή καθορίζεται από τη δυναμική αλληλεπίδραση τους.

■ Το σχολείο που παρέχει τη δυνατότητα να μεταδίδει όχι μόνο γνώσεις αλλά και να δημιουργεί στενές διαπροσωπικές σχέσεις συνιστά σημαντικό προστατευτικό παράγοντα και ενισχυτή ψ. α (Blum & Libbey, 2004 - Masten & Reed, 2002 - Χατζηχρήστου και συν., 2004,2010).

■ Οι διαπροσωπικές σχέσεις αναφέρονται στις θετικές σχέσεις ανάμεσα σε μαθητές όσο και μεταξύ εκπαιδευτικού - μαθητών (Masten, 2011 – Wright & Masten, 2005) και την αποτελεσματική συνεργασία σχολείου – οικογένειας (Doll et al, 2009).

Η σχολική κοινότητα αποτελεί κομμάτι του υποστηρικτικού δικτύου

- Ο εκπαιδευτικός ως μέρος του δικτύου μπορεί να προσφέρει αυξημένη κοινωνική στήριξη στην ομάδα αλλά και στο μαθητή ξεχωριστά αναλαμβάνοντας το ρόλο του σημαντικού άλλου. Επομένως η ψ. α των εκπαιδευτικού τίθεται στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος για έναν επιπλέον λόγο.
- Οι εκπαιδευτικοί δρουν ως προστατευτικοί ενήλικες στη ζωή των παιδιών που αντιμετωπίζουν δυσκολίες (Masten et al.2008 - Χατζηχρήστου 2011).
- Μπορεί να ενισχύσει την ψ. α των μαθητών εάν και ο ίδιος είναι ικανός να ανταπεξέλθει και να χειριστεί δύσκολες καταστάσεις και να έχει τη δυνατότητα να εστιάζει όχι τόσο στην αποκατάσταση των «αδυναμιών», όσο στην ενίσχυση των θετικών γνωρισμάτων του μαθητή.
- Να διαθέτει ενσυναίσθηση και θετικότητα.
Διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στην ψ. α των σχολικών πλαισίων.

εργασιακό στρες

- Ο εργασιακός χώρος αποτελεί μια από τις κυριότερες πηγές χρόνιου στρες που οφείλεται στην εργασία και εμφανίζεται όταν οι απαιτήσεις υπερβαίνουν την ικανότητα ελέγχου της κατάστασης.
- η κατάσταση ανισορροπίας του εργαζόμενου ανάμεσα στις απαιτήσεις τις οποίες πρέπει να ικανοποιήσει και τους πόρους που διαθέτει για να ανταπεξέλθει στις συγκεκριμένες απαιτήσεις.
- η αντίδραση που έχει ένα άτομο όταν δέχεται πιέσεις στον χώρο εργασίας του για μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο
- υποδηλώνει την ύπαρξη μιας διαταραγμένης σχέσης μεταξύ του ατόμου και του εργασιακού περιβάλλοντος και είναι το αποτέλεσμα δυναμικής αλληλεπίδρασης ανάμεσα στην προσωπικότητα του ατόμου και το εργασιακό περιβάλλον.

- **Εργασιακό στρες & οικονομική κρίση**

Ο κυριότερος παράγοντας εργασιακού στρες στις μέρες είναι η ανασφάλεια και το αίσθημα της απειλής που νοιώθει ο εργαζόμενος.

- Τότε το άγχος πολλαπλασιάζεται και δημιουργείται φαύλος κύκλος.

- Ο όρος « Επαγγελματική Εξουθένωση » (burnout) χρησιμοποιείται για να υποδηλώσει μια κατάσταση συναισθηματικής και σωματικής εξάντλησης στο πλαίσιο της εργασίας, και είναι φαινόμενο με σημαντικό αντίκτυπο στη σύγχρονη κοινωνία.

- οι εκπαιδευτικοί ανήκουν στην ομάδα των επαγγελματιών που είναι ιδιαίτερα επιρρεπείς στο σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης

- Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία το 5-25% των εκπαιδευτικών υποφέρει από το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης. (Στην Ελλάδα κατά προσέγγιση το 10% των εκπαιδευτικών βιώνει υψηλή συναισθηματική εξάντληση, το 15-17% μέτρια ως υψηλή αποπροσωποποίηση εκδηλώνεται με τη δημιουργία απρόσωπων σχέσεων απέναντι στους μαθητές).



Η διερεύνηση της πιθανής σχέσης μεταξύ ψυχικής ανθεκτικότητας και κάποιων ειδικών γνωρισμάτων των εκπαιδευτικών όπως το φύλο, η ηλικία, τα έτη προϋπηρεσίας, το **εργασιακό στρες**, η σύμβαση εργασίας, η θρησκευτικότητα, η οικογενειακή κατάσταση, η βαθμίδα εκπαιδευτικής διδασκαλίας, το μορφωτικό επίπεδο, η ικανοποίηση από το εργασιακό περιβάλλον, ο τόπος μόνιμης κατοικίας και ο τόπος εργασίας. Διενεργήθηκε την άνοιξη του 2016 (Θεοδοσάκης, Ζωγράφου 2016)

ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

1. Οι εκπαιδευτικοί του εξεταζόμενου δείγματος εκφράζουν υψηλά ποσοστά υψηλής ανθεκτικότητας.
2. Το φύλο συσχετίζεται με τη ψυχική ανθεκτικότητα.
3. Η ηλικία του εκπαιδευτικού συσχετίζεται με τη ψυχική ανθεκτικότητα.
4. Η θρησκευτικότητα συνδέεται με την ψυχική ανθεκτικότητα του εκπαιδευτικού.
5. Η παρουσία επαγγελματικού στρες στην εκπαίδευση επιδρά αρνητικά στην ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών.
6. Η επαγγελματική ικανοποίηση του εκπαιδευτικού συσχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα.
7. Τα έτη υπηρεσίας συνδέονται με τη ψυχική ανθεκτικότητα.
8. Η σχέση εργασίας (μόνιμος / αναπληρωτής) συνδέεται με τη ψυχική ανθεκτικότητα.
9. Το μορφωτικό επίπεδο συνδέεται με τη ψυχική ανθεκτικότητα.

Για την μελέτη της παρούσας εργασίας επιλέχθηκε η **Κλίμακα Ανθεκτικότητας Connor Davidson [The Connor – Davidson Resilience Scale (CD-RISC)]** (Cronbach $\alpha = 0,89$) (ελλ. μτφ Δημητριάδου, Ε. & Σταλίκας, Α. 2008).

Αξιολογεί τους προστατευτικούς παράγοντες που ενισχύουν την ανθεκτικότητα.

- Ανθεκτικότητα : μια ικανότητα αντιμετώπισης του στρες

ΔΕΙΓΜΑ

Ο πληθυσμός της έρευνας αποτελείτο από **εκπαιδευτικούς** πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης σε Εύβοια και Αττική. Το δείγμα αποτέλεσαν 169 άτομα.

100 άτομα από την Εύβοια και 69 από την Αττική. Στη Ν. Εύβοια έλαβαν μέρος εκπαιδευτικοί από έντεκα σχολεία και στην Αττική εκπαιδευτικοί από επτά σχολεία. Συγκεκριμένα έλαβαν μέρος συνολικά (39,6%) εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας και (60,4%) δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Όσο αφορά το φύλο (70%) ήταν γυναίκες και (30%) άντρες. Η προσέγγιση των εκπαιδευτικών έγινε με την φυσική παρουσία του ερευνητή στο χώρο εργασίας.

1. Εξετάστηκε η κατανομή του δείγματος και υπολογίστηκαν τα περιγραφικά μέτρα (μέσος όρος, διακύμανση,

ελάχιστη και μέγιστη τιμή), καθώς και το 95% διάστημα εμπιστοσύνης για τον μέσο όρο.

2. Έγινε σύγκριση των μέσων σκορ των επιπέδων ανά δύο με βάση τα μέτρα Bonferroni, Sidak, Games-Howell,

LSD, Scheffe.

3. Έγινε ανάλυση της διακύμανσης (ANOVA) των μεταβλητών ώστε να εξεταστεί το αν και κατά πόσο αυτές

επηρεάζουν τη μεταβλητότητα της ψυχικής ανθεκτικότητας με βάση την τιμή του p- value.

4. Για κάθε στατιστικό έλεγχο υπόθεσης εξετάστηκε το εξής ζεύγος μηδενικής (H_0) και εναλλακτικής (H_1) υπόθεσης:

➤ H_0 : Η μεταβλητή X_1 δεν σχετίζεται με την μεταβλητή X_2 .

➤ H_1 : Η μεταβλητή X_1 σχετίζεται με την μεταβλητή X_2 .

Για την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS 18.0 (Statistical Package for the Social Sciences).


ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Βρέθηκε ότι στατιστικά σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική ανθεκτικότητα των Εκπαιδευτικών στη συγκεκριμένη έρευνα είναι :


- Το φύλο.
- Τα έτη προϋπηρεσίας.
- Το στρες.
- Η θρησκευτικότητα.

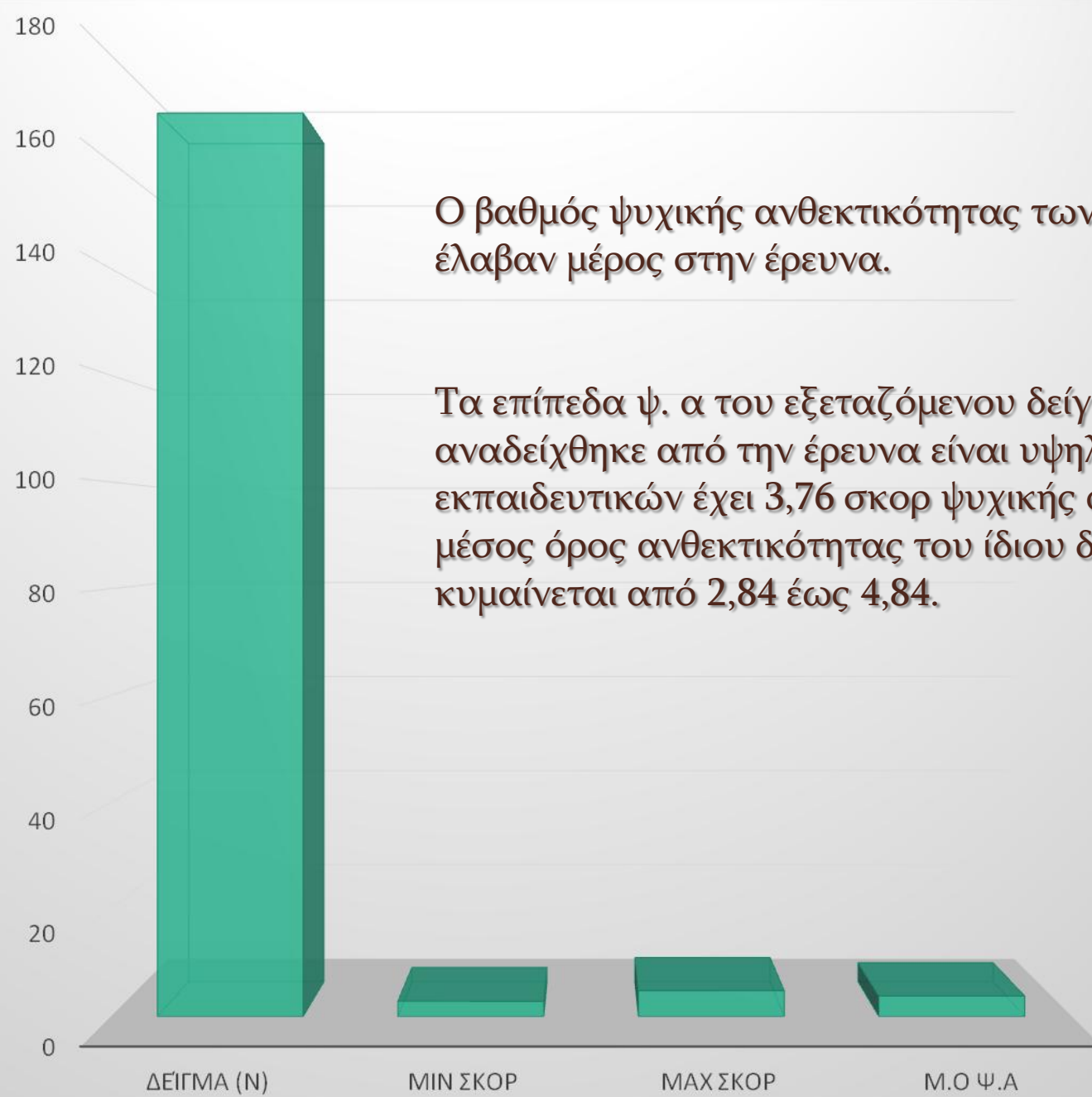
συγκεκριμένα:

- Οι εκπαιδευτικοί του εξεταζόμενου δείγματος εκφράζουν υψηλά ποσοστά υψηλής ανθεκτικότητας.
- Όσο περισσότερα έτη προϋπηρεσίας έχει ο εκπαιδευτικός υψηλότερη ψυχική ανθεκτικότητα εκδηλώνει.
- Οι γυναίκες εκπαιδευτικοί του δείγματος συγκεντρώνουν υψηλά ποσοστά ψυχικής ανθεκτικότητας.
- Οι εκπαιδευτικοί που δηλώνουν ότι πιστεύουν στο Θεό εκφράζουν υψηλότερη ψυχική ανθεκτικότητα.
- Η παρουσία επαγγελματικού στρες στην εκπαίδευση συνδέεται με χαμηλή ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών.



Αντίθετα, *δεν* κατέγραψαν στατιστική σημαντική σχέση με την ψυχική ανθεκτικότητα οι παρακάτω ανεξάρτητες μεταβλητές:

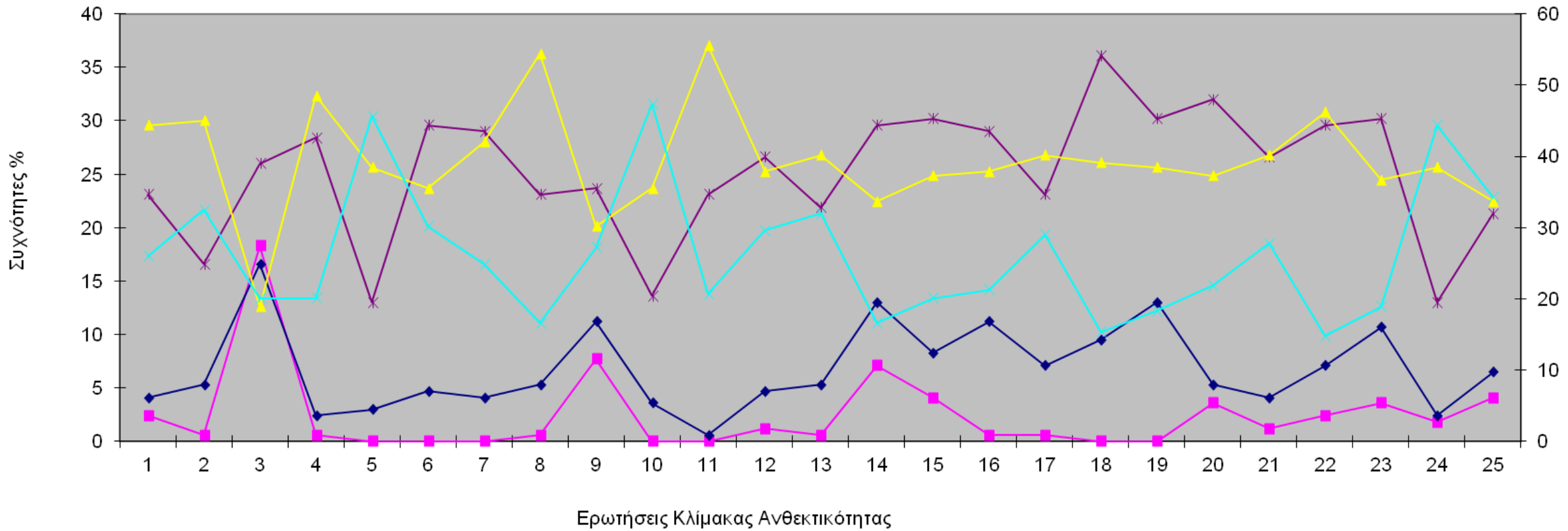
- Η ηλικία,
 - η οικογενειακή κατάσταση,
 - η βαθμίδα διδασκαλίας,
 - το μορφωτικό επίπεδο,
 - η ικανοποίηση από το εργασιακό περιβάλλον,
 - η σύμβαση εργασίας,
 - ο τόπος μόνιμης κατοικίας και
 - ο τόπος εργασίας του εκπαιδευτικού.
- 



Ο βαθμός ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών που έλαβαν μέρος στην έρευνα.

Τα επίπεδα ψ. α του εξεταζόμενου δείγματος όπως αναδείχθηκε από την έρευνα είναι υψηλά καθώς το 51 % των εκπαιδευτικών έχει 3,76 σκορ ψυχικής ανθεκτικότητας ενώ ο μέσος όρος ανθεκτικότητας του ίδιου δείγματος είναι 3,8 και κυμαίνεται από 2,84 έως 4,84.

Δείγμα (N)	Min Σκορ	Max Σκορ	Μ.Ο Ψ.Α
------------	----------	----------	---------



■ Καθόλου αληθές

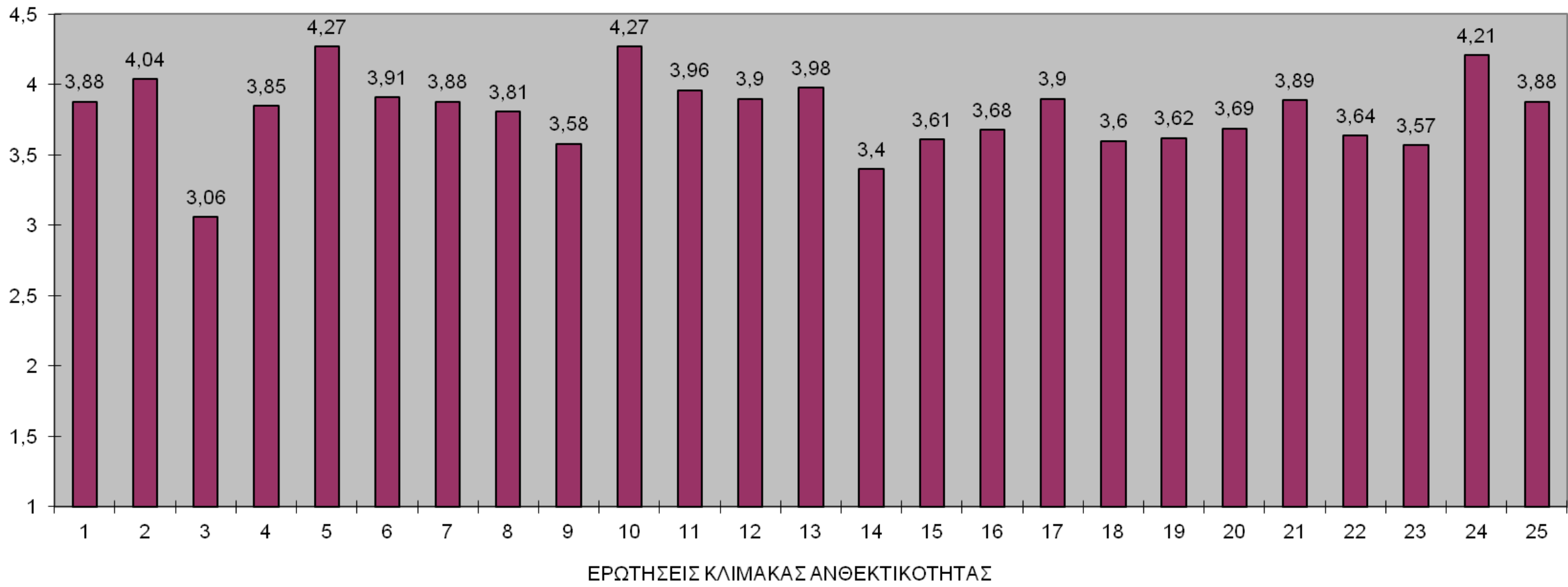
◆ Σπάνια αληθές

* Κάποιες φορές αληθές

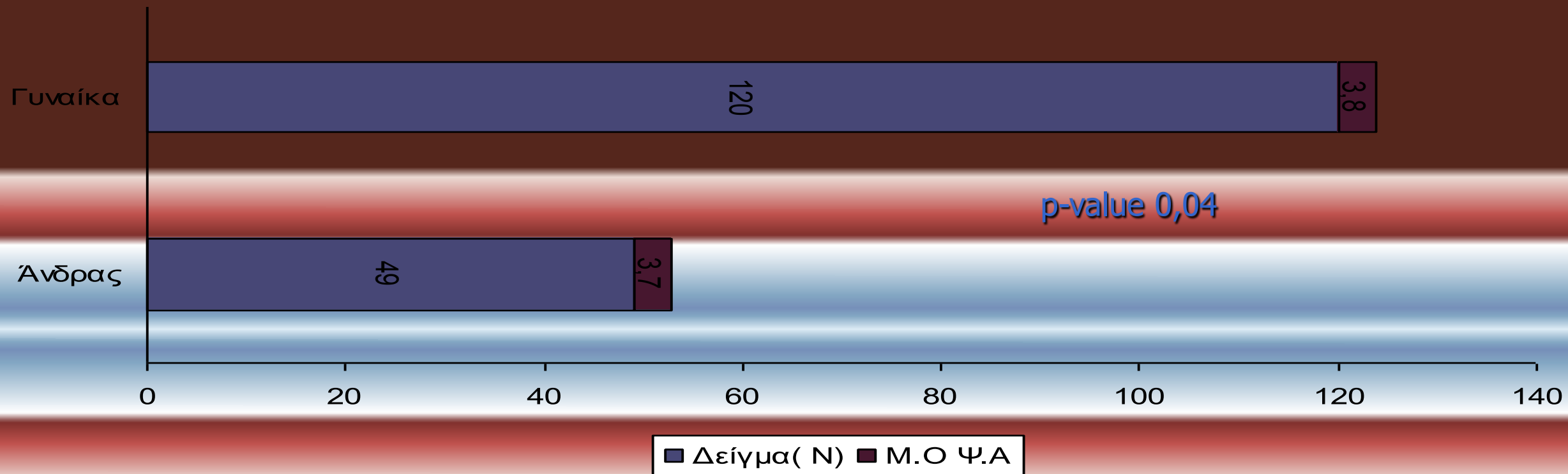
▲ Συχνά αληθές

✕ Σχεδόν πάντα αληθές

■ Μ.Ο.Ψ.Α



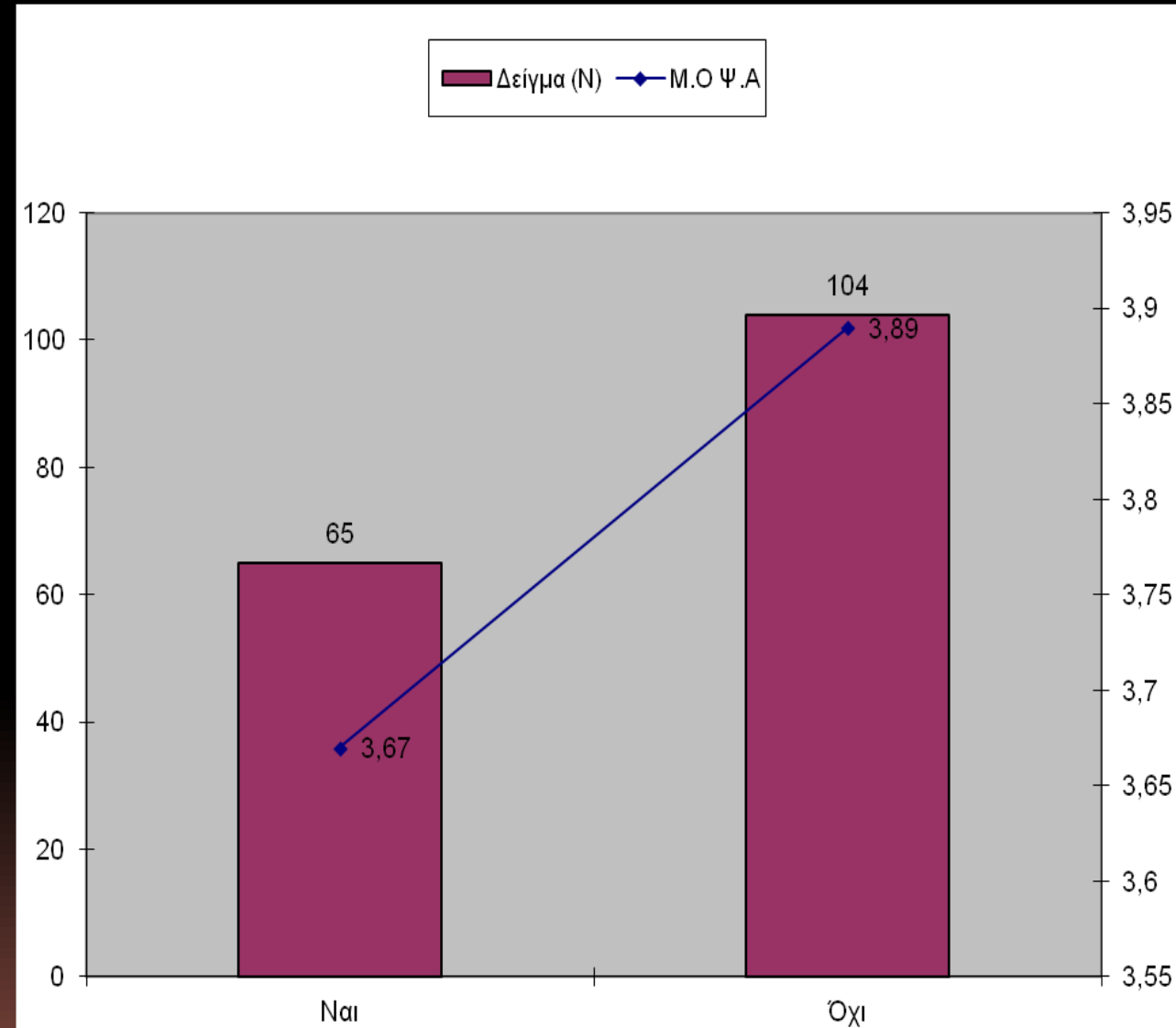
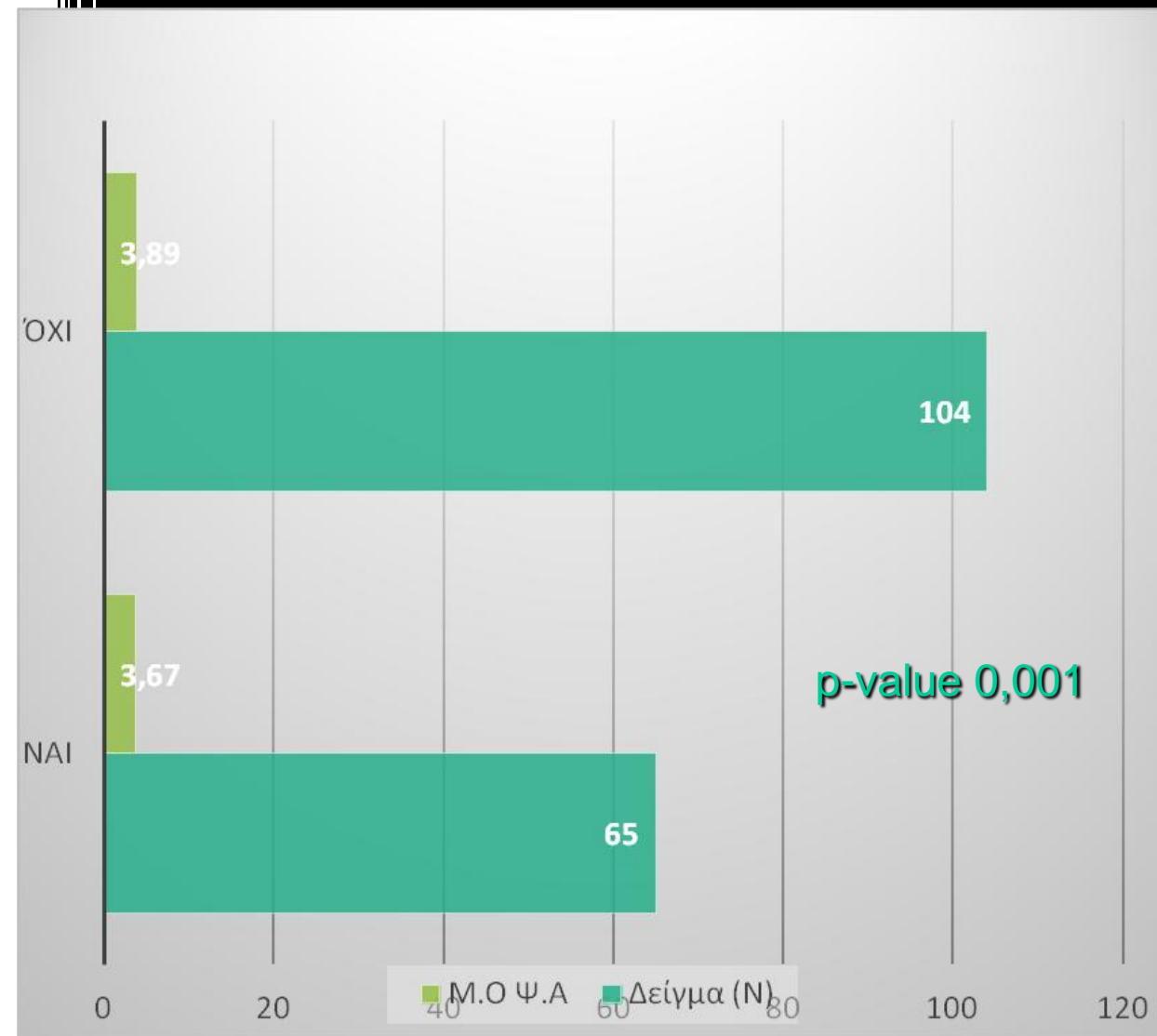
Ψυχική Ανθεκτικότητα και Φύλο



	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	P-value
Between Groups	0,7	1	0,7	3,8	0,04
Within Groups	31,2	167	0,19		
Total	32	168			

ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΣΤΡΕΣ

Αναδεικνύεται αντιστρόφως ανάλογη σχέση.



Γραφική αναπαράσταση των συχνοτήτων και των μέσων όρων ψυχικής ανθεκτικότητας του δείγματος με βάση το επίπεδο εργασιακού στρες.
ΝΑΙ 38,5% ΌΧΙ 61,5%

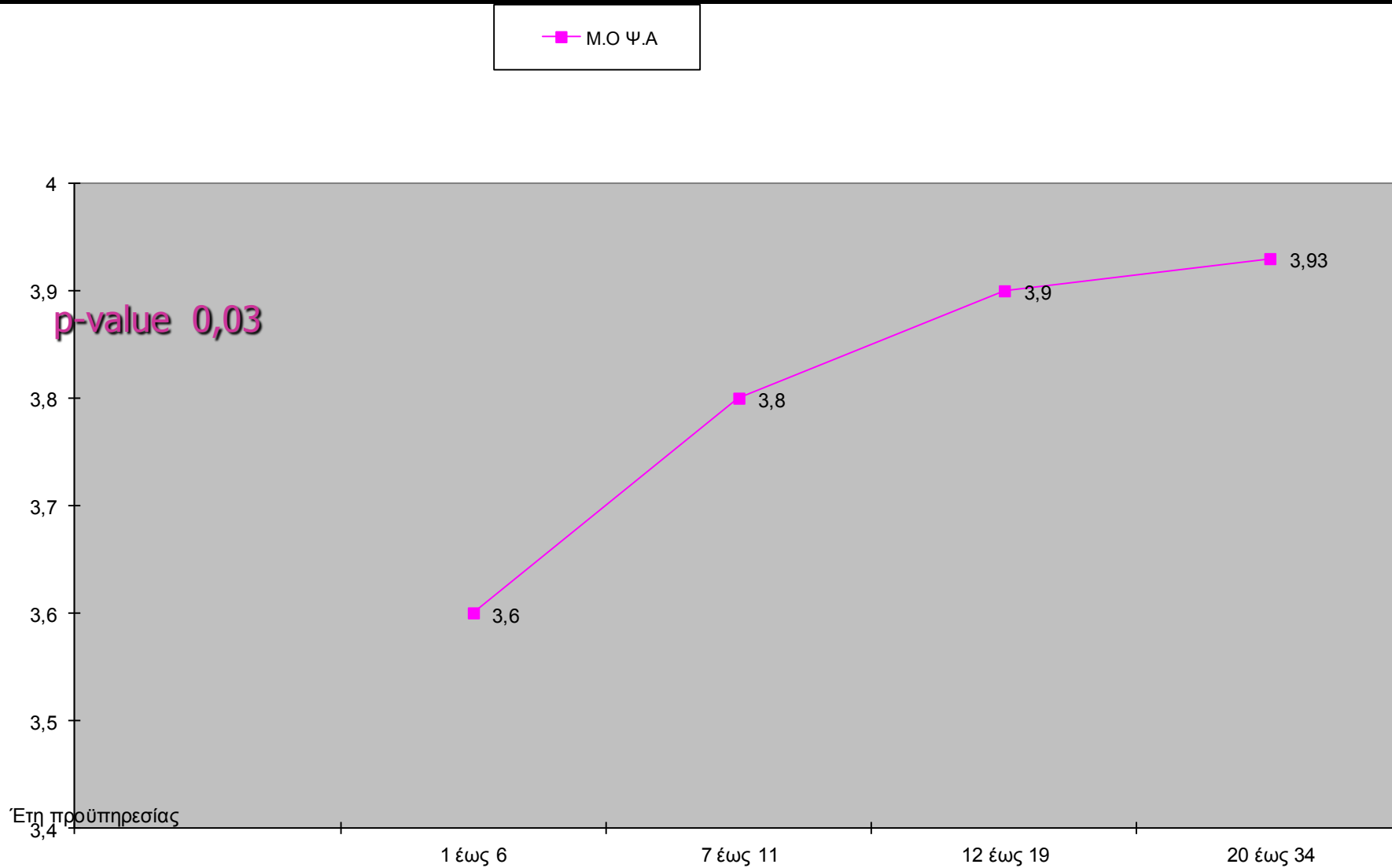
Τα άτομα με υψηλή ανθεκτικότητα μπορούν να διαχειριστούν το εργασιακό στρες πιο αποτελεσματικά

Παράλληλα το εργασιακό στρες ενδεχομένως γίνεται αιτία μη καλής απόδοσης του εκπαιδευτικού μέσα στην τάξη με αποτέλεσμα ο ίδιος να μην ασκεί τα καθήκοντά του σωστά.

Άλλα ερευνητικά ευρήματα δείχνουν ότι σε μερικά άτομα η έκθεση στο στρες αυξάνει ενώ σε άλλα μειώνει τη ψυχική ανθεκτικότητα (Agaibi & Wilson 2005).

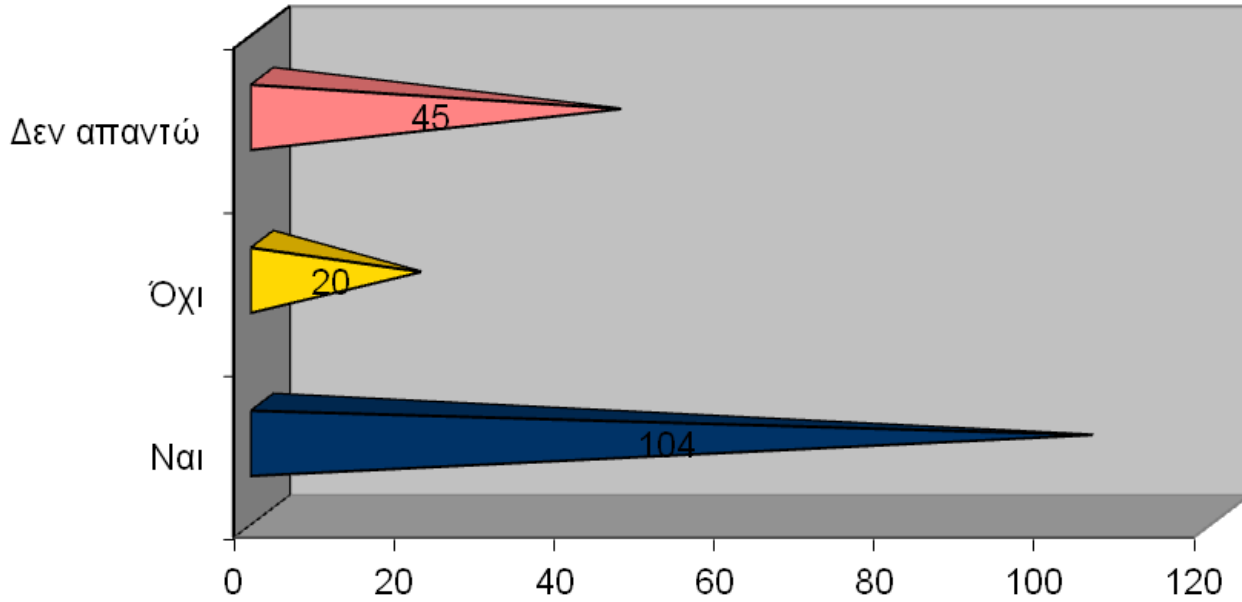
ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΤΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ

Αναδεικνύεται σχέση αναλογίας.

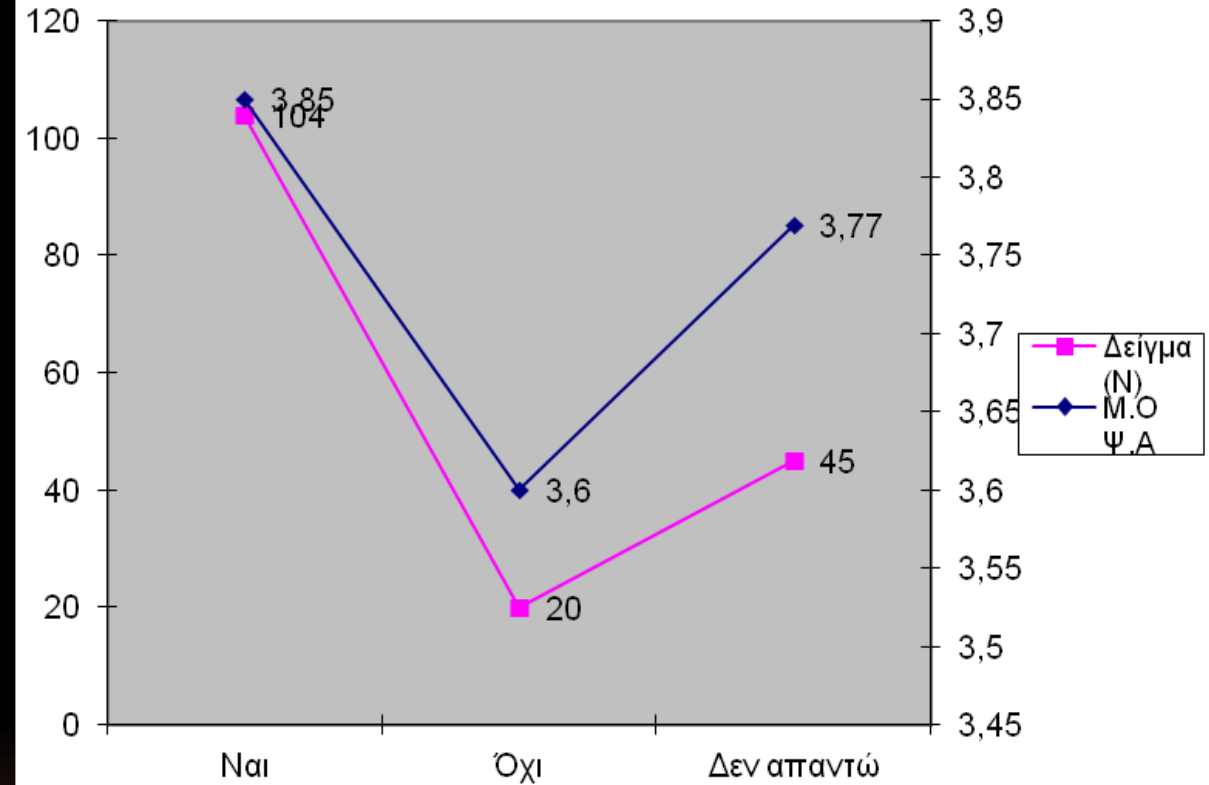


ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΟΤΗΤΑ

Δείγμα (N)



p-value 0,04



Γραφική αναπαράσταση των συχνοτήτων και των μέσων όρων ψυχικής ανθεκτικότητας του δείγματος με βάση τα επίπεδα θρησκευτικότητάς τους. ΝΑΙ 61,5% ΟΧΙ 11,8 % Δ.Α26,6 %

	Δείγμα (N)	Μ.Ο Ψ.Α
Ναι	104	3,85
Όχι	20	3,6
Δεν απαντώ	45	3,77

Η θρησκευτικότητα η πνευματικότητα και ο αλτρουισμός συνδέονται μεταξύ άλλων με μεγαλύτερη ανθεκτικότητα και καλύτερη προσαρμογή στη ζωή (Kumpfer, 2002 - Southwick, Vithilingam & Charney, 2005).

Έχει δειχθεί ότι ανάμεσα στους προστατευτικούς παράγοντες εντάσσονται τα πολιτισμικά συστήματα – ως στοιχεία του ευρύτερου πολιτιστικού πλαισίου όπως τα μαζικά μέσα επικοινωνίας και η θρησκεία. Συμπεριλαμβάνονται οι πολιτισμικές παραδόσεις, οι θρησκευτικές τελετές αλλά και οι υποστηρικτικές υπηρεσίες της κοινότητας (Lapore & Revenson, 2006 – Masten & Obradovic, 2008 – Masten & Wright, 2010).

Ωστόσο, το επίπεδο ψ. α εξαρτάται από τη δυναμική αλληλεπίδραση των παραγόντων.

Η θρησκευτικότητα είναι ένας τρόπος που μπορεί να προσεγγίσει κανείς το νόημα της ζωής και ταυτόχρονα ένα πλαίσιο για να κατανοηθεί η αντιξοότητα. Η πεποίθηση ύπαρξης ανώτερου σκοπού, το νόημα στη ζωή βοηθά στην αντιμετώπιση και την αποτελεσματική διαχείριση κρίσεων, απειλών ή αντιξοοτήτων.

Περιορισμοί

- Μεγαλύτερος αριθμός δειγματος θα μας επέτρεπε μεγαλύτερη ασφάλεια στα συμπεράσματά μας.
- Η συσχέτιση ψυχικής ανθεκτικότητας με το εργασιακό στρες, την επαγγελματική ικανοποίηση, θα μπορούσε να διερευνηθεί περαιτέρω με διαφορετικά μεθοδολογικά εργαλεία (σταθμισμένη κλίμακα). Το ίδιο είναι δυνατόν να επιχειρηθεί για τη θρησκευτικότητα εφόσον υπάρχει γόνιμο έδαφος για έρευνα στα συγκεκριμένα ζητήματα.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Η συνειδητοποίηση της αξίας / της θετικότητας στη σχολική ζωή από τους εκπαιδευτικούς αλλά και από το σύνολο της εκπαιδευτικής πυραμίδας.

- Η φιλοσοφία των εκπαιδευτικών μεταρρυθμίσεων να επικεντρωθεί σε ποιοτικές παρεμβάσεις με δραστηριότητες που συνδέουν το σχολείο με τη ζωή. Όχι επιπλέον μαθήματα και περισσότερες ώρες διδασκαλίας. Διαφορετικό μοντέλο προσέγγισης προσανατολισμένο στην καθημερινή πραγματικότητα ,στο παρόν και το μέλλον .
- Η κατανόηση ότι η ψυχική ανθεκτικότητα καλλιεργείται, ενισχύεται και αναπτύσσεται. Ένα εκπαιδευτικό ανθρωποκεντρικό μοντέλο που θα επιβραβεύει τη φαντασία, το χιούμορ και την αισιοδοξία, θα ενθαρρύνει το μαθητή και τη μαθήτριά να απελευθερώσει το δυναμικό του με στόχο τη δημιουργία και την αυτοπραγμάτωση. Πολυδιάστατες προσωπικότητες που θα γνωρίζουν πώς να χαίρονται τη ζωή να έχουν ενδιαφέροντα και να κάνουν σχέδια για το μέλλον.




Τρόποι συστηματικής ενίσχυσης της θετικότητας με βασικό άξονα τη συναισθηματική αγωγή και τη στοχοθεσία.

Στάσεις και συμπεριφορές που ενθαρρύνουν την πνευματική αναζήτηση, τη δημιουργική σκέψη, τον αλτρουισμό, την τέχνη και τα όνειρα για το μέλλον. Έμφαση στις δυνατότητες και στις κοινωνικές δεξιότητες των ατόμων, όσο και στη συναισθηματική έκφραση.

Εξοικείωση με καλές ειδήσεις ,τη θετική πλευρά των καταστάσεων .Επιστρατεύει το χιούμορ. Στις σωστές δόσεις εκτονώνει το πολύπλευρα συσσωρευμένο άγχος ,χαλαρώνει, δημιουργεί γέφυρες οικειότητας, ενώνει .αλλά και ως μέσο αντίδρασης και διαχείρισης καθημερινών στρεσογόνων καταστάσεων .Επινοεί μέτρα καταπολέμησης της ρουτίνας.

Προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας και ευεξίας η οποία εκπέμπει αγάπη για τη ζωή. Ευελιξία και η αντιμετώπιση του μέλλοντος με θετικό τρόπο.



Επαφή με πραγματικές ή εικονικές καταστάσεις που μέσω της ενσυναίσθησης οι μαθητές θα προσπαθούν να μπαίνουν δυνητικά στη θέση εκείνου που βιώνει δυσκολίες ή τραυματικές εμπειρίες ώστε να ανακαλύπτουν λειτουργικούς τρόπους αντιμετώπισης τους..

- Αναμόρφωση των συμβουλευτικών-ψυχολογικών υπηρεσιών ώστε να προάγεται η διευρυμένη συνεργασία στο σύστημα- σχολική κοινότητα (εκπαιδευτικοί – μαθητές- γονείς- σύμβουλοι/ειδικοί ψυχικής υγείας)
- Η σχολική κοινότητα έχει τη δυνατότητα να επωφελείται με αντανακλαστικό τρόπο μέσα από αυτήν τη διαδικασία. Οι εκπαιδευτικοί με θετικότητα και υψηλή ανθεκτικότητα μεταδίδουν θετικά συναισθήματα στους μαθητές κι εκείνοι με τη σειρά τους τα εκπέμπουν στους συμμαθητές τους και τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς, επιστρέφοντας τη θετικότητα μέσω της καθημερινής αλληλεπίδρασης (αμφίδρομη διαδικασία).
- **Προϋπόθεση** : ο εκπαιδευτικός να οικοδομήσει αυτοεκτίμηση και θετική ταυτότητα. Να ενισχυθεί η κοινωνική διάσταση του ρόλου του - απαιτούμενη υποστήριξη και γνώση που θα του επιτρέψει να μεταδίδει θετικότητα. είναι σημαντικό πρώτα από όλα να αποκτήσει νόημα ζωής (meaning life) έτσι ώστε να αναπτύξει ισχυρά θετικά συναισθήματα.

Η φύση της ψυχικής ανθεκτικότητας στην καθημερινή δουλειά του εκπαιδευτικού είναι σημαντική για την επιτυχία του ίδιου. Με τη σειρά της οδηγεί στην επιτυχία του μαθητή μέσα από το αυξανόμενο ενδιαφέρον και την επαγγελματική ικανοποίηση (Thieman, Henry, Kitchel 2012).

Μπορεί να συμβάλλει:

- Στη λήψη αποφασιστικής δράσης σε αντίξοες καταστάσεις
- Στην καλλιέργεια θετικής άποψης για τον εαυτό, αισιόδοξης και ενεργητικής αντιμετώπισης των δυσκολιών
- Στην ενίσχυση της έμφυτης δύναμης και ενός αλτρουιστικού συστήματος αξιών.

Στη σημερινή εποχή της συνεχούς ανάπτυξης, πρόκλησης και αλλαγής, η ψυχική ανθεκτικότητα είναι παράγοντας κλειδί για τη μελλοντική επιτυχία εκπαιδευτικού και μαθητή και η θετικότητα το ασφαλές αντίδοτο στην κρίση..

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Agaibi, C. E & Wilson, J.P(2005). Trauma, PTSD, and Resilience. A review of the Literature. *Trauma, Violence, & Abuse*, 6 (3), 195-216.
- Benard, B. (2003). Turnaround teachers and schools. In B. Williams (Ed.), *Closing the achievement gap* (2nd ed.) (pp. 115–137). Alexandria, VA: ASCD.
- *Contributions from the study of children who overcome adversity*. *Development and Psychopathology*, 2, 425-44.
- Gafoor K. Abdul, Kottalil K. Neena, (2011). *Cultivating the Spirit through Resilience: Vision of Effective Schools and Mission of Caring Teachers* National Seminar on Spiritual Intelligence – A paradigm for Holistic Development among Learners At N.S.S Training College.
- Garmezy, N. & Masten, A. S. (1991). *The protective role of competence indicators in children at risk*. In E. M. Cummings, A. L. Green & K. H. Karraker (Eds.), *Life-span developmental psychology: Perspectives on stress and coping*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Publishers (pp. 151-174).
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. New York: Crown.
- Gordon, E. W., & Song, L. D. (1994). *Variations in the experience of resilience*. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 27-43). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Le Cornu Rosie, (2013). *Building Early Career Teacher Resilience: The Role of Relationships*, *Australian Journal of Teacher Education*: Vol. 38: Iss. 4, Article 1.
- Lerope, S. & Revenson, T. (2016). *Relationships Between Posttraumatic Growth and Resilience: Recovery, Resistance, and Reconfiguration*. In L. G.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). *The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work*. *Child Dev.*, vol.71(no.3), 543-562.
- Masten, A. (2001). *Ordinary Magic. Resilience Processes in Development*. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatrics*, 57, 316-331.
- Pearce, Jane and Morrison, Chad (2011) *Teacher Identity and Early Career Resilience: Exploring the Links*, *Australian Journal of Teacher Education*: Vol. 36: Iss. 1, Article 4. Available at: <http://ro.ecu.edu.au/ajte/vol36/iss1/4>.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). *Resilience and development*:
- Masten, A.S. & Obradovic, J. (2008). Disaster preparation and recovery: Lessons from research on resilience in human development. *Ecology and Society*, 13(1):9. (online) URL: <http://www.ecologyandsociety.org/vol13/iss1/art9/>.

Η θετικότητα είναι το ασφαλές αντίδοτο στην κρίση.
προσωπική και κοινωνική

Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας!



THINKSTOCK

1	Μπορώ να προσαρμόζομαι στην αλλαγή	1	2	3	4	5
2	Έχω στενές και ασφαλείς σχέσεις	1	2	3	4	5
3	Μερικές φορές η μοίρα και ο Θεός μπορούν να βοηθήσουν	1	2	3	4	5
4	Μπορώ να τα βγάλω πέρα με ό,τι μου προκύπτει	1	2	3	4	5
5	Προηγούμενες επιτυχίες μου δίνουν αυτοπεποίθηση για καινούριες προκλήσεις	1	2	3	4	5
6	Βλέπω την εύθυμη πλευρά των πραγμάτων	1	2	3	4	5
7	Το να αντιμετωπίζω το στρες με ενδυναμώνει	1	2	3	4	5
8	Μπορώ να επανέρχομαι μετά από αντιξοότητα	1	2	3	4	5
9	Τα πράγματα συμβαίνουν για κάποιο λόγο	1	2	3	4	5
10	Κάνω την καλύτερη δυνατή προσπάθεια, ό,τι και να γίνει	1	2	3	4	5
11	Μπορώ να επιτυγχάνω τους στόχους μου	1	2	3	4	5
12	Όταν τα πράγματα φαίνονται χωρίς ελπίδα, εγώ δεν παραιτούμαι	1	2	3	4	5
13	Ξέρω πού να στραφώ για βοήθεια	1	2	3	4	5
14	Όταν βρίσκομαι κάτω από πίεση, συγκεντρώνομαι και σκέφτομαι καθαρά	1	2	3	4	5
15	Προτιμώ να παίρνω το προβάδισμα στην επίλυση προβλημάτων	1	2	3	4	5
16	Δεν αποθαρρύνομαι εύκολα από την αποτυχία	1	2	3	4	5
17	Με θεωρώ δυνατό άτομο	1	2	3	4	5

17	Με θεωρώ δυνατό άτομο	1	2	3	4	5
18	Μπορώ να παίρνω μη δημοφιλείς ή δύσκολες αποφάσεις	1	2	3	4	5
19	Μπορώ να χειρίζομαι δυσάρεστα συναισθήματα	1	2	3	4	5
20	Έχω ανάγκη να ακολουθώ τη διαίσθησή μου	1	2	3	4	5
21	Έχω ισχυρή αίσθηση σκοπού	1	2	3	4	5
22	Νιώθω ότι έχω τον έλεγχο της ζωής μου	1	2	3	4	5
23	Μου αρέσουν οι προκλήσεις	1	2	3	4	5
24	Εργάζομαι για να επιτυγχάνω τους στόχους μου	1	2	3	4	5
25	Καμαρώνω για τις επιτεύξεις μου	1	2	3	4	5

ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

26. Φύλο: Άνδρας Γυναίκα
27. Ηλικία: 25-35 36-45 46-55 56+
28. Εργάζομαι στην: Πρωτοβάθμια Δευτεροβάθμια εκπαίδευση.
29. Ειδικότητα:.....(π.χ ΠΕ 18)
30. Κατέχω: Πτυχίο Μεταπτυχιακό Διδακτορικό
31. Εργάζομαι στην εκπαίδευση.....χρόνια.
32. Είμαι αναπληρωτής/τρια ή μόνιμος-η εκπαιδευτικός.
33. Οικογενειακή κατάσταση: Άγαμος/η Έγγαμος/η Διαζευγμένος/η Χήρος/α
34. Είμαι ευχαριστημένος/η από το εργασιακό μου περιβάλλον: Ναι Όχι
35. Τόπος διαμονής:.....
36. Τόπος εργασίας:.....
37. Πιστεύω στο Θεό: Ναι Όχι Δεν απαντώ
38. Η δουλειά μου τις περισσότερες φορές μου προκαλεί στρες: Ναι Όχι