

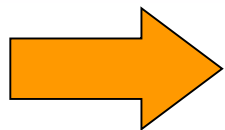
**Ξεπερνώντας τις σκοπέλους των  
αποφάσεων σταδιοδρομίας:  
Ο ρόλος των δυσλειτουργικών  
πεποιθήσεων και των στρατηγικών  
διαχείρισης της επαγγελματικής  
αναποφασιστικότητας**

**Κατερίνα Αργυροπούλου  
Επίκουρη Καθηγήτρια  
Τμήμα ΠαιΤΔΕ.,**

**Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών**

# Λήψη επαγγελματικών αποφάσεων

- Αποτελεί ένα **ταξίδι**, με **προορισμό** ένα όμορφο νησί (**στόχος**)
- Το ταξίδι μπορεί να ξεκινήσει με **θετικές συνθήκες** και **προϋποθέσεις** (ιδανικός καιρός, θετική διάθεση, ευχάριστα σχέδια των ταξιδιωτών και προσμονή για την άφιξη στον προορισμό, δυνατή μηχανή, αποτελεσματική οργάνωση ταξιδιού)



## ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ/ ΓΕΦΥΡΕΣ (bridges)



- Κατάρτιση-Εκπαίδευση
- Προσόντα
- Ενδιαφέροντα
- Ικανότητες / Αξίες
- Δυνατά σημεία/Δεξιότητες
- Πληροφόρηση
- Εμπειρία
- Υποστηρικτικό Δίκτυο

# Λήψη επαγγελματικών αποφάσεων

- **Δυσκολίες** (πιθανότητες δυσμενούς αλλαγής των καιρικών συνθηκών, βάρος φορτίου και αποσκευών, αλλαγή εναλλακτικών διαδρομών ανάλογα με τον καιρό, σκόπελοι που πρέπει να αποφευχθούν στην πορεία)
- Στη διαδικασία λήψης αποφάσεων για ζητήματα σταδιοδρομίας, όπως και σε ένα ταξίδι στο ανοιχτό πέλαγος με πλοίο, **πάντα, είναι πιθανό να παρουσιαστούν** δυνατότητες και δυσκολίες-εμπόδια.

# Εμπόδια (blocks)



- Ενδοβαλλόμενες αξίες
- Δυσλειτουργικές πεποιθήσεις
- «Αντικειμενικές» δυσκολίες»

# Ενδοβαλλόμενες αξίες

Αδιαμφισβήτητες (συχνά *ασυνείδητες*)

- μηνύματα από άλλους (συνήθως *γονείς*)
- χρόνος : *νεαρή* ηλικία
- ✓ Εμπόδιο να αντιληφθεί το άτομο σωστά τον εαυτό του και τον κόσμο.
- ✓ Το μήνυμα που υποκρύπτεται είναι **είσαι καλός μόνο αν..... υπακούς τα «πρέπει» και τα «μη πρέπει»**

# Δυσλειτουργικές πεποιθήσεις

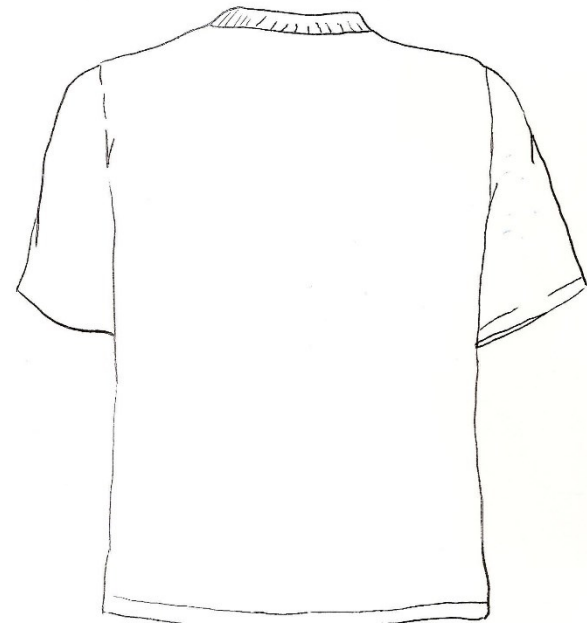
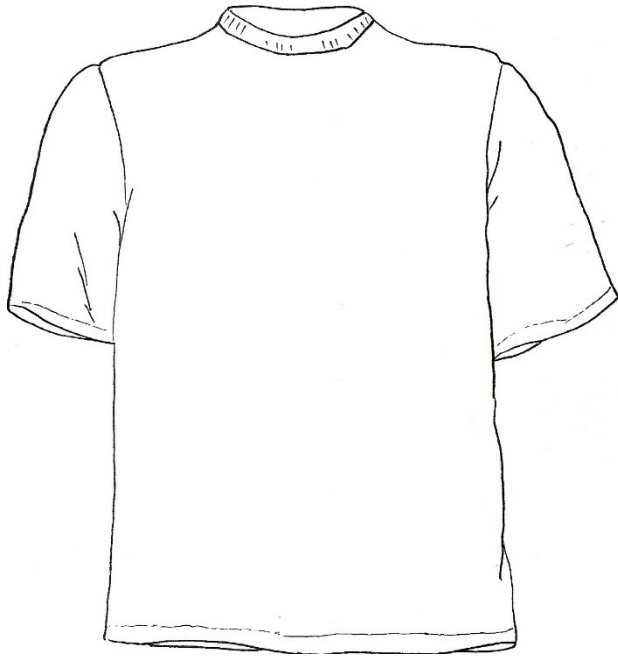
- Δηλώσεις, που εκφράζονται ευθέως από το ίδιο το άτομο και που μπορεί να το οδηγήσουν σε λανθασμένες αποφάσεις .
- **Συνειδητές θέσεις** σε αντίθεση με τις ενδοβαλλόμενες, που είναι ασυνείδητες.

- Δεν έχει νόημα να σχεδιάζεις εκ των προτέρων, δεδομένου ότι όλα αλλάζουν.
- Δεν έχω τη δύναμη να αλλάξω τίποτε.
- Οι επαγγελματικές εναλλακτικές είναι είτε παραδοσιακά «αντρικές» (όταν είσαι γυναίκα) είτε παραδοσιακά «γυναικείες» (όταν είσαι άντρας).
- Κάποιος άλλος πρέπει να βρει τη λύση για μένα.
- Είμαι υπεύθυνος για όλα τα κακά που συμβαίνουν στην οικογένειά μου.
- Όλοι είναι καλύτεροι από εμένα.
- Είμαι κακός, γι' αυτό δε με αγαπάνε οι γονείς μου.
- Είμαι υπεύθυνος που οι γονείς μου τσακώνονται.

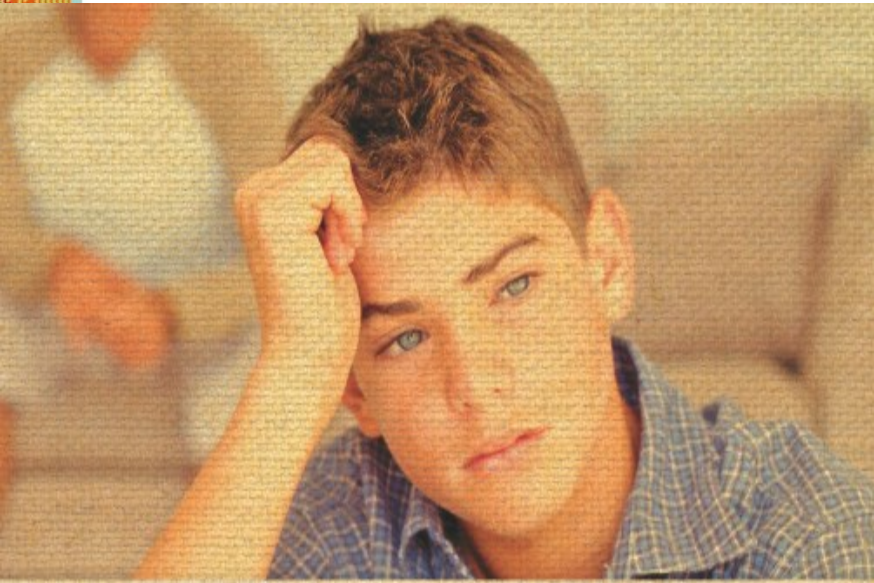


- Προσανατολίζομαι στις αδυναμίες και τις ελλείψεις
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Έλλειψη επαρκούς πληροφόρησης για τις σπουδές & τα επαγγέλματα
- Επιθυμία ευχαρίστησης των άλλων
- Αδικαιολόγητη αναβλητικότητα στις επιλογές

**Τι με βοηθάει – τι με εμποδίζει**  
**μπροστά μέρος : γέφυρες**  
**πίσω μέρος : εμπόδια**



# Προβληματισμοί Επαγγελματικής ανάπτυξης

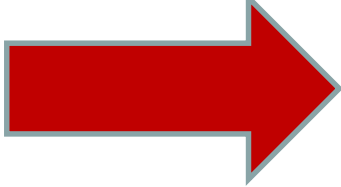


## Έφηβοι:

- Ποιος είμαι; Που βρίσκομαι;
- Με τι να ασχοληθώ επαγγελματικά;
- Τι θέλω; - Τι θα σπουδάσω;
- Τι να σπουδάσω για να βρω δουλειά;
- Τι θα κάνω μετά;
- Ποιο πανεπιστήμιο είναι καλύτερο;
- Μου αρέσουν πολλά αντικείμενα και δεν μπορώ να επιλέξω...
- Οι φίλοι μου μού προτείνουν.....
- Οι γονείς μου θέλω να γίνω..... Αλλά εγώ.....

- Ο μαθητής που **αλλάζει κατ' επανάληψη την επιλογή του επαγγέλματος** το οποίο σχεδιάζει να ακολουθήσει.
- Ο μαθητής που **καθυστερεί σημαντικά** να εκδηλώσει την πρόθεσή του για το μελλοντικό του επάγγελμα.
- Μπορεί να πάρει τη μορφή της **επιθετικής άρνησης** του μαθητή να ασχοληθεί με το μέλλον του.
- Ο μαθητής που αναφέρει την **ανικανότητα / δυσκολία του**.

- Ο μαθητής που **αρνείται να αποφασίσει για την επαγγελματική του κατάρτιση ή εκπαίδευση, προβάλλοντας δικαιολογίες** όπως «Πρώτα θα πάω φαντάρος και μετά βλέπουμε» ή σχόλια όπως «Ας φτάσει εκείνη η ώρα και βλέπουμε. Έχει ο Θεός!».
- Ο μαθητής που **βιώνει απογοήτευση** λόγω αδυναμίας κατάκτησης ενός συγκεκριμένου τομέα σπουδών

- Χρειάζεται να βοηθήσουμε του μαθητές/-τριες να **δώσουν απάντηση** στο ερώτημα: «*Τι πρόκειται να κάνω στη ζωή μου;*»  **αναπτύξουν επαγγελματική ωριμότητα**
- Να **κατανοήσουν** ότι η λήψη επαγγελματικών αποφάσεων έχει **πολυσύνθετο χαρακτήρα**

➤ στοιχεία **προσωπικότητας** όσο και άλλους **εξωγενείς διαμορφωτικούς παράγοντες**: οικογενειακούς, πολιτισμικούς και κοινωνικο-οικονομικούς

εμπεριέχει **γνωστικά** και **συναισθηματικά** στοιχεία

ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗ ΛΗΨΗ  
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

- Οι έφηβοι δεν λαμβάνουν αποφάσεις με τον ίδιο τρόπο.
- Κάθε άτομο συνθέτει τα δικά του χαρακτηριστικά, όταν προβαίνει σε αποφάσεις και προσεγγίζει τη λήψη αποφάσεων με διαφόρους τρόπους
- Το συναίσθημα **είναι άρρηκτά συνδεδεμένο** με τα γνωστικά συστήματα της λήψης αποφάσεων αποδίδοντας χαρακτηριστικά **αρέσκειας** ή **απαρέσκειας** σε διάφορες εναλλακτικές λύσεις
- Η επιλογή των πληροφοριών συμφωνεί με τις πεποιθήσεις και τα ήδη υπάρχοντα γνωστικά σχήματα
- Το αξιολογικό σύστημα διαδραματίζει ουσιαστικό ρόλο κατά τη διαδικασία λήψης επαγγελματικών αποφάσεων



# ΤΡΟΠΟΙ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΗΣ

- ❑ ο **τρόπος** με τον οποίο το άτομο προσεγγίζει τη διαδικασία της επιλογής/ πώς **σκέφτεται και συμπεριφέρεται**, όταν προβαίνει σε αποφάσεις
- ❑ φανερώνει τόσο τη **γνωστική** όσο και **συναισθηματική πλευρά** της συμπεριφοράς στη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων
- ❑ δείχνει τη **μεθοδολογία (πρότυπα συμπεριφοράς)** που ακολουθεί το άτομο προκειμένου η απόφασή του να έχει την καλύτερη δυνατή έκβαση (βλ. σχετικό ερωτηματολόγιο)

- **Εάν δεν ξέρουμε** τι πραγματικά θέλουμε, αλλά γνωρίζουμε το περιβάλλον μας, πιθανόν να κλίνουμε προς το να πάρουμε μια **«εξαρτημένη»** απόφαση.
- Εάν ξέρουμε τι θέλουμε, αλλά δεν είμαστε πολύ σίγουροι για τις **συνθήκες του περιβάλλοντος**, πιθανόν να πάρουμε **«δισεισθητικές»** αποφάσεις

- **Εάν γνωρίζουμε** τον εαυτό μας, αλλά και το περιβάλλον παίρνουμε «ορθολογικές» αποφάσεις.
- Η πορεία εδώ είναι βραδύτερη, καθώς χρησιμοποιείται ο μέγιστος χρόνος για τη συλλογή των πληροφοριών, την εξερεύνηση του προβλήματος και τον πειραματισμό

Εφαρμόζοντας την ορθολογική προσέγγιση **δε σημαίνει** ότι δε λαμβάνουμε υπόψη τα προσωπικά συναισθήματα για την επιλογή (διαίσθηση) ή τις γνώμες των ειδικών και των αγαπημένων (εξάρτηση)

ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗ ΛΗΨΗ  
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ  
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

- ❑ **Επαγγελματική αναποφασιστικότητα** συνήθως **νοούνται οι δυσκολίες** που αντιμετωπίζει ο έφηβος στην προσπάθειά του να προχωρήσει σε επαγγελματικές αποφάσεις
- ❑ **Διακρίνονται δύο ευρείες ομάδες μαθητών** που παρουσιάζουν αναποφασιστικότητα στη σταδιοδρομία:
  - ❑ Οι έφηβοι που αντιμετωπίζουν μια φυσική προσωρινή δυσκολία σχετική με τις αποφάσεις σταδιοδρομίας, που μπορεί να επιλυθεί, εάν αλλάξουμε τις συνθήκες που πλαισιώνουν τη διαδικασία λήψης απόφασης (ομάδα προσανατολισμού, πεδίο σπουδών, είδος εκπαίδευσης)
  - ❑ Οι έφηβοι αυτοί ενδέχεται να βιώσουν επαγγελματική αναποφασιστικότητα όταν αναμένεται να κάνουν μια «φυσική» μετάβαση όπως η μετάβαση από το λύκειο στην αγορά εργασίας (**επιλύεται στην πορεία**)

- Η γενικευμένη αναποφασιστικότητα αναφέρεται στη **χρόνια δυσκολία** κάποιου να προχωρήσει στη λήψη αποφάσεων και συνοδεύεται από υψηλά επίπεδα άγχους και αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό
- **γενικότερη αδυναμία** στη λήψη αποφάσεων
- **απουσία αίσθησης ταυτότητας** γνώσης εαυτού & περιβάλλοντος
- **ψυχολογικά εμπόδια** που δυσχεραίνουν και αναστέλλουν την επιλογή εκπαίδευσης και επαγγελματικής δραστηριότητας



Δυσκολίες που **παρεμποδίζουν** τους μαθητές στη σωστή προετοιμασία τους για τις εξετάσεις και στην απρόσκοπτη εκδήλωση των ενδιαφερόντων τους, **οδηγούν** σε επιλογές επαγγέλματος που συχνά συνοδεύονται από αποτυχία.

# Στόχος επαγγελματικού προσανατολισμού

- να αναγνωρίζει, εάν η έκδηλη μορφή συμπεριφοράς αναδεικνύει επαγγελματική αναποφασιστικότητα ή ένα γενικότερο πρόβλημα αναποφασιστικότητας



## Στόχος επαγγελματικού προσανατολισμού

- **να αναζητήσει** τους παράγοντες (ή τις πηγές) που ευθύνονται για τις δυσκολίες των αποφάσεων και **να διακρίνει το βαθμό** που οι παράγοντες αυτοί, επηρεάζουν την ικανότητα του μαθητή να λαμβάνει σωστές και αποτελεσματικές επαγγελματικές αποφάσεις

# Στόχος επαγγελματικού προσανατολισμού

- να καθορίζει διαφορετικές συμβουλευτικές παρεμβάσεις, σύμφωνα με τις ιδιαίτερες ανάγκες του κάθε μαθητή.
- ώστε ο μαθητής να μπορεί να ασχοληθεί **εποικοδομητικά** με την *αναπτυξιακή δυσκολία* που τον διακρίνει

# ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΝΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

# Μετασχηματισμός Ταυτότητας

- Η «κατάσταση» της επαγγελματικής αναποφασιστικότητας χρειάζεται να θεωρείται πλέον ως μια σημαντική ευκαιρία για **μετασχηματισμό ταυτότητας**.
- Η αξιολόγηση των δυσκολιών στη λήψη αποφάσεων σταδιοδρομίας αποτελεί το **πρώτο βήμα** για την παροχή βοήθειας

Να **ανακαλύψουν τι θέλουν να γίνουν** και όχι μόνο να εντοπίσουν τα προβλήματα που θέλουν να αποφύγουν ή να αντιμετωπίσουν

# Μετασχηματισμός Ταυτότητας

- Ο **μετασχηματισμός** από την ιδέα της **αποτυχίας** στην ιδέα της **επιτυχίας** δίνει τη δυνατότητα στο άτομο να αντιληφθεί την κινητήρια δύναμη της δράσης που αναπτύσσει, τα κεντρικά θέματα της ζωής του και για ποιο λόγο χρειάζεται να λάβει αποφάσεις

# Διέγερση Αναστοχαστικότητας

- *Ενισχύοντας την αναστοχαστικότητα τα άτομα μπορούν να κατακτήσουν μεγαλύτερο επίπεδο **αυτεπίγνωσης**, **ισορροπώντας** μεταξύ τους στοιχεία της ταυτότητας που συνδέονται με το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον.*
- *Μέσω της συγκεκριμένης διαδικασίας οι άνθρωποι έρχονται στη θέση να αναγνωρίσουν γνήσιες πλευρές του εαυτού και κατά συνέπεια, να επιλέξουν σχέδια ζωής και καριέρας που χαρακτηρίζονται από σαφήνεια και νόημα.*

# Αντιμετώπιση των δυσλειτουργικών πεποιθήσεων για τη σταδιοδρομία

- *(α) να επιχειρούμε να αντλήσουμε τις δυσλειτουργικές πεποιθήσεις για τη σταδιοδρομία,*
- *(β) να τις φέρνουμε στην επιφάνεια και να τις γνωστοποιούμε στους ενδιαφερόμενους,*
- *(γ) να τους βοηθήσουμε να συνειδητοποιήσουν ότι τέτοιου είδους πεποιθήσεις είναι δυσλειτουργικές και στη συνέχεια,*
- *(δ) να τις θέτουμε υπό αμφισβήτηση.*

# Μετατρέποντας τις απαισιόδοξες σκέψεις σε ρεαλιστικές

- Μαθαίνω πώς να μετατρέπω τα αρνητικά γεγονότα σε προσωπικές δυνάμεις και να μιλώ στον εαυτό μου πιο θετικά
- Δίνονται προτάσεις που έχουν κατά βάση αρνητικό περιεχόμενο
- και ζητείται να μετατραπούν/επαναδιατυπωθούν με ένα νέο νόημα, πιο θετικό και αισιόδοξο.



- «Όταν σκέφτομαι τον εαυτό μου ως φοιτητή αγχώνομαι τόσο πολύ, που νιώθω ότι δεν πρόκειται να τα καταφέρω».
- *Η επιλογή ακαδημαϊκής κατεύθυνσης είναι κάτι που με απασχολεί ιδιαίτερα, γιατί είμαι ένα υπεύθυνο άτομο και μου είναι σημαντικό να ξέρω τι θα κάνω στο μέλλον μου*
- «Οι πιθανότητες να βρω δουλειά είναι ελάχιστες επομένως ποιος ο λόγος να σπουδάζω;»
- «Φοβάμαι να διαλέξω επάγγελμα, γιατί, αν τελικά δεν μου αρέσει δεν θα μπορώ να πάρω πίσω την επιλογή μου»

## Επαγγελματικός Προσανατολισμός-παρεμβάσεις

- Οι μαθητές που αντιμετωπίζουν καταστάσεις αναποφασιστικότητας στη σταδιοδρομία τους ενδέχεται να ξεχνούν ότι **δεν είναι η πρώτη φορά** που έχουν έρθει αντιμέτωποι με τέτοιου είδους διλήμματα, **σε άλλες πτυχές της ζωής τους**, και κατάφεραν να αντιμετωπίσουν με αποτελεσματικό τρόπο.
- Χρειάζεται να αποδίδουμε έμφαση στις **δυνάμεις των ατόμων** και στις εμπειρίες της ζωής τους στις οποίες μπορεί να βασιστούν, όταν προβαίνουν σε ενέργειες για να διαχειριστούν δύσκολες καταστάσεις.
- Η τοποθέτηση του προβλήματος **σε μια άλλη προοπτική** θεωρείται πολλές φορές ένας χρήσιμος τρόπος, ώστε οι έφηβοι να συνειδητοποιήσουν ότι έχουν σημαντικούς **εσωτερικούς** και **εξωτερικούς πόρους** για να διαχειριστούν τέτοιου είδους καταστάσεις

## **Επαγγελματικός Προσανατολισμός-παρεμβάσεις**

- Εάν το άτομο σκεφτεί τρόπους με τους οποίους αντιμετώπισε παρόμοια προβλήματα, μπορεί να αρχίσει να προσδιορίζει τα βήματα που το οδήγησαν στην επίλυση των προβλημάτων αυτών.
- Κατ' ανάλογο τρόπο, η αξιοποίηση στρατηγικών που φάνηκαν αποτελεσματικές σε άλλες καταστάσεις μπορεί να έχουν εφαρμογή στα τρέχοντα διλήμματα ή τις δυσκολίες του.
- Με τον τρόπο αυτό ενισχύουμε τη συμπεριφορά στη διερεύνηση δυνατοτήτων και στην αναζήτηση πιθανών λύσεων
- Αποδεσμεύονται τα δυσθυμικά συναισθήματά,
- Διαχειριζόμαστε τη λήψη αποφάσεων για τη σταδιοδρομία ως κατάσταση θετικής αλλαγής στη ζωή και όχι ως εμπόδιο και αδιέξοδο που εμφανίζεται μπροστά μας.

# Εφόδια για τη διαδρομή

- Συζήτησε με άλλα άτομα (οικογένεια, φίλους, καθηγητές, συμβούλους σταδιοδρομίας).
- Μελέτησε βιβλία και ιστοσελίδες όπου μπορεί να βρεις τις πληροφορίες που χρειάζεσαι για το επόμενο βήμα σου.
- Θυμήσου ότι δεν είσαι «δέντρο»... Μπορείς να μετακινήσαι και να αλλάζεις κατεύθυνση....
- Αξιοποίησε το δυναμικό σου, τις δυνάμεις σου και τα προσωπικά σου χαρακτηριστικά
- Νοηματοδότησε τις εμπειρίες σου και τη συνολικότερη αντίληψη που έχεις για τον εαυτό σου, και συνέδεσε την με τις επιθυμίες και τις ανάγκες σου για αυτοπραγμάτωση

# ΥΠΕΡ & ΚΑΤΑ

- + Τι έχω να κερδίσω από τη συγκεκριμένη επιλογή;
- + Τι θα χρειαστεί να εγκαταλείψω, αν κάνω τη συγκεκριμένη επιλογή;
- + Πόσο πιθανό είναι να κάνω αυτή την επιλογή, λαμβάνοντας υπόψη τις δυνατότητες και τις αδυναμίες μου;

# Αξιολόγησε τις εναλλακτικές

	Εναλλακτική 1	Εναλλακτική 2	Εναλλακτική 3	Εναλλακτική 4
Πλεονεκτήματα				
Μειονεκτήματα				
Συνολικό σκορ				

# Ο προσωπικός μου στόχος

- Ο στόχος που διάλεξα είναι : .....

.....

- Ίσως αντιμετωπίσω δυσκολίες με : .....

.....

Θα προσπαθήσω να τις ξεπεράσω : .....

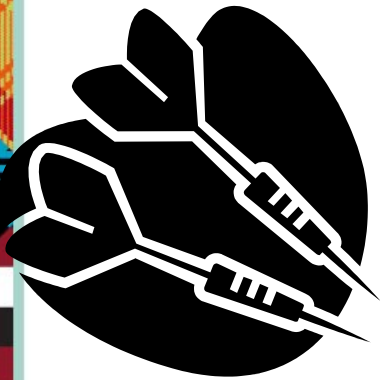
.....

Έχω χρόνο για να τα καταφέρω : .....

.....

Θα ζητήσω βοήθεια από : .....

.....



# Ποιος αποφασίζει για μένα; Οι κάρτες

ΤΥΧΗ

ΕΠΙΜΟΝΗ

ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ

ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΘΑΡΡΟΣ

ΦΑΝΤΑΣΙΑ

ΔΥΝΑΜΙΣΜΟΣ

ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ

ΡΕΑΛΙΣΜΟΣ

ΑΜΦΙΒΟΛΙΑ

ΕΣΩΣΤΡΕΦΕΙΑ

ΑΠΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ

ΦΟΒΟΣ

ΔΙΣΤΑΓΜΟΣ

ΑΡΝΗΤΙΣΜΟΣ

ΑΤΥΧΙΑ



# ... Ποιος αποφασίζει για μένα;

- Ποιες λέξεις μπορεί να λειτουργήσουν ως «Γέφυρα», για την επίτευξη του στόχου και ποιες ως «Εμπόδιο».
- Της ζητάμε να απαντήσει:
  - ▶ *Είναι εμπόδιο ή γέφυρα;*
  - ▶ *Πώς βοηθάει/εμποδίζει την απόκτηση του στόχου;*

## ... Η λίστα της επιτυχίας

- Φτιάχνουμε μια λίστα με όλα τα χαρακτηριστικά που θεωρούμε πιο χρήσιμα όταν προσπαθούμε να πετύχουμε ένα στόχο.

Συζητάμε για την επιλογή μας



# Παράμετροι της επαγγελματικής αναποφασιστικότητας και οικογένεια



## Βασικός προβληματισμός:

Όταν ο έφηβος δυσκολεύεται να αποφασίσει, τι τον δυσκολεύει να αποφασίσει; Μόνο η έλλειψη πληροφόρησης;

Μήπως υπάρχουν ασυνείδητα στοιχεία όπως οι επιθυμίες, οι προσδοκίες, οι φόβοι και οι συγκρούσεις των γονέων του; Μήπως οι αντιλήψεις για τις ικανότητες του παιδιού τους;

Ένας έφηβος μπορεί να επιλέξει με κριτήριο την ικανοποίηση των γονιών του.

Άλλοτε πάλι μπορεί να επιλέξει κάτω από την κυριαρχία του θυμού και της άρνησης να

## Ο έφηβος και η εκπαίδευσή του στη λήψη αποφάσεων στην οικογένεια:

Αν το παιδί έχει εκπαιδευτεί στην οικογένειά του στη λήψη αποφάσεων, ίσως δεν θα δυσκολευτεί στο θέμα της λήψης **επαγγελματικών αποφάσεων**.

**Πάντως, δεν είναι δυνατόν να αποφασίσει ως έφηβος/η για το αυριανό του επάγγελμα (σπουδές) αν δεν του έχει επιτραπεί να παίρνει αποφάσεις σε άλλα θέματα της προσωπικής του ζωής.**

Ακόμα, εξαρτάται από το πόσο έχει εκπαιδευτεί ο έφηβος στις **συνέπειες μιας λανθασμένης επιλογής χωρίς να συντριβεί**, όπως π.χ. μετά από μια σχολική αποτυχία (π.χ. εξετάσεις απόκτησης πιστοποιητικού, συμμετοχή σε αγώνες), την οποία οι γονείς όμως έχουν αξιοποιήσει ως ευκαιρία για ωρίμανση.



Η εικόνα που έχει ο έφηβος για τον εαυτό του επηρεάζεται από το βλέμμα των γονιών του

Εάν τον θεωρούν: ανεύθυνο, τεμπέλη, επιπόλαιο, αναξιόπιστο, τότε δεν εκτιμά και δεν σέβεται και ο ίδιος τον εαυτό του. Λαχταράει να αποδείξει τις ικανότητές του αλλά τρέμει την κρίση ή την απόρριψη σε μια ενδεχόμενη αποτυχία.

Επιλέγει καλύτερα ο νέος που είναι ενήμερος για τις πραγματικές του δυνατότητες και τις όποιες αδυναμίες.



Η εικόνα που έχει ο έφηβος για τον εαυτό του επηρεάζεται από το βλέμμα των γονιών του

Αντίθετα, ακινητοποιείται όταν για να ικανοποιήσει τους γονείς του και πρέπει να καταπνίξει τις δικές του επιθυμίες.

Ενώ επιθυμεί να επιλέξει μια σχολή σε απόσταση από την πόλη που κατοικεί για να είναι ελεύθερος, διστάζει για να μην επιβαρύνει οικονομικά τους γονείς του και κυρίως γιατί γνωρίζει πόσο πολύ επιθυμούν να τον /την κρατήσουν κοντά τους.

**Η ύπαρξη ασφαλούς δεσμού με τους γονείς κατά την παιδική ηλικία διαμορφώνει γενικευμένες αναπαραστάσεις και συγκεκριμένες προσδοκίες ως προς τον εαυτό, τους άλλους και τις διαπροσωπικές σχέσεις τα οποία διατηρούνται μέχρι την ενήλικη ζωή**

▪ **το στυλ ανατροφής/ γονεϊκός τύπος διαπαιδαγώγησης**  
(αυθεντικός, αυταρχικός, παραμέλησης, επιτρεπτικός)

• **η ύπαρξη ή μη σχέσεων που ευνοούν την αυτονόμηση των παιδιών**

• **η σχέση αλληλεπίδρασης μεταξύ των μελών του οικογενειακού περιβάλλοντος**

• **ο βαθμός γονικής στήριξης και υποστήριξης σε διάφορα θέματα και θέματα επιλογής σπουδών και επαγγέλματος**

Η ύπαρξη ασφαλούς δεσμού με τους γονείς φαίνεται ότι ευνοεί και ενισχύει τις ικανότητες σχεδιασμού από την πλευρά των ατόμων του επαγγελματικού τους μέλλοντος και προκαλεί τάσεις αυτοδιερεύνησης και διερεύνησης του περιβάλλοντος

Τα άτομα με ανασφαλή δεσμό εμφανίζουν υψηλά επίπεδα επαγγελματικής αναποφασιστικότητας

Ο τύπος δεσμού με τους γονείς (ασφαλής τύπος κυρίως ) έχει φανεί ότι σχετίζεται και επηρεάζει τις αντιλήψεις αυτοαποτελεσματικότητας στη διαδικασία λήψης εκπαιδευτικών και επαγγελματικών αποφάσεων των εφήβων



- Το επίπεδο και η φύση της συναισθηματικής εγγύτητας ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας, η ποιότητα του κοινού χρόνου και ο τρόπος με τον οποίο λαμβάνονται αποφάσεις μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον συνδέεται με τους τρόπους και τις στρατηγικές που ακολουθούν τα άτομα στην ενήλικη ζωή όταν καλούνται να πάρουν αποφάσεις για τη ζωή και τη σταδιοδρομία τους
- Στις συνεκτικές οικογένειες, τα μέλη συνηθίζουν να βασίζονται το ένα στο άλλο για υποστήριξη σε ό,τι αφορά στην επίλυση προβλημάτων
- Οι συνεκτικές και προσαρμοστικές οικογένειες έχουν μάθει να αλλάζουν ρόλους και κανόνες όταν απαιτείται και δίνουν αξία στις απόψεις όλων των μελών. Ως αποτέλεσμα, παρέχουν ένα **«βιωματικό πρότυπο»** μέσω του οποίου τα μέλη μαθαίνουν να συγκεράζουν τις δικές τους απόψεις με τις γνώμες άλλων σχετικά με τις διάφορες επιλογές στη σταδιοδρομία.

