



Θετικές Ψυχοκοινωνικές Δυνάμεις: Ελπίδα

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**.



**βαθμός κατά τον οποίο το άτομο
τρέφει ελπίδες για το μέλλον του**

«Οραματίζομαι ένα στόχο που έχει νόημα για εμένα και πιστεύω ότι θετικά αποτελέσματα είναι πιθανό να προκύψουν εάν προβώ σε συγκεκριμένες δράσεις»

Το άτομο πιθανώς αποφεύγει δραστηριότητες απαραίτητες για την επίτευξη ενός στόχου (Snyder, 2002).

ΕΛΠΙΔΑ

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.



ΕΠΟΜΕΝΩΣ...

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.



Ελπίδα - Στόχοι

Πολλοί θεωρούν ότι οι στόχοι κινητοποιούν και δίνουν ελπίδα στους ανθρώπους.

Ωστόσο, η ελπίδα είναι **κάτι περισσότερο** από τις σκέψεις γύρω από ένα συγκεκριμένο στόχο.

ΕΛΠΙΔΑ

Δύο λειτουργικά αχώριστες διαστάσεις

A) κινητήριος δύναμη με κατεύθυνση το στόχο (agency) και

B) ικανότητα του ατόμου να δημιουργεί οδούς προς τους επιθυμητούς του στόχους (μονοπάτια – pathways) .

(Snyder, 2002)

Σημείωση:

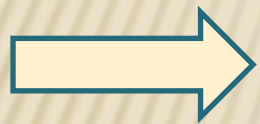
Κινητήριος δύναμη: η δύναμη της θέλησης

Μονοπάτια: ο οδοί που αντικατοπτρίζουν τα σχέδια του ατόμου

Μαζί **θέληση** και **μονοπάτια**, μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να επιτύχουν το στόχο τους, γιατί:

+ Θέληση προς στόχο

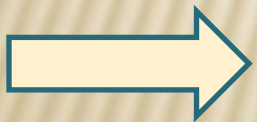
- Δημιουργία μονοπατιών



στασιμότητα

+ Δημιουργία μονοπατιών

- Αποφασιστικότητα & θέλησης



απόρριψη μονοπατιών ως ασύμφορα



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.



ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

- 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)

Μοντέλο Επαγγελματικής ανάπτυξης Εστιασμένο στην Ελπίδα

ACTION-ORIENTED, HOPE-CENTRED MODEL OF CAREER DEVELOPMENT





**ΕΦΑΡΜΟΓΗ
&
ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ**

Η ελπίδα δομείται στη βάση ορισμένων δεξιοτήτων, η καθεμία από τις οποίες συμβάλλουν στην αποτελεσματική αυτοδιαχείριση της σταδιοδρομίας.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

**ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ
ΣΤΟΧΩΝ
&
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ**

ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟΣ

ΑΥΤΕΠΙΓΝΩΣΗ

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ (SELF-REFLECTION)

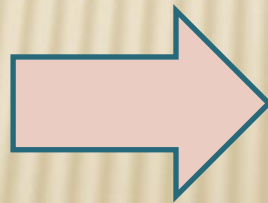
Αφορά στην ικανότητα για κριτική ματιά, σε σκέψεις, πεποιθήσεις και συμπεριφορές. Απαιτεί την προθυμία να θέσει κανείς ερωτήσεις στον εαυτό του όπως:

- ✓ *«Τι είναι σημαντικό για εμένα»,*
- ✓ *«Με ποιες δεξιότητές 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;».*

Η δέσμευση σε αυτή τη δεξιότητα παρέχει ένα πρόσφορο έδαφος για το σχεδιασμό της σταδιοδρομίας και αυξάνει την πιθανότητα νέες πληροφορίες να ληφθούν υπόψη σε αυτήν.

ΑΥΤΕΠΙΓΝΩΣΗ

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.



Δέσμευση σε ένα στόχο

ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟΣ

Καταιγισμός ιδεών (brainstorming) με σκοπό τη διερεύνηση μελλοντικών μονοπατιών σταδιοδρομίας. Με τον τρόπο αυτό, το άτομο επιδιώκει να αναγνωρίσει ποιες από αυτές τις ιδέες είναι πιο επιθυμητές. Στη συνέχεια, τις διερευνά περαιτέρω, συγκεντρώνει πληροφορίες γι' αυτές επιβεβαιώνοντας κατά πόσο οι ιδέες αυτές συνεχίζουν να είναι επιθυμητές ή όχι και μπορεί να οδηγήσουν σε ρεαλιστικές αποφάσεις.



ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟΣ

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!**



ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟΣ

Υπάρχει ένα παιδικό **όνειρο** που αφορά στην επαγγελματική σταδιοδρομία;

Συζήτηση:

«Τι έγινε και (δεν) πήγε καλά το σχέδιο αυτό;»

«Ποια συναισθήματα έχω σχετικά με αυτήν την ανάμνηση;»



ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ & ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Στη συνέχεια, προβαίνει στον καθορισμό των στόχων και στο σχεδιασμό των στρατηγικών εκείνων που θα συντελέσουν τόσο στην επίτευξή τους όσο και των ενεργειών υλοποίησης τους.

Χαρακτηριστικά ενός «έξυπνου» επαγγελματικού στόχου:

- ✓ συγκεκριμένος («τι πρέπει να κάνω;»),
- ✓ μετρήσιμος - επαληθεύσιμος («θα ξέρω ότι θα τον έχω πετύχει όταν....»),
- ✓ ελκυστικός («θέλω να τον κάνω, με ποια ανάγκη μου συνδέεται;»),
- ✓ ρεαλιστικός («πιστεύω ότι μπορώ να τον κάνω»),
- ✓ χρονικά οριοθετημένος – κίνητρο για αξιολόγηση της διαδικασίας («μέχρι πότε;»),
- ✓ αξιολογήσιμος – («υπάρχει εξέλιξη;») &
- ✓ αναθεωρήσιμος («εφόσον δεν επιτεύχθηκε ο στόχος μου, τι κάνω;»)

ΕΦΑΡΜΟΓΗ & ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ

Τέλος, η εφαρμογή του πλάνου δράσης και η προσαρμογή του, όπου κριθεί αναγκαίο, αποτελούν ενέργειες, οι οποίες ενδυναμώνουν το άτομο και συντελούν στην αποτελεσματική διαχείριση κάθε νέας εμπειρίας.



Niles, 2011

ΕΦΑΡΜΟΓΗ & ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ

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 ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ...

Αναγνωρίζεται ως μία σημαντική και δυναμική επιρροή.

Αποτυπώνεται μία 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.

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΕΝΗ ΣΤΗΝ ΕΛΠΙΔΑ: ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΘΕΩΡΗΣΗ

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



Η ΘΕΩΡΗΣΗ ΤΗΣ ΕΛΠΙΔΑΣ ΥΠΟ ΤΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

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 ΘΕΩΡΗΣΗ ΤΗΣ ΕΛΠΙΔΑΣ ΥΠΟ ΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

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



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

Εισαγωγική διδασκαλία της θεωρίας της Ελπίδας

Αναγνώριση στόχων - Μονοπάτια επίτευξης

Ενθάρρυνση αφήγησης προσωπικών ιστοριών ζωής που αντανακλούν μοτίβα επιτυχίας και ενδυνάμωσης.



Lopez, Rose, Robinson, Marques & Pais-Ribeiro, 2009

ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΤΗΣ ΕΛΠΙΔΑΣ (I)

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

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



ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΤΗΣ ΕΛΠΙΔΑΣ (II)

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.



ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΤΗΣ ΕΛΠΙΔΑΣ (III)

«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

ΕΝΙΣΧΥΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΕΛΠΙΔΑΣ (I)

- 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.

ΕΝΙΣΧΥΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΕΛΠΙΔΑΣ (II)

- **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.

ΕΝΙΣΧΥΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΕΛΠΙΔΑΣ (III)

- **Οι έξυπνοι στόχοι**, οι οποίοι έχουν μια καλή πιθανότητα επιτυχίας, θα μας βοηθήσουν να διατηρήσουμε την ελπίδα και να υλοποιήσουμε τα σχέδιά μας.
- **Καθώς θα εφαρμόζουμε** αυτούς τους στόχους και **θα μαθαίνουμε** να τους αξιολογούμε και να παρακολουθούμε την πρόοδό τους, θα αποκτήσουμε μεγαλύτερη αίσθηση ελπίδας και ελέγχου σε σχέση με την επαγγελματική μας εξέλιξη.
- **Η εφαρμογή του πλάνου δράσης** θα γίνει με αυτοπεποίθηση ακολουθώντας τη φυσική ροή των ευκαιριών και προκλήσεων και αντί να κινηθούμε προς τα πίσω σε περίπτωση δυσκολιών, θα διαμορφώσουμε ένα σύνολο ενεργειών για να **προσαρμόζουμε** τα σχέδιά μας **με ευελιξία** στην εξέλιξη της σταδιοδρομίας μας.

*“Learn from yesterday, live for today, hope for tomorrow.
The important thing is not to stop questioning.”*

Albert Einstein



THANK YOU :)