

Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι μια έννοια, που σχετίζεται στενά με τη Θετική Ψυχολογία. Τόσο η έρευνα της ψυχικής ανθεκτικότητας, όσο και η Θετική Ψυχολογία δίνουν έμφαση στο θετικό: εστιάζουν στις δυνατότητες του ατόμου, στις ικανότητες που το ωθούν να ζήσει τη ζωή του καλά παρά τις αντιξοότητες και τις δυσκολίες τις οποίες μπορεί να συναντήσει. Όπως η Θετική Ψυχολογία άρχισε να αντιμετωπίζει σοβαρά τη θετική πλευρά των ανθρώπων, έτσι και η έρευνα της ψυχικής ανθεκτικότητας άρχισε να αναζητεί τι είναι αυτό που κάνει τα άτομα να ξεπερνούν τις δυσκολίες, να τα βγάζουν πέρα με την αντιξοότητα και να ζουν μια ικανοποιητική ζωή.

Πιο συγκεκριμένα, οι περισσότεροι θεωρητικοί κι ερευνητές συμφωνούν ότι η ανθεκτικότητα αναφέρεται στη θετική προσαρμογή του ατόμου παρά την ύπαρξη αντίξων ή τραυματικών συνθηκών, στην αποτελεσματική αντιμετώπισή τους και στην ανάκαμψη από αυτές. Οι συνθήκες αυτές μπορεί να αφορούν είτε σε μόνιμες καταστάσεις, στις οποίες γεννιούνται και μεγαλώνουν τα άτομα, όπως είναι η φτώχεια ή το προβληματικό οικογενειακό περιβάλλον, είτε σε κάποια απροσδόκητα κι οδυνηρά τραυματικά γεγονότα, όπως για παράδειγμα, μία φυσική καταστροφή, μία ασθένεια ή η απώλεια αγαπημένων προσώπων. Για να υπάρξει η ανθεκτικότητα, λοιπόν, αφ' ενός, πρέπει να υπάρξει η έκθεση σε κάποια απειλή, πρόκληση ή αντιξοότητα και, αφ' ετέρου, η προσαρμογή του ατόμου να είναι ικανοποιητική ή ακόμη κι εξαιρετική.

Συνεχίζοντας, θα αναφερθούμε στους σημαντικότερους προστατευτικούς παράγοντες και στα ατομικά χαρακτηριστικά που έχουν συνδεθεί με την ανθεκτικότητα και συναντώνται συχνότερα στη βιβλιογραφία.

Πρώτα απ' όλα, πολλές έρευνες έχουν καταδείξει πως η νοημοσύνη, οι ανώτερες διανοητικές κι ακαδημαϊκές ικανότητες ασκούν προστατευτική επίδραση σε αντίξοες καταστάσεις και σχετίζονται στενά με την ανθεκτικότητα. Ωστόσο, προκειμένου να αποφευχθούν πιθανές παρερμηνείες, για την ανθεκτικότητα δεν απαιτείται εξαιρετικά υψηλή νοημοσύνη αλλά μία καλή νοητική κατάσταση που επιτρέπει να γνωρίζει κανείς τι συμβαίνει, τι να περιμένει και τι να κάνει. Ακόμη, εξαιρετικά σημαντική είναι η γνωστική ευελιξία, που σχετίζεται με το επεξηγηματικό στυλ, τη θετική επανεκτίμηση των καταστάσεων και την αποδοχή. Συνεπώς, τα άτομα που χαρακτηρίζονται από ανθεκτικότητα έχουν ένα επεξηγηματικό στυλ που τους επιτρέπει να επιμένουν, να εκτιμούν τη δυσκολία ως κάτι το προσωρινό που επηρεάζει μερικές μόνο πλευρές της ζωής τους και ως κάτι που μπορεί να επιλυθεί.

Επίσης, από τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά που εμφανίζονται συστηματικά στη βιβλιογραφία της ανθεκτικότητας ως προστατευτικοί παράγοντες είναι οι θετικές αντιλήψεις και τα συναισθήματα του ατόμου για τον εαυτό του και την ικανότητά του να

αντιμετωπίζει τις δυσκολίες της ζωής. Η υψηλή αυτοεκτίμηση, η αίσθηση αυτο-αποτελεσματικότητας, τα κίνητρα, η κατανόηση που έχει κάποιος για τον εαυτό του (δυνατά σημεία & αδυναμίες), σχετίζονται με μια ισχυρή αίσθηση εαυτού κι ατομικής ταυτότητας και χαρακτηρίζουν τα ανθεκτικά άτομα. Ακόμη, ένας σημαντικός παράγοντας είναι η αυτορρύθμιση, δηλαδή η ικανότητα του ατόμου να ελέγχει την προσοχή, τη διέγερση, το συναίσθημα, τη δράση και τη συμπεριφορά, ώστε να επιτύχει επιθυμητούς στόχους. Οι αυτορρυθμιστικές ικανότητες είναι ιδιαίτερα αναγκαίες στην αντιμετώπιση της αντιξοότητας και των κρίσεων γιατί βοηθούν το άτομο να συνεχίσει να λειτουργεί αποτελεσματικά κάτω από εξαιρετικά δύσκολες συνθήκες. Στις περιπτώσεις αυτές, ο έλεγχος των συναισθημάτων και των παρορμήσεων είναι αποφασιστικής σημασίας, ώστε να μπορέσει κανείς να αξιολογήσει τις πληροφορίες, να εξετάσει επιλογές δράσης και να επιλύσει προβλήματα. Σχετικός με τα παραπάνω, είναι κι ο παράγοντας της στρατηγικής αντιμετώπισης, που αφορά τον τρόπο εκείνο με τον οποίο το άτομο διαχειρίζεται τα γεγονότα της ζωής του.

.

Επιπρόσθετα, από τους πιο σημαντικούς προστατευτικούς παράγοντες, που ενισχύουν την ανθεκτικότητα ενός ατόμου είναι η αίσθηση σκοπού και νοήματος στη ζωή, ένα σύνολο πεποιθήσεων σχετικά με το δίκαιο και το άδικο, η ικανότητα να ονειρεύεται κανείς, η πίστη και η ελπίδα ότι τα πράγματα θα φτιάξουν ξανά μετά από μία μεγάλη αντιξοότητα ή κρίση, καθώς κι άλλες σχετικές πεποιθήσεις και στάσεις.

.

Στη συνέχεια, ένας μεγάλος αριθμός ερευνών αναφέρει ότι υπάρχει ισχυρή σχέση ανάμεσα στα θετικά συναισθήματα και την ψυχική ανθεκτικότητα, καθώς η βίωση θετικών συναισθημάτων, σύμφωνα και με τη θεωρία της Fredrickson διευρύνει το ρεπερτόριο σκέψης και δράσης του ατόμου, δομεί νέους πόρους και λειτουργεί ως αντίδοτο στις επιδράσεις των αρνητικών συναισθημάτων. Επιπλέον, τα άτομα που διαθέτουν αισιοδοξία καταβάλλουν μεγαλύτερες προσπάθειες για να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες, βλέπουν τις αρνητικές εμπειρίες με πιο θετικό τρόπο κι έχουν την τάση να βρίσκουν οφέλη στην αντιμετώπιση των προκλήσεων. Επίσης, τα ανθεκτικά άτομα χρησιμοποιούν συχνά το χιούμορ ως στρατηγική αντιμετώπισης για να μειώσουν την ένταση και το στρες, καθώς αυτό βοηθά το άτομο να επαναξιολογήσει τις απειλητικές καταστάσεις και να τις δει κάτω από ένα πιο θετικό φως.

.

Τέλος, ένας μεγάλος αριθμός ερευνών πάνω στην ανθεκτικότητα έχει τονίσει το σημαντικό ρόλο που παίζουν οι σχέσεις ενός ατόμου. Πιο συγκεκριμένα, η αυξημένη κοινωνική στήριξη παίζει προστατευτικό ρόλο στην ψυχική και σωματική υγεία και συνδέεται με μειωμένη πιθανότητα κατάθλιψης. Έχει συνδεθεί, επίσης, με μεγαλύτερη ανθεκτικότητα και προστασία από διαταραχές που σχετίζονται με το στρες, όπως η Μετατραυματική Διαταραχή Άγχους.

Συνοψίζοντας, μία άσκηση που θα μπορούσε να εφαρμοστεί για την καλλιέργεια της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι <<Η πίσσα της ανθεκτικότητας>>. Πιο συγκεκριμένα, η άσκηση αυτή βοηθά τα άτομα να εντοπίζουν τρόπους και τεχνικές διαχείρισης συναισθημάτων και καταστάσεων, ώστε να μπορούν να παραμένουν λειτουργικοί ακόμη και σε δύσκολες στιγμές. Ειδικότερα, η άσκηση εστιάζει στο δίκτυο υποστήριξης, στα άτομα δηλαδή που τους στηρίζουν και πιθανόν να ήταν εκεί σε δύσκολες καταστάσεις στο παρελθόν. Επίσης, η <<πίσα της ανθεκτικότητας>> συμπεριλαμβάνει δημιουργικές δραστηριότητες, φυσική άσκηση και εσωτερικό διάλογο για επαναπροσδιορισμό της κατάστασης. Έτσι, η <<πίσα>> χωρίζεται σε τέσσερα κομμάτια- γεύσεις. Το πρώτο, περιλαμβάνει την οικογένεια και τους ανθρώπους που με στηρίζουν. Το δεύτερο, αντιστοιχεί στα δημιουργικά πράγματα που μπορώ να κάνω( π.χ ζωγραφική, τραγούδι). Το τρίτο, αναφέρεται στα σωματικά πράγματα που μπορώ να κάνω( π.χ άθληση) και τέλος, το τέταρτο αποτελείται από εμψυχωτικές φράσεις που μπορώ να υπενθυμίζω στον εαυτό μου (π.χ <<θα τα καταφέρω>>, <<όλα θα πάνε καλά>>). Ένας ακόμη, στόχος αυτής της άσκησης είναι η επαναξιολόγηση των σκέψεων και γεγονότων, η ενίσχυση της ανθεκτικότητας και των θετικών συναισθημάτων. Επιπλέον, η άσκηση στοχεύει στην καλλιέργεια της επινοητικότητας των ατόμων, όσον αφορά τις ενέργειες που μπορούν να υιοθετήσουν, ώστε να τους βοηθήσουν να ανταπεξέλθουν σε δύσκολες στιγμές και να προχωρήσουν μπροστά.

**Πηγή:** <https://www.iasismed.eu/%CE%B7-%CF%83%CE%B7%CE%BC%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B1-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CF%88%CF%85%CF%87%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82-%CE%B1%CE%BD%CE%B8%CE%B5%CE%BA%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B1%CF%82/>