



# **Συλλογή Βέλτιστων Πρακτικών για την Ενίσχυση της Ανθεκτικότητας των Επαγγελματιών Πρώτης Γραμμής – Ενότητα 1**

**TENGO**

**Πηγή 1**

## **1. Τίτλος της βέλτιστης πρακτικής**

Προσαρμοστική Σκέψη και Στρατηγικές Ανθεκτικότητας για Ανταποκριτές σε Καταστροφές: Η Επιστήμη της Αντιμετώπισης των Μεγάλων Προκλήσεων της Ζωής

## **2. Σχετική Εκπαιδευτική Ενότητα**

Ενότητα 1 – Εκπαίδευση Ψυχολογικής Ανθεκτικότητας

## **3. Πλαίσιο και Ιστορικό**

Αυτή η βέλτιστη πρακτική προέρχεται από το έργο των Southwick και Charney (2018), οι οποίοι συνένωσαν δεκαετίες επιστημονικής έρευνας και εκτεταμένες συνεντεύξεις με επιζώντες τραυμάτων, στρατιωτικό προσωπικό και εργαζόμενους έκτακτης ανάγκης για να εντοπίσουν κοινούς ψυχολογικούς και συμπεριφορικούς παράγοντες που προάγουν την ανθεκτικότητα.

Τα ευρήματά τους τονίζουν ότι η ανθεκτικότητα δεν είναι ένα έμφυτο χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, αλλά ένα δυναμικό σύνολο δεξιοτήτων και στάσεων που μπορούν να αναπτυχθούν μέσω της μάθησης και της εξάσκησης. Οι συγγραφείς εντόπισαν βασικές νοητικές, συναισθηματικές και κοινωνικές ικανότητες που βοηθούν τα άτομα να ανακάμψουν, να προσαρμοστούν, ακόμη και να αναπτυχθούν μετά από αντιξοότητες. Αυτές οι γνώσεις αποτελούν μια δομημένη βάση για τη διδασκαλία προσαρμοστικής σκέψης και στρατηγικών ανθεκτικότητας που εφαρμόζονται σε διαφορετικά περιβάλλοντα.

## **4. Στόχοι της Πρακτικής Άσκησης**

Οι κύριοι στόχοι αυτής της βέλτιστης πρακτικής είναι:

- Εξοπλίστε τα άτομα με γνωστικές στρατηγικές όπως η αναδιαμόρφωση και η ρεαλιστική αισιοδοξία για τη διαχείριση του άγχους και των αντιξοοτήτων.



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

- Ενισχύστε την αυτογνωσία και τη συναισθηματική ρύθμιση για να μειώσετε την ευαλωτότητα στην επαγγελματική εξουθένωση.
- Ενισχύστε την κοινωνική υποστήριξη, την εμπιστοσύνη και τη συνεργασία ως μέτρα προστασίας από το άγχος.
- τη συμπεριφορά που καθοδηγείται από σκοπό, βασίζοντας τις αποφάσεις και τις πράξεις σε προσωπικές και ηθικές αξίες.

### 5. Περιγραφή της Πρακτικής

Οι Southwick και Charney (2018) προσδιορίζουν αρκετές βασικές στρατηγικές που τα ανθεκτικά άτομα επιδεικνύουν με συνέπεια:

- **Προσαρμοστική Σκέψη και Γνωστική Αναμόρφωση:** Μαθαίνοντας να επανερμηνεύουμε αγχωτικά γεγονότα με πιο εποικοδομητικό τρόπο για να μειώσουμε τις αρνητικές συναισθηματικές επιπτώσεις.
- **Ρεαλιστική Αισιοδοξία:** Εξισορρόπηση θετικών προσδοκιών με ακριβείς αξιολογήσεις κινδύνου και ευκαιριών, προώθηση της ελπίδας και της προληπτικής δράσης.
- **Κοινωνική Υποστήριξη και Συνοχή:** Χτίζοντας ισχυρές, αξιόπιστες σχέσεις που παρέχουν συναισθηματική και πρακτική υποστήριξη κατά τη διάρκεια προκλήσεων.
- **Ηθική Πυξίδα και Αξίες:** Αντλώντας έμπνευση από βαθιά ριζωμένες προσωπικές ή ηθικές αξίες –όπως το καθήκον, η ακεραιότητα και η συμπόνια– για να καθοδηγήσουν την επιμονή.
- **Πρότυπα ρόλων και έμμεση μάθηση:** Παρατήρηση και μίμηση ανθεκτικών συμπεριφορών σε άλλους για την καλλιέργεια της αυτοαποτελεσματικότητας και της προσαρμοστικής αντιμετώπισης.

Οι συγγραφείς τονίζουν ότι η ανθεκτικότητα αναπτύσσεται μέσω **της εμπειρίας, της αναστοχασμού και της επαναλαμβανόμενης πρακτικής** και όχι μέσω της εφάπαξ έκθεσης. Το μοντέλο τους ενσωματώνει την ψυχολογική επιστήμη με τις γνώσεις του πραγματικού κόσμου, καταδεικνύοντας πώς τα άτομα μπορούν να ενισχύσουν συστηματικά τις ικανότητες ανθεκτικότητας μέσω σκόπιμων συνηθειών και αλλαγών νοοτροπίας.

### 6. Αποτελέσματα και αντίκτυπος



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

Έρευνα που βασίζεται στο πλαίσιο των Southwick και Charney καταδεικνύει ότι τα άτομα που υιοθετούν αυτές τις στρατηγικές οικοδόμησης ανθεκτικότητας βιώνουν:

- Βελτιωμένη συναισθηματική ρύθμιση και ανοχή στο στρες.
- Βελτιωμένη προσαρμοστικότητα και επιμονή κατά τη διάρκεια παρατεταμένων ή απρόβλεπτων προκλήσεων.
- Μείωση των συμπτωμάτων άγχους, κατάθλιψης και μετατραυματικού στρες.
- Μεγαλύτερη αίσθηση νοήματος, σκοπού και σύνδεσης με τους άλλους.

Η προσέγγιση αυτή έχει επηρεάσει την ψυχολογία, τον στρατό και τα προγράμματα κλινικής ανθεκτικότητας, προσφέροντας μια ευέλικτη, τεκμηριωμένη βάση για την οικοδόμηση ψυχικής δύναμης.

### 7. Διδάγματα που αντλήθηκαν και παράγοντες επιτυχίας

**Οι παράγοντες επιτυχίας** περιλαμβάνουν την τακτική εξάσκηση γνωστικών και συμπεριφορικών τεχνικών, την ενσωμάτωση της κοινωνικής υποστήριξης και τον διαρκή αναστοχασμό σχετικά με την προσωπική ανάπτυξη.

**Οι προκλήσεις** περιλαμβάνουν τον αρχικό σκεπτικισμό απέναντι στις αναστοχαστικές ή ψυχολογικές ασκήσεις, ο οποίος μπορεί να ξεπεραστεί μέσω της σταδιακής εισαγωγής και επίδειξης της πρακτικής τους αξίας.

Μια βασική παρατήρηση από το μοντέλο είναι ότι η ανθεκτικότητα αναπτύσσεται μέσω συνεπούς βιωματικής μάθησης και όχι μέσω σύντομων παρεμβάσεων.

### 8. Μεταβιβασιμότητα και Προσαρμοστικότητα

Το πλαίσιο είναι ιδιαίτερα προσαρμόσιμο σε διάφορους πολιτισμούς και επαγγέλματα, επειδή βασίζεται σε καθολικές ανθρώπινες ικανότητες όπως η αισιοδοξία, η επίλυση προβλημάτων και η κοινωνική σύνδεση. Έχει εφαρμοστεί αποτελεσματικά σε πολλαπλά πλαίσια, συμπεριλαμβανομένης της υγειονομικής περίθαλψης, της εκπαίδευσης, του στρατού και των προγραμμάτων ανθεκτικότητας της κοινότητας, αποδεικνύοντας την ευελιξία του πέρα από συγκεκριμένους πληθυσμούς.

### 9. Ηθικές Σκέψεις



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

Το μοντέλο ενθαρρύνει την εθελοντική συμμετοχή και τον σεβασμό των προσωπικών ορίων σε ασκήσεις αναστοχασμού. Τονίζει τη σημασία των ασφαλών περιβαλλόντων όπου τα άτομα μπορούν να μοιράζονται εμπειρίες χωρίς στιγματισμό ή κρίση. Τα άτομα που εμφανίζουν σοβαρή δυσφορία θα πρέπει να παραπέμπονται σε κατάλληλη επαγγελματική φροντίδα όταν είναι απαραίτητο.

### 10. Αναφορές

Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges* (2nd ed.). Cambridge University Press.

<https://dokumen.pub/resilience-the-science-of-mastering-lifes-greatest-challenges-9781009299749-9781009299725.html>



### Πηγή 2

#### 1. Τίτλος της βέλτιστης πρακτικής

Η Ανθεκτικότητα ως Κοινή Ανθρώπινη Αντίδραση στο Τραύμα – Οι Τροχιές Ανάρρωσης του Bonanno

#### 2. Σχετική Εκπαιδευτική Ενότητα

Ενότητα 1 – Εκπαίδευση Ψυχολογικής Ανθεκτικότητας

#### 3. Πλαίσιο και Ιστορικό

George Bonanno (2004) με τίτλο «Απώλεια, τραύμα και ανθρώπινη ανθεκτικότητα» αμφισβήτησε την μακροχρόνια πεποίθηση ότι το τραύμα συνήθως οδηγεί σε χρόνιες ψυχολογικές διαταραχές όπως η μετατραυματική διαταραχή μετατραυματικού στρες. Βασιζόμενο σε διαχρονικές μελέτες ατόμων που έχουν πενθεί, επιζώντων φυσικών καταστροφών και θυμάτων βίαιων γεγονότων, ο Bonanno απέδειξε ότι η ανθεκτικότητα είναι η πιο κοινή πορεία μετά το τραύμα, και εμφανίζεται συχνότερα από τη χρόνια δυσλειτουργία ή ακόμα και την καθυστερημένη ανάρρωση.

Αυτή η πρακτική επαναπροσδιορίζει τον τρόπο με τον οποίο οι ανταποκριτές σε καταστροφές αντιλαμβάνονται τόσο τους εαυτούς τους όσο και τους πληθυσμούς που εξυπηρετούν. Αντί να υποθέτουν ότι η έκθεση σε κρίσεις οδηγεί αναπόφευκτα σε ψυχολογική κατάρρευση, οι ανταποκριτές ενθαρρύνονται να αναγνωρίζουν την ανθεκτικότητα ως το αναμενόμενο αποτέλεσμα για τα περισσότερα άτομα. Αυτή η μετατόπιση έχει βαθιές επιπτώσεις: ομαλοποιεί την προσαρμοστική αντιμετώπιση, μειώνει τον φόβο και το στίγμα και ενισχύει την πίστη των ανταποκριτών στην ικανότητά τους να αντέχουν στις δυσκολίες.

Η πρακτική αυτή αφορά ένα ευρύ φάσμα καταστάσεων κρίσης, από σεισμούς και πλημμύρες έως ζώνες συγκρούσεων και πανδημίες. Οι ομάδες-στόχοι περιλαμβάνουν τους πρώτους ανταποκριτές, τους διαχειριστές κρίσεων και τους εργαζόμενους στην υποστήριξη της κοινότητας, οι οποίοι επωφελούνται από την κατανόηση της ανθεκτικότητας ως προεπιλεγμένης ανθρώπινης αντίδρασης.

#### 4. Στόχοι της Πρακτικής Άσκησης

- Ομαλοποίηση της ανθεκτικότητας ως της πιο συχνής πορείας μετά από τραύμα και κρίση.
- Μείωση του στιγματισμού και του φόβου ψυχολογικής κατάρρευσης μεταξύ των ατόμων που ανταποκρίνονται σε καταστροφές.
- Παροχή επιστημονικών στοιχείων για την υποστήριξη της εκπαίδευσης στην ανθεκτικότητα και των πρωτοβουλιών υποστήριξης από ομοτίμους.



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

- Ενδυνάμωση των ανταποκριτών ώστε να προσεγγίζουν το έργο της αντιμετώπισης κρίσεων με αισιοδοξία και εμπιστοσύνη στην ανάκαμψη.

### 5. Περιγραφή της Πρακτικής

Η πρακτική συνίσταται στην ενσωμάτωση των τροχιών ανθεκτικότητας του Βοηθό στην εκπαίδευση των ανταποκριτών:

#### 1. Ψυχοεκπαίδευση στις τροχιές ανάρρωσης

- Εισαγάγετε τέσσερις τυπικές μετατραυματικές οδούς: ανθεκτικότητα (σταθερή λειτουργία), ανάρρωση (αρχική δυσφορία αλλά τελικά προσαρμογή), καθυστερημένη δυσλειτουργία και χρόνια δυσφορία.
- Τονίστε ότι η ανθεκτικότητα είναι η πιο συνηθισμένη, με βάση εμπειρικές μελέτες.

#### 2. Μελέτες Περιπτώσεων και Αφηγήσεις Επιζώντων

- Παρουσιάστε ιστορίες ατόμων και κοινοτήτων που προσαρμόστηκαν με επιτυχία μετά από καταστροφές.
- Επισημάνετε την ποικιλομορφία των στρατηγικών αντιμετώπισης και δώστε έμφαση στην κανονικότητα της ανθεκτικότητας.

#### 3. Αναδιαμόρφωση του τραύματος

- Ενθαρρύνετε τους ανταποκριτές να αντιλαμβάνονται το τραύμα όχι ως αναπόφευκτη αιτία μακροπρόθεσμης βλάβης, αλλά ως παράγοντα άγχους που πολλοί μπορούν να ξεπεράσουν.
- Συζητήστε την ανθεκτικότητα ως μια δυναμική, εκπαιδεύσιμη διαδικασία και όχι ως ένα σταθερό χαρακτηριστικό.

#### 4. Ομαδικός Στοχασμός και Διάλογος

- Διευκολύνετε καθοδηγούμενες συζητήσεις όπου οι συμμετέχοντες μοιράζονται προσωπικές εμπειρίες ανθεκτικότητας, είτε σε επαγγελματικό είτε σε προσωπικό πλαίσιο.
- Ενθαρρύνετε την αναγνώριση της ανθεκτικότητας στους συνομηλίκους και τις κοινότητες που υπηρετούν.

### 6. Αποτελέσματα και αντίκτυπος

- **Ερευνητικά στοιχεία** : Οι διαχρονικές μελέτες του Βοηθό έδειξαν ότι πάνω από το 50% των ατόμων που έχουν εκτεθεί σε τραύμα εμφανίζουν πορείες ανθεκτικότητας, με σταθερή λειτουργία ακόμη και απέναντι σε σοβαρές αντιξοότητες.
- **Επιπτώσεις στους ανταποκριτές** : Η εκπαίδευση που ενσωματώνει αυτά τα ευρήματα μειώνει το άγχος της προσμονής, προάγει την ελπίδα και ενισχύει τη δέσμευση σε ρόλους κρίσης.



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

- **Πρακτικό όφελος :** Οι οργανισμοί που ομαλοποιούν την ανθεκτικότητα αναφέρουν υψηλότερο ηθικό, μειωμένο στίγμα γύρω από τις αντιδράσεις στο στρες και βελτιωμένη προθυμία του προσωπικού να αναζητήσει έγκαιρη υποστήριξη όταν χρειάζεται.

### 7. Διδάγματα που αντλήθηκαν και παράγοντες επιτυχίας

- **Παράγοντες επιτυχίας :**

- Παρουσίαση της ανθεκτικότητας ως επιστημονικά τεκμηριωμένης και όχι ως παρακινήτικής «θετικής συζήτησης».
- Χρήση συγκεκριμένων ιστοριών ανθεκτικών ατόμων για την ενίσχυση αφηρημένων εννοιών.
- Ενσωμάτωση της πρακτικής σε ομαδικές συζητήσεις για την επικύρωση κοινών εμπειριών.

- **Προκλήσεις :**

- Μερικοί ανταποκριτές μπορεί να αντιληφθούν την ομαλοποίηση ως ελαχιστοποίηση της δυσφορίας τους. Οι εκπαιδευτές πρέπει να διευκρινίσουν ότι η ανθεκτικότητα είναι κάτι συνηθισμένο, αλλά η υποστήριξη είναι πάντα διαθέσιμη για όσους δυσκολεύονται.

### 8. Μεταβιβασιμότητα και Προσαρμοστικότητα

Αυτή η πρακτική είναι ιδιαίτερα εφαρμόσιμη σε διάφορους τομείς και πολιτισμικά πλαίσια. Έχει χρησιμοποιηθεί με επιτυχία σε **συμβουλευτικές υπηρεσίες πένθους , σε εκπαίδευση στρατιωτικής ανθεκτικότητας, σε προγράμματα ετοιμότητας για καταστροφές στην κοινότητα και σε προγράμματα ευημερίας του προσωπικού υγειονομικής περίθαλψης .** Η προσαρμογή περιλαμβάνει:

- Χρήση πολιτισμικά σχετικών μελετών περίπτωσης και αφηγήσεων επιζώντων.
- Διαμόρφωση της ανθεκτικότητας σε ευθυγράμμιση με τις τοπικές αξίες (π.χ., συλλογικότητα, αντιμετώπιση με βάση την πίστη ή επαγγελματικό καθήκον).

### 9. Ηθικές Σκέψεις

Οι εκπαιδευτές πρέπει να διασφαλίζουν ότι η ομαλοποίηση της ανθεκτικότητας δεν υπονομεύει την πραγματική ψυχολογική δυσφορία. Η ηθική εφαρμογή απαιτεί την εξισορρόπηση της ελπίδας με την ευαισθησία:



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

- Τονίστε ότι ενώ η ανθεκτικότητα είναι συνηθισμένη, η δυσφορία είναι βάσιμη και η επαγγελματική υποστήριξη θα πρέπει πάντα να είναι προσβάσιμη.
- Διατήρηση εμπιστευτικότητας κατά τη διάρκεια των ομαδικών αναστοχασμών.
- Ενθαρρύνετε την εθελοντική συμμετοχή σε δραστηριότητες αυτοαποκάλυψης.

### 10. Αναφορές

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>



### Πηγή 3

#### 1. Τίτλος της βέλτιστης πρακτικής

Αξιοποίηση Θετικών Συναισθημάτων για την Ενίσχυση της Ανθεκτικότητας – Η Θεωρία Διεύρυνσης και Οικοδόμησης των Tugade & Fredrickson

#### 2. Σχετική Εκπαιδευτική Ενότητα

Ενότητα 1 – Εκπαίδευση Ψυχολογικής Ανθεκτικότητας

#### 3. Πλαίσιο και Ιστορικό

Οι Tugade και Fredrickson (2004) διερεύνησαν πώς τα άτομα χρησιμοποιούν τα θετικά συναισθήματα για να ανακάμψουν πιο γρήγορα από αγχωτικές και τραυματικές εμπειρίες. Η μελέτη τους, η οποία βασίζεται στη θεωρία «διεύρυνση και ανάπτυξη», κατέδειξε ότι συναισθήματα όπως η ευγνωμοσύνη, η χαρά, η ελπίδα και το ενδιαφέρον βοηθούν στη διεύρυνση της γνωστικής ευελιξίας, στη βελτίωση της επίλυσης προβλημάτων και στην ανάπτυξη διαρκών ψυχολογικών και κοινωνικών πόρων.

Για τους ανταποκριτές σε καταστροφές, αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό: η συχνή έκθεση σε τραυματικά γεγονότα μπορεί να περιορίσει την προσοχή, να ενισχύσει την απαισιοδοξία και να δημιουργήσει φυσιολογική διέγερση που εμποδίζει την απόδοση. Καλλιεργώντας σκόπιμα θετικά συναισθήματα, οι ανταποκριτές μπορούν να αντισταθμίσουν αυτές τις επιπτώσεις, να διατηρήσουν την ψυχραιμία τους και να ενισχύσουν την ανθεκτικότητά τους τόσο ατομικά όσο και συλλογικά.

Η ομάδα-στόχος αυτής της πρακτικής περιλαμβάνει ανταποκριτές πρώτης γραμμής, αρχηγούς ομάδων και διαχειριστές κρίσεων που χρειάζονται γρήγορα, πρακτικά εργαλεία για τη ρύθμιση του στρες και τη διατήρηση του ηθικού σε περιβάλλοντα υψηλής πίεσης.

#### 4. Στόχοι της Πρακτικής Άσκησης

- Δείξτε πώς τα θετικά συναισθήματα επιταχύνουν την ανάρρωση από το άγχος.
- Παρέχετε στους ανταποκριτές πρακτικές ασκήσεις για να ενισχύσετε την αισιοδοξία, την ευγνωμοσύνη και την ενσυνειδητότητα.
- Ενισχύστε την προσαρμοστική σκέψη, την ομαδική εργασία και τις στρατηγικές αντιμετώπισης κατά τη διάρκεια κρίσεων.
- Ομαλοποιήστε τις πρακτικές θετικών συναισθημάτων ως επαγγελματικά εργαλεία και όχι ως σημάδια αδυναμίας.

#### 5. Περιγραφή της Πρακτικής

Η πρακτική εφαρμόζεται μέσω τεσσάρων βασικών στρατηγικών:



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

### 1. Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης

- Οι συμμετέχοντες καλούνται να γράφουν τρία πράγματα για τα οποία είναι ευγνώμονες κάθε μέρα, ακόμη και σε συνθήκες κρίσης.
- Αυτή η πρακτική τους χτίζει μια συνήθεια να εστιάζουν σε εποικοδομητικές πτυχές του περιβάλλοντός τους.

### 2. Ενσυνείδητη Αναπνοή και Γείωση

- Σύντομες (2-3 λεπτά) ασκήσεις κατά τη διάρκεια των βαρδιών, όπου οι ανταποκριτές επικεντρώνονται στην αναπνοή και στην επίγνωση του περιβάλλοντος χώρου.
- Βοηθά στη μείωση του φυσιολογικού στρες και στην αποκατάσταση της γνωστικής διαύγειας.

### 3. Αναδιατυπώνοντας το άγχος ως σήμα

- Οι γυμναστές εξηγούν ότι το άγχος μπορεί να θεωρηθεί ως ο τρόπος προετοιμασίας του σώματος για δράση.
- Οι ανταποκριτές καθοδηγούνται να διοχετεύουν το άγχος σε εστιασμένη ενέργεια αντί για πανικό.

### 4. Αναγνώριση από Ομότιμους και Θετική Ανατροφοδότηση

- Οι ομάδες ενθαρρύνονται να ανταλλάσσουν θετικές παρατηρήσεις για τις ενέργειες των άλλων.
- Χτίζει συνοχή, μειώνει την απομόνωση και ενισχύει την προσαρμοστική αντιμετώπιση.

### 6. Αποτελέσματα και αντίκτυπος

- **Εμπειρικά στοιχεία** : Οι Tugade και Fredrickson (2004) διαπίστωσαν ότι τα ανθεκτικά άτομα ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα θετικών συναισθημάτων, τα οποία τους επέτρεψαν να ανακάμψουν πιο γρήγορα μετά από αντιξοότητες.
- **Επιπτώσεις στους ανταποκριτές** : Οι ομάδες που ενσωματώνουν πρακτικές θετικότητας αναφέρουν υψηλότερο ηθικό, βελτιωμένη απόδοση σε προσομοιώσεις και μειωμένη επαγγελματική εξουθένωση σε μακροπρόθεσμες λειτουργίες.
- **Φυσιολογικό όφελος** : Τα θετικά συναισθήματα επιταχύνουν την καρδιαγγειακή αποκατάσταση μετά από στρες, ενισχύοντας τη φυσική ετοιμότητα των ανταποκριτών.



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

### 7. Διδάγματα που αντλήθηκαν και παράγοντες επιτυχίας

- **Παράγοντες επιτυχίας** : Τακτικές σύντομες ασκήσεις, ενσωμάτωση στις ομαδικές ρουτίνες, θετική προσέγγιση ως μοντέλο ηγεσίας .
- **Προκλήσεις** : Σκεπτικισμός μεταξύ των συμμετεχόντων που μπορεί να θεωρούν τη θετικότητα μη ρεαλιστική ή «ήπια». Οι εκπαιδευτές πρέπει να παρουσιάσουν στοιχεία που αποδεικνύουν ότι οι πρακτικές θετικών συναισθημάτων βελτιώνουν τη λήψη αποφάσεων και την απόδοση.

### 8. Μεταβιβασιμότητα και Προσαρμοστικότητα

Αυτή η πρακτική μπορεί να μεταφερθεί σε όλα τα πολιτισμικά και οργανωτικά πλαίσια. Παραδείγματα:

- Στις κολεκτιβιστικές κουλτούρες, η ευγνωμοσύνη και η αναγνώριση από τους συνομηλίκους μπορούν να θεωρηθούν ως ενίσχυση της ομαδικής αλληλεγγύης.
- Σε επαγγέλματα υψηλού κινδύνου, οι πρακτικές θετικότητας μπορούν να ενσωματωθούν σε ενημερώσεις ή σε ρουτίνες αλλαγής βάρδιας.
- Προσαρμόσιμο σε εικονικές μορφές μέσω εφαρμογών για κινητά για καταγραφή σε ημερολόγιο και υπενθυμίσεις ενσυνειδητότητας.

### 9. Ηθικές Σκέψεις

- Η συμμετοχή θα πρέπει να είναι εθελοντική. Κανένας ανταποκριτής δεν πρέπει να αισθάνεται αναγκασμένος να «είναι θετικός».
- Οι εκπαιδευτές πρέπει να αποφεύγουν την ελαχιστοποίηση της δικαιολογημένης δυσφορίας. Οι θετικές πρακτικές θα πρέπει να συμπληρώνουν και όχι να αντικαθιστούν την επαγγελματική ψυχολογική υποστήριξη όταν χρειάζεται.
- Η εμπιστευτικότητα κατά την τήρηση ημερολογίου ή την έκφραση ευγνωμοσύνης πρέπει να γίνεται σεβαστή.

### 10. Αναφορές

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>



### Πηγή 4

#### 1. Τίτλος της βέλτιστης πρακτικής

Μέτρηση και Ενίσχυση της Ψυχολογικής Ανθεκτικότητας με την Κλίμακα Connor-Davidson (CD-RISC)

#### 2. Σχετική Εκπαιδευτική Ενότητα

Ενότητα 1 – Εκπαίδευση Ψυχολογικής Ανθεκτικότητας

#### 3. Πλαίσιο και Ιστορικό

Η Κλίμακα Ανθεκτικότητας Connor-Davidson (CD-RISC), η οποία αναπτύχθηκε το 2003 από την Kathryn M. Connor και τον Jonathan RT Davidson, είναι ένα ψυχομετρικό εργαλείο που έχει σχεδιαστεί για να ποσοτικοποιεί την ικανότητα ενός ατόμου για ανθεκτικότητα. Προέκυψε από κλινική και κοινοτική έρευνα που στοχεύει στον εντοπισμό παραγόντων που επιτρέπουν σε ορισμένα άτομα να διατηρήσουν ή να ανακτήσουν την ψυχολογική τους ευεξία απέναντι σε αντιξοότητες.

Από την εισαγωγή του, το CD-RISC έχει γίνει ένα από τα πιο ευρέως χρησιμοποιούμενα και επικυρωμένα μέτρα ανθεκτικότητας παγκοσμίως. Αξιολογεί προσωπικά χαρακτηριστικά όπως η προσαρμοστικότητα, η αυτοαποτελεσματικότητα, η αισιοδοξία και η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων - χαρακτηριστικά που συνδέονται με την ανοχή στο στρες και την ανάρρωση. Η αξιοπιστία και η διαπολιτισμική εγκυρότητα της κλίμακας έχουν επιβεβαιωθεί σε πολυάριθμες μελέτες που αφορούν γενικούς, κλινικούς και επαγγελματικούς πληθυσμούς.

#### 4. Στόχοι της Πρακτικής Άσκησης

Το CD-RISC εξυπηρετεί διάφορους σκοπούς:

- Να παρέχει ένα αξιόπιστο, τυποποιημένο μέτρο ψυχολογικής ανθεκτικότητας.
- Για να υποστηρίξουμε την αυτοκριτική σχετικά με τα δυνατά και τρωτά σημεία αντιμετώπισης.
- Να δοθεί η δυνατότητα σε ερευνητές και επαγγελματίες να αξιολογήσουν παρεμβάσεις οικοδόμησης ανθεκτικότητας.
- Να προωθηθεί η κατανόηση, βάσει τεκμηριωμένων στοιχείων, του τρόπου με τον οποίο λειτουργεί η ανθεκτικότητα σε διαφορετικά πλαίσια.

#### 5. Περιγραφή της Πρακτικής



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

Το αρχικό CD-RISC αποτελείται από 25 στοιχεία που βαθμολογούνται σε μια 5βάθμια κλίμακα Likert (0 = καθόλου αληθές, 4 = σχεδόν πάντα αληθές). Αργότερα αναπτύχθηκαν μικρότερες εκδόσεις των 10 και 2 στοιχείων για χρήση όταν ο χρόνος ή το φόρτο των συμμετεχόντων είναι περιορισμένο.

Κάθε στοιχείο αντιστοιχεί σε έναν ή περισσότερους παράγοντες ανθεκτικότητας που έχουν εντοπιστεί σε εμπειρική έρευνα, όπως:

- **Προσαρμοστικότητα και ευελιξία** - ικανότητα προσαρμογής σε μεταβαλλόμενες συνθήκες.
- **Αυτοαποτελεσματικότητα** – εμπιστοσύνη στην προσωπική ικανότητα και την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων.
- **Θετική Αποδοχή της Αλλαγής** – διατήρηση της προοπτικής κατά τη διάρκεια του στρες.
- **Έλεγχος και Σκοπός** – αίσθηση δράσης και συμπεριφορά που κατευθύνεται από στόχους .
- **Πνευματικές επιρροές** – συστήματα πεποιθήσεων που ενισχύουν το νόημα και την επιμονή.

Η χορήγηση διαρκεί συνήθως πέντε έως δέκα λεπτά. Οι βαθμολογίες των ερωτηθέντων αθροίζονται για να προκύψει μια συνολική βαθμολογία ανθεκτικότητας. Οι υψηλότερες τιμές υποδηλώνουν μεγαλύτερη ικανότητα ανάρρωσης και προσαρμογής. Το CD-RISC χρησιμοποιείται τόσο στην έρευνα όσο και σε κλινικά ή οργανωτικά περιβάλλοντα ως διαγνωστικό αναπτυξιακό εργαλείο για την παρακολούθηση της ανθεκτικότητας με την πάροδο του χρόνου.

### 6. Αποτελέσματα και αντίκτυπος

Εμπειρικές μελέτες έχουν δείξει ότι οι υψηλότερες βαθμολογίες CD-RISC συσχετίζονται με μειωμένη ευαλωτότητα στη διαταραχή μετατραυματικού στρες, το άγχος και την κατάθλιψη, καθώς και με βελτιωμένη αντιμετώπιση αγχωτικών ή τραυματικών εμπειριών. Το εργαλείο παρέχει ποσοτικοποιήσιμα δεδομένα που βοηθούν στην αξιολόγηση της προσωπικής ανάπτυξης και της αποτελεσματικότητας των προγραμμάτων ενίσχυσης της ανθεκτικότητας.

Η προσαρμοστικότητά του έχει επιτρέψει την ευρεία χρήση του σε όλα τα πολιτισμικά πλαίσια, συμβάλλοντας σε ένα ισχυρό σύνολο συγκριτικής έρευνας σχετικά με την ψυχολογική ανθεκτικότητα.

### 7. Διδάγματα που αντλήθηκαν και παράγοντες επιτυχίας



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

**Παράγοντες επιτυχίας:** σαφής επικοινωνία του σκοπού της κλίμακας, εμπιστευτικότητα των απαντήσεων και ερμηνεία των αποτελεσμάτων με βάση τα συμφραζόμενα.

**Προκλήσεις:** η πιθανότητα οι ερωτηθέντες να αναφέρουν υπερβολικά ή υποεκτιμημένα την ανθεκτικότητα· η αποτελεσματική διευκόλυνση απαιτεί προσεκτική εξήγηση ότι το CD-RISC δεν είναι διαγνωστικό τεστ αλλά αναπτυξιακό εργαλείο για αναστοχασμό και έρευνα.

### 8. Μεταβιβασιμότητα και Προσαρμοστικότητα

Το CD-RISC έχει μεταφραστεί και επικυρωθεί σε περισσότερες από 20 γλώσσες και έχει εφαρμοστεί σε πληθυσμούς όπως εργαζόμενοι στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης, φοιτητές, βετεράνοι και μέλη της κοινότητας. Η τυποποιημένη δομή του και η ψυχομετρική του αρτιότητα το καθιστούν εύκολα μεταβιβάσιμο για διεθνή ή διατομεακή χρήση, είτε σε έρευνα είτε σε αξιολογήσεις οργανωτικής ευημερίας.

### 9. Ηθικές Σκέψεις

Η συμπλήρωση του CD-RISC θα πρέπει να είναι εθελοντική και ανώνυμη. Πρέπει να διασφαλίζεται η ενημερωμένη συγκατάθεση και η προστασία των δεδομένων, και οι συμμετέχοντες θα πρέπει να λαμβάνουν πληροφορίες σχετικά με τον μη κλινικό σκοπό του εργαλείου. Τα άτομα που εμφανίζουν σημάδια σημαντικής δυσφορίας κατά την αξιολόγηση θα πρέπει να κατευθύνονται σε εξειδικευμένους επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

### 10. Αναφορές

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>



### Πηγή 5

#### 1. Τίτλος της βέλτιστης πρακτικής

Ο Δρόμος προς την Ανθεκτικότητα – Πρακτικές Στρατηγικές της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας

#### 2. Σχετική Εκπαιδευτική Ενότητα

Ενότητα 1 – Εκπαίδευση Ψυχολογικής Ανθεκτικότητας

#### 3. Πλαίσιο και Ιστορικό

Ο «Δρόμος προς την Ανθεκτικότητα» είναι ένας οδηγός που δημοσιεύτηκε από την Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία (APA) το 2014, με στόχο να μετατρέψει δεκαετίες ψυχολογικής έρευνας σχετικά με την ανθεκτικότητα σε πρακτικές, προσβάσιμες στρατηγικές για το ευρύ κοινό. Ο οδηγός αναπτύχθηκε για να βοηθήσει τα άτομα να αντιμετωπίσουν τις αντιξοότητες, το τραύμα και το άγχος, παρέχοντας τεχνικές βασισμένες σε τεκμήρια, οι οποίες προέρχονται από τη θετική ψυχολογία, τη γνωσιακή- συμπεριφορική έρευνα και την κλινική πρακτική.

Η προσέγγιση του APA τονίζει ότι η ανθεκτικότητα είναι μια διαδικασία και όχι ένα σταθερό χαρακτηριστικό. Μπορεί να ενισχυθεί μέσω εκούσιων συμπεριφορών, σκέψεων και ενεργειών που υποστηρίζουν την προσαρμογή και την ανάρρωση. Το πλαίσιο σχεδιάστηκε για να καταστήσει την ψυχολογική επιστήμη κατανοητή και εφαρμόσιμη σε ποικίλα κοινά, ενθαρρύνοντας τους ανθρώπους να καλλιεργήσουν καθημερινές συνήθειες που προάγουν την ευημερία και τη συναισθηματική ισορροπία.

#### 4. Στόχοι της Πρακτικής Άσκησης

Οι κύριοι στόχοι του πλαισίου ανθεκτικότητας του APA είναι:

- Παροχή στα άτομα στρατηγικών που βασίζονται σε στοιχεία για τη διαχείριση των αντιξοοτήτων και της αλλαγής.
- Ενθαρρύνετε την προσωπική ανάπτυξη μέσω της αναστοχασμού, της σύνδεσης και της προληπτικής αντιμετώπισης.
- Κανονικοποιήστε την οικοδόμηση ανθεκτικότητας ως μια μαθησιακή διαδικασία προσβάσιμη σε όλους.
- Προώθηση της ψυχολογικής ευεξίας μέσω απλών, βιώσιμων συνθηθειών και κοινωνικής υποστήριξης.



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

### 5. Περιγραφή της Πρακτικής

Το πλαίσιο APA περιγράφει **δέκα βασικές αρχές** που συνολικά περιγράφουν τη διαδικασία οικοδόμησης και διατήρησης της ανθεκτικότητας. Αυτές οι αρχές προσφέρουν πρακτική καθοδήγηση που εφαρμόζεται σε διάφορες προκλήσεις της ζωής:

1. **Δημιουργήστε Συνδέσεις** – Χτίστε ισχυρές, θετικές σχέσεις με την οικογένεια, τους φίλους και τα μέλη της κοινότητας ως προστατευτικούς παράγοντες κατά του στρες.
2. **Αποφύγετε να βλέπετε τις κρίσεις ως ανυπέρβλητα προβλήματα** – Αναδιατυπώστε τις προκλήσεις ως προσωρινές και διαχειρίσιμες αντί για μόνιμες ή συντριπτικές.
3. **Αποδεχτείτε την Αλλαγή ως Μέρος της Ζωής** – Αναγνωρίστε ότι ορισμένοι στόχοι ή διαδρομές μπορεί να μην είναι πλέον εφικτοί και προσαρμοστείτε ανάλογα.
4. **Προχωρήστε προς τους στόχους σας** – Αναπτύξτε ρεαλιστικά, εφαρμόσιμα βήματα για να ανακτήσετε την αίσθηση ελέγχου και σκοπού.
5. **Αναλάβετε Αποφασιστική Δράση** – Δράστε πάνω στα προβλήματα αντί να τα αποφεύγετε, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση και την αυτοπεποίθηση.
6. **Αναζητήστε ευκαιρίες για αυτογνωσία** – Εντοπίστε τρόπους με τους οποίους οι αντιξοότητες μπορούν να οδηγήσουν σε προσωπική ανάπτυξη, νέες προοπτικές και δύναμη.
7. **Καλλιεργήστε μια θετική άποψη για τον εαυτό σας** – Ενισχύστε την αυτοπεποίθησή σας και την εμπιστοσύνη στην ικανότητά σας να ξεπερνάτε τις δυσκολίες.
8. **Κρατήστε τα πράγματα σε μια προοπτική** – Διατηρήστε μια ισορροπημένη άποψη επαναπροσδιορίζοντας τις αρνητικές σκέψεις και αποφεύγοντας την καταστροφολογία.
9. **Διατηρήστε μια αισιόδοξη προοπτική** – Εστιάστε στην αισιοδοξία και οραματιστείτε θετικά αποτελέσματα, παραμένοντας παράλληλα ρεαλιστές απέναντι στις προκλήσεις.
10. **Φροντίστε τον εαυτό σας** – Υποστηρίξτε την ψυχική και σωματική σας ευεξία μέσω της αυτοφροντίδας, της ξεκούρασης και της ενσυνειδητότητας.

Αυτές οι αρχές διαμορφώνουν ένα ολοκληρωμένο αλλά ευέλικτο πλαίσιο που ενσωματώνει την ψυχολογική έρευνα στην καθημερινή πρακτική. Υπογραμμίζουν την αλληλεπίδραση μεταξύ της ατομικής νοοτροπίας, της κοινωνικής



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

υποστήριξης και της προληπτικής αντιμετώπισης στη διατήρηση της ανθεκτικότητας.

### 6. Αποτελέσματα και αντίκτυπος

Έρευνες που σχετίζονται με το πλαίσιο του APA δείχνουν ότι τα άτομα που συμμετέχουν σε δομημένες πρακτικές ανθεκτικότητας βιώνουν:

- Βελτιωμένη αντιμετώπιση και συναισθηματική ρύθμιση κατά τη διάρκεια αγχωτικών γεγονότων.
- Βελτιωμένη ικανότητα διατήρησης της αισιοδοξίας και της επίλυσης προβλημάτων υπό πίεση.
- Μειωμένα συμπτώματα άγχους, στρες και κατάθλιψης.
- Μεγαλύτερη κοινωνική συνοχή και συμμετοχή σε θετικές συμπεριφορές υγείας .

Ο οδηγός έχει χρησιμοποιηθεί σε ποικίλα εκπαιδευτικά, κλινικά και οργανωτικά πλαίσια, επιδεικνύοντας ευρεία προσβασιμότητα και προσαρμοστικότητα.

### 7. Διδάγματα που αντλήθηκαν και παράγοντες επιτυχίας

**Παράγοντες επιτυχίας:** απλότητα της γλώσσας, προσβασιμότητα σε διαδικτυακούς πόρους και χρήση σχετικών παραδειγμάτων που καθιστούν την ψυχολογική επιστήμη κατανοητή για το ευρύ κοινό.

**Προκλήσεις:** βιωσιμότητα της πρακτικής με την πάροδο του χρόνου· οι χρήστες ωφελούνται περισσότερο όταν οι δραστηριότητες ανθεκτικότητας ενσωματώνονται στην καθημερινή ρουτίνα αντί να αντιμετωπίζονται ως εφάπαξ παρεμβάσεις.

Μια βασική παρατήρηση είναι ότι η ανθεκτικότητα απαιτεί ενεργή συμμετοχή και ενίσχυση – τα οφέλη της συσσωρεύονται μέσω της συνεπούς, μακροπρόθεσμης εφαρμογής.

### 8. Μεταβιβασιμότητα και Προσαρμοστικότητα

Το πλαίσιο APA έχει σχεδιαστεί σκόπιμα για παγκόσμια συνάφεια. Μπορεί να εφαρμοστεί σε όλα τα πολιτισμικά και επαγγελματικά πλαίσια λόγω της εστίασής του σε καθολικές ψυχολογικές ανάγκες, όπως η σύνδεση, ο σκοπός και η αυτοφροντίδα. Οι προσαρμογές συνήθως περιλαμβάνουν τη μετάφραση υλικού σε τοπικές γλώσσες και την τοποθέτηση παραδειγμάτων σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο ώστε να αντικατοπτρίζουν τις πολιτισμικές παραδόσεις αντιμετώπισης.



### 9. Ηθικές Σκέψεις

Η συμμετοχή σε δραστηριότητες ανθεκτικότητας θα πρέπει πάντα να είναι εθελοντική. Οι συντονιστές που χρησιμοποιούν το πλαίσιο APA πρέπει να διασφαλίζουν ότι οι συζητήσεις παραμένουν υποστηρικτικές και εμπιστευτικές και να αποφεύγουν να υπονοούν ότι οι πρακτικές ανθεκτικότητας αντικαθιστούν την επαγγελματική ψυχολογική φροντίδα. Τα άτομα που εμφανίζουν σημάδια σοβαρής δυσφορίας θα πρέπει να παραπέμπονται σε κατάλληλους επαγγελματίες υγείας.

### 10. Αναφορές

American Psychological Association. (2014). *The road to resilience*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/resilience>



## ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη



## RESILIENT RESPONDERS

Psychological Resilience and Support for Personnel in Charge  
after Natural Disasters

PROJECT NUMBER: 2023-2-TR01-KA220-ADU-000180454



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.