

Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης

Τόμ. 8 (2018)

8ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΑΘΗΝΩΝ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ



Υπό την αιγίδα του Υπουργείου Παιδείας, Έρευνας και
Θρησκευμάτων

8^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΧΑΡΙΣΜΑΤΙΚΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΣΤΗΝ
ΕΛΛΑΔΑ
Ιδεολογικές – Πολιτικές – Ψυχολογικές – Παιδαγωγικές
Προϋποθέσεις Εκπαίδευσης Χαρισματικών Ατόμων

ΤΟΜΟΣ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ
ISSN: 2529-1157

Σε Συνεργασία με την Ένωση Ελλήνων Φυσικών και την
Ελληνική Μαθηματική Εταιρεία
ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ DIVANICARAVEL
14-17 Ιουνίου 2018

**Ηθικές αξίες και προαγωγή της σωματικής και
ψυχικής υγείας: Μια εκπαιδευτική πρόταση για
την ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας των μαθητών**

Μαρία Τσατήρη

doi: [10.12681/edusc.2804](https://doi.org/10.12681/edusc.2804)

Βιβλιογραφική αναφορά:

Τσατήρη Μ. (2020). Ηθικές αξίες και προαγωγή της σωματικής και ψυχικής υγείας: Μια εκπαιδευτική πρόταση για την ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας των μαθητών. *Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης*, 8, 1138–1151. <https://doi.org/10.12681/edusc.2804>

Ηθικές αξίες και προαγωγή της σωματικής και ψυχικής υγείας: Μια εκπαιδευτική πρόταση για την ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας των μαθητών

Μαρία Τσατήρη, Κλασική φιλόλογος (ΠΕ02) - Κοινωνική Παιδαγωγός
tsatirimaria@yahoo.gr

Περίληψη

Στην παρούσα εργασία γίνεται βιβλιογραφική ανασκόπηση στα ερευνητικά δεδομένα ποικίλων επιστημών, ώστε να διερευνηθεί η σχέση ανάμεσα στις ηθικές αξίες και στην προαγωγή της σωματικής και ψυχικής υγείας του ατόμου. Από τη συγκριτική μελέτη των ευρημάτων κάθε επιστήμης φαίνεται πως συγκλίνουν στην άποψη ότι η απόκτηση ηθικών αξιών και η αλτρουιστική συμπεριφορά συνδέονται με ευεργετικά αποτελέσματα για τη σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου και με την κατάκτηση της ευημερίας και ευτυχίας του. Στη συνέχεια, διατυπώνονται προτάσεις για την αξιοποίηση των ευρημάτων αυτών στο σχεδιασμό προγραμμάτων προαγωγής ψυχικής υγείας τόσο για ενήλικες όσο και για μαθητές. Επιπλέον, ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στο σύγχρονο ρόλο του σχολείου, το οποίο σε συνδυασμό με την οικογένεια και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον μπορεί να συμβάλει στην προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών. Προς επίτευξη αυτού του στόχου έχουν σχεδιαστεί εκπαιδευτικά προγράμματα πρόληψης και παρέμβασης στον χώρο του σχολείου, των οποίων η αποτελεσματικότητα έχει υποστηριχθεί μέσα από πολλές έρευνες. Τέλος, προτείνονται βιωματικές δραστηριότητες για τον/την εκπαιδευτικό, ώστε να τις αξιοποιήσει στο πλαίσιο της σχολικής τάξης, με στόχο την ενδυνάμωση της ψυχικής υγείας των μαθητών και την ηθική διαπαιδαγώγησή τους.

Λέξεις-Κλειδιά: ηθικές αξίες; ψυχική και σωματική υγεία; βιωματικές δραστηριότητες; εκπαιδευτικά προγράμματα; κοινωνική παιδαγωγική

Abstract

In this paper a bibliographic review is conducted based on the research data of various disciplines in order to investigate the relationship between moral values and the promotion of the physical and mental health of the individual. From the comparative study of the findings of each science it seems that they converge in the view that the acquisition of moral values and altruistic behavior is associated with beneficial effects for individual's physical and mental health as well as with the gaining of his prosperity and happiness. Then, suggestions are made to utilize these findings in designing programs promoting mental health both for adults and students. Moreover, particular reference is made to the modern role of school, which in combination with the family and the wider social environment can contribute to the promotion of students' mental health. To achieve this goal, educational programs in school environment have been designed for prevention and intervention. The effectiveness of those programs has been supported through many surveys. Finally, experiential activities for the educator are proposed for use in the classroom, aiming to enhance students' mental health and their moral education.

Keywords: moral values; mental and physical health; experiential activities; educational programs; social pedagogy

Εισαγωγή

Στις μέρες μας παρατηρείται έντονο ενδιαφέρον στο σύνολο της επιστημονικής κοινότητας για την προαγωγή της ψυχικής υγείας του ατόμου και για την ανάγκη σχεδιασμού και εξεύρεσης πολιτικών αγωγής και προαγωγής της σε εθνικό επίπεδο. Σε συνδυασμό με τις παρεμβάσεις αγωγής ψυχικής υγείας έχουν προταθεί και παρεμβάσεις προαγωγής ψυχικής υγείας σε τρία επίπεδα: ατομικό, κοινοτικό και κοινωνικό (Ζήση & Στυλιανίδης, 2004).

Με τον όρο «ψυχική υγεία» αναφερόμαστε σε μια κατάσταση ευημερίας, κατά την οποία το άτομο συνειδητοποιεί τις δυνατότητές του, είναι σε θέση να αντιμετωπίσει τα συνηθισμένα άγχη της ζωής, μπορεί να εργάζεται παραγωγικά και αποτελεσματικά και είναι ικανό να προσφέρει στο κοινωνικό του περιβάλλον (WHO, 2001). Ένα εκτενές σώμα εμπειρικών ευρημάτων έχει δείξει πως τα άτομα με θετική αυτοεικόνα, αίσθημα αυτοαποτελεσματικότητας και ελέγχου απολαμβάνουν καλύτερη ποιότητα ζωής (Zissi, Barry & Cochrane, 1998). Παράλληλα, από πολλές έρευνες έχει φανεί ότι η αλτρουιστική συμπεριφορά και η γενναιοδωρία συνδέονται με τη σωματική και ψυχική ευεξία του ατόμου και με τη μακροζωία του (Brown, Brown, House & Smith, 2008· Gleason, Iida, Bolger & Shrout, 2003· Ironson, 2007· Post, 2005· Schwartz & Sender, 1999).

Σύμφωνα με το βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο (Borrell-Carrió, Suchman & Epstein, 2004· Engel, 2003· Wynne, 2003· Βασιλειάδου, 2009α: 19· Ζέρβας & Παπαγεωργίου, 2009· Λύκουρας, 2011· Μυλωνάκου-Κεκέ, 2009: 24), ο άνθρωπος αποτελεί ένα βιοψυχοκοινωνικό σύστημα, στο οποίο αλληλεπιδρούν τρεις παράγοντες: ο βιολογικός, ο ψυχολογικός και ο κοινωνικός. Για την εκδήλωση μιας δυσλειτουργίας δεν μπορεί να θεωρηθεί ως αποκλειστικός αιτιολογικός παράγοντας ο ψυχολογικός, ο κοινωνικός ή ο βιολογικός. Η αιτία βρίσκεται στον τρόπο αλληλεπίδρασής τους, καθώς η αλλαγή σε ένα σύστημα συνεπάγεται αλλαγές σε όλα τα υπόλοιπα. Επομένως, όσον αφορά στην ψυχική υγεία όλοι οι προαναφερθέντες παράγοντες αλληλεπιδρούν και καθορίζουν την πρόγνωση και την πορεία μιας ψυχικής νόσου (Βασιλειάδου, 2009α: 14).

Σκοπός

Ο σκοπός της βιβλιογραφικής ανασκόπησης είναι να μελετηθούν τα αποτελέσματα ερευνών σχετικά με την απόκτηση ηθικών αξιών, προκειμένου να δειχτεί εάν η προαγωγή τους συνδέεται με τη σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου και ακολούθως με την ευτυχία και ευημερία του.

Ειδικότερα, ο γενικός σκοπός αναλύεται στα εξής επιμέρους ερευνητικά ερωτήματα:

- Ποιες φιλοσοφικές θεωρίες συνδέουν την απόκτηση ηθικών αρετών με την ευδαιμονία του ανθρώπου;
- Πώς αντιμετωπίζει η Ορθόδοξη Εκκλησία το ζήτημα της Ηθικής και πώς συνδέεται με την προαγωγή της ψυχικής υγείας;
- Πώς θα μπορούσαν τα κοινωνικά δίκτυα να συμβάλουν στην ενίσχυση της ψυχικής υγείας;
- Οι διάφορες μορφές γενναιοδωρίας και οι αλτρουιστικές συμπεριφορές συνδέονται με τη σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου;
- Το σχολείο θα μπορούσε να συμβάλει στην ηθική διαπαιδαγώγηση και στην προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών; Αν ναι, με ποιους τρόπους;

- Με ποιες δραστηριότητες θα μπορούσε ο/η εκπαιδευτικός να ενδυναμώσει την ψυχική υγεία των μαθητών και να ενισχύσει το αξιακό τους σύστημα;

Υλικό – Μέθοδος

Το υλικό που χρησιμοποιείται προς τεκμηρίωση των ευρημάτων είναι η εγχώρια και διεθνής βιβλιογραφία. Η επιλογή της βιβλιογραφίας γίνεται βάσει θεματικών και χρονολογικών κριτηρίων. Οι επιστήμες από όπου αντλείται η βιβλιογραφία είναι η Αρχαία Ελληνική Φιλοσοφία, η Θεολογία, η Ιατρική, η Ψυχιατρική, η Ψυχολογία, η Παιδαγωγική, η Κοινωνική Παιδαγωγική και η Επιστήμη των Κοινωνικών Δικτύων.

Η μέθοδος που ακολουθείται είναι αρχικά η βιβλιογραφική ανασκόπηση σε ερευνητικά δεδομένα κάθε επιστήμης ξεχωριστά, ώστε να διερευνηθεί η σχέση της ηθικής με την ευημερία του ατόμου. Από τη συγκριτική μελέτη των ευρημάτων κάθε επιστήμης εξάγονται συμπεράσματα και προτείνονται τρόποι αξιοποίησής τους για τον σχεδιασμό προγραμμάτων προαγωγής ψυχικής υγείας, με ιδιαίτερη έμφαση στους μαθητές. Τέλος, προτείνονται βιωματικές δραστηριότητες για τον/την εκπαιδευτικό, που θα μπορούσε να τις αξιοποιήσει στο πλαίσιο της σχολικής τάξης, με στόχο την ενίσχυση της ψυχικής υγείας των μαθητών και την ηθική διαπαιδαγώγησή τους. Μια τέτοια συγκριτική μελέτη δεν έχει επιχειρηθεί μέχρι στιγμής. Η έλλειψη αυτή στην εγχώρια και διεθνή βιβλιογραφία τεκμηριώνει τη διεξαγωγή της παρούσας έρευνας.

Συγκριτική μελέτη των ευρημάτων από κάθε επιστήμη και προτάσεις για αξιοποίησή τους σε προγράμματα προαγωγής ψυχικής υγείας

Αν επιχειρούσαμε μια σύγκριση των ευρημάτων από κάθε επιστήμη ξεχωριστά σχετικά με το εάν η απόκτηση ηθικών αξιών σχετίζεται με την προαγωγή της ψυχικής υγείας του ατόμου, θα διαπιστώναμε πως εν γένει οι υπό εξέταση επιστήμες συγκλίνουν στην άποψη ότι οι ηθικές αρετές φαίνεται να οδηγούν τον άνθρωπο στην απόκτηση σωματικής και ψυχικής ευεξίας και ακολούθως στην κατάκτηση της ευτυχίας. Από τον χώρο της αρχαίας ελληνικής φιλοσοφίας και τις ηθικές θεωρίες του Σωκράτη, του Πλάτωνα και του Αριστοτέλη συνάγεται ως συμπέρασμα ότι η ηθική ακεραιότητα του ανθρώπου είναι αποτέλεσμα ενημέρωσής του σχετικά με το τι είναι ηθικά σωστό ή όχι και τελειοποιείται με τον εθισμό, τη συνήθεια και την άσκηση της ψυχής. Επομένως, η ηθική αρετή καλλιεργείται με την ηθική πράξη και η πραγμάτωσή της οδηγεί τον άνθρωπο στην ευδαιμονία (Πελεγρίνης, 2000). Παρόμοια άποψη για τη σύνδεση των ηθικών αρετών με την ευδαιμονία του ανθρώπου εκφράζει και η Ορθόδοξη Εκκλησία. Με μια θεολογική ματιά θα λέγαμε ότι οι ηθικές αρετές αποτελούν το εφαλτήριο για να φτάσει ο άνθρωπος στη μετάνοια, κάτι που θα τον οδηγήσει στην ένωση με τον Θεό και εν τέλει στη σωτηρία του (Άγιος Νεκτάριος Αιγίνης, 1992· Κοντογιάννης, 2004· Μαντζαρίδης, 2009). Επίσης, από την επιστήμη των κοινωνικών δικτύων εξάγονται ανάλογα συμπεράσματα. Οι πράξεις προσφοράς προς τον συνάνθρωπο, όπως η καλοσύνη και η φιλανθρωπία διαχέονται μέσα στα κοινωνικά δίκτυα, γεγονός που ωφελεί τα μέλη του δικτύου και ενδυναμώνει τα αισθήματα χαράς και ευτυχίας τους (Christakis & Fowler, 2010). Παρεμφερή είναι και τα αποτελέσματα ποικίλων ιατρικών, ψυχιατρικών και ψυχολογικών μελετών σχετικά με τη σύνδεση των πράξεων αλτρουισμού με την προαγωγή της σωματικής και ψυχικής υγείας του ατόμου. Σημαντικά ερευνητικά δεδομένα της διεθνούς βιβλιογραφίας υποστηρίζουν ότι οι

άνθρωποι που προσφέρουν τον εαυτό τους με ανιδιοτέλεια προς τον συνάνθρωπο φαίνεται να ωφελούνται στον τομέα της σωματικής υγείας, να απολαμβάνουν περισσότερα αισθήματα ευτυχίας, να έχουν αυξημένη αυτοεκτίμηση και να αποκτούν μακροζωία (Brown, Brown, House & Smith, 2008· Gleason, Iida, Bolger & Shrout, 2003· Ironson, 2007· Post, 2005· Schwartz & Sendor, 1999). Ωστόσο, δεν θα πρέπει να παραβλέψουμε και τα αποτελέσματα άλλων ερευνών -περιορισμένες σε αριθμό- που υποστηρίζουν τα αρνητικά αποτελέσματα της αλτρουιστικής συμπεριφοράς για τον δωρητή, σε περιπτώσεις που νιώθει ότι καταπιέζεται από την παροχή των υπηρεσιών του (Buunk, Doosje, Jans & Hopstaken, 1993· Schwartz et al., 2003· Strazdins & Broom, 2007). Τέλος, στον χώρο του σχολείου είναι δυνατόν να ενισχυθούν μέσω της εκπαίδευσης οι ηθικές αξίες και να ενδυναμωθεί το αξιακό σύστημα των μαθητών, με την παράλληλη συμβολή της οικογένειας και του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος. Η ευαισθητοποίηση στις αξίες του αλτρουισμού, της συνεργασίας και της αλληλεγγύης στο σχολικό περιβάλλον φαίνεται να αποτελεί σημαντικό στόχο για την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη και ηθική εξέλιξη των μαθητών (Molnar & Lindquist, 1988). Η προαγωγή των ηθικών αξιών στον χώρο του σχολείου μπορεί να ενισχυθεί και με την υλοποίηση κοινωνικοπαιδαγωγικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων, η αποτελεσματικότητα των οποίων έχει διερευνηθεί μέσα από έρευνες. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των ερευνών, η αξιοποίηση κοινωνικοπαιδαγωγικών πρακτικών μέσα στον χώρο του σχολείου συμβάλλει αποτελεσματικά στην ανάπτυξη των συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων των μαθητών (Mylonakou-Keke, 2012).

Από τα παραπάνω γίνεται φανερό ότι οι ηθικές αξίες κατέχουν σημαντικό ρόλο στην προαγωγή της σωματικής και ψυχικής υγείας του ατόμου. Στη συνέχεια, ακολουθούν προτάσεις από τα ευρήματα της βιβλιογραφικής ανασκόπησης των υπό μελέτη επιστημών, οι οποίες θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν σε προγράμματα προαγωγής της ψυχικής υγείας τόσο για ενήλικες όσο και για μαθητές:

- Ένταξη θεματικών, στις οποίες θα αναδεικνύονται οι ηθικές αξίες, θα προωθείται η ενδυνάμωση του αξιακού συστήματος και η ευαισθητοποίηση των πολιτών για μείζονα κοινωνικά προβλήματα, που ζητούν την επίδειξη αλτρουιστικής συμπεριφοράς.
- Ενημέρωση για τα ευεργετικά αποτελέσματα που προκύπτουν από την παροχή προσφοράς προς τον συνάνθρωπο τόσο για τη σωματική και ψυχική υγεία του ίδιου του ατόμου όσο και για το κοινωνικό σύνολο.
- Δημιουργία οργανωμένων εθελοντικών συλλογικών δράσεων για την ανακούφιση των ευπαθών ομάδων, ώστε η επίδειξη αλτρουιστικής συμπεριφοράς να γίνεται τακτικά και έμπρακτα.
- Αξιοποίηση του συστήματος αξιών της χριστιανικής διδασκαλίας και εξεύρεση υγιών προτύπων και κανόνων ζωής μέσα από τον βίο των Αγίων και των Πατέρων της Ορθόδοξης Εκκλησίας (Βασιλειάδου, 2009β).
- Διοργάνωση φιλανθρωπικών δωρεών με την αξιοποίηση του κοινωνικού δικτύου συγγενών, φίλων και γνωστών.

Ειδικότερα, στο σχολικό περιβάλλον:

- **Ενσωμάτωση των υποθετικών ηθικών διλημμάτων** (σύμφωνα με τη θεωρία του Kohlberg, βλ. Elliott, Kratochwill, Cook & Travers, 2008) **στη διδακτέα ύλη ή χρήση τους για πρόκληση συζήτησης, με στόχο την ηθική διαπαιδαγώγηση των μαθητών.** Παράλληλα, κατάλληλο οπτικοακουστικό υλικό μπορεί να ενισχύσει την προσπάθεια αυτή (Kuhmerker, 1994).

- Σχεδιασμός και υλοποίηση κοινωνικοπαιδαγωγικών προγραμμάτων παρέμβασης, που θα εντείνουν την προσπάθεια για ενδυνάμωση του αξιακού συστήματος των μαθητών και θα ενισχύσουν τις συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητές τους (Mylonakou-Keke, 2012).
- Αξιοποίηση του μοντέλου της συνεκπαίδευσης γονέων και παιδιών (Kekes & Mylonakou, 2006· Mylonakou & Kekes, 2005· Μυλωνάκου-Κεκέ, 2013).
- Ευαισθητοποίηση για τα κοινωνικά προβλήματα και παρότρυνση για την εξεύρεση προσωπικών κινήτρων, που θα ωθήσουν σε ανάληψη εθελοντικών συνεργατικών δράσεων τους μαθητές και τις οικογένειές τους.
- Παροχή ερεθισμάτων και κινήτρων, ώστε να αποκτήσουν οι μαθητές τη διάθεση και τη δυνατότητα να επιφέρουν κοινωνικές αλλαγές με απώτερο στόχο την προσωπική και κοινωνική τους ολοκλήρωση.
- Διαμόρφωση κοινωνικοπαιδαγωγικού ήθους, μεταλαμπάδευση αξιών και υιοθέτηση στάσεων και συμπεριφορών, που θα καταστήσουν τους μαθητές ικανούς να απαλλαγούν από κάθε είδους προκατάληψη και μισαλλοδοξία (Μυλωνάκου-Κεκέ, 2013).
- Καλλιέργεια της ενσυναίσθησης και ανάδειξη της σημασίας του να προσπαθώ να μπαίνω στη θέση του άλλου.
- Ολόπλευρη ανάπτυξη των μαθητών, τόσο σε γνωστικό και γλωσσικό επίπεδο όσο και σε κοινωνικοσυναισθηματικό και ψυχοκινητικό (Μυλωνάκου-Κεκέ, 2013).

Προαγωγή της ψυχικής υγείας στο σχολικό περιβάλλον

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται αύξηση του ποσοστού των παιδιών που αντιμετωπίζουν προβλήματα στους τομείς της μάθησης, της ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης και της σχολικής προσαρμογής. Τα πιο συνηθισμένα προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα παιδιά είναι οι αγχώδεις διαταραχές, η κατάθλιψη, γνωστικές διαταραχές και διαταραχές διάθεσης και συμπεριφοράς (Κουρμούση, 2013). Ειδικότερα, οι έφηβοι έρχονται αντιμέτωποι με μια σειρά από κρίσιμες αλλαγές-μεταβάσεις στη ζωή τους, νιώθουν συχνά αβεβαιότητα, χαμηλή αυτοεκτίμηση και βιώνουν έντονο στρες. Ερευνητικά δεδομένα έχουν δείξει ότι τα παιδιά και οι έφηβοι ωφελούνται σημαντικά από παρεμβάσεις προαγωγής ψυχικής υγείας, που υλοποιούνται μέσα στο σχολείο, με στόχο την ενδυνάμωση των προσωπικών και κοινωνικών τους δεξιοτήτων και τη δημιουργία υποστηρικτικών περιβαλλοντικών συνθηκών (Durlak & Wells, 1997). Οι επαγγελματίες της ψυχικής υγείας και οι εκπαιδευτικοί θεωρούν ότι η κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο για τη ζωή τους. Επιπλέον, οι σύγχρονοι ορισμοί στον χώρο της σχολικής ψυχολογίας αναφορικά με την *ψυχική υγεία* των μαθητών αναφέρονται όχι μόνο στην απουσία σημαντικών συμπτωμάτων σωματικής ή ψυχικής ασθένειας, αλλά και στην ταυτόχρονη ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων που συμβάλλουν στη θετική προσαρμογή και την ψυχολογική ευεξία των ατόμων (Meyers & Meyers, 2003). Παράλληλα, η σύγχρονη αντίληψη για τον ρόλο του σχολείου ως πλαισίου που προάγει όχι μόνο τη μάθηση, αλλά και την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη και προσαρμογή των παιδιών, έχει προσδώσει μια νέα προοπτική στο πάγιο αίτημα για ποιοτική εκπαίδευση και ψυχοκοινωνική στήριξη των παιδιών στο σχολικό περιβάλλον. Δεδομένα ερευνών τονίζουν την αναγκαιότητα των

προγραμμάτων αυτών¹, τα οποία εφαρμόζονται την τελευταία δεκαετία σε πολλά εκπαιδευτικά συστήματα σε διεθνές επίπεδο (Βράντση & Δημητριάδου, 2014· Χατζηχρήστου, 2011α· Χατζηχρήστου, Λαμπροπούλου & Λυκισάκου, 2004). Η διασύνδεση του σχολείου με την οικογένεια και οι βασικοί τομείς της ανάπτυξης του εαυτού, όπως η κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη, η ηθική ανάπτυξη και οι σχέσεις με συνομηλίκους αποτελούν σημαντικούς παράγοντες για την προαγωγή της ψυχικής υγείας (Χατζηχρήστου, 2015).

Είναι φανερό ότι η ψυχική ανθεκτικότητα σχετίζεται με την ψυχική υγεία. Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι δυνατόν να παρατηρηθεί σε πολλά επίπεδα: σε επίπεδο ατόμου, οικογένειας, σχολείου και κοινότητας. Η ενδυνάμωση των ατόμων, των οικογενειών και των κοινοτήτων μέσα από την προαγωγή των προστατευτικών παραγόντων και την ελαχιστοποίηση των παραγόντων επικινδυνότητας θεωρείται σημαντικός προστατευτικός παράγοντας απέναντι στις δυσκολίες της ζωής (Χατζηχρήστου, 2011β). Στο πλαίσιο μιας τέτοιας συστημικής θεώρησης, τα σχολεία, οι οικογένειες και οι κοινότητες συνεργάζονται, για να ενισχύσουν την ακαδημαϊκή επιτυχία και ψυχική ευεξία των μαθητών (Esquivel, Doll & Oades-Sese, 2011· Masten, Herbers, Cutuli & Lafavor, 2008). Επομένως, οι σχολικές τάξεις και το ευρύτερο σχολικό περιβάλλον μπορούν να αποτελέσουν «*ψυχικά ανθεκτικές κοινότητες*», που παρέχουν στήριξη και καθοδήγηση σε όλα τα παιδιά και συμβάλλουν στη διευκόλυνση της ανάπτυξης και της σχολικής τους προσαρμογής (Doll, Zucker & Brehm, 2009· Hatzichristou, Lykitsakou, Lampropoulou & Dimitropoulou, 2010· Henderson & Milstein, 2008· Χατζηχρήστου, Δημητροπούλου, Λυκισάκου & Λαμπροπούλου, 2009). Επιπρόσθετα, η Κοινωνική Παιδαγωγική συνδέει την ψυχική ανθεκτικότητα με την παρουσία κάποιων ανθρώπων σε ένα περιβάλλον, στο οποίο κάποιος μπορεί να λάβει την απαραίτητη υποστήριξη, με την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, με την καλλιέργεια δεξιοτήτων επικοινωνίας και με την ανάπτυξη της ικανότητας να διαχειρίζεται το άτομο τη ζωή του και να εμπλέκεται σε αποφάσεις που το επηρεάζουν, αναλαμβάνοντας προσωπική ευθύνη για την ευημερία και την ευτυχία του, καθώς και για τις σχέσεις του με τους άλλους (Eichsteller & Holthoff, 2011· Petrie, 2011· Werner, 2006).

Δραστηριότητες για την προαγωγή της ψυχικής υγείας και για τη μεταλαμπάδευση αξιών στο πλαίσιο της σχολικής τάξης

Προτείνουμε την υλοποίηση δραστηριοτήτων στο πλαίσιο της σχολικής τάξης, που θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν από τον/την εκπαιδευτικό, με σκοπό την προαγωγή της ψυχικής υγείας των παιδιών μέσα από την καλλιέργεια των κοινωνικών δεξιοτήτων και των δεξιοτήτων επικοινωνίας τους, την ενίσχυση της συναισθηματικής τους νοημοσύνης και την ηθική διαπαιδαγώγησή τους. Στην καλλιέργεια των παραπάνω δεξιοτήτων

¹ Βλ. το πρόγραμμα παρέμβασης «Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή στο Σχολείο», που εφαρμόστηκε σε δημοτικά σχολεία της Κύπρου από το Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών (ΚΕΣΧΟΨΥ), με επικεφαλής την καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας Δρ Χρυσή Χατζηχρήστου, σε συνεργασία με το Κέντρο Εκπαιδευτικής Έρευνας και Αξιολόγησης και το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου στο: <http://www.pi.ac.cy/pi/files/keea/KESXOPSY.pdf> (Τελευταία ανάκτηση: 11 Ιουνίου 2017).

στρέφεται και το ενδιαφέρον των επιστημόνων της Προαγωγής Ψυχικής Υγείας (Βασιλειάδου, 2009α: 12).

Οι δραστηριότητες κρίνονται κατάλληλες για παιδιά ηλικίας 10-12 ετών και βασίζονται σε τρία διαφορετικά θεωρητικά πλαίσια:

- **Συστημική προσέγγιση** (Bassioti, Katsioti & Giotsa, 2014· Giotsa & Touloumakos, 2014· Κεκέ, 2011· Μυλωνάκου-Κεκέ, 2013· Παπαδιώτη-Αθανασίου, 2000· Satir, 1989· Χατζηχρήστου, 2011)
 - **Συναισθηματική νοημοσύνη και συναισθηματική αγωγή** (Goleman, 2011· Gottman, 1997· Hooven, Gottman & Katz, 1995)
 - **Κοινωνική Παιδαγωγική** (Eichsteller & Holthoff, 2012· Μυλωνάκου-Κεκέ, 2013)
- Παρακάτω παρουσιάζονται οι δραστηριότητες², οι οποίες χωρίζονται σε θεματικές, ανάλογα με τον επιδιωκόμενο σκοπό, ως εξής: **Πίνακας 1. Θεματικές και**

² Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την αναλυτική οικοδόμηση των δραστηριοτήτων επικοινωνήστε με τη συγγραφέα.

Δραστηριότητες

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
ΘΕΜΑΤΙΚΗ 1: Αναγνώριση των συναισθημάτων μας και καλλιέργεια της ενσυναίσθησης	Φορώντας γυαλιά (Παπαμιχαήλ, 2013: 63)
ΘΕΜΑΤΙΚΗ 2: Εξοικείωση των μαθητών με τους διαφορετικούς τρόπους σκέψης για την επίλυση μιας προβληματικής κατάστασης	Τα έξι σκεπτόμενα καπέλα (De Bono, 1985)
ΘΕΜΑΤΙΚΗ 3: Διαχείριση δυσκολιών, αντιμετώπιση διλημματικών καταστάσεων και καλλιέργεια δεξιοτήτων διαπραγμάτευσης και συλλογικής λήψης αποφάσεων	Κάτι από την πατρίδα (Νομικού, Ορφανίδου & Χολέβα, 2014: 65)
ΘΕΜΑΤΙΚΗ 4: Διαχείριση αγχογόνων καταστάσεων και ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας	Πρόβλημα δε σε φοβάμαι (Χατζηχρήστου, 2011α)
ΘΕΜΑΤΙΚΗ 5: Αναγνώριση και προαγωγή των αξιών, προσδιορισμός της ταυτότητας του εαυτού (αυτογνωσία)	Ταυτότητα, πολυμορφία και κοινές αξίες (Νομικού, Ορφανίδου & Χολέβα, 2014: 39)
ΘΕΜΑΤΙΚΗ 6: Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης	Τα δώρα της τάξης (Χατζηχρήστου, 2011α)
ΘΕΜΑΤΙΚΗ 7: Αναγνώριση και μεταβολή στερεοτυπικών αντιλήψεων	Όλοι έχουμε προκαταλήψεις (Gollob & Krapf, 2008: 42)

Συμπεράσματα – Συζήτηση

Από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση που πραγματοποιήθηκε στα ερευνητικά δεδομένα ποικίλων επιστημών εξάγεται το συμπέρασμα ότι η απόκτηση και ενίσχυση των ηθικών αξιών σχετίζεται με την προαγωγή της σωματικής και ψυχικής υγείας. Κάθε επιστήμη θα μπορούσε να συνεισφέρει από τη δική της σκοπιά στην ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας του ατόμου. Συνεπώς, θα μπορούσαν να σχεδιαστούν με διεπιστημονικό τρόπο

ποικίλα προγράμματα προαγωγής της ψυχικής υγείας τόσο για ενήλικες όσο και για μαθητές. Προτείνουμε, λοιπόν, να διερευνηθεί σε μελλοντικές έρευνες η συσχέτιση των ηθικών αξιών με την προαγωγή της σωματικής και ψυχικής υγείας υπό το πρίσμα και άλλων επιστημών, όπως επίσης και η συσχέτιση περαιτέρω ηθικών αξιών -εκτός του αλτρουισμού, της αλληλεγγύης, της προσφοράς και της καλοσύνης- με την ενίσχυση της σωματικής και ψυχικής ευεξίας. Επιπρόσθετα, θα ήταν καλό να διερευνηθεί η αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων προαγωγής ψυχικής υγείας, που θα σχεδιαστούν διεπιστημονικά, αντλώντας ευρήματα από κάθε επιστήμη σχετικά με τις ηθικές αξίες.

Η ανάπτυξη υγιών κοινωνιών προϋποθέτει να δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στην ψυχική υγεία. Αυτό αποδεικνύεται από την προαγωγή της στο χώρο του σχολείου μέσω της εφαρμογής παρεμβατικών προγραμμάτων ψυχικής υγείας. Τα παρεμβατικά προγράμματα ψυχικής υγείας είναι δομημένα και οργανωμένα με στόχο όχι μόνο τη διδασκαλία δεξιοτήτων για την κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών, αλλά και την πρόληψη προβλημάτων συμπεριφοράς και ψυχικής υγείας (Κουρμούση, 2013). Η αυτοεπίγνωση, ο αυτοέλεγχος και η ενσυναίσθηση μπορούν να καλλιεργηθούν στο πλαίσιο του σχολείου μέσα από βιωματικές δραστηριότητες. Οι δραστηριότητες είναι κυρίως συλλογικές, κάτι που ευνοεί τη συνεργασία και την αλληλεπίδραση των παιδιών. Γι' αυτό η καλλιέργεια των συναισθημάτων των παιδιών, πρέπει να αποτελεί προτεραιότητα της εκπαίδευσης (Βασίλαρου, 2010).

Οι προτεινόμενες δραστηριότητες θα μπορούσαν να ενταχθούν σε ένα ευρύτερο ολοκληρωμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα, που θα στοχεύει στην προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών και στην ηθική διαπαιδαγώγησή τους. Οι συγκεκριμένες δραστηριότητες αποτελούν μόνο την αφορμή για την επαφή των μαθητών με θέματα που άπτονται της ενδυνάμωσης της ψυχικής τους ανθεκτικότητας και της ενίσχυσης της ψυχικής τους υγείας. Οι επίσημοι φορείς εκπαίδευσης θα ήταν καλό να σχεδιάσουν σχετικά εκπαιδευτικά προγράμματα μεγάλης χρονικής διάρκειας και να τα εντάξουν στο Αναλυτικό Πρόγραμμα στο πλαίσιο της Αγωγής Υγείας, της Συναισθηματικής και Κοινωνικής Αγωγής. Εξάλλου, η καλλιέργεια των δεξιοτήτων του παιδιού επιτυγχάνεται σταδιακά και μέσα από τη συνεχή επαφή με συγκεκριμένες πρακτικές, όπως υιοθέτηση πολλαπλών οπτικών, ευρύτητα σκέψης και ανοχή στη διαφορετικότητα (Αυγέρη, 2011). Επομένως, κρίνεται αναγκαία μια συλλογική προσπάθεια ενίσχυσης των κοινωνικών δεξιοτήτων, των δεξιοτήτων επικοινωνίας και της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών, που θα τα καταστήσουν ικανά να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες της ζωής και να διαχειρίζονται τις απαιτήσεις της καθημερινότητας με τρόπο αποτελεσματικό και λειτουργικό.

Βιβλιογραφία

(i) Ξενόγλωσση

- Bassioti, P., Katsioti, M., & Giotsa, A. (2014). The application of Structural Systemic Approach in Parents Training Groups. In A. Giotsa (Ed.), *Psychological and Educational Approaches in Times of Crises – Exploring New Data*. Untested Ideas Research Center. New York: Niagara Falls.
- Borrell-Carrió, F., Suchman, A. L., & Epstein, R. M. (2004). The biopsychosocial model 25 years later: principles, practice, and scientific inquiry. *The Annals of Family Medicine*, 2(6), 576-582.
- Brown, S. L., Brown, R. M., House, J. S., & Smith, D. M. (2008). Coping With Spousal Loss: Potential Buffering Effects of Self-Reported Helping Behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(6), 849-861.
- Buunk, B. P., Doosje, B. J., Jans, L. G. J. M., & Hopstaken, L. E. M. (1993). Perceived Reciprocity, Social Support, and Stress at Work: The Role of Exchange and Communal Orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(4), 801-811.
- De Bono, E. (1985). *Six Thinking Hats*. New York City: Little Brown and Company.
- Durlak, J. A., & Wells, A. M. (1997). Primary prevention mental health programs for children and adolescents: A meta-analytic review. *American journal of community psychology*, 25(2), 115-152.
- Eichsteller, G., & Holthoff, S. (2012). The Art of Being a Social Pedagogue: Developing Cultural Change in Children's Homes in Essex. *International Journal of Social Pedagogy*, 1(1), 30–46. Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://internationaljournalofsocialpedagogy.com>. Τελευταία πρόσβαση στις: 16-06-2017.
- Eichsteller, G., & Holthoff, S. (2011). Conceptual Foundations of Social Pedagogy: A Transnational Perspective from Germany. In C. Cameron, & P. Moss (Eds.), *Social Pedagogy and Working with Children and Young People: Where Care and Education Meet* (33-52). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Engel, G. L. (2003). The clinical application of the biopsychosocial model. In R. M. Frankel, T. E. Quill, & S. H. McDaniel (Eds.), *The biopsychosocial approach: Past, present, and future* (1-20). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Esquivel, G. B., Doll, B., & Oades-Sese, G. V. (2011). Introduction to the special issue: Resilience in schools. *Psychology in the Schools*, 48 (7), 649-651.
- Giotsa, A., & Touloumakos, A. K. (2014). “They Accept Me, They Accept Me Not”: Psychometric Properties of the Greek Version of the Child Parental Acceptance – Rejection Questionnaire Short-Form. *Journal of Family Issues*, 37(9), 1226 – 1243. Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο:

- Gleason, M. E. J., Iida, M., Bolger, N., & Shrouf, P. E. (2003). Daily Supportive Equity in Close Relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(8), 1036-1045.
- Hatzichristou, C., Lykitsakou, K., Lampropoulou, A., & Dimitropoulou, P. (2010). Promoting the well-being of school communities: A systemic approach. In B. Doll, W. Phohl, & J. Yoon (Eds.), *Handbook of Prevention Science* (255-274). New York: Routledge.
- Ironson, G. (2007). Altruism and Health in HIV. In S. Post (Ed.), *Altruism and Health* (70-81). New York: Oxford University Press.
- Kekes, I. & Mylonakou, I. (2006). Syneducational Transactions among Students, Parents, Educators and Policy Makers: The Transdisciplinary Program SYNTHESIS. *Interactive Learning Environments*, 14(1), 35 – 54, London & New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Kuhmerker, L. (1994). An overview of Kohlberg's contributions to education. In L. Kuhmerker, U. Gielen, & R. L. Hayes (Eds.), *The Kohlberg Legacy for the Helping Professions* (85-102). Birmingham: Doxa Books.
- Masten, A., Herbers, J., Cutuli, J., & Lafavor, T. (2008). Promoting competence and resilience in the school context. *Professional School Counseling*, 12(2), 76-84.
- Meyers J. & Meyers B. (2003). Bi-directional influences between positive psychology and primary prevention. *School Psychology Quarterly*, 18 (2), 222-229.
- Molnar, A. & Lindquist, B. (1988). *Changing problem behavior in schools*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Mylonakou-Keke, I. (2012). Social and emotional education through sociopedagogical practices. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 69, 169 – 176. In proceedings of International Conference on Education & Educational Psychology (ICEEPSY 2012), Istanbul, Turkey, October 10–13, 2012. Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042812053827> Τελευταία πρόσβαση στις: 08-06-2017.
- Mylonakou, I. & Kekes, I. (2005). Syneducation (Synekpaidefsis): Reinforcing Communication and Strengthening Cooperation among Students, Parents and Schools. *Harvard Family Research Project*, March, 1 – 9. Harvard Graduate School of Education, Cambridge, MA. Available at: www.hfrp.org/content/download/1262/48765/file/syneducation.pdf
- Petrie, P. (2011). *Communication Skills for Working with Children and Young People: Introducing Social Pedagogy*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International journal of behavioral medicine*, 12(2), 66-77.

- Schwartz, C., Meisenhelder, J. B., Ma, Y., & Reed, G. (2003). Altruistic Social Interest Behaviors Are Associated With Better Mental Health. *Psychosomatic Medicine*, 65(5), 778-785.
- Schwartz, C., & Sendor, R. M. (1999). Helping others helps oneself: response shift effects in peer support. *Social Science & Medicine*, 48(11), 1563-1575.
- Strazdins, L., & Broom, D. H. (2007). The Mental Health Costs and Benefits of Giving Social Support. *International Journal of Stress Management*, 14(4), 370-385.
- Vassiliadou, M. & Goldberg, D. (2006). A questionnaire to help general practitioners plan cognitive behavior therapy. *Primary Care Mental Health*, 4, 265-271.
- Werner, E. E. (2006). What Can We Learn about Resilience from Large-Scale Longitudinal Studies? In S. Goldstein, & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of Resilience in Children* (91-106). New York: Springer.
- WHO (2001). *Strengthening mental health promotion*, Geneva, World Health Organization (Fact sheet, No. 220).
- Wynne, L. C. (2003). Systems theory and the biopsychosocial model. In R. M. Frankel, T. E. Quill, & S. H. McDaniel (Eds.), *The biopsychosocial approach: Past, present, and future* (219–230). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Zissi, A., Barry, M. M., & Cochrane, R. (1998). A mediational model of quality of life for individuals with severe mental health problems. *Psychological Medicine*, 28(5), 1221-1230.

(ii) *Ελληνόγλωσση*

- Άγιος Νεκτάριος Αιγίνης (1992). *Χριστιανική Ηθική*. Αθήνα: Παναγόπουλος.
- Αυγέρη, Σ. (2011). Ανάπτυξη των ενσυναισθητικών δεξιοτήτων των μαθητών μέσα από το μάθημα της Ιστορίας της Α΄ Γυμνασίου. *Επιθεώρηση εκπαιδευτικών θεμάτων*, 17, 131-143.
- Βασίλαρου, Β. (2010). Η ανάπτυξη και η καλλιέργεια των συναισθημάτων μέσα από την Αγωγή Υγείας. Στα *Πρακτικά του Ελληνικού Ινστιτούτου Εφαρμοσμένης Παιδαγωγικής και Εκπαίδευσης (ΕΛΛ.Ι.Ε.Π.ΕΚ.), 5ο Πανελλήνιο Συνέδριο: Μαθαίνω πώς να Μαθαίνω*. Αθήνα, Ελλάδα, 7 - 9 Μαΐου 2010, 1-10. Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: http://www.elliepek.gr/documents/5o_synedrio_eisigiseis/Vasilarou.pdf. Τελευταία πρόσβαση στις: 19-06-2017.
- Βασιλειάδου, Μ. (2009α). *Αξιολογική Ανθρωπολογία και Ιατρική Πράξη: Πρακτικός Οδηγός*. Αθήνα: Educational Trust for Health Improvement through Cognitive Strategies.

- Βασιλειάδου, Μ. (2009β). *Προαγωγή ψυχικής υγείας: Θεολογική προσέγγιση*. Αθήνα: ΒΗΤΑ Ιατρικές Εκδόσεις.
- Βράντση, Α., & Δημητριάδου, Κ. (2014). Ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών: μια εκπαιδευτική παρέμβαση στην Α΄ δημοτικού. *Επιστημονική Επετηρίδα Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης Πανεπιστημίου Ιωαννίνων*, 26, 4-34.
- Christakis, A. N., & Fowler, H. J. (2010). *Συνδεδεμένοι. Η εκπληκτική δύναμη των κοινωνικών δικτύων και πώς αυτά διαμορφώνουν τη ζωή μας* (μτφρ. Δ. Ξυγαλατάς, επιμ. Σ. Κροκίδη). Αθήνα: Κάτοπτρο.
- Doll, B., Zucker, S., & Brehm, K. (2009). *Σχολικές τάξεις που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα: Πώς να δημιουργήσουμε ενοϊκό περιβάλλον για μάθηση* (μτφρ. Ε. Θεοχαράκη, επιστημονική επιμ. και πρόλογος Χ. Χατζηχρήστου). Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Elliott, S. N., Kratochwill, T. R., Cook, J. L., & Travers, J. F. (2008). *Εκπαιδευτική Ψυχολογία: Αποτελεσματική Διδασκαλία, Αποτελεσματική Μάθηση* (μτφρ. Μ. Σόλμαν & Φ. Καλύβα, επιμ. Α. Λεονταρή & Ε. Συγκολλίτου). Αθήνα: Gutenberg.
- Ζέρβας, Γ., & Παπαγεωργίου, Χ. (2009). Το βιοψυχοκοινωνικό πρότυπο και η διασύνδεση της Ψυχιατρικής με τις άλλες ιατρικές ειδικότητες. Στο Α. Λύκουρας, Κ. Σολδάτος, Γ. Ζέρβας, *Διασυνδεδετική Ψυχιατρική*, 9-20, Αθήνα: ΒΗΤΑ.
- Ζήση, Α., & Στυλιανίδης, Σ. (2004). Αγωγή και προαγωγή ψυχικής υγείας: Αποσαφηνίσεις και Προοπτικές. *Εγκέφαλος*, 41, 27-32.
- Goleman, D. (2011). *Η συναισθηματική νοημοσύνη: Γιατί το "EQ" είναι πιο σημαντικό από το "IQ"*; (μτφρ. Α. Παπασταύρου, επιμ. Ι. Ν. Νέστορος & Χ. Ξενάκη). Αθήνα: Πεδίο.
- Gollob, R., & Krapf, P. (2008). *Διδάσκουμε τη Δημοκρατία. Μία συλλογή από μοντέλα σχετικά με τη δημοκρατική ιδιότητα του πολίτη και τα ανθρώπινα δικαιώματα*, Βιβλίο VI (μτφρ. Α. Αρώνη). Στρασβούργο: Εκδόσεις Συμβουλίου της Ευρώπης.
- Henderson, N., & Milstein, M. (2008). *Σχολεία που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα: Πώς μπορεί να γίνει πραγματικότητα για τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς* (μτφρ. Β. Βασσαρά, επιστημονική επιμ. Χ. Χατζηχρήστου). Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Κεκές, Ι. (2011). *Η Διαχείριση της Γνώσης στο Σύγχρονο Τεχνολογικό Περιβάλλον*. Αθήνα: Διάδραση.
- Κοντογιάννης, Σ. (2004). Ο πνευματικός αγώνας κατά την Κλίμακα του Αγίου Ιωάννου του Σιναΐτου. Ανακοίνωση στο Ι΄ Θεολογικό Συνέδριο του Μεταπτυχιακού Φοιτητικού Θεολογικού Συνδέσμου του Τμήματος Θεολογίας της Θεολογικής Σχολής του ΕΚΠΑ: Η έννοια του αγώνα: Θεολογικές και Φιλοσοφικές προσεγγίσεις. Χίος, Ελλάδα, 25-29 Ιουνίου 2004. Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: http://www.apostoliki-diakonia.gr/gr_main/catehism/theologia_zoi/themata.asp?cat=patr&NF=1&content_s=contents_Texts.asp&main=texts&file=8.1.htm Τελευταία πρόσβαση στις: 22-06-2017.

- Κουρμούση, Ν. (2013). *Προγράμματα προαγωγής ψυχικής υγείας στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση: Είναι πράγματι αποτελεσματικά; Ποια είναι κατάλληλα για το ελληνικό σχολείο;* (επιμ. Β. Κούτρας). Αθήνα: Σόκολη- Κουλεδάκη.
- Λύκουρας, Ε. (2011). Το βιοψυχοκοινωνικό πρότυπο και η διασύνδεση της ψυχιατρικής με άλλες ιατρικές ειδικότητες. Στο Ε. Γραμματικοπούλου (επιμ.), *Ψυχική Υγεία, Σύγχρονες προσεγγίσεις – Προβληματισμοί* (33-38). Αθήνα: Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών.
- Μαντζαρίδης, Γ. (2009). *Χριστιανική Ηθική, Εισαγωγή - Γενικές αρχές - Σύγχρονη προβληματική, τ. Ι*. Θεσσαλονίκη: Πουρναράς.
- Μυλωνάκου – Κεκέ, Η. (2013). *Κοινωνική Παιδαγωγική. Θεωρητικές, Επιστημολογικές και Μεθοδολογικές Διαστάσεις*. Αθήνα: Διάδραση.
- Μυλωνάκου – Κεκέ, Η. (2009). *Συνεργασία σχολείου, οικογένειας και κοινότητας: Θεωρητικές προσεγγίσεις και πρακτικές εφαρμογές*. Αθήνα: Παπαζήση.
- Νομικού, Μ., Ορφανίδου, Φ., & Χολέβα, Ν. (2014). *Δραστηριότητες βιωματικής μάθησης στα ανθρώπινα δικαιώματα και στα δικαιώματα των προσφύγων. Συμβίωση: Σχέδιο Δράσης για την προώθηση της ανεκτικότητας και την πρόληψη του ρατσισμού στο σχολείο* (επιμ. κειμένου Σ. Κουτσού). Ύπατη Αρμοστεία του ΟΗΕ για τους πρόσφυγες. Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: http://www.unhcr.gr/fileadmin/Greece/Extras/education_symbiosis/Symbiosis_project_manual_final.pdf Τελευταία πρόσβαση στις: 19-06-2017.
- Παπαδιώτη – Αθανασίου, Β. (2000). *Οικογένεια και όρια: Συστημική προσέγγιση*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Παπαμιχαήλ, Ε. (2013). *Ανακαλύπτοντας τον ελέφαντα: Πρόγραμμα Σπουδών Αγωγής Υγείας, Οδηγός εκπαιδευτικού με ενδεικτικές δραστηριότητες για υλοποίηση θεματικής ενότητας 3.3: Αποδοχή και διαχείριση της διαφορετικότητας και άλλων σχετικών δεικτών επιτυχίας*. Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού Κύπρου, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου, Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων. Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: http://www.moec.gov.cy/dde/diapolitismiki/ilektroniko_yliko/3_3_anakalyptontas_ton_elefanta.pdf Τελευταία πρόσβαση στις: 14-06-2017.
- Πελεγρίνης, Θ. (2000). *Αρχές Φιλοσοφίας*. Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β.
- Satir, V. (1989). *Πλάθοντας ανθρώπους* (επίμ. Α. Νίκας, μτφρ. Λ. Στυλιανούδη). Αθήνα: Κέδρος.
- Χατζηχρήστου, Χ. Γ. (2015). *Πρόληψη και Προαγωγή της Ψυχικής Υγείας στο Σχολείο και στην Οικογένεια*. Αθήνα: Gutenberg.
- Χατζηχρήστου, Χ. Γ. (2011α). *Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή στο Σχολείο: Πρόγραμμα για την Προαγωγή της Ψυχικής Υγείας και της Μάθησης στη Σχολική Κοινότητα, Εκπαιδευτικό υλικό II: Πρωτοβάθμια εκπαίδευση (Τάξεις Γ', Δ', Ε', ΣΤ' Δημοτικού)*. Αθήνα: Τυπωθήτω - Γιώργος Δαρδάνος.
- Χατζηχρήστου, Χ. Γ. (2011β). *Σχολική ψυχολογία*. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Χατζηχρήστου, Χ., Δημητροπούλου, Α., Λυκισάκου, Κ., & Λαμπροπούλου, Α. (2009). Προαγωγή της ψυχικής ευεξίας στη σχολική κοινότητα: Εφαρμογή

παρεμβατικού προγράμματος σε επίπεδο συστήματος. *Ψυχολογία, Ειδικό τεύχος: Σύγχρονα θέματα Σχολικής Ψυχολογίας*, 16 (3), 381-401.

Χατζηγηρήστου, Χ. Γ., Λαμπροπούλου, Α., & Λυκισάκου, Κ. (2004). Ένα διαφορετικό σχολείο: Το σχολείο ως κοινότητα που νοιάζεται και φροντίζει. *Ψυχολογία*, 11(1), 1-19.