

Θετικές Ψυχοκοινωνικές Δυνάμεις

Οδυσσέας Διαμάντης (Phd.c., M.Sc., BA)

Ψυχολόγος, Υ.Δ. Επαγγελματικού Προσανατολισμού &
Σταδιοδρομίας, ΠαιΤΔΕ ΕΚΠΑ

Απόφοιτος ΠΕΣΥΠ της ΑΣΠΑΙΤΕ

Γνωριμία

- Βασικά στοιχεία:
- Όνομα
- Ιδιότητα,
- Ενδιαφέρον και προσδοκίες από το ΠΜΣ.
- Δύο αλήθειες και ένα ψέμα.

Οι θετικές ψυχοκοινωνικές δυνάμεις

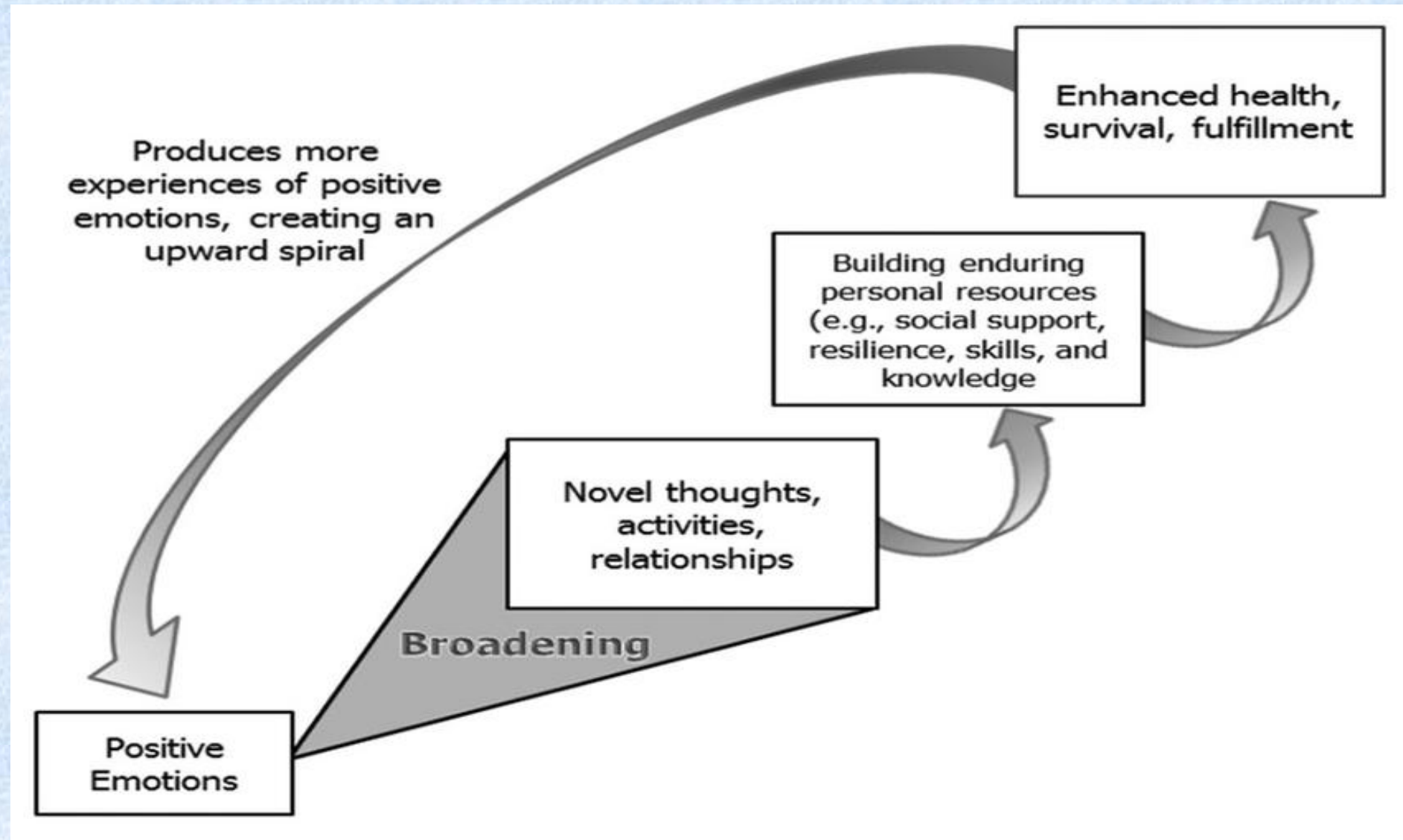
- Οι θετικές ψυχοκοινωνικές δυνάμεις αναφέρονται σε συναισθηματικές, κοινωνικές και ψυχολογικές παραμέτρους που προάγουν την ευημερία, την ικανοποίηση και την ανάπτυξη του ατόμου.
- Η ενίσχυση και βελτίωσή τους συνδέεται με οφέλη για την σωματική και ψυχική υγεία, όσο και την επαγγελματική εξέλιξη των ατόμων.
- Ευ ζην
- Ελπίδα
- Θάρρος
- Ροή
- Αισιοδοξία
- Ευγνωμοσύνη
- Αυτοεκτίμηση
- Ψυχική ανθεκτικότητα
- Νόημα (ζωής και εργασίας)

Γέννηση και ο ρόλος των θετικών συναισθημάτων

- Η Barbara Fredrickson (2001) με τη Θεωρία της Διεύρυνσης και Δόμησης των Θετικών Συναισθημάτων - **The Broaden and Build Theory of Positive Emotions** υποστηρίζει ότι τα θετικά συναισθήματα αποτελούν προδιαθέσεις προς σκέψη και δράση.
- Αρχικά υπάρχει ένα γεγονός-ερέθισμα, το οποίο, αφού προσληφθεί συνειδητά ή ασυνείδητα από το άτομο και ερμηνευθεί υποκειμενικά, προκαλεί μία σειρά αντιδράσεων σε ποικίλα επίπεδα, όπως σε γνωστικό επίπεδο, σωματικό, κοινωνικό κλπ.
- Επομένως, το συναίσθημα αποτελεί αντίδραση ψυχολογική προς κάποιο ερέθισμα.



The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions (Source: Cohn & Fredrickson, 2010)



Οι λειτουργίες των θετικών συναισθημάτων

- Τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν (broaden) τον ορίζοντα σκέψης των ατόμων και επιδρούν ως αντίδοτο (antidote hypothesis) στα αρνητικά συναισθήματα.
- Λειτουργούν ως **ανοδικές σπείρες (upward spirals)**: ένα θετικό συναίσθημα γεννάει και άλλα θετικά συναισθήματα, τα οποία με τη σειρά τους διεγείρουν και άλλες συναφείς συναισθηματικές αντιδράσεις, με ανάλογα οφέλη για τον οργανισμό.
- Συμβάλλουν την απόκτηση **νοητικών, ψυχικών, σωματικών και κοινωνικών πόρων (resources)**, οι οποίοι είναι διαχρονικοί και τους οποίους το άτομο μπορεί να εκμεταλλευτεί αργότερα σε άλλες καταστάσεις.
- Ενισχύουν την **ψυχολογική ανθεκτικότητά** μας.
- Παράδειγμα άθλησης στην ενήλικη ζωή.

Ψυχολογικοί, κοινωνικοί πόροι

- Σε κοινωνικό επίπεδο, η **συνεργασία** και η **εμπλοκή** σε μία δραστηριότητα με άλλα άτομα ενδυναμώνουν τους ήδη υπάρχοντες δεσμούς που έχει ένα άτομο με άλλα βοηθώντας το στην ανάπτυξη **υποστηρικτικού δικτύου** (Γαλανάκης & Σταλίκας)
- **Ψυχολογικοί Πόροι** αναφέρονται στα θετικά ψυχολογικά χαρακτηριστικά και καταστάσεις του ατόμου (πχ. γνωστικές λειτουργίες, κίνητρα, συναισθηματική κατάσταση), οι οποίες **γενικεύονται** και **εκφράζονται** σε διάφορα πλαίσια και ειδικότερα σε σχέση με τον **εργασιακό/επαγγελματικό ρόλο**.
- **Κοινωνικοί Πόροι** βασίζονται στη δομή και το περιεχόμενο των κοινωνικών σχέσεων του ατόμου και σχετίζονται με την πληροφόρηση, την επιρροή και την αλληλεγγύη και την ανάπτυξη του προσωπικού δικτύου.
- Χτίζονται, έτσι, **πόροι σταδιοδρομίας**.

Θετικές ψυχοκοινωνικές δυνάμεις

- Αν και φαινομενικά παρόμοιες με τα θετικά συναισθήματα, οι θ.ψ.δ. είναι σταθερές τάσεις, μακροπρόθεσμοι πόροι του ατόμου.
- Ούσες στο ενδιάμεσο μεταξύ τα ψυχολογικής/συναισθηματικής πτυχής του ατόμου αλλά και της κοινωνικής του υπόστασης, οι θετικές ψυχοκοινωνικές δυνάμεις **καθιστούν το άτομο ενεργό συντελεστή** στη διαχείριση της σταδιοδρομίας του.
- Οι ψυχοκοινωνικές δυνάμεις, αποτελούν προσωπικούς **επαγγελματικούς πόρους**, οι οποίοι προστατεύουν το άτομα σε δυσκολίες, απώλειες, του ανοίγουν τον ορίζοντα διερεύνησης νέων δυνατοτήτων, για μια επιτυχημένη επαγγελματική ανάπτυξη και ενεργητική σταδιοδρομία.

Ευ ζην - ευημερία

- Γενικός ορισμός για το ευ ζην: θετική ψυχολογική υγεία (Frosco και συν., 2016).
- Τρία βασικά ρεύματα: ηδονιστικό (π.χ θετικά συναισθήματα, υποκειμενικό ευ ζην), απορρόφησης/προσήλωσης (π.χ. ψυχολογική ροή) και ευδαιμονικό (πολυδιάστατοι ορισμοί).
- Αναλόγως τον ορισμό η θετική ψυχολογική υγεία ή άνθηση ενέχει: αυτονομία, ύπαρξη νοήματος στη ζωή, αισιοδοξία, θετικές σχέσεις και την εκτίμηση αυτών των σχέσεων με τους άλλους, αίσθηση επίτευξης, αυθεντικότητα.

Ευ ζην: ευρήματα σε σχέση με την εργασία

- Τα άτομα τα οποία βιώνουν ψυχολογική άνθηση, παρουσιάζουν μία θετική εικόνα σε σχέση με την ψυχική τους υγεία αλλά και τη σχέση τους με την εργασία (Kyriazos, Stalikas, Prassa, Yotsidi, et al., 2018).
- Η άνθηση έχει βρεθεί επίσης να συσχετίζεται θετικά με το «κάλεσμα» (δηλαδή, τη νοηματοδότηση της εργασίας ως κοινωνικού καθήκοντος υψίστης σημασίας) σε εργαζομένους στην εκπαίδευση (Jurcec, 2019).
- Συνεπώς, είναι σημαντική η ενίσχυση της συνολικής ψυχολογικής ευεξίας των ατόμων.

Ενδεικτική μέτρηση ευ ζην

- Ερωτηματολόγιο Ψυχολογικής Ευεξίας (Psychological Well-Being Scale (PWB) (Ed Diener, 2009; Ed Diener et al., 2010;). Μετάφραση και προσαρμογή από τον δρ. Ανδρόνικο Καλίκη.
- Η κλίμακα αποτελείται από οκτώ προτάσεις, βαθμολογούμενες σε επταβάθμιες κλίμακες Likert με εύρος βαθμολογίας από το 1 («Διαφωνώ απόλυτα») έως το 7 («Συμφωνώ απόλυτα»).
- Όσο υψηλότερη η βαθμολογία στο ερωτηματολόγιο, τόσο μεγαλύτεροι είναι οι ψυχολογικοί πόροι αλλά και η δυναμική του ατόμου.

PWB Scale

I lead a purposeful and meaningful life.

My social relationships are supportive and rewarding.

I am engaged and interested in my daily activities

I actively contribute to the happiness and well-being of others

I am competent and capable in the activities that are important to me

I am a good person and live a good life

I am optimistic about my future

People respect me

Diener, Ed & Wirtz, Derrick & Biswas-Diener, Robert & Tov, William & Kim-Prieto, Chu & Choi, Dong-Won & Oishi, Shigehiro. (2009). New Measures of Well-Being. 10.1007/978-90-481-2354-4_12.

Τρόποι ενίσχυσης του ευ ζην: Ανάπτυξη αυτογνωσίας-αυτοεκτίμησης

- **Γενικά:** Η αυτογνωσία βοηθά στην κατανόηση των αναγκών και των επιθυμιών μας, ενώ η αυτοεκτίμηση ενισχύει την εμπιστοσύνη στις ικανότητές μας. Η καλλιέργεια της αυτοαποδοχής, η αποδοχή των προσωπικών αδυναμιών και η εστίαση στις επιτυχίες μας βελτιώνουν την ψυχική μας ευεξία.
- **Στην εργασία:** Η αυτογνωσία βοηθά στον εντοπισμό επαγγελματικών στόχων που ανταποκρίνονται στις αξίες μας και αυξάνει την ικανοποίηση από την εργασία.

Τρόποι ενίσχυσης του ευ ζην: Θετικές Κοινωνικές Σχέσεις και Δικτύωση

- **Γενικά:** Οι υγιείς και υποστηρικτικές σχέσεις παρέχουν συναισθηματική ασφάλεια και βοηθούν στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων. Η υποστήριξη από φίλους και οικογένεια λειτουργεί προστατευτικά απέναντι στο στρες.
- **Στην εργασία:** Οι καλές σχέσεις με συναδέλφους, η συνεργασία και η ομαδικότητα δημιουργούν ένα υποστηρικτικό εργασιακό περιβάλλον, όπου η καλή επικοινωνία και η θετική ανατροφοδότηση αυξάνουν τη δέσμευση και την παραγωγικότητα.

Τρόποι ενίσχυσης του ευ ζην: Ανάπτυξη Ανθεκτικότητας και Ικανοτήτων Διαχείρισης Στρες

- **Γενικά:** Η ανθεκτικότητα βοηθά στην αντιμετώπιση των δυσκολιών και στην ανάκαμψη από αρνητικές εμπειρίες. Στρατηγικές, όπως η θετική σκέψη, η ρεαλιστική προσδοκία και η διατήρηση μιας υγιούς προοπτικής, είναι απαραίτητες.
- **Στην εργασία:** Η εκπαίδευση σε τεχνικές διαχείρισης άγχους, όπως η διαχείριση χρόνου, η οριοθέτηση των επαγγελματικών υποχρεώσεων και η καλλιέργεια δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων, συμβάλλει στη μείωση της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Τρόποι ενίσχυσης του ευ ζην: Εύρεση και Ενίσχυση του Νοήματος Ζωής

- **Γενικά:** Η αίσθηση σκοπού παρέχει ένα πλαίσιο για τις δράσεις μας και προωθεί την αφοσίωση σε μακροπρόθεσμους στόχους. Το νόημα στη ζωή σχετίζεται στενά με τη συνολική ευτυχία και ικανοποίηση.
- **Στην εργασία:** Η εύρεση νοήματος στην εργασία μπορεί να επιτευχθεί με τη σύνδεση των καθημερινών μας δράσεων με έναν μεγαλύτερο στόχο, όπως η βελτίωση της ποιότητας ζωής των άλλων ή η συνεισφορά σε κάτι σημαντικό για την κοινωνία.

Τρόποι ενίσχυσης του ευ ζην: Ανάπτυξη Ικανοτήτων Προσωπικής και Επαγγελματικής Ανάπτυξης

- **Γενικά:** Η συνεχής εκπαίδευση και εξέλιξη προωθεί την αίσθηση της προόδου και της αυτοπεποίθησης. Στοχεύοντας σε προσωπική ανάπτυξη, ενισχύεται η ευελιξία και η προσαρμοστικότητα.
- **Στην εργασία:** Η απόκτηση νέων δεξιοτήτων ή η εκπαίδευση σε διαφορετικά αντικείμενα αυξάνουν την ικανοποίηση και παρέχουν νέες προοπτικές καριέρας, ενθαρρύνοντας την επαγγελματική ανάπτυξη και την αναγνώριση.

Τρόποι ενίσχυσης του ευ ζην: Ενίσχυση της Φυσικής Κατάστασης και των Υγιών Συνηθειών

- **Γενικά:** Η σωματική άσκηση και η σωστή διατροφή ενισχύουν την ενεργητικότητα και μειώνουν το άγχος. Η υγιεινή διατροφή και ο επαρκής ύπνος έχουν επίσης θετική επίδραση στην ψυχική διάθεση.
- **Στην εργασία:** Η προώθηση σωματικής δραστηριότητας, όπως οργάνωση διαλειμμάτων κίνησης, και η παροχή επιλογών για υγιεινή διατροφή ενθαρρύνουν την ευεξία στο εργασιακό περιβάλλον.

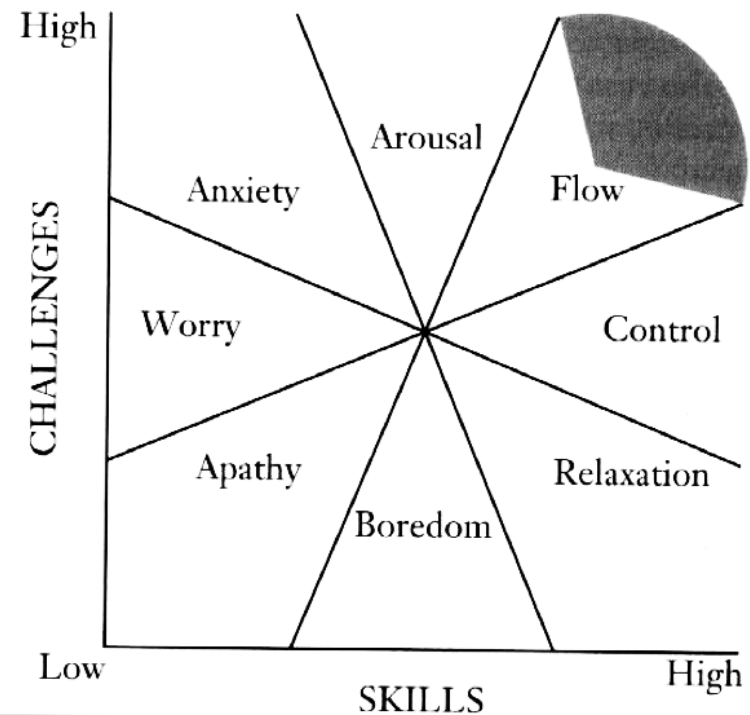
Ψυχολογική ροή

- Η ροή είναι η κατάσταση κατά την οποία το άτομο νιώθει απόλυτο ενδιαφέρον και αφοσίωση σε μια δραστηριότητα που συμβαδίζει με τις ικανότητες και τις αξίες του.
- Η ίδια η πράξη αποτελεί αμοιβή, προσφέροντας συναισθήματα ευχαρίστησης και ζωτικότητας. Η ισορροπία ανάμεσα στην πρόκληση και στις δεξιότητες είναι καθοριστική: αν η πρόκληση είναι μικρότερη από τις ικανότητες, προκαλείται πλήξη· αν είναι μεγαλύτερη, δημιουργείται ανησυχία· αν και οι δύο είναι χαμηλές, το άτομο αισθάνεται αδιαφορία.

Ψυχολογική ροή

- Η ιδανική εμπειρία της ροής συνοδεύεται από έντονη συγκέντρωση, αίσθηση ελέγχου, απόλαυση, παραμόρφωση του χρόνου, και αποτελεί παράδειγμα του πώς θέλουμε να βιώνουμε τη ζωή μας (Csikszentmihalyi, 1990).

Figure 1
The quality of experience as a function of the relationship between challenges and skills. Optimal experience, or flow, occurs when both variables are high.



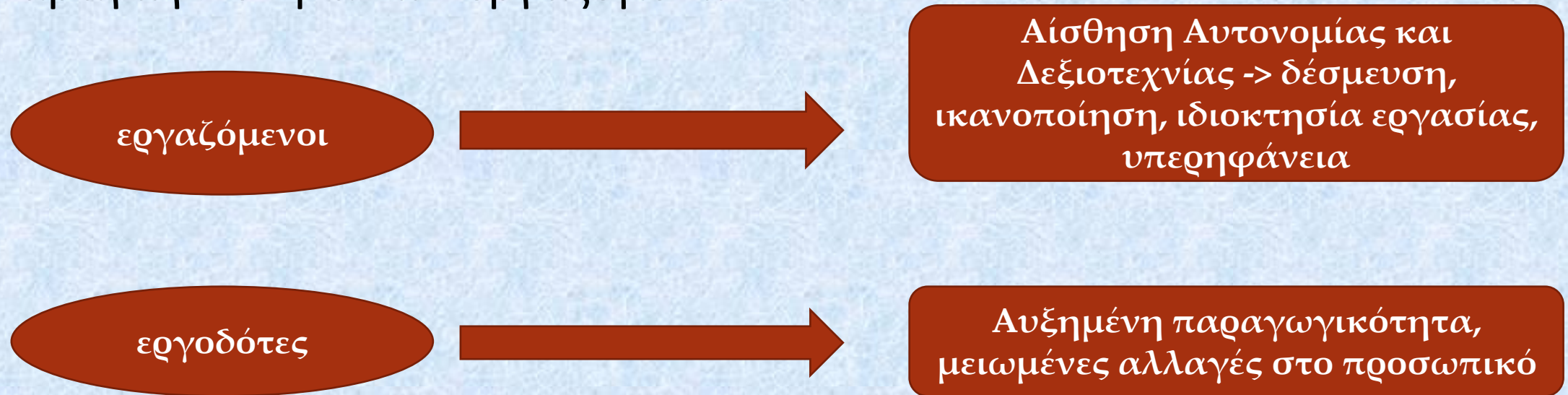
Sources: Adapted from Massimini & Carli 1988; Csikszentmihalyi 1990.

Όροι βίωσης ροής

- **Ισορροπία πρόκλησης-δεξιοτήτων:** Η δραστηριότητα απαιτεί ικανότητες που ανταποκρίνονται στις δεξιότητες του ατόμου.
- **Συγκέντρωση:** Απόλυτη εστίαση και απορρόφηση στην εργασία χωρίς περισπασμούς.
- **Σαφείς στόχοι:** Ξεκάθαροι και συγκεκριμένοι στόχοι που καθοδηγούν την πορεία της δραστηριότητας.
- **Άμεση ανατροφοδότηση:** Συνεχής ενημέρωση για την πρόοδο, ώστε το άτομο να προσαρμόζεται κατάλληλα.
- **Αίσθηση ελέγχου:** Αίσθημα κυριαρχίας και αυτονομίας στις ενέργειες.
- **Παραμόρφωση του χρόνου:** Ο χρόνος φαίνεται να κυλά γρηγορότερα ή αργότερα.
- **Αυτοσκοπός:** Η δραστηριότητα είναι από μόνη της ανταποδοτική και απολαυστική, χωρίς ανάγκη εξωτερικής ανταμοιβής.

Ψυχολογική ροή στην εργασία

- Ο Csikszentmihalyi αναφέρεται στην έννοια της «ροής στην εργασία», δηλαδή **στην εργασία που είναι από μόνη της ανταποδοτική και ευχάριστη**. Θεωρεί ότι η δημιουργία **συνθηκών ροής στην εργασία** είναι κρίσιμη για την ικανοποίηση και την παραγωγικότητα των εργαζομένων.



Η ροή στην εργασία

- Βέλτιστη «επαγγελματική ροή» συμβαίνει όταν το άτομο προσαρμόζεται ικανοποιητικά στις επαγγελματικές προκλήσεις που αντιμετωπίζει, είναι πλήρως συγκεντρωμένο και απασχολημένο με το έργο του και επιτυγχάνει τον στόχο του.
- Οι συνθήκες, ωστόσο, μπορεί να αλλάξουν γρήγορα. Τότε, ο εργαζόμενος θα κάνει χρήση στρατηγικών όπως η επικοινωνία, η χρήση πηγών βοήθειας, ο διαχωρισμός των εργασιών κατά σημαντικότητα, οι στρατηγικές διαχείρισης του άγχους.
- Ερωτηματολόγιο Ροής στην Εργασία (The Work-Related Flow Inventory - WOLF)
- Έχετε κάποιο παράδειγμα από τη ζωή σας, εργασιακή ή προσωπική, όπου βιώσατε ή/και βιώνετε ψυχολογική ροή;

ΕΛΠΙΔΑ

- Σημαντική συμβολή στη συγκρότηση μίας θετικής αντίληψης για τον εαυτό και,
- συνακόλουθα, μίας απόδοσης ενός θετικού νοήματος στην ιστορία της ζωής του ατόμου ασκεί η ενστάλαξη της Ελπίδας. (Niles, Amundson & Neault, 2011).



Ελπίδα

- Η ελπίδα αφορά στους στόχους μας, μα είναι κάτι παραπάνω από αυτούς!
- Δύο λειτουργικά αχώριστες διαστάσεις του ορισμού της ελπίδας (Snyder, 2002):
 - α) μια κινητήριος δύναμη (θέληση) με κατεύθυνση το στόχο (**agency**) και
 - β) η ικανότητα του ατόμου να δημιουργεί οδούς προς τους επιθυμητούς του στόχους (μονοπάτια – **pathways**, οδοί που αντικατοπτρίζουν ατομικά σχέδια δράσης)
- **Μαζί θέληση και μονοπάτια**, μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να επιτύχουν το στόχο τους, γιατί:
- Τα άτομα που έχουν υψηλή θέληση για να επιτύχουν ένα στόχο, αλλά δεν μπορούν να δημιουργήσουν μονοπάτια προς το στόχο αυτό, παραμένουν στάσιμα και δεν μπορούν να προχωρήσουν.
- Ενώ, τα άτομα που δημιουργούν μονοπάτια προς ένα στόχο, αλλά δεν μπορούν να διατηρήσουν υψηλά επίπεδα αποφασιστικότητας και θέλησης προς την επίτευξή του, πιθανό να αρχίσουν να απορρίπτουν πολλά από τα μονοπάτια τους ως ασύμφορα
-



Εστιασμένο στην Ελπίδα Μοντέλο Επαγγελματικής Ανάπτυξης (HCMCD)

Εστιασμένη στην Ελπίδα θεωρία, Snyder (2002)

- Στόχοι
- Μονοπάτια «Pathways»
- Παρώθηση «Agency»



Πρωτεϊκή καριέρα, Hall (1996)

- ευελιξία
- προσωπική ευθύνη



Θεωρία «ανθρώπινης δράσης», Bandura (2001)

- αυτοαποτελεσματικότητα
- προσδοκίες αποτελέσματος



Μοντέλο Επαγγελματικής ανάπτυξης Εστιασμένο στην Ελπίδα



Η σημασία της ελπίδας: ένα πρακτικό παράδειγμα

- Το άτομο πιθανώς αποφεύγει δραστηριότητες απαραίτητες για την επίτευξη ενός στόχου (Snyder, 2002).
- Για παράδειγμα, ένας / μία μαθητής / τρια που πιστεύει ότι θα αποτύχει σε ένα τεστ, δεν θα διαβάσει αρκετά γιατί δεν ελπίζει ότι το διάβασμα θα τον / την οδηγήσει σε ένα αποτέλεσμα θετικό, δηλαδή να πετύχει έναν ικανοποιητικό βαθμό.



Συνεπώς...

- Η ενστάλαξη ελπίδας φαίνεται να ωθεί το άτομο στην εμπλοκή του σε δραστηριότητες για να επιτύχει ένα στόχο ή / και να προσεγγίσει με αποτελεσματικό τρόπο τη λήψη μιας απόφασης. Σε περίπτωση κατά την οποία το χαρακτηριστικό αυτό απουσιάζει, το άτομο, ενδεχομένως, να αποφύγει την παραπάνω εμπλοκή.



Εστιασμένο στην Ελπίδα Μοντέλο Επαγγελματικής Ανάπτυξης (HCMCD)

- **Ελπίδα:** δείχνει το βαθμό της ελπίδας για το μέλλον.
- **Αναστοχασμός:** εξέταση των σκέψεων, πεποιθήσεων, συμπεριφορών και συνθηκών.
- **Αυτοεπίγνωση:** σαφής κατανόηση των χαρακτηριστικών του ατόμου (όπως ενδιαφέροντα, αξίες, δεξιότητες, κίνητρα).
- **Οραματισμός:** καταιγισμός ιδεών (brainstorming) για μελλοντικές δυνατότητες & επιθυμητά αποτελέσματα.
- **Καθορισμός στόχων και σχεδιασμός:** διαδικασία της αποκρουσάλλωσης, τι θέλει να πετύχει το άτομο & προσδιορισμός συγκεκριμένων μέτρων.
- **Εφαρμογή:** λήψη μέτρων για την επίτευξη των στόχων.
- **Προσαρμογή:** αξιοποίηση νέων πληροφοριών σχετικά με το ίδιο το άτομο ή / και το περιβάλλον για την προσαρμογή των στόχων ή / και των σχεδίων του.

Ερωτηματολόγιο Σταδιοδρομίας με Εστίαση στην Ελπίδα
(Niles S.G., Yoon H.J.&Amundson N.E., 2011).

Μετάφραση-Προσαρμογή: Δ. Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Κ. Τσεχελίδου.

Ερευνητικά δεδομένα

- Οι άνθρωποι με υψηλά επίπεδα συναισθήματος ελπίδας **τείνουν να θέτουν πιο υψηλούς στόχους, εντούτοις τους επιτυγχάνουν**, γιατί μπορούν να τους «σπάσουν» σε ευκολότερους, μικρότερους υπό-στόχους (Santilli et al., 2014. Snyder et al., 1991).
- Επίσης, τα άτομα με υψηλά επίπεδα συναισθήματος ελπίδας **αποδίδουν καλύτερα στην εργασία τους**, όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες (Peterson et al., 2008), δεν αμφιβάλλουν για τον εαυτό τους, ενώ είναι πιο αποτελεσματικά στη διαχείριση εμποδίων, **επειδή τείνουν να έχουν πολλαπλά εναλλακτικά σχέδια δράσης** (Snyder, 2002. Niles et al., 2010).
- Οι φοιτητές με υψηλότερα επίπεδα ελπίδας είναι λιγότερο πιθανό να αναβάλλουν δραστηριότητες όπως η συγγραφή εργασιών, η μελέτη για τις εξετάσεις και η ολοκλήρωση εργασιών σε σύγκριση με τους φοιτητές με χαμηλότερα επίπεδα ελπίδας (Alexander και Onwuegbuzie, 2007).

Διαστάσεις για αξιοποίηση σε Συμβουλευτικές Παρεμβάσεις

Αναστοχασμός

Αφορά στην ικανότητα για κριτική ματιά, σε σκέψεις, πεποιθήσεις και συμπεριφορές.

Απαιτεί την προθυμία να θέσει κανείς ερωτήσεις στον εαυτό του όπως:

- «Τι είναι σημαντικό για εμένα;»
- «Με ποιες δεξιότητες μου νιώθω ευχάριστα όταν τις χρησιμοποιώ;»
- «Τι ευκαιρίες παρουσιάζονται στο περιβάλλον μου;»
- «Τι τρόπο ζωής ελπίζω να έχω στο μέλλον;»
- «Έχω όραμα για το μέλλον μου;».

Διαστάσεις για αξιοποίηση σε Συμβουλευτικές παρεμβάσεις

Αυτεπίγνωση

Ο αναστοχασμός οδηγεί στην αυτεπίγνωση

Συμβάλλει στη σαφή κατανόηση σημαντικών γνωρισμάτων, όπως τα ενδιαφέροντα, οι αξίες, οι δεξιότητες, τα κίνητρα κ.α.

Αυτή η κατανόηση μπορεί να προέλθει από την απόπειρα απάντησης των ερωτημάτων που θέτει το άτομο στο πλαίσιο της καλλιέργειας της δεξιότητας του αναστοχασμού, ενώ συνδέεται με την αυτοαποτελεσματικότητα και τον αυτοέλεγχο.

Διαστάσεις για αξιοποίηση σε Συμβουλευτικές παρεμβάσεις

Οραματισμός

Στόχος: τα άτομα να αποσαφηνίσουν τα **όνειρά** τους και να σχεδιάσουν τρόπους για την υλοποίηση αυτών των ονείρων

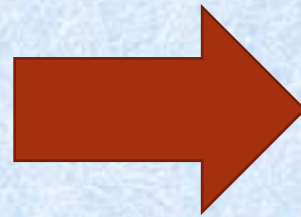
Να αντιληφθεί ο συμβουλευόμενος ότι η μεγαλύτερη εσωτερική δύναμη κρύβεται μέσα στο θέλω και όχι στο οφείλω.

Κατά τον οραματισμό (visioning) το άτομο προβαίνει σε έναν καταιγισμό ιδεών (brainstorming), διερευνώντας μελλοντικά μονοπάτια σταδιοδρομίας και επιδιώκοντας να αναγνωρίσει ποιες από αυτές τις ιδέες είναι πιο επιθυμητές, ώστε στη συνέχεια να τις διερευνήσει περαιτέρω και να συγκεντρώσει πληροφορίες γι' αυτές (αυτό-διαύγεια).

Έτσι, το άτομο συνειδητοποιεί κατά πόσο οι ιδέες αυτές μπορεί να οδηγήσουν σε ρεαλιστικές αποφάσεις.

Διαστάσεις για αξιοποίηση σε Συμβουλευτικές παρεμβάσεις

Ο καθορισμός στόχων (goal setting) και ο σχεδιασμός (planning) εμπεριέχουν τη διαμόρφωση ενεργειών και βημάτων δράσης για την επίτευξη των στόχων



Εάν η πιθανότητα επίτευξης ενός στόχου είναι είτε 0% είτε 100%, τότε η ελπίδα δεν έχει σημασία για τέτοιους στόχους.

Οι στόχοι πρέπει να έχουν νόημα και να είναι εφικτοί αλλά και να αποτελούν πρόκληση.

Καθορισμός στόχων

Specific= Συγκεκριμένος (Τι πρέπει να κάνω;)

Measurable= Μετρήσιμος (Πώς ξέρω ότι πέτυχα τον στόχο μου;)

Achievable=Εφικτός (Είναι ρεαλιστικός ο στόχος μου;)

Relevant=Σχετικός (Με ποια ανάγκη μου σχετίζεται ο στόχος μου;)

Time-Bound= Χρονικά οριοθετημένος (Πότε θα ξεκινήσει η διαδικασία, πότε θα ολοκληρωθεί;)

Evaluated=Αξιολογήσιμος (Υπάρχει εξέλιξη;)

Revisited=Αναθεωρήσιμος (Εφόσον δεν επιτεύχθηκε ο στόχος μου, τι κάνω;)

Διαστάσεις για αξιοποίηση σε Συμβουλευτικές παρεμβάσεις

Τέλος, η εφαρμογή (implementing) και η προσαρμογή (adapting) σηματοδοτούν την αποτελεσματική διαχείριση των στόχων ή την προσαρμογή τους σε νέα δεδομένα.

Και να έχουν προσδιοριστεί συγκεκριμένοι στόχοι, το άτομο χρειάζεται να παραμένει ανοιχτό σε νέες πληροφορίες που είτε θα οδηγήσουν στην ενίσχυση των υφιστάμενων στόχων είτε στην ανάπτυξη νέων.

Η προσωπική **ευελιξία** αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να αλλάζει με την αλλαγή και να προσαρμόζεται σε αυτήν, να αναλαμβάνει νέους ρόλους και να παραιτείται από ρόλους που δεν είναι πλέον εφικτοί

Ο ρόλος του περιβάλλοντος στα επίπεδα της βιωμένης ελπίδας

- Δυναμική αλληλεπίδραση.

Το άτομο χρειάζεται να έχει μία σαφή αίσθηση του εαυτού, να εκτιμήσει τον τρόπο κατά τον οποίο μεταβολές στην προσωπική ή / και επαγγελματική του ζωή επηρεάζουν τους επαγγελματικούς του στόχους ώστε προτάσσοντας το στοιχείο της ευελιξίας, να προσαρμοστεί σε αυτές.

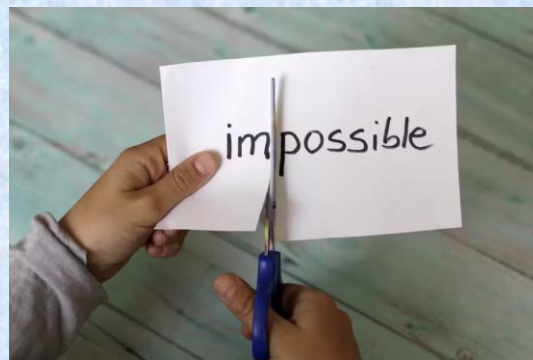
- Η ελπίδα είναι ένα ιεραρχικά οργανωμένο σύστημα πεποιθήσεων (Snyder, 2002). Όσοι διαθέτουν μια αίσθηση **σφαιρικής ελπίδας** πιστεύουν ότι μπορεί να επιτύχουν τους στόχους τους. Η **ελπίδα ρόλου** σχετίζεται με την πεποίθηση ότι οι στόχοι σε έναν συγκεκριμένο ρόλο ζωής (π.χ. εργαζόμενος) είναι συνήθως εφικτοί. Η **ελπίδα εστιασμένη στο στόχο** αφορά τον βαθμό που το άτομο πιστεύει ότι ένας συγκεκριμένος στόχος μπορεί να επιτευχθεί.
- *Τα άτομα που στερούνται ελπίδας και στα τρία επίπεδα αντικατοπτρίζουν συνήθως σημαντικά επίπεδα απελπισίας και κατάθλιψης.*

Παράγοντες ενίσχυσης και αποδυνάμωσης ελπίδας: αναπτυξιακή θεώρηση

Παράγοντες, οι οποίοι φαίνεται να συμβάλλουν στην ανάπτυξη της πίστης αναφορικά με την ικανότητα του ατόμου να «αποθηκεύει» τρόπους, οι οποίοι θα οδηγήσουν στην επίτευξη του όποιου στόχου:

- ✓ αυτό-αποδοχή,
- ✓ θεώρηση του εαυτού ως ο δημιουργός των δράσεων &
- ✓ διαμόρφωση στόχων.

Εμπόδια ➡ αρνητικά συναισθήματα ➡ μείωση ανάπτυξη ελπίδας και ανθεκτικότητας



(Feldman & Snyder, 2006)

Ελπίδα στο οικογενειακό πλαίσιο

Όσο ισχυρότερος είναι ο συναισθηματικός δεσμός μεταξύ των μελών της οικογένειας (ενν. όσο πιο «κοντά» είναι ο ένας με τον άλλον) είναι πιθανότερη η ενστάλαξη της Ελπίδας.

Merkaš & Brajša-Žganec, 2011

Παιδιά που μεγαλώνουν σε ένα περιβάλλον που δεν χαρακτηρίζεται από ξεκάθαρα όρια και συστηματική υποστήριξη, πιθανώς, να αναπτύξουν χαμηλά επίπεδα Ελπίδας.

Snyder, 2002

Η ελπίδα σε εκπαιδευτικό πλαίσιο

Υψηλά επίπεδα Ελπίδας προέβλεψαν υψηλή κινητοποίηση για την επίτευξη ακαδημαϊκών επιτευγμάτων.

Adelabu, 2018

Χαμηλότερα επίπεδα Ελπίδας φαίνεται να συνδέονται με εκδήλωση επιθετικότητας, καταθλιπτικής συμπτωματολογίας και με δυσκολίες στη σχολική προσαρμογή.



Wong & Lim, 2009

Ενισχύοντας τις δεξιότητες της ελπίδας (1)

- Μπορούμε να **αυξήσουμε την ελπίδα** συμμετέχοντας σε έναν αναστοχασμό για τη διερεύνηση και αναγνώριση πόρων που έχουμε αξιοποιήσει στο παρελθόν.
- Μπορούμε να **επανεξετάσουμε** τις στιγμές που αντιμετωπίσαμε προκλήσεις και τους τρόπους που τις ξεπεράσαμε
- Η **αξιοποίηση παραδειγμάτων** με βασικά συστατικά στοιχεία της ελπιδοφόρας σκέψης (στόχοι, σκέψεις για μονοπάτια και σκέψεις δράσης) στο παρελθόν προσφέρουν νέες ευκαιρίες για την κατάκτηση της αίσθησης ελπίδας στην τρέχουσα πρόκληση
- Η **αυτό-διαύγεια** θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική στις επαγγελματικές αναζητήσεις.

Ενισχύοντας τις δεξιότητες της ελπίδας (2)

- Η **αξιοποίηση** ενός ημερολογίου στο οποίο αναλογιζόμαστε τις φορές που έχουμε τη μεγαλύτερη ικανοποίηση και ευτυχία στη ζωή και την εργασία μας (ιδίως στο πρόσφατο παρελθόν μας) μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως στοιχείο αυτογνωσίας για το τι μας δίνει αληθινή χαρά στη σταδιοδρομία.
- **Χρησιμοποιούμε** τον **οραματισμό** για να μεταφέρουμε ενδιαφέροντα, αξίες και δεξιότητες σε άλλους τομείς να συγκεντρώσουμε πληροφορίες σχετικά με τις ευκαιρίες που συνάδουν με το όραμά μας.
- **Προσδιορίζουμε στόχους** τόσο σε μικρο- μέσο- και μακρο- επίπεδο αναφορικά με τον σχεδιασμό των επόμενων βημάτων στην εκπαιδευτική και επαγγελματική πορεία.

Το στοιχείο του **ρίσκου**, ως έναν βαθμό, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στην παραπάνω διαδικασία, καθώς φαίνεται πως, ίσως, συμβάλλει στο να καταστεί το άτομο πιο ανοιχτό σε νέες εμπειρίες και να αφορά σε μονοπάτια σταδιοδρομίας που δεν είχε καν αντιληφθεί νωρίτερα.

Μία άσκηση για όλες και όλους

- Ο Πάρης είναι τελειόφοιτος, 23 ετών, στο Παιδαγωγικό Τμήμα Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Αναμένεται να ολοκληρώσει τις σπουδές του σε αυτό το εξάμηνο.
- Ο Πάρης εκφράζει μία έλλειψη σιγουριάς και δείχνει να μην έχει ξεκάθαρους στόχους στο ερώτημα «μετά τις σπουδές, τί;». Έστω ότι είστε η/ο σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού στο γραφείο διασύνδεσης.
- Τι θα παροτρύνετε τον Πάρη να κάνει;

- Σίγουρα, με βάση όσα συζητάμε σήμερα, με τη βοήθειά σας, ο Πάρης παροτρύνεται να θέσει ορισμένους στόχους, οι οποίοι θα του επιτρέψουν να σχεδιάσει μία σαφέστερη πορεία.
- Οι στόχοι αυτοί που τοποθετούνται σε ένα **μικρο-επίπεδο** (π.χ. να μελετήσει ώστε να ολοκληρώσει τις σπουδές του), σε ένα **μεσο-επίπεδο** (π.χ. να ολοκληρώσει, στη συνέχεια, τις στρατιωτικές του υποχρεώσεις) και σε ένα **μακρο-επίπεδο** (π.χ. να έρθει σε επαφή με ένα υποστηρικτικό δίκτυο που, ενδεχομένως, να συντελέσει στην είσοδό του στην αγορά εργασίας).

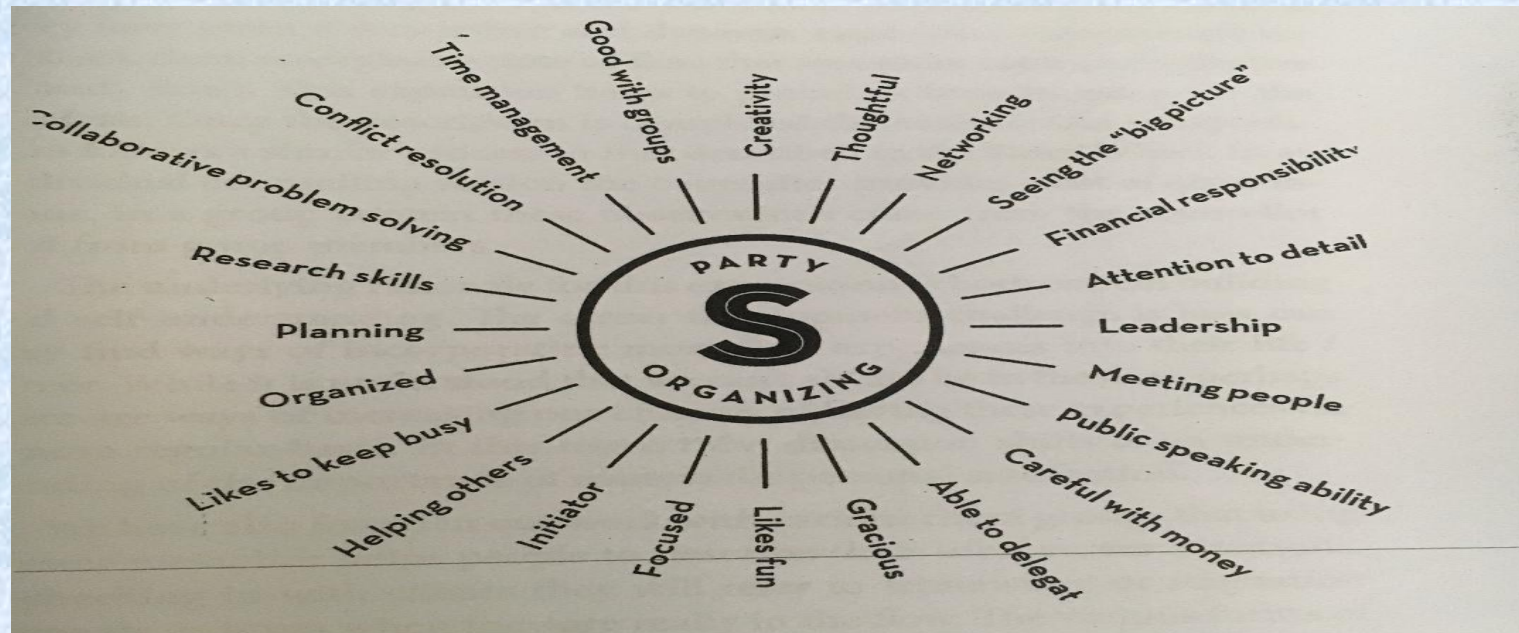
- Το άτομο λοιπόν, **δεσμεύεται σε δράσεις** που αφορούν αντίστοιχα τους παραπάνω στόχους.
- Αυτές μπορεί να είναι η **ένταση** της προσπάθειάς του για μελέτη, η **συμπλήρωση** των απαραίτητων δικαιολογητικών για να εκπληρώσει, αμέσως μετά την αποφοίτησή του, τη στρατιωτική του θητεία και, τέλος, η **προετοιμασία** βιογραφικού σημειώματος και η **συμμετοχή** με τον σύμβουλο σε role-playing συνέντευξης εργασίας.
- Ως **παράδειγμα ρίσκου**, θα μπορούσε να είναι ο συγκεκριμένος τελειόφοιτος, αφού τελειώσει με τις στρατιωτικές του υποχρεώσεις και αφού παρακολουθήσει μία επιμόρφωση σχετική με την ειδική αγωγή, να δηλώσει ακριτικές περιοχές ως αναπληρωτής. Σίγουρα, θα αντιμετωπίσει κάποιες δυσκολίες σε όποιον τόπο βρεθεί (π.χ. έλλειψη δικτύου υποστήριξης και υλικοτεχνικών υποδομών), αλλά ταυτόχρονα θα αποκτήσει μεγαλύτερες πιθανότητες για μόνιμο διορισμό, ενώ θα έχει και πολύτιμη εμπειρία και θα αναπτύξει δεξιότητες, όπως η διαχείριση τάξης ή η διαπολιτισμική διδασκαλία, για θέσεις εργασίες σε άλλους εκπαιδευτικούς οργανισμούς και ιδιωτικά σχολεία.

Παρεμβάσεις ενδυνάμωσης δεξιοτήτων της ελπίδας

«Τροχοί της Ιστορίας» - ("Story Wheels")

<https://cicd.ceric.ca/index.php/cicd/article/download/81/100/194>

Καταγραφή δεξιοτήτων, αξιών, δυνάμεων, προσωπικού στυλ και συμπεριφορών που αναδύονται στην αφήγηση μίας ιστορίας.



Παρεμβάσεις ενδυνάμωσης δεξιοτήτων της ελπίδας

Άσκηση επίλυσης προβλημάτων «δύο και τριών
καρεκλών» (“The two and three chair problem
solving exercise”) - (Amundson, 2018)

Κάθε καρέκλα αντιπροσωπεύει και από μία επιλογή. Το άτομο αλλάζοντας καρέκλα καλείται να φανταστεί πώς θα βιώνει τη συγκεκριμένη επιλογή, μετά πάει στην επόμενη καρέκλα, κοκ. Έτσι, υποστηρίζεται η διερεύνηση εναλλακτικών σχεδίων προκειμένου να διευκολυνθεί η λήψη μίας απόφασης.



Van Gogh's Chair, 1888, by Vincent van Gogh

Παρεμβάσεις ενδυνάμωσης δεξιοτήτων της ελπίδας

«Περπατώντας το πρόβλημα» - ("Walking the problem")

Το άτομο ξεκινά με την αναγνώριση του προβλήματος. Στη συνέχεια, σκέφτεται ποια μπορεί να είναι μία λύση επιθυμητή για το ίδιο και μετακινείται στο χώρο ως προς αυτή. Από την οπτική της λύσης, κοιτά πίσω από πού ξεκίνησε και προσδιορίζει μερικές από τις προκλήσεις που αναμένει να αντιμετωπίσει στην πορεία.

Niles, 2011



- Κάθε παρέμβαση που αφορά στην ενστάλαξη της ελπίδας συντελεί στην **αφήγηση** μιας ιστορίας ζωής που θα νοηματοδοτηθεί από το άτομο με ένα **θετικό πρόσημο**.
- Μέσω της **στοχοθέτησης** και της καλλιέργειας των υπόλοιπων δεξιοτήτων, είναι πιθανό να διευρύνει το άτομο τις **επιλογές** του και να διαμορφώσει, αντίστοιχα, το **όραμά** του.
- Θεωρείται σημαντικό, λοιπόν, να σχεδιάζουμε συμβουλευτικές προσεγγίσεις που προσφέρουν **ελπίδα και δυνατότητες**, όπως διαθέτουν και τα άτομα, και ιδιαίτερα έφηβοι και νέοι.

Θάρρος

Θάρρος **ορίζεται η αντοχή ή η επιμονή παρά το αίσθημα του φόβου**, η συνέχιση της προσπάθειας προς την επίτευξη του σκοπού

(Norton & Weiss, 2009)

Κλίμακα Θάρρους (Norton & Weiss, 2009)

Μετάφραση-Προσαρμογή στην ελληνική γλώσσα: Καλίρης, 2016

Προϋποθέσεις θαρραλέας συμπεριφοράς

- Μπορεί συνήθως να ορίζουμε ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας το θάρρος (βλ. Peterson και Seligman, 2004). Όμως, η εννοιολόγηση του θάρρους ως συμπεριφοράς, δίνει νέες κατευθύνσεις στην έρευνα αλλά τρόπους καλλιέργειας αυτής τα ψυχοκοινωνικής δύναμης.
- Προϋποθέσεις: Επιμονή, Πρόθεση, Αξιολόγηση, Ηθικός και επωφελής σκοπός, διαχείριση ρίσκου και εμποδίων, σπουδαιότητα σκοπού παρά την ύπαρξη κινδύνων και απειλών.

Το θάρρος παράγεται από:

Αισιοδοξία

Ψυχική
Ανθεκτικότητα

Ανοιχτότητα στην
εμπειρία

Ελπίδα

Η θετική δύναμη του **θάρρους** μπορεί να λειτουργήσει ως *προστατευτικός μηχανισμός για την αντιμετώπιση δυσκολιών και κρίσεων* όπως επίσης, στη *λήψη επαγγελματικών αποφάσεων παρά τους φόβους σχετικά με το μέλλον*

(Sovet, Annovazzi, Ginevra, Kaliris, & Lodi, 2018)

Το **θάρος** *ευνοεί* τον σχεδιασμό σταδιοδρομίας του ατόμου και συνδέεται με αυξημένη αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή και ψυχολογική ευεξία

- η υιοθέτηση **προτύπων ανθρώπων**, οι οποίοι κατάφεραν να αντιμετωπίσουν τους φόβους τους σχετικά με το μέλλον και έδειξαν επιμονή προκειμένου να πετύχουν τους μελλοντικούς τους στόχους φαίνεται κατάλληλος και αποτελεσματικός τρόπος ενδυνάμωσης των εφήβων για την αντιμετώπιση των φόβων τους
- οι **συζητήσεις** σχετικά με τους φόβους των εφήβων, αναγνωρίζοντας κάθε καταστροφικό φόβο και εντοπίζοντας δυνατότητες και στρατηγικές για την υπερπήδησή του προτρέπει το ωφελούμενο άτομο να προσεγγίζει τους στόχους της σταδιοδρομίας του, με θάρρος και χωρίς φόβο, σαν μια ευκαιρία εξέλιξης και προσωπικής προόδου.
- οι **συζητήσεις** σχετικά με τους φόβους μας βοηθούν να εκφράζουμε και να μοιραζόμαστε τα δυσάρεστα συναισθήματα που ενδέχεται να βιώνουμε και κατανοούμε πως είναι φυσιολογικές συναισθηματικές αντιδράσεις σε έντονες καταστάσεις που επηρεάζουν την καθημερινότητά μας.

«Κύκλος του Θάρρους» - “Circle of courage”

- Ο «κύκλος του θάρρους» είναι ένα μοντέλο θετικής ανάπτυξης της προσωπικότητας, που βασίζεται στην καθολική αρχή ότι για να είναι κανείς συναισθηματικά υγιής χρειάζεται την **αίσθηση του «ανήκειν»** και την ανάπτυξη της **αυτοκυριαρχίας**, του **αισθήματος ανεξαρτησίας** και της **γενναιοδωρίας** του.
- η **αίσθηση του «ανήκειν»** αφορά στην, με οποιοδήποτε τρόπο, συσχέτιση του ατόμου με όσα άτομα γνωρίζει. Πρόκειται για την ανάπτυξη δεσμού με πρόσωπα τα οποία είναι κοντά στο άτομο και την καλλιέργεια σχέσεων που διακρίνονται από αγάπη, φροντίδα, συνεργασία και εμπιστοσύνη.

«Κύκλος του Θάρρους» - “Circle of courage”

η αίσθηση της επιτυχούς επίτευξης ενός έργου, η δημιουργικότητα, η επίλυση προβλημάτων, η κινητοποίηση και η επιμονή **καλλιεργούν την αυτοκυριαρχία** και όχι τον ανταγωνισμό

η ανάληψη πρωτοβουλιών και η υιοθέτηση μίας προσωπικής ευθύνης απέναντι σε συμπεριφορές και αποφάσεις που λαμβάνει το ίδιο το άτομο για τον εαυτό του μέσω της ανατροφοδότησης που λαμβάνει για αυτές βοηθούν στην ανάπτυξη σεβασμού προς τους άλλους και αυτό-πειθαρχίας. Πλοηγοί στην **καλλιέργεια της ανεξαρτησίας** είναι η ενθάρρυνση της πίστης στις δυνάμεις του εαυτού, η καλλιέργεια της δεξιότητας της διεκδικητικότητας και του αισθήματος προσωπικής ευθύνης.

«Κύκλος του Θάρρους» - “Circle of courage”

- Ένα πολύ σημαντικό στοιχείο του «Κύκλου του Θάρρους» είναι η γενναιοδωρία και η επίδειξη ανιδιοτέλειας.
- Είναι πολύ σημαντική η ανάπτυξη ενός συνεργατικού κλίματος μεταξύ των εφήβων γεγονός που, ενδέχεται, να συμβάλλει στην ανάπτυξη της αίσθησης της αξίας τους.
- Με την επικέντρωση στο να μάθει ο έφηβος να δείχνει φροντίδα, να είναι πιστός, να δείχνει ενσυναίσθηση και να είναι υποστηρικτικός, καλλιεργείται η αξία της συνεισφοράς σε μία ευρύτερη ομάδα.

- Η εκπαιδευτική πρακτική έχει δείξει ότι η διδασκαλία του «Κύκλου του Θάρρους» βοηθά τους εφήβους να είναι συνεργατικοί, κινητοποιημένοι, υπεύθυνοι και συμπονετικοί πολίτες.
- Μπορεί να συντελέσει στη ενδυνάμωση ενός θετικού κλίματος και να αμβλύνει την πιθανότητα εκδήλωσης αρνητικών συμπεριφορών (π.χ. εκφοβισμό).

Αισιοδοξία

*Είναι η σταθερή τάση του ατόμου να πιστεύει
ότι θα συμβούν καλά πράγματα στη ζωή του*

Scheir & Carver, 1985

Στην πράξη:

Οι αισιόδοξοι είναι οι άνθρωποι που προσδοκούν ότι θα τους συμβούν καλά πράγματα και ότι όλα θα πάνε όπως επιθυμούν, ενώ απαισιόδοξοι είναι οι άνθρωποι που περιμένουν ότι θα τους συμβούν άσχημα πράγματα και δεν θα πάνε όλα όπως επιθυμούν.

Αισιοδοξία

- **Διαφορετικές θεωρήσεις:**
- Σύμφωνα με τους Scheier και Carver (1985) η αισιοδοξία έχει οριστεί **ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του ατόμου**
- Οι Peterson και Seligman (1984) **ως ερμηνευτικό στυλ (αισιόδοξοι – απαισιόδοξοι)**. Δηλαδή η τάση του ατόμου να ερμηνεύει κυρίως τα ατυχή και δυσάρεστα γεγονότα με αιτιολογικές αποδόσεις.
- Οι **αισιόδοξοι** τείνουν να αποδίδουν σε εξωτερικές («ήταν πολύ δύσκολα, για αυτό δεν τα κατάφερα»), συγκεκριμένες («αυτή η αποτυχία θα καταστρέψει το συγκεκριμένο τομέα της ζωής μου») και ασταθείς («δεν τα κατάφερα αυτή τη φορά») αιτίες τα δυσάρεστα γεγονότα και τις καταστάσεις που τους συμβαίνουν.
- Οι **απαισιόδοξοι** αξιολογούν τα δυσάρεστα ή στρεσογόνα γεγονότα με διαφορετικό τρόπο, γιατί πιστεύουν ότι αφενός είναι προσωπικά υπεύθυνοι, οπότε κατηγορούν τον εαυτό τους (εσωτερικές αιτίες: «εγώ φταίω που δεν τα κατάφερα») και αφετέρου ότι αυτά τα γεγονότα θα διαρκέσουν και θα επηρεάσουν αρνητικά πολλούς τομείς της ζωής τους (σφαιρικές αιτίες: «αυτή η αποτυχία θα καταστρέψει τα πάντα»).

Οι αισιόδοξοι προσεγγίζουν τα προβλήματα για να τα αντιμετωπίσουν.

Έτσι, τείνουν να εμφανίζουν τάσεις σταθερής αντιμετώπισης των δυσκολιών (coping) και να χρησιμοποιούν στρατηγικές εστιασμένες στο πρόβλημα. Ακόμα, χρησιμοποιούν: *χιούμορ, θετική επανερμηνεία των γεγονότων, και αποδοχή.*

(Carver et al., 2010)

Αισιοδοξία

Ερευνητικά ευρήματα σε εφήβους στην Ελλάδα

Ερευνητικό σενάριο (Ιανουάριος 2019):

(Χαροκοπάκη & Αργυροπούλου, 2019)

Εξαρτημένη μτβλ: Αυτοαποτελεσματικότητα στη διαδικασία λήψης επαγγελματικών αποφάσεων

Ανεξάρτητη (Προβλεπτική) Μεταβλητή: **Αισιοδοξία**

Ομάδα στόχος: μαθητές/τριες δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης

Συμπέρασμα:

Αισιοδοξία

Αντιλήψεις
αυτοαποτελεσματικότητας
στη διαδικασία
λήψης αποφάσεων
σταδιοδρομίας



Επαγγελματική
Αναποφασιστικότητα

Η αισιοδοξία στη δόμηση συμβουλευτικών παρεμβάσεων

- **Σημαντική παραδοχή:** Η αισιοδοξία, δηλαδή το ερμηνευτικό στυλ που αποδίδει τα θετικά γεγονότα σε προσωπικούς, ελεγχόμενους, σταθερούς παράγοντες και τα αρνητικά ως εξωτερικά, μη ελεγχόμενα, ασταθή και μεμονωμένα, μπορεί να ενισχυθεί με συστηματική εκπαίδευση.
- Ο πιο απλός τρόπος για να γίνει κάποιος απαισιόδοξος αισιόδοξος είναι το σύνολο των τεχνικών που είναι γνωστές ως **γνωστικές-συμπεριφορικές θεραπείες**
- **Στόχος:** η διαφοροποίηση στα πρότυπα αρνητικών **γνωστικών στρεβλώσεων**
 - Μετατροπή των δυσλειτουργικών αντιλήψεων του ατόμου: «Μιλώ θετικά στον εαυτό μου και για τις ικανότητές μου»
 - Ενίσχυση της προσπάθειας για επίτευξη των επιθυμητών στόχων: βιωματική εκπαίδευση με διερεύνηση δυνάμεων, αδυναμιών, ευκαιριών, πιθανών λύσεων, εκπαίδευση στη διεκδικητικότητα.

Αισιοδοξία στη συμβουλευτική

Γενικοί στόχοι των παρεμβάσεων:

- να εκπαιδευτεί το άτομο να **σκέφτεται με τους τρόπους που σκέφτονται οι αισιόδοξοι και να δρα με τους τρόπους που δρουν οι αισιόδοξοι**
- Η **μείωση των αρνητικών σκέψεων (αλλά όχι απαραίτητα η αύξηση των θετικών σκέψεων)** γιατί: όταν οι άνθρωποι αλλάζουν αρνητικά σχήματα για τον εαυτό τους και τον κόσμο, ή όταν μαθαίνουν να αντιμετωπίζουν πιο αποτελεσματικά το άγχος και τα αρνητικά συναισθήματα μπορούν να κλίνουν προς μια πιο αισιόδοξη οπτική της ζωής γενικότερα

Τεστ Προσανατολισμού στη Ζωή

(Scheier, M.F., Carver, C. S. & Bridges, M. W., 1994)

Μετάφραση-Προσαρμογή: Δ. Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Κ. Τσεχελίδου

Παρακαλώ απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις, με βάση την ακόλουθη κλίμακα από 0 έως 4, ανάλογα με τον βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας σας στην κάθε δήλωση. Παρακαλώ να είστε όσο το δυνατό ειλικρινείς. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις, μόνο η κρίση σας για τον εαυτό σας.

0 = διαφωνώ έντονα

1 = διαφωνώ

2 = είμαι ουδέτερος/-η για τη δήλωση

3 = συμφωνώ

4 = συμφωνώ έντονα

	διαφωνώ έντονα			συμφωνώ έντονα	
	0	1	2	3	4
1. Σε αβέβαιες εποχές συνήθως αναμένω το καλύτερο.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Μου είναι εύκολο να χαλαρώνω.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Εάν κάτι μπορεί να πάει στραβά για μένα, θα πάει στραβά.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Είμαι πάντα αισιόδοξος/-η για το μέλλον μου.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Απολαμβάνω πολύ τους φίλους μου.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Είναι σημαντικό για εμένα να παραμένω απασχολημένος/-η.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Σπάνια περιμένω να έρθουν τα πράγματα όπως τα θέλω.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Δεν ταράζομαι πολύ εύκολα.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Σπάνια βασίζομαι στο ότι θα μου συμβούν καλά πράγματα.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Συνολικά, αναμένω να μου συμβούν περισσότερο καλά παρά δυσάρεστα πράγματα.	☐	☐	☐	☐	☐

Τεστ Προσανατολισμού στη Ζωή (Scheier, M.F., Carver, C. S. & Bridges, M. W., 1994)

Μετάφραση-Προσαρμογή: Δ. Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Κ. Τσεχελίδου

- 10 δηλώσεις {οι 2, 5, 6 και 8 στοιχεία συμπλήρωσης (filler items)}

Κλίμακα Likert, «0-διαφωνώ απόλυτα» έως το «4-συμφωνώ απόλυτα»

➤ **Αισιοδοξία:** θετικά διατυπωμένα στοιχεία (1, 4, 10)

➤ **Απαισιοδοξία:** αρνητικά διατυπωμένα στοιχεία (3, 7, 9)

Συνολικό σκορ: 3, 7 & 9 αντίστροφη κωδικοποίηση προστίθενται μαζί με 1, 4 & 10

Αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας:

συνολική βαθμολογία: *Cronbach α = 0,81*

υποκλίμακες: *αισιοδοξία: Cronbach α = 0,75*

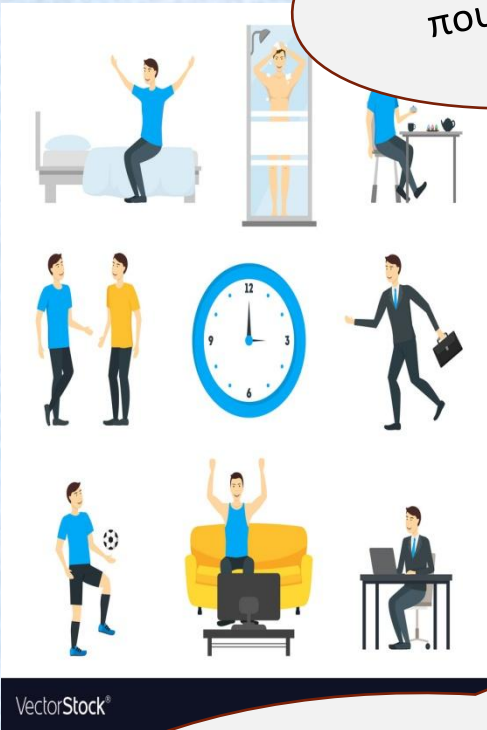
απαισιοδοξία: Cronbach α = 0,70

Ανακαλύψτε ή και αναπτύξτε δυνατά (σας) στοιχεία

Μικρές καθημερινές
συνήθειες (ενδιαφέροντα)
που επαναλαμβάνετε χωρίς
να τα χάσετε

Σκεφτείτε εμπειρίες που
έχετε καθημερινά και
θέματα διαχειρίζεστε

**Ανακαλύψτε θέματα, στοιχεία ή τομείς
της ζωή σας (προσωπικής, κοινωνικής,
επαγγελματικής) στους οποίους
υπάρχουν κρυμμένες δυνατότητες**



Σκεφτείτε πράγματα που
κάνετε **καθημερινά** και τα
κάνετε με **συνέπεια** και
επιμονή και δεν αναφέρονται
σε δυσκολίες ή προβλήματα

**Πώς λειτουργεί η διερεύνηση
αυτή:**

οι άνθρωποι που εμμένουν στην ενασχόληση με κάτι συγκεκριμένο είναι σίγουρο ότι έχουν αντιμετωπίσει δυσκολίες και σε αυτόν τον τομέα. Όμως δεν συγκρατούν στη μνήμη τους τις απογοητευτικές και δύσκολες στιγμές καθώς εδώ το αποτέλεσμα είναι θετικό. Αντιθέτως, συγκρατούν τις κακές στιγμές και απογοητευτικές εμπειρίες σε θέματα που δεν πήγαν καλά....

Ο άνθρωπος δεν αξιοποιεί τα αποθέματά του χωρίς «προκλητικές εμπειρίες». Οι εμπειρίες, ακόμα και οι τραυματικές, είναι σίγουρο ότι σμίλευσαν τις ικανότητες, ανάδειξαν τις δυνατότητές του ή ακόμα καλλιέργησαν νέες δεξιότητες τις οποίες μπορεί να αξιοποιήσει χωρίς να φοβάται μια νέα επαγγελματική πορεία. Ξεκινάμε από την παραδοχή ότι στην στα-διοδρομία όποιες ανατροπές, καταρρεύσεις ή καθηλώσεις και αν υπήρξαν αυτές αποτελούν εκδοχές μιας νέας θετικής προοπτικής.

Νόημα ζωής

Το Νόημα της Ζωής έχει οριστεί ως *ο βαθμός στον οποίο ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται ή θεωρεί σημαντική τη ζωή του*, μαζί με τον βαθμό στον οποίο *θεωρεί ότι έχει ένα σκοπό στη ζωή του*.

Αναζήτηση νοήματος της ζωής: Ο άνθρωπος μπορεί να ψάχνει για νόημα εάν αισθάνεται πως η ζωή του είναι ασήμαντη ή αν έχει κίνητρο να εμβαθύνει συνεχώς τις ιδέες του για το ποιο είναι το νόημα της ζωής του.

(Steger, 2009. Steger et al., 2008)

Ερωτηματολόγιο για το Νόημα της Ζωής

(The Meaning In Life Questionnaire [MLQ] Steger et al., 2006)

Μετάφραση-Προσαρμογή: Δ. Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Κ. Τσεχελίδου

- 10 δηλώσεις

Κλίμακα Likert, 1 («απολύτως αναληθές») έως το 7 («απολύτως αληθές»)

➤ ***Αναζήτηση Νοήματος Ζωής:*** ερωτήσεις 2, 3, 7, 8 και 10

(π.χ. Αναζητώ κάτι που θα δώσει νόημα στη ζωή μου)

➤ ***Παρουσία Νοήματος Ζωής:*** ερωτήσεις 1, 4, 5, 6 και 9

[*9 αντίστροφη κωδικοποίηση πριν τη βαθμολόγηση]

(π.χ. Αντιλαμβάνομαι το νόημα της ζωής μου)

Αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας: υποκλίμακες: *Cronbach's α = 0,90*

Ερωτηματολόγιο για το Νόημα της Ζωής
(The Meaning In Life Questionnaire [MLQ] Steger et al., 2006)

1. Αντιλαμβάνομαι το νόημα της ζωής μου.	1	2	3	4	5
2. Αναζητώ κάτι που θα δώσει νόημα στη ζωή μου.	1	2	3	4	5
3. Αναζητώ διαρκώς να βρω τον σκοπό της ζωής μου.	1	2	3	4	5
4. Η ζωή μου έχει ξεκάθαρο νόημα.	1	2	3	4	5
5. Έχω σαφή αίσθηση του τι δίνει νόημα στη ζωή μου.	1	2	3	4	5
6. Έχω ανακαλύψει ένα ικανοποιητικό σκοπό ζωής.	1	2	3	4	5
7. Πάντα αναζητώ κάτι που θα κάνει τη ζωή μου σημαντική.	1	2	3	4	5
8. Αναζητώ ένα σκοπό ή αποστολή για τη ζωή μου.	1	2	3	4	5
9. Η ζωή μου δεν έχει κάποιο ξεκάθαρο σκοπό.	1	2	3	4	5
10. Αναζητώ το νόημα της ζωής μου.	1	2	3	4	5

Νόημα στην εργασία

- Αναφέρεται στο σύνολο της σημασίας που αποδίδει το άτομο στο πλαίσιο της εργασίας.
- Αναδεικνύεται μέσα από την υποκειμενική ερμηνεία των επαγγελματικών εμπειριών και αλληλεπιδράσεων με το κοινωνικό περιβάλλον.
- Συνδέεται με την αναζήτηση νοήματος και σε άλλες πτυχές της ζωής του ατόμου.
- Χωρίς δράση και βιωμένη εμπειρία η νοηματοδότηση δεν έχει λόγο ύπαρξης.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ

- Πηγές νοηματοδότησης: ο εαυτός, οι άλλοι, το επαγγελματικό πλαίσιο, πνευματική ζωή
- Διεργασίες νοηματοδότησης: αυθεντικότητα, αυτοαποτελεσματικότητα, αυτοεκτίμηση, σκοπός, αίσθημα ανήκειν, υπέρβαση, πολιτισμικό πλαίσιο
- Εμπειρίες νοηματοδότησης: εξατομίκευση, συνεισφορά, σύνδεση με τον εαυτό, ενοποίηση

Ερωτηματολόγιο για το Νόημα της Εργασίας (Work as Meaning Inventory (WAMI)] Steger et al., 2012) Μετάφραση-Προσαρμογή: Κατερίνα Αργυροπούλου

- 10 δηλώσεις
- Κλίμακα Likert, 1 («απολύτως αναληθές») έως το 5 («απολύτως αληθές»)
-
- **Θετικό Νόημα:** ερωτήσεις 1, 4, 5, 8
 - (υποκειμενική εμπειρία ότι αυτό που κάνει κάποιος έχει προσωπική σημασία/θεωρώ ότι η εργασία μου έχει σημασία και νόημα)
- **Δημιουργία Νοήματος μέσω της Εργασίας:** ερωτήσεις 2, 7, 9
 - (το νόημα της ζωής των ανθρώπων επωφελείται από το νόημα της εργασίας/το ΝΕ μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να εμβαθύνουν στην κατανόηση του εαυτού τους και του κόσμου γύρω τους, διευκολύνοντας την προσωπική τους ανάπτυξη)
- **Ευρύτερα Κίνητρα** (η εργασία έχει μεγαλύτερο νόημα εάν έχει ευρύτερο αντίκτυπο στους άλλους): ερωτήσεις 3, 6, 10 [*3 αντίστροφη κωδικοποίηση πριν τη βαθμολόγηση]

Βαθμολογία 1^{ης} υποκλίμακας 4 έως 20/ 2^{ης} και 3^{ης} υποκλίμακας 3-15

1. Έχω βρει μια σταδιοδρομία με νόημα	1	2	3	4	5
2. Θεωρώ ότι η εργασία μου συμβάλλει στην προσωπική μου ανάπτυξη	1	2	3	4	5
3. Η δουλειά μου δεν συμβάλλει στο κοινό καλό. (Α)	1	2	3	4	5
4. Κατανοώ πώς η εργασία μου συμβάλλει στο νόημα της ζωής μου	1	2	3	4	5
5. Αντιλαμβάνομαι τι κάνει τη δουλειά μου ουσιαστική.	1	2	3	4	5
6. Γνωρίζω ότι η δουλειά μου συμβάλλει στο κοινό καλό	1	2	3	4	5
7. Η δουλειά μου με βοηθά να κατανοήσω καλύτερα τον εαυτό μου	1	2	3	4	5
8. Αντιλαμβάνομαι ότι η δουλειά μου έχει έναν σκοπό	1	2	3	4	5
9. Η δουλειά μου με βοηθά να κατανοήσω τον κόσμο γύρω μου	1	2	3	4	5
10. Η δουλειά που κάνω εξυπηρετεί έναν ευρύτερο σκοπό.	1	2	3	4	5

Σας ευχαριστώ πολύ!

Οδυσσέας Διαμάντης
Υποψήφιος Διδάκτωρ
Παιδαγωγικού Τμήματος
Δευτεροβάθμιας
Εκπαίδευσης, ΕΚΠΑ
Ψυχολόγος (MSc, BA).

