

ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ

REVIEW
OF COUNSELLING AND GUIDANCE

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ
ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ

**ΤΡΙΜΗΝΗ
ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ –ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ**

**Επίσημη Επιστημονική Περιοδική Έκδοση
της ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ
(ΕΛ.Ε.ΣΥ.Π.)**

QUARTERLY REVIEW OF COUNSELLING AND GUIDANCE

Official journal of the
HELLENIC SOCIETY OF COUNSELLING AND GUIDANCE

Τεύχος 115, 2018

Συντακτική Επιτροπή:

- **Υπεύθυνος Έκδοσης:** Ράνυ Καλούρη, καθηγήτρια ΑΣΠΑΙΤΕ, rkalouri@hotmail.com
- **Αναπληρωτές Υπεύθυνοι:** Παναγιώτης Σαμοΐλης, Σύμβουλος Σταδιοδρομίας, ranosam3@gmail.com, Αρχάγγελος Γαβριήλ, τ. Σχολικός Σύμβουλος ΠΕ2, Σύμβουλος Σταδιοδρομίας, egavri@hotmail.com
- **Μέλη:** Φωτεινή Κατσαμπούρη, Σύμβουλος Ε.Π., fkatsamp@sch.gr, Θεόδωρος Κατσάνεβας, ομ. Καθηγητής Παν/ου Πειραιά, kats@unipi.gr, Μαστοράκη Έλενα, Σύμβουλος Ε.Π., hmastora@ath.forthnet.gr, Μπότου Αναστασία, Σύμβουλος Ε.Π., botouanastasia@gmail.com, Κατσίγιαννη Ευγενία, Σύμβουλος Ε.Π., eukat@yahoo.com, Μυλωνά-Καλαβά Νίνα, Σύμβουλος Ε.Π., ninacalmyl@gmail.com, Κοντζίνου Ιωάννα, kontzinou.anny@gmail.com

Οι εργασίες για δημοσίευση στο περιοδικό και οι συνδρομές πρέπει να στέλνονται στο e-mail της ΕΛ.Ε.ΣΥ.Π. elesyp@gmail.com, και στην Πρόεδρο της ΕΛ.Ε.ΣΥ.Π. καθηγ. Ράνυ Καλούρη, rkalouri@hotmail.com. Δικτυακός τόπος: www.elesyp.gr

Διοικητικό Συμβούλιο της ΕΛ.Ε.ΣΥ.Π.

Πρόεδρος: Ουρανία Καλούρη
Αντιπρόεδρος: Φωτεινή Κατσαμπούρη
Γραμματέας: Ευγενία Κατσίγιαννη
Ταμίας: Αναστασία Μπότου
Μέλος: Έλενα Μαστοράκη

**Επιθεώρηση Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού
Υπεύθυνοι Έκδοσης**

Δημητρώπουλος Ευστάθιος, καθηγητής Α.Σ.ΠΑΙ.Τ.Ε., 1986-1994
Σαμοΐλης Παναγιώτης, Σύμβουλος Σταδιοδρομίας, 1995-2001
Κασσωτάκης Μιχάλης, καθηγητής Παν/ου Αθηνών, 2002-2013

το ΔΣ της ΕΛΕΣΥΠ τους ευχαριστεί θερμά και τους τιμά! (Φθινόπωρο 2013)

Επιστημονική Επιτροπή

Δημητρίου Λουκία, αναπλ καθηγήτρια παν/ου Frederick
Καλαβά-Μυλωνά Νίνα, Δρ Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού
Καλούρη Ράνυ, Καθηγήτρια ΑΣΠΑΙΤΕ
Κανδηλάκη Αγάπη, Καθηγήτρια Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης
Κασσωτάκης Μιχάλης, ομ. Καθηγητής Πανεπιστημίου Αθηνών
Κατσαμπούρη Φωτεινή, Δρ Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού
Κατσανέβας Θεόδωρος, σ. Καθηγητής Πανεπιστημίου Πειραιά
Μαρμαρινός Γιάννης, ομ. Καθηγητής Πανεπιστημίου Αθηνών
Μπότου Αναστασία, Δρ Παιδαγωγικής
Μπρούζος Ανδρέας, Καθηγητής Πανεπιστημίου Ιωαννίνων
Παπαβασιλείου Ιωάννα, Επ. Καθηγήτρια Πανεπιστημίου Μακεδονίας
Σιδηροπούλου-Δημακάκου Δέσποινα, Καθηγήτρια Παν/ου Αθηνών
Τσέργας Νικόλαος, Επ. Καθηγητής Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης

Τα ανυπόγραφα κείμενα εκφράζουν τις θέσεις της Εταιρείας. Τα ενυπόγραφα τις θέσεις των αρθρογράφων οι οποίοι έχουν την ευθύνη της σύνταξης και του περιεχομένου των κειμένων τους (βλ. οδηγίες στο τέλος του τεύχους 2-3, του τεύχους 36-37, του τεύχους 60-61 και του τεύχους 92-93 για τη σύνταξη εργασιών, καθώς και στην ιστοσελίδα της ΕΛ.Ε.ΣΥ.Π. www.elesyp.gr

Ποιοι και πώς γίνονται μέλη της Εταιρείας: βλ. καταστατικό στο τ.1 του περιοδικού και στο τ. 60-61. Καθώς και στο www.elesyp.gr

Διάθεση του περιοδικού:

1. Στα μέλη της ΕΛ.Ε.ΣΥ.Π. διατίθεται δωρεάν.
2. Στο εμπόριο και σε συνδρομές διατίθεται από τις εκδόσεις ΠΕΔΙΟ και μετά από επικοινωνία με την ΕΛ.Ε.ΣΥ.Π. elesyp@gmail.com

Λιανική πώληση (για το 2018): τιμή τεύχους 15 ευρώ

Αποστέλλεται και ταχυδρομικά.

Copyright 2018: ΕΛ.Ε.ΣΥ.Π.

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή ή η μετάδοση όλου ή μέρους του περιοδικού χωρίς την έγγραφη άδεια της ΕΛ.Ε.ΣΥ.Π.

ISSN 1105-2449

Εκδόσεις Πεδίο

Συνταγματάρχου Δαβάκη 10 & Μυλοποτάμου, 11526, Αθήνα

Τηλ.: 210 3390204 • Fax: 210 3390209

e-mail: info@pediobooks.gr

<http://www.pediobooks.gr/>

Κεντρική διάθεση-Βιβλιοπωλείο

Στοά του Βιβλίου, Πεσμαζόγλου 5, 10564, Αθήνα

Τηλ.: 210-3229620 • Fax: 210-0286560

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ CONTENTS

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΗΣ ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ – AN INTRODUCTORY WORD.....	5-6
--	------------

ΚΡΙΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ.....	7-8
--	------------

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΑΡΘΡΑ-ΕΡΕΥΝΕΣ

1. <i>Μαρία Αλεξίου, Στυλιανός Κουτσομπός, Ανδρέας Οικονόμου.</i> Ο ρόλος της συμβουλευτικής σε γονείς μονογονεϊκών οικογενειών στην Ελλάδα κατά την περίοδο της οικονομικής κρίσης	9-22
2. <i>Αικατερίνη Αργυροπούλου, Παναγιώτα Κατσιούλα, Νίκος Δρόσος,</i> <i>Ανδρόνικος Καλίζης.</i> Χαρακτηριστικά λήψης επαγγελματικών αποφάσεων και θάρρος: Η περίπτωση μαθητών/μαθητριών σε Γενικά Λύκεια του Κιλκίς»	23-38
3. <i>Γιούλη Βαϊοπούλου, Ιωάννα Παπαβασιλείου-Αλεξίου,</i> <i>Δημήτριος Σταμοβλάσης.</i> Δυσκολίες στην επιλογή σταδιοδρομίας: Εμπειρική έρευνα με φοιτητές Ανθρωπιστικών Σπουδών	39-53
4. <i>Ευαγγελία Τσιατά, Ράνη Καλούρη.</i> Επαγγελματική εξουθένωση εκπαιδευτικών δημόσιων επαγγελματικών λύκειων στην Ελλάδα και διαθεσιμότητα	54-64
5. <i>Καλλιόπη Καλτσονούδη.</i> Θυμός ή αναζήτηση του δρόμου προς την ευτυχία: Συμβουλευτική παρέμβαση συγχώρεσης	65-77
6. <i>Κωνσταντίνος Μακρόπουλος, Ράνη Καλούρη.</i> Μια Συγκριτική Μελέτη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των Προπονητών των Special Olympics Hellas με Δείγματα του Γενικού Πληθυσμού	78-86
7. <i>Ανδρέας Οικονόμου, Αίνα Πατσιούρα, Ελένη Σίγκου.</i> Συμβουλευτική παρέμβαση σε ομάδα προπονητών	87-102
8. <i>Μαρία Σταϊκοπούλου, Λουκία Δημητρίου.</i> Η διατροφική συμβουλευτική γονέων στην υπηρεσία της επισιτιστικής ασφάλειας των παιδιών για την καλύτερη ανάπτυξη και μάθηση τους	103-112

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

1. Τα νέα της ΕΛΕΣΥΠ	115
2. Βιβλία-Περιοδικά	119
3. Ενημέρωση που λάβαμε	119

Δύο Λόγια από τη Συντακτική Επιτροπή

Η Επιθεώρηση Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού είναι το επίσημο όργανο της Ελληνικής Εταιρείας Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού (ΕΛ.Ε.ΣΥ.Π.). Στοχεύει, κυρίως, στη διευκόλυνση της επικοινωνίας μεταξύ των μελών της Εταιρείας, στην προβολή επιστημονικών απόψεων και θέσεων σχετικά με το θεσμό της Συμβουλευτικής και του Προσανατολισμού, στη διάδοση των προτάσεων της Εταιρείας και στη γνωστοποίησή τους προς όλους τους αρμόδιους παράγοντες.

Η παρουσίαση των σύγχρονων εξελίξεων που αφορούν θέματα θεωρίας και πράξης της Συμβουλευτικής και του Προσανατολισμού εντάσσεται, επίσης, στους στόχους του περιοδικού. Ο στόχος αυτός έχει ιδιαίτερη σημασία για τη χώρα μας, δεδομένου ότι ο παραπάνω θεσμός θεωρείται ακόμη νέος στην ελληνική πραγματικότητα. Χρειάζεται, λοιπόν, όσοι ασχολούμαστε, άμεσα ή έμμεσα, με αυτόν να διαμορφώσουμε κοινούς στόχους, να προβάλλουμε και να υποστηρίξουμε ιδέες και προτάσεις που τον προάγουν και τον αναβαθμίζουν.

Η Επιθεώρηση Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού είναι στη διάθεση όλων όσοι θέλουν να στηρίξουν την προσπάθεια αυτή. Αποτελεί βήμα για όσους ενδιαφέρονται για τη Συμβουλευτική και τον Προσανατολισμό, ένα βήμα ελεύθερο από όπουν η φωνή της ΕΛ.Ε.ΣΥ.Π. μπορεί να ακούγεται δυνατότερη προς κάθε κατεύθυνση. Τα κείμενα που δημοσιεύονται έχουν θεωρητικό, ερευνητικό, πρακτικό και ενημερωτικό χαρακτήρα και μπορούν να αναφέρονται τόσο στον ελληνικό όσο και στο διεθνή χώρο. Έτσι το περιοδικό καλύπτει και τα ενδιαφέροντα των ειδικών στη Συμβουλευτική και τον Προσανατολισμό και τις ανάγκες εκείνων που επιθυμούν να βρουν σ' αυτό στοιχεία πρακτικών εφαρμογών ή πληροφορίες για τις εξελίξεις που πραγματοποιούνται σε σχέση με το θεσμό της Συμβουλευτικής και του Προσανατολισμού στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. Επίσημη γλώσσα του περιοδικού είναι η Ελληνική. Δημοσιεύονται όμως κείμενα και στα Αγγλικά, Γαλλικά και Γερμανικά, ενώ τα ελληνικά άρθρα συνοδεύονται από σύντομη περίληψη σε μία από τις παραπάνω γλώσσες. Τα επιστημονικά κείμενα που δημοσιεύονται στο περιοδικό κρίνονται από ειδικούς επιστήμονες στους οποίους η Συντακτική Επιτροπή τα διαβιβάζει, απαλείφοντας το όνομα του συγγραφέα (η των συγγραφέων).

Η απήχηση που έχει η Επιθεώρηση Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού σε όσους ασχολούνται ή εφαρμόζουν τον αντίστοιχο θεσμό στην εκπαίδευση, την απασχόληση ή σε άλλους τομείς είναι σημαντική. Μπορούμε, όμως, να την κάνουμε ακόμη πιο μεγάλη και πιο σημαντική. Καλούμε όλους τους φίλους και συναδέλφους, που με τον ένα ή τον άλλο τρόπο εμπλέκονται με τη Συμβουλευτική και τον Προσανατολισμό, να γίνουν μέλη της ΕΛ.Ε.ΣΥ.Π. *, να συμβάλουν με τις εργασίες τους στην περαιτέρω αναβάθμιση του περιοδικού και να το καταστήσουν γνωστό και σε άλλους.

* Στα τεύχη 1, 60-61 και 92-93 και στην ιστοσελίδα της ΕΛ.Ε.ΣΥ.Π. έχει δημοσιευθεί το καταστατικό της Εταιρείας ολόκληρο, ώστε να ενημερωθούν όλοι οι συνάδελφοι, τόσο τα μέλη, όσο και καθένας που ενδιαφέρεται να γίνει μέλος, σχετικά με τους σκοπούς και τις επιδιώξεις της αλλά και τη λειτουργία της. Εκεί περιλαμβάνεται και η διαδικασία εγγραφής μέλους.

Είναι ανάγκη να επικοινωνήσουμε μεταξύ μας και να ενώσουμε τις δυνάμεις μας για να προωθήσουμε το θεσμό Συμβουλευτική-Προσανατολισμός. Ένα θεσμό τόσο απαραίτητο και σημαντικό στη σύγχρονη ελληνική κοινωνία.

Η Συντακτική Επιτροπή

INTRODUCTION REMARKS FROM THE EDITORIAL BOARD

The Review of Counseling and Guidance is a journal of the Hellenic Society of Counselling and Guidance (HE.S.CO.G). It aims to facilitate the communication among the HE.S.CO.G. members, to promote valid scientific knowledge concerning counselling and vocational guidance in Greece and abroad, to disseminate the activities and the proposals of the HE.S.CO.G. and make them known to all interested agents.

The analysis also of recent evolutions in the theory and practice of counselling and guidance is another goal of this Review. This goal is of particular importance to Greece where the establishment of Counselling and Guidance is relatively recent. Therefore, it is of high value for all those who work in this field to form common goals, to disseminate and support ideas and propositions for the development of Counselling and Guidance and improvement of their application. The HE.S.CO.G. journal is available to all those who wish to participate in this effort and support it.

The contents of the Review include theoretical studies, scientific research, practical experience and information texts concerning Counselling and Guidance and its applications in Greece and abroad. All submitted papers are reviewed by referees.

The Review is published quarterly (4 issues a year) since 1988. The official language of the Review is Greek. However, papers in English, French or German are welcome. In addition, all scientific papers published in Greek are followed by a summary in English, French or German.

The impact of the Review is very high among Greek scientists and practitioners related with Counselling and Guidance. We invite all friends and Colleagues who are practicing Counselling and Guidance in education and in the services for employment or in other areas of the public or private domain, to become members of the HE.S.CO.G. and to publish papers in its official journal. We can thus unite knowledge and experience and develop the services of our Counselling and Guidance for the benefit of the people in the modern Greek Society.

The Editorial Board

Με αφορμή τις πρόσφατες αλλαγές που αφορούν στον Σχολικό Επαγγελματικό Προσανατολισμό, τη Συμβουλευτική και τη Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας, ο Αρχάγγελος Γαβριήλ μας έστειλε το ακόλουθο κείμενο το οποίο είχε δημοσιευτεί στην Επιθεώρηση Συμβουλευτικής-Προσανατολισμού, τον Οκτώβριο-Δεκέμβριο του 1992, στο τεύχος 22-23.

Στη Χώρα των Παραμυθιών και των Θαυμάτων

Στις 1 και 2 Οκτωβρίου η Υπεύθυνη ΣΕΠ του Νομού Τριπόλεως οργάνωσε για τους καθηγητές που θα εφαρμόσουν το θεσμό στην περιοχή της αρμοδιότητάς της διήμερο ενημερωτικό σεμινάριο. Ήταν για μένα ιδιαίτερη χαρά που πήρα μέρος σ' αυτό μαζί με τον Πρόεδρο και τον Ταμία της ΕΛ.Ε.Σ.Υ.Π. Μου δόθηκε έτσι η ευκαιρία να βρεθώ κοντά σε συναδέλφους της μάχιμης εκπαιδευτικής και ν' ανταλλάξω μαζί τους απόψεις παίρνοντας πολύτιμη ανατροφοδότηση.

Ξανά πίσω στην Αθήνα άρχισα να συνειδητοποιώ ότι κλεισμένος στο στεγανό χώρο του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου συχνά νιώθω να απολυτοποιούνται μέσα στο μυαλό μου θεωρίες και μέθοδοι που ίσως η πράξη αδυνατεί να τις αποδεχτεί αυτούσιες ή και τις αιωρείται τελείως. Μου έκανε λοιπόν μεγάλη εντύπωση στο σεμινάριο η παρεμβάση ενός συναδέλφου, ο οποίος, αφού παρακολούθησε την παρουσίαση που έγινε του θέματος της Λήψης Απόφασης, αντέδρασε έντονα στην απόλυτη λογικότητα της διαδικασίας που πρέπει να ακολουθεί ο μαθητής αλλά και το οποιοδήποτε άτομο προκειμένου να αποφασίσει. Οι παρατηρήσεις του ήταν για μένα κάτι σα μια μικρή επανάσταση στα στεγνά ορθολογιστικά σχήματα της Δυτικής Σκέψης και Επιστήμης. Σχήματα που κατακλύζουν την πνευματική μας ζωή σχεδόν χωρίς καμιά προσαρμογή στη νοοτροπία μας.

Ειδικά στο ΣΕΠ που είναι σχετικώς νεόκοπος θεσμός στο εκπαιδευτικό και κοινωνικό μας σύστημα η υιοθέτηση θεωριών και πρακτικών μη δοκιμασμένων στην ελληνική πραγματικότητα είναι φυσικό να δημιουργεί προβλήματα. Σε μια χώρα όπου η λατρεία της τύχης, τα θαύματα, και τα παραμύθια είναι ακόμη ζωντανά, λογικές διαδικασίες σαν αυτές της Λήψης Απόφασης δύσκολα μπορούν να βρουν γόνιμο έδαφος και να καρποφορήσουν. Τίως γι' αυτό ο λαός μας απεγνωσμένα αναζητεί χαρισματικούς θαυματοποιούς ηγέτες που ν' αποφασίζουν για λογαριασμό του. Τους ηγέτες αυτούς μετατρέπει σε αποδιοπομπαίους τράγους, όταν αυτοί αδυνατούν να εκπληρώσουν τις προσδοκίες του και μ' αυτό τον τρόπο αποποιείται τις ευθύνες που ο ίδιος έχει για την παθητικότητα και απραξία του. Ο «φόβος της ελευθερίας» είναι πάντα παρών στη Χώρα της Ελευθερίας.

Έτσι δεν θα μπορούσαμε εύκολα να πούμε ότι ανήκοιμε στο δυτικό πολιτιστικό σύστημα, έστω και αν αυτό ξεπήδησε από τον Αρχαίο Ελληνικό πολιτισμό. Η μακρά θητεία μας, στο Βυζάντιο και την Οθωμανική Αυτοκρατορία μας μετακίνησε όχι βέβαια στο Ανατολικό αλλά στο Ευρωπαϊκό πολιτιστικό σύστημα. Από αυτό αγωνιζόμαστε σκληρά

να βγούμε, αφού τα μάτια μας είναι συνέχεια στραμμένα στη Δύση. Όμως κάθε τόσο ξαναγυρίζουμε στις γραμμές άμυνας των πολιτιστικών μας ριζών.

Ίσως όλες αυτές οι σκέψεις να διαγράφουν και τη μοίρα του Σχολικού Επαγγελματικού Προσανατολισμού στην Ελλάδα. Θεσμός δυτικής προέλευσης προσπαθεί να γίνει αποδεκτός από το εκπαιδευτικό μας σύστημα, το οποίο θεωρητικά τον δέχεται αλλά πρακτικά τον απορρίπτει. Κανείς δεν τολμά να αμφισβητήσει την ορθότητα, τη λογικότητα των αρχών και των θέσεών του. Ελάχιστοι όμως είναι αυτοί που επωφελούνται από την παρουσία του στο αναλυτικό πρόγραμμα του Σχολείου μας. Στις πιο πολλές έρευνες που έχουν γίνει μέχρι τώρα οι ερωτώμενοι για την επίδραση που άσκησε πάνω τους ο Σ.Ε.Π. στην απόφασή τους για επιλογή σπουδών ή επαγγέλματος απαντούν ότι αυτή ήταν από ελάχιστη μέχρι μηδαμινή.

Κι ας μην πουν κάποιοι συνάδελφοι ότι γι' αυτό φταίει μόνον η έλλειψη ειδικευμένου προσωπικού και τα πενιχρά μέσα εφαρμογής του θεσμού. Ο ΣΕΠ ξεκίνησε με πολύ μεγαλύτερο ενθουσιασμό και καλύτερες προϋποθέσεις απ' ότι το μάθημα τής Πληροφορικής στα σχολεία. Εντούτοις η πεποίθηση των μαθητών και των γονιών τους για τη χρησιμότητα των γνώσεων γύρω από τη χρήση των Ηλεκτρονικών Υπολογιστών έκανε την Πληροφορική σταθερά ανερχόμενο μάθημα, για τους καθηγητές του οποίου μάλιστα ανοίχτηκε και ειδική επετηρίδα.

Αντίθετα για το ΣΕΠ δίνουμε σήμερα μάχη οπισθοφυλακών να τον κρατήσουμε στο Αναλυτικό Πρόγραμμα και στο σχολείο. Δυστυχώς φοβάμαι πως εκτός από τους ειδικούς δε θα βρεθεί ούτε ένας μαθητής ή γονιός να διαμαρτυρηθεί, αν θα πραγματοποιηθεί ο επαπειλούμενος εξοβελισμός του από το εκπαιδευτικό μας σύστημα.

Αρχ. Γαβριήλ

*Μαρία Αλεξίου***, *Στυλιανός Κουτσομπός****, *Ανδρέας Οικονόμου**
**Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΕ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΝΟΓΟΝΕΪΚΩΝ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ
ΤΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΡΙΣΗΣ**

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να αναδείξει τον ρόλο της Συμβουλευτικής προκειμένου να αντιμετωπιστούν οι πολύπλευρες δυσκολίες που συναντούν οι Ελληνικές μονογονεϊκές οικογένειες που είναι προϊόντα διαζυγίου κατά τα χρόνια της Ελληνικής οικονομικής κρίσης. Αρχικά, παρουσιάζονται τα βασικότερα προβλήματα της σύγχρονης Ελληνικής μονογονεϊκής οικογένειας και προσδιορίζεται η σχέση τους με τη Συμβουλευτική. Στη συνέχεια, παρουσιάζεται μία μελέτη περίπτωσης, στην οποία διερευνώνται τα προβλήματα που αντιμετωπίζει σήμερα ο Έλληνας μονογονέας, οι βοήθειες που του παρέχονται και οι ψυχολογικές αλλαγές που συμβαίνουν στη ζωή του. Τέλος, καταγράφονται τα συμπεράσματα που εξάγονται από τη διερεύνηση αυτή.

Λέξεις-κλειδιά: μονογονεϊκή οικογένεια, συμβουλευτική, οικονομική κρίση, διαζύγιο

Maria Alexiou, Stylianos Koutsoumpas, Andreas Oikonomou
**THE ROLE OF COUNSELING IN GREEK SIGLE PARENTS DURING
THE PERIOD OF THE ECONOMIC CRISIS IN GREECE.**

The purpose of this paper is to highlight the role of Counseling in addressing the various difficulties encountered by Greek single parent families, who have been divorced during the period of the Greek economic crisis. Initially the paper presents the main problems of the modern Greek single parent family and the relationship of Counseling with the single parent family. The second part of the paper involves a research in the form of case study, which explores the problems faced by a Greek single parent, the help she receives and the changes that arise in her emotional state during the crucial period of her divorce. Finally, there are drawn some valuable conclusions.

Key points: single parent, family, counseling, economic crisis, divorce

* Ο Α.Ο. είναι επίκουρος καθηγητής του Παιδαγωγικού Τμήματος της Α.Σ.ΠΑΙ.ΤΕ., συντονιστής ΕΠΠΑΙΚ/ΠΕΣΥΠ στη Θεσσαλονίκη. Επικοινωνία: Αλ. Παπαναστασίου 13, Σχ. «Ευκλείδης», 54639, 2310833708, anoiko@gmail.com

**Η Μ.Α. είναι εκπαιδευτικός δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Επικοινωνία: 1ο ΓΕΛ Συκεών, Επταπυργίου 150, 56626, Συκιές, 6906902115, maria_alexioy@yahoo.gr

***Ο Σ.Κ. είναι εκπαιδευτικός δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Επικοινωνία: ΕΠΑΛ Λαγκαδά, 1ο χλμ. Λαγκαδά- Χρυσανγή, 57200, Λαγκαδάς, 6948206028, sskouts@gmail.com

Η σύγχρονη Ελληνική μονογονεϊκή οικογένεια

Στην Ελλάδα, τα τελευταία χρόνια, παρατηρείται σημαντική αύξηση των μονογονεϊκών οικογενειών που προέρχονται από διαζύγιο. Αδιαμφισβήτητα, σήμερα η μονογονεϊκή οικογένεια επιτελεί λιγότερες λειτουργίες από αυτές που επιτελούσαν οι παραδοσιακές μορφές οικογένειας, αλλά εξακολουθεί να διατηρεί τη συναισθηματική λειτουργία έναντι των μελών της. Πρωταρχικό για τη μονογονεϊκή οικογένεια είναι η προστασία των μελών από το συναίσθημα της ανασφάλειας, η ανάπτυξη δεξιοτήτων στα μέλη της, προκειμένου να αντιμετωπίσουν τις αντίξοες καταστάσεις της ζωής, καθώς και η προετοιμασία των παιδιών για αυτονομία, ανάληψη ευθυνών και απεξάρτηση από το γονεϊκό πρόσωπο.

Στη σύγχρονη Ελληνική μονογονεϊκή οικογένεια, ο μονογονεάς προσπαθεί να εισάγει το παιδί του στη διαδικασία λήψης αποφάσεων της οικογενείας και το καθοδηγεί στην περίπτωση που αποδεχθεί έναν ορισμένο ρόλο, όπως την αντικατάσταση του γονέα σε επίπεδο ρόλων από το ίδιο το παιδί που δυστυχώς συμβαίνει συχνά, ιδιαίτερα όταν η οικογένεια ζει σε συνθήκες φτώχειας (Μπάμπαλης, 2005).

Προβλήματα της σύγχρονης Ελληνικής μονογονεϊκής οικογένειας

Στην Ελλάδα, κατά τη δεκαετία 1991-2000, ο αριθμός των μονογονεϊκών οικογενειών διπλασιάστηκε σε σχέση με την προηγούμενη (Απογραφή Πληθυσμού ΕΣΥΕ,

2001). Ιδιαίτερα αξιοσημείωτο είναι ότι η μετέπειτα απογραφή πληθυσμού του 2011 κατέδειξε ότι, ενώ οι διαζευγμένοι ή σε διάσταση άντρες και γυναίκες του 2001 ήταν 47.351, ο αριθμός των μονογονεϊκών οικογενειών (πατέρας με παιδιά και μητέρα με παιδιά) έφτασε τις 463.713, δηλαδή πάνω από εννιά φορές περισσότερο από την προηγούμενη απογραφή (Απογραφή Πληθυσμού ΕΣΥΕ, 2011). Η αυξητική τάση των μονογονεϊκών οικογενειών επιβάλλει στο ελληνικό κράτος να εφαρμόσει ολοκληρωμένη κοινωνική πολιτική με σεβασμό στην ανθρώπινη αξιοπρέπεια (Σακελλαρόπουλος, 1999). Ένα μεγάλο ποσοστό των οικογενειών αυτών υφίσταται στερήσεις που εκδηλώνονται ποικιλοτρόπως και σχετίζονται με πολλά κοινωνικά προβλήματα (Γεώργας & Δραγώνα, 1988).

Οι ανάγκες της Ελληνικής μονογονεϊκής οικογένειας αναδείχθηκαν σε σχετική έρευνα (Antonopoulou, 2012). Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 206 μονογονείς στην Ελλάδα, οι οποίοι ζούσαν στα μεγάλα αστικά κέντρα, Αθήνα και Θεσσαλονίκη, καθώς και στην επαρχία. Η έρευνα έδειξε ότι οι περισσότερες μονογονεϊκές οικογένειες που ζήτησαν ψυχολογική στήριξη προέρχονταν από χωρισμό ή διάσταση. Επιπλέον, οι μονογονεϊκές οικογένειες που ζούσαν στα μεγάλα αστικά κέντρα εκδήλωσαν μεγαλύτερη επιθυμία για ψυχολογική στήριξη. Πρόσθετα, μελετώντας τα δημογραφικά δεδομένα του δείγματος, οι γυναίκες αποτελούσαν τη συντριπτική πλειονότητα των μονογονέων στην Ελλάδα. Παρότι οι ρόλοι των ανδρών και των γυναικών αλλάζουν, στην Ελλάδα ακόμη οι μητέρες κυριαρχούν στην καθημερινή ζωή των παιδιών. Καθώς, για πολλά

χρόνια, ο κύριος ρόλος της γυναίκας ήταν αυτός της μητέρας, η γυναίκα με δυσκολία παραχωρεί την ανατροφή των παιδιών στον άνδρα (Κογκίδου, 1995). Τέλος, η έρευνα αυτή (Αντοποπούλου, 2012) κατέδειξε πως η σχέση των μονογονέων με την αγορά εργασίας επηρεάζεται από μια σειρά παραγόντων, όπως οι ευκαιρίες απασχόλησης που προσφέρονται, η επάρκεια της κοινωνικής υποδομής, η διαθεσιμότητα θέσεων μερικής απασχόλησης, τα επαγγελματικά και κοινωνικά ωράρια, οι επιμέρους ρυθμίσεις πρόνοιας, τα επιδόματα, το φορολογικό σύστημα και ο βαθμός στήριξης από τη διευρυμένη οικογένεια.

Η συμβολή της Συμβουλευτικής

Ο τύπος της μονογονεϊκής οικογένειας κατά το διάστημα της Ελληνικής οικονομικής κρίσης, εντός του οποίου θα εξετάσουμε τη συμβολή της Συμβουλευτικής, είναι αυτός που προκύπτει λόγω διαζυγίου. Αποδείξεις που ολοένα και πληθαίνουν δείχνουν ότι τα παιδιά των διαζευγμένων οικογενειών γίνονται θλιμμένα και ότι πιθανότατα θα αποκτήσουν εχθρική και επιθετική στάση απέναντι σε αδέρφια και συνομηλίκους (Cummings, 1989). Επιπλέον, η συχνή έκθεση σε συζυγικές διαφωνίες συμβάλλει σε πλήθος παιδικών και εφηβικών προβλημάτων προσαρμογής, συμπεριλαμβανομένου του άγχους, της κατάθλιψης και των διαταραχών συμπεριφοράς (Davies & Cummings, 1998).

Το παιδί βιώνει απειλητικά το διαζύγιο και αισθάνεται ότι το σώμα του διασπάται, γιατί καθώς αναπτύσσεται ταυτίζεται σχεδόν με τον χώρο που με-

γαλώνει. Επιπλέον, το διαζύγιο αυξάνει τον φόβο της εγκατάλειψης, ο οποίος δημιουργείται με τη γέννηση του παιδιού. Γι' αυτό, ενδείκνυται, μετά την απόφαση του διαζυγίου, οι γονείς να ενημερώσουν αμέσως το παιδί και να του εξηγήσουν ότι είναι προτιμότερο ένα καλό διαζύγιο από έναν κακό γάμο, όσο αυτό βέβαια είναι εφικτό. Προτείνεται να γίνεται η ανακοίνωση του διαζυγίου και από τους δύο γονείς, προκειμένου τα παιδιά να μπορέσουν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να θέσουν τις απορίες τους. Είναι σημαντικό οι γονείς να μην δηλώσουν ότι χωρίζουν επειδή δεν αγαπιούνται πια, διότι η οικογενειακή αγάπη είναι ιερή στα μάτια των παιδιών, αλλά να εμφυσήσουν σιγουριά για το μέλλον και να τονίσουν τις θετικές πλευρές της μέλλουσας κατάστασης (Καππάτου, χ.χ.).

Το παιδί έχει δικαίωμα να βλέπει τον άλλο γονιό, εκτός αν υπάρχει κίνδυνος, για παράδειγμα, ο γονιός να αντιμετωπίζει πρόβλημα αλκοολισμού. Επιπλέον, ο γονιός που φεύγει πρέπει να συνειδητοποιήσει ότι η συνάντηση με το παιδί του είναι υποχρέωση και δικαίωμά του, και είναι κοινό καλό να το βλέπει σταθερά, ώστε να μη χαθεί η μεταξύ τους επαφή και να μη δημιουργηθεί στο παιδί λανθασμένη αντίληψη για την αγάπη του.

Οι επιπτώσεις του διαζυγίου με το πέρας των χρόνων μπορούν να μειωτοποιηθούν ή να ελαχιστοποιηθούν. Σημαντικό ρόλο θα παίξουν οι συνθήκες κάτω από τις οποίες εκδόθηκε το διαζύγιο, οι προσωπικότητες των γονέων, η διαπροσωπική σχέση τους, πριν και μετά το διαζύγιο, η στάση τους απέναντι στα παιδιά μετά τον χωρισμό, η ηλικία τους

κατά την έκδοση του διαζυγίου, καθώς και το βιοτικό επίπεδο της μονογονεϊκής οικογένειας που θα προκύψει. Θα πρέπει να γίνουν προσπάθειες ώστε το παιδί να μην αλλάξει σπίτι και σχολείο και, καθώς το οικογενειακό εισόδημα της μονογονεϊκής οικογένειας πιθανόν να μειωθεί, θα πρέπει να μην αλλάξει σημαντικά το βιοτικό επίπεδο του παιδιού (Σκότη, 2012).

Ο γονιός που θα παραμείνει με το παιδί μπορεί να συμβουλευτεί τον παιδίατρο, ο οποίος θα αξιολογήσει τη συμπεριφορά του παιδιού για τυχόν προειδοποιητικά σημάδια ή λανθασμένους τρόπους στην επικοινωνία. Εάν διαπιστωθεί οποιοδήποτε σχετικό θέμα, ο παιδίατρος μπορεί να παραπέμψει τους γονείς ή/και το παιδί σε ειδικούς, εφόσον κρίνει σκόπιμη τη συμβολή τους (Καππάτου, χ.χ.).

Μελέτη Περίπτωσης

Στο πλαίσιο αυτό στην παρούσα εργασία μας προσπαθούμε να κάνουμε μια πρώτη διερεύνηση των επιδράσεων που υφίσταται ο Έλληνας μονογονέας στην Ελλάδα της οικονομικής κρίσης και να εξετάσουμε τα παρακάτω ερευνητικά ερωτήματα:

- 1) Ποια είναι τα οικογενειακά προβλήματα που αντιμετωπίζει ο μονογονέας;
- 2) Ποια βοήθεια παρέχεται στον μονογονέα και από που;
- 3) Ποιες αλλαγές προκύπτουν στη συναισθηματική κατάσταση και τη συμπεριφορά του μονογονέα;

Για να απαντήσουμε σε αυτά τα ερωτήματα χρησιμοποιήσαμε την ποιοτική προσέγγιση. Επιλέξαμε ως εργαλείο συλλογής δεδομένων τη μελέτη περίπτωσης (Παπαναστασίου & Παπαναστα-

σίου, 2014), καταγράφοντας στην αρχή και αναλύοντας μετά τις σκέψεις για το θέμα της κυρίας Ελπίδας, διαζευγμένης μητέρας δύο παιδιών.

Για τον σκοπό αυτόν επιλέχτηκε η τεχνική της ημιδομημένης συνέντευξης, η οποία διεξήχθη στη Θεσσαλονίκη το δεύτερο δεκαπενθήμερο του Ιουλίου 2016.

Προκειμένου να συνταχθούν οι κεντρικοί άξονες της συνέντευξης, μελετήθηκε η βιβλιογραφία, ερευνήθηκε η έννοια του κοινωνικού αποκλεισμού και των διαστάσεών της, εντοπίστηκαν οι βασικές δυσκολίες των μονογονέων και η σημασία της Συμβουλευτικής. Οι ερωτήσεις που διατυπώθηκαν ήταν δημογραφικές, συμπεριφορές, γνώμης, συναισθημάτων και αισθήσεων (Παπαναστασίου & Παπαναστασίου, 2014).

Η δομή της συνέντευξης στην τελική μορφή της είχε ως εξής:

- δημογραφικά χαρακτηριστικά στοιχεία (φύλο, αριθμός παιδιών, διάστημα μονογονεϊκότητας, επάγγελμα),
- διερεύνηση της συναισθηματικής κατάστασης της συνεντευξιζόμενης,
- εντοπισμός των κύριων δυσκολιών κοινωνικοοικονομικού περιεχομένου,
- διερεύνηση σχέσης της συνεντευξιζόμενης με το σύστημα κοινωνικής προστασίας.

Ανάπτυξη θεματικών

Στηριζόμενοι στο περιεχόμενο της συνέντευξης, οι θεματικές που προέκυψαν είναι οι εξής:

- το κοινωνικοοικονομικό πλαίσιο της μονογονεϊκής οικογένειας στην Ελλάδα της οικονομικής κρίσης,

- η κρατική μέριμνα για συμβουλευτική υποστήριξη της μονογονεϊκής οικογένειας στην Ελλάδα της οικονομικής κρίσης,
- ο ρόλος του σύγχρονου Έλληνα μονογονέα.

Το κοινωνικοοικονομικό πλαίσιο της μονογονεϊκής οικογένειας στην Ελλάδα της οικονομικής κρίσης

Στις μέρες μας η Ελληνική μονογονεϊκή οικογένεια αντιμετωπίζεται, από το ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο, αρνητικά, καθώς η Ελληνική κοινωνία ακόμα λειτουργεί στερεοτυπικά. Ξεκάθαρη ήταν η θέση της κ. Ελπίδας, η οποία μιλώντας για το πρώτο χρονικό διάστημα της διάξευξης της αναφέρει πως ήταν διστακτική στην κοινοποίηση του χωρισμού της: «Δεν τολμούσα να αγγίξω το θέμα, γιατί μάλλον θα έπαιρνα μια απόφαση που θα στενοχωρούσε πολλούς».

Επιπλέον, η κυρία Ελπίδα δουλεύει περιστασιακά και, ως μονογονέας, αντιμετωπίζει οικονομικά προβλήματα. Η πατρική οικογένειά της είναι αυτή που της συμπαραστέκεται, καθώς η σχετική κρατική μέριμνα φαίνεται ανύπαρκτη: «Οι γονείς μου ... ήταν εκεί για μένα οικονομικά».

Η κρατική μέριμνα για συμβουλευτική υποστήριξη στη μονογονεϊκή οικογένεια στην Ελλάδα της οικονομικής κρίσης

Επισημαίνοντας τον αντίκτυπο της δι-

άξευξης στη ζωή της, η κυρία Ελπίδα παραθέτει σχετικά:

Προερχόμενη από μια υπερπροστατευτική οικογένεια, το διαζύγιο είναι ό,τι πιο δύσκολο είχα να αντιμετωπίσω στην ενήλικη ζωή μου και παράλληλα μια μεγάλη ευλογία... Ο πατέρας τους έλειπε αρκετά από το σπίτι, λόγω επαγγέλματος και εγώ μεγάλωνα δύο πολύ μικρά παιδιά. Τα αγαπούσαμε, με τον δικό του τρόπο ο καθένας, και παρόλο που η απόφασή του ήταν προμελετημένη, ο στόχος δεν ήταν να κάνουμε κακό στα παιδιά, απλώς πρωτάνευσε η ανωριμότητα και ο παρορμητισμός.

Η κρατική μέριμνα για συμβουλευτική βοήθεια σε αυτήν την ευάλωτη ομάδα είναι αδύναμη, όπως φαίνεται από τη συνέντευξη. Η κυρία Ελπίδα διερεύνησε τυχαία τους κρατικούς φορείς που μπορούσαν να τη βοηθήσουν στη δύσκολη κατάσταση που βίωνε:

Το φθινόπωρο που χώρισα είδα μια αφίσα για μια ομάδα μονογονέων που υποστήριζε το “Δίκτυο Άλφα”, που δραστηριοποιείται στη δυτική Θεσσαλονίκη. Πήγα αμέσως και εκεί, συνειδητοποίησα ότι δεν είμαι η μοναδική που αντιμετωπίζει συναφή προβλήματα. Γνώρισα ανθρώπους με πιο δύσκολες ζωές και με τρομερά διλήμματα. Πριν από τρία περίπου χρόνια παρακολούθησα μία δεύτερη ομάδα μονογονέων στο δημόσιο κέντρο “Πυξίδα”, κλείνοντας συνειδητά τον κύκλο “μονογονέας”. Με δική μου πρωτοβουλία βρήκα τα

κέντρα ψυχικής υγείας, όπου και απευθύνθηκα, για να διαπραγματευτώ τα δικά μου συναισθήματα. Μόνο θετικά αποκόμισα και δέχτηκα την αμέριστη βοήθεια όλων των συμβούλων με μεγάλη εμπιστοσύνη και αισιοδοξία».

Είναι φανερό ότι στην Ελλάδα σήμερα, ενώ οι κρατικοί φορείς μπορούν να παρέχουν αποτελεσματική βοήθεια, δεν χαίρουν επαρκούς προβολής και αναγνώρισης, καθώς η κυρία Ελπίδα τους εντόπισε τυχαία. Έτσι, με τη βοήθεια της Συμβουλευτικής, που με επιμονή και αφοσίωση αξιοποιεί ακόμη, ενδυνάμωσε πρώτα τον εαυτό της:

Οι σκέψεις μου μετά από πολλά χρόνια και επίμονη προσπάθεια αυτεπίγνωσης, η οποία δεν σταμάτησε μέχρι και τώρα που μιλάμε, είναι ότι όλα αυτά ήταν ένα ταξίδι προσωπικής ωρίμανσης που μόνο σε καλό με οδήγησε... Τη μεγαλύτερη βοήθεια μου την έδωσε ο εαυτός μου. Άντλησα τεράστια δύναμη από το ταξίδι αυτό, παρόλο που ήμουν συναισθηματικά για μια ακόμη φορά μόνη μου. Αρωγός μου στην προσπάθεια αυτή ήταν πάντοτε το φωτεινό αστέρι των παιδιών μου, της ψυχολόγου μου, των ομάδων μου και κάποιων προσωπικών μου φίλων.

Σε άλλο σημείο της συνέντευξης αναφέρει:

Αφού δεν μας ωρίμασε η αγάπη, μας ωρίμασε ο πόνος. Μεγάλο το ταξίδι, συναρπαστικά τα μονοπάτια

της ζωής και μέσα στην ψυχή μου χωράνε όλα πλέον. Η ζωή μου είναι πιο μεστή τώρα, πλήρης νοήματος.

Ο ρόλος του σύγχρονου Έλληνα μονογονέα

Οι προκλήσεις που ο σύγχρονος Έλληνας μονογονέας έχει να διαχειριστεί εστιάζουν σε δύο κεντρικούς άξονες, τα έντονα αρνητικά συναισθήματα της απογοήτευσής του, αλλά και την ανάγκη για επίτευξη στόχων και ικανοποίηση αναγκών, τόσο του μονογονέα όσο και των παιδιών του. Έτσι, η κυρία Ελπίδα, μιλώντας για τα συναισθήματα που τη διακατείχαν το χρονικό διάστημα του διαζυγίου της αναφέρει:

Στην περίοδο αυτή βίωσα όλο τον κύκλο του πένθους με συναισθήματα ανάμεικτα από πίκρα, απογοήτευση, στεναχώρια, θυμό και, τελικά, αποδοχή μετά από πολλά χρόνια. Ο θυμός ήταν το κυρίαρχο συναίσθημα που μου έδινε μία ψευδή αίσθηση ελέγχου των πραγμάτων, αλλά στην πραγματικότητα ήταν αυτοκαταστροφικός. Θεώρησα την επίθεση εναντίον μου άδικη και μνησίκακη και παράλογη και αναλώθηκα σε έναν αγώνα επικράτησης και διεκδίκησης αυτών που μου ανήκαν δικαστικά.

Ωστόσο, παρά τον κλονισμένο ψυχικό και συναισθηματικό κόσμο της, η κυρία Ελπίδα έχει ανάγκη να θέσει στόχους για την ίδια και τα παιδιά της. Απαντώντας για τους στόχους που είχε μετά το διαζύγιο, σε ό,τι αφορά τη σχέση με τον

πρώην σύζυγό της και τη συνεργασία μαζί του στο μέγλωμα των παιδιών, αναφέρει:

Το καλό είναι ότι ο πατέρας τους είναι πάντα σταθερός και έρχεται πάντα να τους δει. Δεν ένιωσαν ότι τους εγκατέλειψε ή ότι δεν λαμβάνουν την αγάπη του... Τώρα μπορούμε να συνδιαλεχθούμε κόσμοι και να πάρουμε μερικές αποφάσεις για τα παιδιά από κοινού, επειδή εγώ το προσπάθησα και προτίμησα να βάλω ένα τέλος στις μεταξύ μας διενέξεις.

Επιπλέον, σε μεγάλο βαθμό αισθάνεται να έχει επιτευχθεί ο στόχος της, ως προς το μέγλωμα των παιδιών της, αφού επισημαίνει:

Νιώθω μεγάλη υπερηφάνεια για τον εαυτό μου, καθώς τα παιδιά μου επιδεικνύουν συμπεριφορά αριότερη από παιδιά που έχουν και τους δύο γονείς τους δίπλα τους.

Συμπεράσματα

Οι ελληνικές μονογονεϊκές οικογένειες που είναι προϊόντα διαζυγίου είναι πολύ περισσότερες απ' ό,τι στο παρελθόν και οι παράγοντες που δυσχεραίνουν τη λειτουργία τους πολύπλευροι. Οι προκλήσεις που ο μονογονεάς έχει να διαχειριστεί στην Ελλάδα της οικονομικής κρίσης, σύμφωνα με τη μελέτη μας, αφορούν αφενός τη διαχείριση αρνητικών συναισθημάτων θυμού και απογοήτευσης που τον διακατέχουν και αφετέρου την ικανοποίηση αναγκών που έχει τόσο ο ίδιος όσο και τα παιδιά του.

Επιπλέον, καθοριστική σημασία για τη φροντίδα των παιδιών της μονογονεϊκής οικογένειας και την ποιότητα ζωής τους διαδραματίζει η παρουσία του πρώην συζύγου, που προσδίδει μια στερεή βάση στη μονογονεϊκή οικογένεια και την απαραίτητη ασφάλεια για να ονειρεύεται, να σχεδιάζει το μέλλον και να πετυχαίνει τους στόχους της.

Η Ελληνική μονογονεϊκή οικογένεια αντιμετωπίζεται από το κοινωνικό πλαίσιο αρνητικά και εύλογα οι μονογονείς αισθάνονται άβολα με το κοινωνικό τους status, διστάζοντας ακόμα και να το κοινοποιήσουν στον κοινωνικό περίγυρό τους. Επιπλέον, για τη μονογονεϊκή οικογένεια στην Ελλάδα της οικονομικής κρίσης, ύψιστης σημασίας πρόβλημα είναι το οικονομικό, αφού η αλλαγή μορφής οικογένειας συχνά συνοδεύεται από οικονομικές δυσχέρειες, δεδομένης της απουσίας κοινωνικής πρόνοιας για αυτήν την ευάλωτη κοινωνική ομάδα.

Ανεξάρτητα από την απαραίτητη οικονομική στήριξη, είναι αναγκαίο να τονίσουμε την ανάγκη συναισθηματικής υποστήριξης των μονογονεϊκών οικογενειών σήμερα. Ο μονογονεάς με τις δυσκολίες που βιώνει, με επίμονες προσπάθειες και πίστη σε μακροπρόθεσμα αποτελέσματα προσπαθεί να αντλήσει δύναμη, προκειμένου να ενδυναμώσει τον εαυτό του και να προσφέρει στα παιδιά του μια ολοκληρωμένη ανατροφή. Η κρατική μέριμνα για παροχή συμβουλευτικής βοήθειας γι' αυτήν την ομάδα είναι αδύναμη, καθώς η επαφή με τους κρατικούς φορείς διαφαίνεται να γίνεται τυχαία και ανοργάνωτα. Ενώ διακρίνεται η αποτελεσματική λειτουργία των κρατικών φορέων, διαπιστώνεται πως δεν

προβάλλονται και δεν αξιοποιούνται επαρκώς οι σημαντικές και υποστηρικτικές υπηρεσίες τους.

Συνεπώς, οι φορείς που χαράσσουν κοινωνική πολιτική είναι αναγκαίο πλέον να λάβουν υπόψη το φαινόμενο των μονογονεϊκών οικογενειών, οι οποίες έχουν ανάγκη ολοκληρωμένου τρόπου αντιμετώπισης, με σεβασμό στην ανθρωπινή αξιοπρέπεια (Κορρές & Τσομπάνογλου, 2005). Η Ελληνική κοινωνία, στα χρόνια της οικονομικής κρίσης, οφείλει να καλλιεργήσει την αξία της συνοχής, η οποία αποτελεί προϋπόθεση της κοινωνικής ευημερίας. Συνεπώς, οι μονογονεϊκές οικογένειες είναι αναγκαίο

να διατηρηθούν στον κοινωνικό ιστό με απερίσπαστη πρόσβαση στα δημόσια και κοινωνικά αγαθά.

Σε κάθε περίπτωση, η προσπάθεια του μονογονέα για υποστήριξη των παιδιών του είναι ηρωική και χαίρει ιδιαίτερης εκτίμησης. Ο μονογονέας, που διακατέχεται από διάθεση φροντίδας και προσφοράς για τον εαυτό του και τα παιδιά του, μπορεί να είναι ένας ευαίσθητος άνθρωπος, που σε δύσκολες συνθήκες ωρίμασε, αναδιαμόρφωσε τις αξίες του και έμαθε να αξιοποιεί τα πραγματικά σημαντικά στοιχεία που συνθέτουν μια ευτυχισμένη οικογενειακή ζωή.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Antonopoulou, F. D. (2012). Η επίδραση της μονογονεϊκότητας στις κοινωνικές ανάγκες του μόνου γονέα. *Το Βήμα του Ασκληπιού*, 11(3). Ανακτήθηκε 20-06-2016 από www.vima-asklipiou.gr.
- Cummings, J. S., Pellegrini, D. S., Notarius, C. I., & Cummings, E. M. (1989). Children's responses to angry adult behavior as a function of marital distress and a history of interparent hostility. *Child Development*, 60, 1035-1043.
- Davies, P., & Cummings, M. (1998). Exploring Children's Emotional Security as a Mediator of the Link between Marital Relations and Child Adjustment. *Child Development*, 69(1), 124-139.
- Γεώργας, Δ. & Δραγώνα, Θ. (1988). Κοινωνική υποστήριξη και η σχέση της με το ψυχοκοινωνικό στρες, τα ψυχοσωματικά συμπτώματα και το άγχος. *Ψυχολογικά θέματα*, 1(2), 5-22.
- Εθνική Στατιστική Υπηρεσία Ελλάδος (2001). Στατιστική της δικαιοσύνης. Αθήνα: Ε.Σ.Υ.Ε.
- Εθνική Στατιστική Υπηρεσία Ελλάδος (2011). Στατιστική της δικαιοσύνης. Αθήνα: Ε.Σ.Υ.Ε.
- Καππάτου, Α. (χ.χ.). Διαζύγιο - Πώς να το πω στο παιδί, Επιπτώσεις του διαζυγίου, Απώλεια / Θάνατος - Τι αντιδράσεις να περιμένετε. Ανακτήθηκε 20-06-2016 από www.akappatou.gr.
- Κογκίδου, Δ. (1995). Μονογονεϊκές Οικογένειες: Πραγματικότητα - Προοπτικές - Κοινωνική πολιτική. Αθήνα: Νέα Σύνορα.
- Κορρές, Γ. & Τσομπάνογλου, Γ. (2005). Τεχνολογική, κοινωνική πολιτική και ανάπτυξη. Καινοτομικές δραστηριότητες και απασχόληση στην Ευρώπη. Αθήνα: Τυπωθήτω.

- Μαράτου-Αλιπράντη, Λ. (2006). Μορφές οικογένειας και οικονομική ανέχεια. Μια πρώτη προσέγγιση. Πρακτικά Συνεδρίου ΕΚΚΕ Φτώχεια, Αποκλεισμός και Κοινωνικές Ανισότητες. Λαύριο: ΕΚΚΕ.
- Μουσούρου, Λ. (1993). Κοινωνιολογία της σύγχρονης οικογένειας. Αθήνα: Gutenberg.
- Μπάμπαλης, Θ. (2005). Παιδιά μονογονεϊκών οικογενειών. Αθήνα: Ατραπός.
- Παπαναστασίου, Ε. & Παπαναστασίου, Κ. (2014). Μεθοδολογία Εκπαιδευτικής Έρευνας. Λευκωσία: Ιδιωτική Έκδοση.
- Σακελλαρόπουλος, Θ. (1999). *Αναζητώντας το νέο Κοινωνικό Κράτος*. Στο Θ. Σακελλαρόπουλος (επιμ.), *Η μεταρρύθμιση του Κοινωνικού Κράτους*, Τόμος Α'. Αθήνα: Κριτική.
- Σκότη, Β. (2012). Η Κοινωνικοσυναισθηματική Ανάπτυξη Παιδιών Μονογονεϊκών Οικογενειών και Συμβουλευτικές Παρεμβάσεις (Πτυχιακή εργασία, ΑΤΕΙ Ηπείρου, Ιωάννινα). Ανακτήθηκε 20-06-2016 από <https://goo.gl/nsW19n>.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Κωδικοποιημένη συνέντευξη

Προσωπικά στοιχεία συνεντευξιαζόμενης:

1. Φύλο
☒ Γυναίκα
☐ Άνδρας
2. Προσόντα
☒ Απόφοιτος Πανεπιστημίου
☐ Κάτοχος Μεταπτυχιακού τίτλου
☐ Κάτοχος Διδακτορικού τίτλου
3. Εργασιακός χώρος
Συμπληρώστε:.....
☒ Άνεργη

Ερωτήματα Έρευνας

1. Ποια είναι τα οικογενειακά προβλήματα που αντιμετωπίζει η σύγχρονη Ελληνική μονογονεϊκή οικογένεια;
2. Ποια βοήθεια παρέχεται στη σύγχρονη Ελληνική μονογονεϊκή οικογένεια και από πού;
3. Ποιες αλλαγές προκύπτουν στη συναισθηματική κατάσταση και τη συμπεριφορά των μελών της σύγχρονης Ελληνικής μονογονεϊκής οικογένειας;

Η συνέντευξη

1. Πόσο χρονικό διάστημα αποτελείτε μονογονεϊκή οικογένεια;

Είμαι διαζευγμένη εδώ και εννέα περίπου έτη και συγκεκριμένα από το φθινόπωρο του 2007.

2. Ποιοι είναι οι λόγοι που καταλήξατε σε διαζύγιο;

Το διαζύγιο δεν ήταν συναινετικό, ανακοινώθηκε η επιθυμία χωρισμού από τον σύζυγό μου ξαφνικά, αλλά οι λόγοι ήταν υπαρκτοί και προφανείς από τότε: ουδεμία συναισθηματική επαφή, δική του υπερβολική εργασιομανία και δική μου υπερβολική ενασχόληση με τα παιδιά. Ακολουθούσαμε δύο παράλληλους δρόμους που σκοπό τους είχαν την οικογένεια και την ανατροφή των μελών της, αλλά αυτοί οι δρόμοι δεν τέμνονταν πια με αποτέλεσμα την ψυχολογική πίεση, την αποξένωση και την ξαφνική ανακοίνωση του χωρισμού. [Συναισθηματικός κλονισμός]¹

1. Σε αγκύλες αναγράφεται η αξιολόγηση του χωρίου της συνέντευξης που προηγείται γραμμένου με έντονη γραφή.

3. Απευθυνθήκατε σε κάποιον σύμβουλο γάμου ή κάποιον άλλου προκειμένου να αποφύγετε τη διάζευξη;

Όχι, γιατί η δική του απόφαση ήταν ειλημμένη από καιρό και μη αναστρέψιμη. Έγινε πρόταση εκ μέρους μου να απευθυνθούμε σε σύμβουλο για τη διαχείριση των συναισθημάτων των παιδιών, αλλά πολύ γρήγορα ναυάγησε, γιατί ακολούθησαν δικαστικές διαμάχες.

4. Πόσα παιδιά έχετε;

Έχω δύο παιδιά, ένα κορίτσι που γεννήθηκε το 2002 και ένα αγόρι που γεννήθηκε το 2004.

5. Το τελευταίο χρονικό διάστημα πριν το διαζύγιο, ποιες σκέψεις σας προβληματίσαν; Για παράδειγμα η μετέπειτα κοινωνική αντιμετώπιση ή τα ενδεχόμενα προβλήματα που θα καλούσασταν να αντιμετωπίσετε χωρίς το σύζυγο;

Τίποτε δεν ήταν σαφές, αλλά η αλήθεια είναι ότι εγώ προσωπικά δεν έβρισκα και χρόνο να σκεφτώ έναν ενδεχόμενο χωρισμό γιατί τα παιδιά ήταν πολύ μικρά και ασχολούνται εγώ εξ ολοκλήρου με την ανατροφή τους. Σίγουρα δεν θα ήθελα να στεναχωρήσω κανέναν και ειδικά τους γονείς μου, που ήταν εξ αρχής αντίθετοι με το γάμο αυτό, αλλά κι εγώ δεν θα προχωρούσα έτσι αβίαστα σε μια ενδεχόμενη απόφαση διαζυγίου. [Καταβολή προσωπικής προσπάθειας αντιμετώπισης των γεγονότων] Δεν τολμούσα να αγγίξω το θέμα, γιατί μάλλον θα έπαιρνα μία απόφαση που θα στεναχωρούσε πολλούς. Από άποψη εργασίας δεν με φοβόμουν, γιατί πάντα δούλευα. [Αρνητική κοινωνική αντιμετώπιση]

6. Μπορείτε να μας αναφέρετε κάποιες σκέψεις ή συναισθήματα που νιώθετε για τη διάζευξή σας;

Στην περίοδο αυτή βίωσα όλο τον κύκλο του πένθους με συναισθήματα ανάμεικτα από πίκρα, απογοήτευση, στεναχώρια, θυμό και τελικά αποδοχή μετά από πολλά χρόνια. [Κυρίαρχια αρνητικών συναισθημάτων] Ο θυμός ήταν το κυρίαρχο συναίσθημα, που μου έδινε μία ψευδή αίσθηση ελέγχου των πραγμάτων, αλλά στην πραγματικότητα ήταν αυτοκαταστροφικός. Θεώρησα την επίθεση εναντίον μου άδικη και μνησίκακη και παράλογη και αναλώθηκα σε έναν αγώνα επικράτησης και διεκδίκησης αυτών που μου ανήκαν δικαστικά. [Συναισθηματικός κλονισμός] Οι σκέψεις μου μετά από πολλά χρόνια και επίμονη προσπάθεια αυτεπίγνωσης, η οποία δεν σταμάτησε μέχρι και τώρα που μιλάμε, είναι ότι όλα αυτά ήταν ένα ταξίδι προσωπικής ωρίμανσης που μόνο σε καλό με οδήγησε. [Καταβολή προσωπικής προσπάθειας αντιμετώπισης των γεγονότων] Τώρα μπορούμε να συνδιαλεχθούμε κόσμια και να πάρουμε μερικές αποφάσεις για τα παιδιά από κοινού, επειδή εγώ το προσπάθησα και προτίμησα να βάλω ένα τέλος στις μεταξύ μας διενέξεις. [Προσανατολισμός στην ικανοποίηση αναγκών των παιδιών]

7. Υπήρξε προσπάθεια από τη δική σας πλευρά και του πρώην συζύγου μέχρι τον χωρισμό να στηρίξετε ψυχολογικά τα παιδιά σας;

Δεν υφίστατο λόγος. Ο πατέρας τους έλειπε αρκετά από το σπίτι, λόγω επαγέλματος και εγώ μεγάλωνα δύο πολύ

μικρά παιδιά. Τα αγαπούσαμε με το δικό του τρόπο ο καθένας και, παρόλο που η απόφασή του ήταν προμελετημένη, ο στόχος δεν ήταν να κάνουμε κακό στα παιδιά, απλώς πρυτάνευσε η ανωριμότητα και ο παρορμητισμός. [Προσανατολισμός στην ικανοποίηση αναγκών των παιδιών]

8. Μπορείτε να μας πείτε δύο λόγια για τις σχέσεις σας με το ευρύτερο οικογενειακό κλίμα, για παράδειγμα τα πεθερικά σας, τους γονείς, τα παιδιά σας;

Δεν διατηρώ καμία σχέση με τους γονείς του πρώην συζύγου μου. Οι διαμάχες, δικαστικές και μη, ήταν σφοδρές και η σχέση μας διαρρήχθηκε μια για πάντα. Τα παιδιά μου, ωστόσο, που φέρουν και τα ονόματά τους, διατηρούν άριστες σχέσεις με τους παππούδες τους. Οι γονείς μου πικράθηκαν πολύ και ήταν για πολύ καιρό θυμωμένοι κι αυτοί. Τώρα ηρέμησαν, αλλά ανησυχούν υπερβολικά για το παιδί τους και τα εγγόνια τους, σε αντίθεση με εμένα που προσπαθώ συνειδητά και με χαρά να μεγαλώσω την οικογένειά μου. [Ανάγκη για συμπαράσταση] Νιώθω μεγάλη υπερηφάνεια για τον εαυτό μου, καθώς τα παιδιά μου επιδεικνύουν συμπεριφορά αρτιότερη από παιδιά που έχουν και τους δύο γονείς τους δίπλα τους. [Καταβολή προσωπικής προσπάθειας αντιμετώπισης των γεγονότων] Δεν κρύβω ότι οι δυσκολίες είναι πολλές γιατί είμαι μόνη μου σε αυτό το ταξίδι, αλλά χαίρομαι που τα παιδάκια μου, μου δείχνουν έναν καλύτερο κόσμο και έναν ουσιαστικότερο τρόπο να διαβώ τη ζωή. Δεν τους στέρησα ποτέ τον πατέρα τους, τον έβλεπαν σε σταθερή βάση και τώρα κανονίζουν μόνοι τους

το πρόγραμμά τους. [Προσανατολισμός στην ικανοποίηση αναγκών των παιδιών]

9. Απευθυνθήκατε ποτέ για βοήθεια στο κρατικό πλαίσιο ή ενημερωθήκατε ποτέ για κάτι τέτοιο και από ποιόν;

Το φθινόπωρο που χώρισα είδα μία αφίσα για μια ομάδα μονογονέων που υποστήριζε το «Δίκτυο Άλφα», που δραστηριοποιείται στη δυτική Θεσσαλονίκη. Πήγα αμέσως και εκεί συνειδητοποίησα ότι δεν είμαι η μοναδική που αντιμετωπίζει συναφή προβλήματα. Γνώρισα ανθρώπους με πιο δύσκολες ζωές και με τρομερά διλήμματα. Πριν από τρία περίπου χρόνια παρακολούθησα μία δεύτερη ομάδα μονογονέων στο δημόσιο κέντρο «Πυξίδα», κλείνοντας συνειδητά τον κύκλο «μονογονέας». Με δική μου πρωτοβουλία βρήκα τα κέντρα ψυχικής υγείας, όπου και απευθύνθηκα για να διαπραγματευτώ τα δικά μου συναισθήματα. Μόνο θετικά αποκόμισα και δέχτηκα την αμέριστη βοήθεια όλων των συμβούλων με μεγάλη εμπιστοσύνη και αισιοδοξία. [Κρατική μέριμνα]

10. Τα προβλήματα μετά το διαζύγιό σας ήταν τα αναμενόμενα ή προέκυψαν και άλλα;

Δεν υπάρχουν προβλέψιμα ή μη. Η ανωριμότητα των ανθρώπων δεν έχει όμοιά της. Εγώ κλήθηκα εν μία νυκτί να ψάξω δουλειά για να συντηρηθώ διότι μέχρι εκείνη τη στιγμή δεν δούλευα συνειδητά. [Καταβολή προσωπικής προσπάθειας αντιμετώπισης των γεγονότων] Έπρεπε να μεγαλώσω μόνη δύο παιδάκια πολύ μικρά και παράλληλα να διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου. Ακολούθησαν δικαστικές διαμάχες που κράτησαν για

πολλά χρόνια και όλα αυτά γιατί; Για ένα αδειανό πουκάμισο, ούτε για μιαν Ελένη. Προσπάθησα να είμαι κοντά στα παιδιά και παρόλα τα προβλήματα να τους μεταδίδω την αγάπη μου για τη ζωή. [Προσανατολισμός στην ικανοποίηση αναγκών των παιδιών]

11. Μπορείτε να μας προσδιορίσετε τα μη αναμενόμενα;

Μη αναμενόμενα είναι οι εξελίξεις του διαζυγίου, κατά πόσο δηλαδή οι επιμέρους διαφωνίες επιλύονται ήρεμα και συνετά ή εκρηκτικά. Σε αυτά ανήκουν θαρρώ και τα συναισθήματα και οι αντιδράσεις των παιδιών απέναντι στους δύο γονείς και πώς τα χειρίζονται αυτοί. Επίσης, είναι η στάση που θα υιοθετήσουν οι κοντινοί συγγενείς και κατά πόσον μπορούν να στηρίξουν τα παιδιά τους. [Οικογενειακή στήριξη] Οι γονείς μου για παράδειγμα δεν λειτούργησαν ποτέ υποστηρικτικά ως προς το συναισθηματικό κομμάτι και την ψυχολογική μου ασφάλεια, αλλά ήταν εκεί για εμένα οικονομικά. [Ανάγκη για συμπαράσταση]

12. Τα προβλήματα που αναφέρατε μπορείτε να τα ιεραρχήσετε από το μεγαλύτερης προς το μικρότερης βαρύτητας;

- Αντίδραση παιδιών [Προσανατολισμός στην ικανοποίηση αναγκών των παιδιών]
- Προσωπικές διενέξεις [Ανάγκη για συμπαράσταση]
- Δικαστήρια
- Εμπλοκή συγγενικών προσώπων [Αρνητική κοινωνική αντιμετώπιση]

13. Από πού θεωρείτε πως βοηθηθήκατε

σημαντικά, τους συγγενείς, την οικογένεια, το κράτος ή από κάποιον άλλου;

Τη μεγαλύτερη βοήθεια μου την έδωσε ο εαυτός μου. Άντλησα τεράστια δύναμη από το ταξίδι αυτό παρόλο που ήμουν συναισθηματικά για μια ακόμη φορά μόνη μου. [Καταβολή προσωπικής προσπάθειας αντιμετώπισης των γεγονότων] Αρωγός μου στην προσπάθεια αυτή ήταν πάντοτε το φωτεινό αστέρι των παιδιών μου, της ψυχολόγου μου, των ομάδων μου και κάποιων προσωπικών μου φίλων. [Προσανατολισμός στην ικανοποίηση αναγκών των παιδιών] Επίσης, τολμώ να πω ότι το δικαστικό σύστημα είναι άψογο και, σε ό,τι αφορά εμένα, θεωρώ ότι με δικαίωσε πολλές φορές.

14. Σκεφτήκατε να ξαναπαντρευτείτε και μετά από πόσο χρονικό διάστημα μετά το διαζύγιο σας;

Με μεγάλη μου χαρά θα ξαναπαντρευόμουν τώρα και θα έκανα κι άλλο παιδάκι και με μεγάλη μου λύπη συνειδητοποίηω ότι έπρεπε να το κάνω πολύ νωρίτερα.

15. Υπήρξε αλλαγή στη συμπεριφορά ή τη διάθεση των παιδιών σας πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον χωρισμό σας; Ο μικρούλης δεν νομίζω ότι συνειδητοποίησε πολλά, γιατί ήταν δύομισι χρόνων και δεν έβλεπε τον πατέρα του συχνά. Μετά από πολλά χρόνια, του βγήκε ένας καημός γιατί να μην έχει τον μπαμπά του στο σπίτι, αλλά είχε ήδη συνηθίσει την απουσία του. Η κόρη μου, που ήταν τότε πέντε περίπου, στεναχωρήθηκε που έχασε τον μπαμπά της και έκλαιγε κάθε φορά που την έφερνε στο σπίτι. Το καλό είναι ότι ο πατέρας τους είναι πάντα σταθερός και έρχεται πάντα να τους

δει. Δεν ένιωσαν ότι τους εγκατέλειψε ή ότι δεν λαμβάνουν την αγάπη του. [Προσανατολισμός στην ικανοποίηση αναγκών των παιδιών]

16. Άλλαξε η μαθησιακή επίδοση των παιδιών σας μετά τον χωρισμό σας;

Ήταν και είναι πάντα εξαιρετικοί και στις σχολικές επιδόσεις και στη συμπεριφορά τους. Άριστοι και οι δύο κι αυτό ίσως να οφείλεται και στο γεγονός ότι ήταν πολύ μικρά τα παιδιά όταν χωρίσαμε με τον πατέρα τους.

17. Τι αντίκτυπο είχε στην ποιότητα της ζωής σας το διαζύγιο;

Ποιότητα, μεγάλη λέξη. Προερχόμενη από μια υπερπροστατευτική οικογένεια, το διαζύγιό μου είναι ό,τι πιο δύσκολο είχα να αντιμετωπίσω στην ενήλικη ζωή μου και παράλληλα μια μεγάλη ευλογία. Αφού δεν μας ωρίμασε η αγά-

πη, μας ωρίμασε ο πόνος. Μεγάλο το ταξίδι, συναρπαστικά τα μονοπάτια της ζωής και μέσα στην ψυχή μου χωράνε όλα πλέον. Η ζωή μου είναι πιο μεστή τώρα, πλήρης νοήματος. [Καταβολή προσωπικής προσπάθειας αντιμετώπισης των γεγονότων]

18. Θα θέλατε να διατυπώσετε κάτι δικό σας πάνω στο θέμα;

Καθένας φέρει μέσα του την αλήθεια του και με κάθε εμπειρία της ζωής του καλείται να τη φέρει στο φως. Δεν υπάρχει καλό και κακό, μόνο μία συνεχής ροή ζωής. Τα παιδιά είναι οι καλύτεροι οδηγοί σε αυτό το ταξίδι, είναι οι άγγελοι των γονιών τους. Νιώθω μεγάλη ευγνωμοσύνη για τον ερχομό τους στη ζωή μου. [Προσανατολισμός στην ικανοποίηση αναγκών των παιδιών]

Ευχαριστούμε για τη συνεργασία σας!

Αικατερίνη Αργυροπούλου, Παναγιώτα Κατσιούλα **, Νίκος Δρόσος***,
Ανδρόνικος Καλίρης*****

**ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΛΗΨΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ
ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΘΑΡΡΟΣ:
Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ
ΣΕ ΓΕΝΙΚΑ ΛΥΚΕΙΑ ΤΟΥ ΚΙΛΚΙΣ»**

Την τελευταία περίοδο, σημειώνεται παγκοσμίως έντονο ενδιαφέρον σχετικά με εσωτερικές ψυχοκοινωνικές δυνάμεις-πηγές οι οποίες, στο πλαίσιο του ασταθούς κοινωνικοοικονομικού περιβάλλοντος, ενδεχομένως συμβάλλουν στη δημιουργία θετικών αποτελεσμάτων στα άτομα σχετικά με τη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων, τη διαχείριση και το σχεδιασμό της σταδιοδρομίας. Παράλληλα, τα βοηθούν να οραματιστούν πιο αισιόδοξα το μέλλον παρά τους ενδεχόμενους κινδύνους. Η παρούσα έρευνα στόχευε στην εξέταση της ψυχοκοινωνικής δύναμης του θάρρους και της διερεύνησης της ενδεχόμενης σχέσης του με τη διαδικασία λήψης επαγγελματικών αποφάσεων σε μαθητές/-τριες Λυκείων του Ν. Κιλκίς. Ειδικότερα για τη μέτρηση του θάρρους αξιοποιήθηκε η Κλίμακα Θάρρους (Norton & Weiss, 2009), ενώ η διαδικασία λήψης απόφασης μετρήθηκε με δύο τρόπους: (α) δύο ερωτήσεις διχοτομικής απάντησης σε σχέση με το αν ο μαθητής έχει επιλέξει τη μελλοντική εκπαίδευση/ το μελλοντικό επάγγελμα που επιθυμεί και (β) το Ερωτηματολόγιο Χαρακτηριστικών Λήψης Επαγγελματικής Απόφασης (CDMP, Gati, Landman, Davitovitch, Asulin-Peretz, & Gadassi, 2010). Πάνω από το 70% των μαθητών και μαθητριών δήλωσαν ότι έχουν ήδη επιλέξει τη μελλοντική εκπαίδευση και το μελλοντικό επάγγελμα που επιθυμούν, χωρίς αυτό το εύρημα να διαφοροποιείται από την τάξη φοίτησης. Τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των μαθητών (λ.χ. φύλο, τάξη φοίτησης) διαφοροποίησαν τις βαθμολογίες των συμμετεχόντων σε ορισμένες μόνο από τις υποκλίμακες. Τέλος, η ψυχοκοινωνική δύναμη του θάρρους βρέθηκε να έχει μικρή αρνητική συνάφεια με την «Επιθυμία να ευχαριστήσεις τους άλλους» και θετική συνάφεια με εποικοδομητικά χαρακτηριστικά της διαδικασίας λήψης απόφασης: (α) «Επι-

* Η Κ. Α. είναι Επίκουρη Καθηγήτρια Επαγγελματικού Προσανατολισμού και Λήψης Επαγγελματικών Αποφάσεων στο Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Πανεπιστημιόπολη, Ιλίσια, 15784. Επικοινωνία: kargirop@otenet.gr.

** Η Π. Κ. είναι Εκπαιδευτικός, Κάτοχος Μεταπτυχιακού Τίτλου Σπουδών στον Επαγγελματικό Προσανατολισμό και τη Συμβουλευτική, Υπεύθυνη ΣΕΠ στο ΚΕΣΥΠ του Ν. Κιλκίς. Επικοινωνία: pkatsioula@gmail.com.

*** Ο Ν. Δ είναι Δρ. Επαγγελματικής Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού, Επαγγελματικός Σύμβουλος-Ψυχολόγος (MSc., PhD), Διδάσκων στο Τμήμα Φ.Π.Ψ. και στο Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου και Επιστημονικός Συνεργάτης του Ε.Ε.Π.Σ. του Πανεπιστημίου Αθηνών. Επικοινωνία: nikdrosos4@gmail.com

**** Ο Α. Κ. είναι Δρ. Επαγγελματικής Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού, Επαγγελματικός Σύμβουλος-Εκπαιδευτικός (MSc., PhD), Επιστημονικός Συνεργάτης ΚΕ.ΔΙ.ΒΙΜ. Πανεπιστημίου Αθηνών. Επικοινωνία: akaliris@ppp.uoa.gr

δίωξη για το ιδανικό επάγγελμα», (β) «Εσωτερική έδρα ελέγχου» και (γ) «Ταχύτητα λήψης της τελικής απόφασης». Δεν βρέθηκε, όμως, να σχετίζεται με το αν οι μαθητές/-τριες έχουν ήδη επιλέξει ή όχι το μελλοντικό τους επάγγελμα ή τη μελλοντική τους εκπαίδευση. Στο σύνολο τους τα ευρήματα προσέφεραν βαθύτερη κατανόηση της σχέσης ανάμεσα στη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων και το θάρρος και ταυτόχρονα, ανέδειξαν τον θετικό ρόλο που μπορεί να διαδραματίζει η τελευταία ψυχοκοινωνική δύναμη στο σχεδιασμό παρεμβάσεων επαγγελματικής συμβουλευτικής και προσανατολισμού σε μαθητές Λυκείου.

Λέξεις-Κλειδιά: επαγγελματικός προσανατολισμός, λήψη επαγγελματικών αποφάσεων, θετικές ψυχοκοινωνικές δυνάμεις, θάρρος, μαθητές Λυκείου

Catherine Argyropoulou, Panagiota Katsioulas, Nikos Drosos, Andronikos Kaliris
CAREER DECISION-MAKING PROFILE AND COURAGE: THE CASE OF SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN KILKIS

In the recent years there has been an increased global interest regarding the role of internal psychosocial strengths-resources in individuals' careers. Within the current unstable socioeconomic environment these strengths-resources may contribute to generating positive outcomes to individuals in relation to career decision-making, career management, and career planning. Additionally, such resources help people envision more optimistically their future despite possible risks. The present study aims at examining the psychosocial strength of courage, and at investigating its relation to the career decision-making process of senior high school students at the prefecture of Kilkis, in northern Greece. The Courage Scale (Norton & Weiss, 2009) was used for the measurement of courage, while career decision-making process was assessed by two different ways: (a) two questions of dichotomous responding in relation to whether the student has decided on their future training/ occupation, and (b) The Career Decision-Making Profile Questionnaire (CDMP) (Gati, Landman, Davitovitch, Asulin-Peretz, & Gadassi, 2010). Over 70% of the students reported they have already chosen their desired future training field and occupation regardless of their grade (11th or 12th grade). Demographic characteristics (i.e. gender, grade) differentiated participants' scores only in some of the subscales. Finally, the psychosocial strength of courage appeared to have low negative correlation with the "Desire to please others" and low positive correlation with constructive facets of the career decision-making process: (a) "Aspiration for an ideal occupation", (b) "Internal locus of control" and (c) "Speed of making the final decision". However, there was no significant relationship between courage and whether students have decided on their future training or occupation. Overall, these results offered a deeper understanding of the relationship between career decision-making and courage and highlighted the positive role of the latter psychosocial strength in designing career guidance and counselling interventions for senior high school students.

Keywords: career guidance, career decision-making, positive psychosocial strengths, courage, senior high school students.

Εισαγωγή

Οι ραγδαίες κοινωνικές και οικονομικές αλλαγές, οι οποίες χαρακτηρίζουν τη σύγχρονη ελληνική πραγματικότητα επηρεάζουν την προετοιμασία των μαθητών για την είσοδό τους στην αγορά εργασίας. Οι έφηβοι καλούνται να κάνουν επιλογές σχετικά με το μέλλον τους, το οποίο, όμως, φαντάζει αβέβαιο και ρευστό λόγω της εργασιακής και οικονομικής πραγματικότητας. Σε ένα τέτοιο σενάριο το ερώτημα «*τι θέλει κάποιος να κάνει στην επαγγελματική του ζωή*» καθίσταται όλο και πιο δύσκολο να απαντηθεί (Gati, 2013), καθώς η λήψη επαγγελματικών αποφάσεων σηματοδοτεί μια εξακολουθητική και συνεχόμενη πορεία όπου μια απόφαση μπορεί είτε να αλλάξει είτε να αντικατασταθεί από μια άλλη (Savickas, 2011). Επιπλέον, άλλοι παράγοντες, πέρα από τις «λογικές» μεθόδους, όπως τα συναισθήματα, οι αξίες, οι προκαταλήψεις, και τα διάφορα πλαίσια που δραστηριοποιείται το άτομο φαίνεται ότι διαδραματίζουν ενεργό ρόλο πριν και/ή κατά τη διάρκεια λήψης της επαγγελματικής απόφασης (Sidiropoulou-Dimakakou, Argyropoulou, Mylonas, & Tampouri, 2012).

Τα παραπάνω δεδομένα δεν μπορούν να αφήσουν ανεπηρέαστο το χώρο της επαγγελματικής συμβουλευτικής όπως και κάθε μορφή παροχής υπηρεσιών επαγγελματικού προσανατολισμού. Φαίνεται ότι το άτομο στο πλαίσιο διαχείρισης της σταδιοδρομίας χρειάζεται πέρα από τη διαρκή επανεξέταση των επιλογών και των εμπειριών του να αξιοποιεί παράλληλα σημαντικές ψυχοκοινωνικές δυνάμεις-πηγές που

ενισχύουν την ανθεκτικότητά του παρά τις σύγχρονες προκλήσεις (Καλίρης, Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Δρόσος, Αργυροπούλου & Φουντουκά, 2017). Η παροχή στήριξης και επαγγελματικής καθοδήγησης των εφήβων στο σχολικό περιβάλλον μπορεί να τους βοηθήσει να διαχειριστούν τις εσωτερικές τους πηγές και να αναλάβουν ενεργό ρόλο προς την ανάπτυξη ενός ελπιδοφόρου επαγγελματικού σχεδιασμού και ενός αισιόδοξου οραματισμού της σταδιοδρομίας τους.

Λήψη επαγγελματικής απόφασης στην εφηβική ηλικία

Για πολλούς έφηβους η εφηβεία αποτελεί περίοδο αποφάσεων, οι οποίες θα ασκήσουν σημαντικές επιδράσεις σε ολόκληρη τη ζωή. Μία από τις σημαντικότερες αποφάσεις είναι η επιλογή επαγγέλματος. Ο έφηβος χρειάζεται να αποφασίσει κατά πόσο θα αρχίσει να εργάζεται ή θα σπουδάσει και αν τελικά επιλέξει να εργαστεί, ποιο επάγγελμα θα ακολουθήσει (Αργυροπούλου & Τερζάκη, 2012). Μέχρι αυτό το στάδιο της ανάπτυξης, η εκπαιδευτική πορεία του εφήβου είναι λίγο-πολύ προσχεδιασμένη. Τα πράγματα, όμως, αλλάζουν, καθώς ο έφηβος βρίσκεται μπροστά σε δύσκολες επιλογές σχετικά με την πορεία που θα ακολουθήσει στο μέλλον (Feldman, 2008). Οι μαθητές που τελειώνουν το Λύκειο χρειάζεται να αποδεχτούν την ιδέα ότι πλέον ξεφεύγουν από το παλαιό μοτίβο της γραμμικής σταδιοδρομίας ενώ ταυτόχρονα, χρειάζεται να δώσουν απάντηση στο ερώτημα: «*Τι πρόκειται να κάνω στη ζωή μου*;». Έτσι, θα χρειαστεί

να προσεγγίσουν τη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων χρησιμοποιώντας τόσο στοιχεία της προσωπικότητάς τους όσο και λαμβάνοντας υπόψη άλλους εξωγενείς διαμορφωτικούς παράγοντες (Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Αργυροπούλου & Δρόσος, 2011).

Η αξιολόγηση των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών του ατόμου στη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων είναι ιδιαίτερα χρήσιμη στην επαγγελματική συμβουλευτική, καθώς μπορεί να αυξήσει την αποτελεσματικότητα της διαδικασίας με τον σχεδιασμό κατάλληλων παρεμβάσεων που θα διευκολύνουν το άτομο να αποφασίζει με βάση τον τρόπο που ανταποκρίνεται στην προσωπικότητα και τις δυνατότητές του (Gati & Levin, 2014). Σε ένα τέτοιο σενάριο, ο επαγγελματικός προσανατολισμός στο σχολείο μπορεί να ενδυναμώσει την ετοιμότητα και την προθυμία των εφήβων για τη λήψη εύστοχων και ευέλικτων αποφάσεων.

Ψυχοκοινωνική δύναμη του θάρρους και Σταδιοδρομία

Αν και παραδοσιακά το θάρρος θεωρείται ένα χαρακτηριστικό ή μια προδιάθεση της προσωπικότητας, οι σύγχρονες προσεγγίσεις προτάσσουν την άποψη ότι πρόκειται για ένα είδος ενέργειας ή συμπεριφοράς. Οι Norton και Weiss (2009) ορίζουν το θάρρος ως την επιμονή και την προσπάθεια παρά το υποκειμενικό συναίσθημα του φόβου. Σύμφωνα με τους Pury et al. (2014) οι θαρραλέες ενέργειες περιλαμβάνουν και προϋποθέτουν: (α) την επιμονή, την πρόθεση για δράση και την αξιολόγηση της ενέργειας, (β) ένα σημαντικό ηθικό, επωφελη ή άλλο

κοινωνικό σκοπό και (γ) τη διαχείριση του κινδύνου, της προειδοποίησης ή των εμποδίων που παρουσιάζονται καθώς το άτομο επιδιώκει μια πράξη. Όπως υποστηρίζουν οι Hannah, Sweeney και Lester (2010), η θαρραλέα συμπεριφορά συνδέεται θετικά με χαρακτηριστικά όπως η επιμονή, η αυτοαποτελεσματικότητα, η ανθεκτικότητα και η αίσθηση χρονικής προοπτικής (future time perspective). Παράλληλα, σχετίζεται με την επίτευξη των στόχων και την αξιοποίηση πολλών λύσεων για την πραγματοποίηση αυτών (Ginevra & Capozza, 2015).

Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι το θάρρος ευνοεί τον σχεδιασμό σταδιοδρομίας του ατόμου, συνδέεται με την επίδειξη θετικών εργασιακών συμπεριφορών και αποτελεσμάτων, την επαγγελματική προσαρμοστικότητα, λιγότερες δυσκολίες στη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων αλλά και με αυξημένη αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή και ψυχολογική ευεξία (Annovazzi, Ginevra, Kaliris, Lodi, & Sovet, 2016; Ginevra et al., 2018; Howard, Farr, Grandey, & Gutworth, 2016). 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).

Διαχρονικά, θεμελιώδης στόχος της επαγγελματικής συμβουλευτικής και του προσανατολισμού είναι η υποβοήθηση των νέων να αναλάβουν έναν ενεργό και αποτελεσματικό ρόλο στη διαχείριση της σταδιοδρομίας τους μέσα από την ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους

και την παρακολούθηση των σύγχρονων εξελίξεων. Στο πλαίσιο αυτό, είναι σημαντικό να δημιουργηθούν παρεμβάσεις που θα τους βοηθήσουν στην προσπάθειά τους να διεκδικήσουν με σθένος και θάρρος το δικό τους χώρο στο κοινωνικό γίγνεσθαι (Κασσωτάκης & Μάνος, 2002). Αυτό θα έχει σαν αποτέλεσμα την αξιοποίηση των ψυχοκοινωνικών δυνάμεων των μαθητών/φοιτητών ως ψυχολογική ασπίδα προστασίας ενάντια στις προκλήσεις της σταδιοδρομίας. Στο ρευστό σημερινό κοινωνικοοικονομικό πλαίσιο, ιδιαίτερη σημασία έχει η τάση των ατόμων να επιδεικνύουν θαρραλέα συμπεριφορά επειδή αυτή φαίνεται να ενισχύει άλλες θετικές δυνάμεις για την αντιμετώπιση δύσκολων επιλογών σταδιοδρομίας, παρά τους φόβους για το μέλλον.

Η παρούσα έρευνα

Με βάση τη σημασία των ανωτέρω παρατηρήσεων για το επιστημονικό πεδίο της επαγγελματικής συμβουλευτικής, κρίθηκε αναγκαίο να αξιολογηθούν στην παρούσα έρευνα η ψυχοκοινωνική δύναμη του θάρρους και τα χαρακτηριστικά λήψης επαγγελματικών αποφάσεων σε μαθητές Λυκείου. Το θέμα της έρευνας επιλέχθηκε λόγω της πρωτοτυπίας του αλλά και για να καλύψει το σχετικό κενό στην υπάρχουσα ελληνική βιβλιογραφία δεδομένου ότι, με εξαίρεση πρόσφατη ερευνητική προσπάθεια (Καλίρης κ. ά., 2017), δεν βρέθηκαν άλλες μελέτες στη χώρα μας που να επιχειρούν τη σύνδεση του θάρρους με στοιχεία της λήψης επαγγελματικών αποφάσεων. Βασικός

σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση των χαρακτηριστικών λήψης απόφασης των μαθητών/-τριών σε σχέση με την ψυχοκοινωνική δύναμη του θάρρους. Επιμέρους στόχοι ήταν η αξιολόγηση: α) των χαρακτηριστικών λήψης απόφασης και του θάρρους των μαθητών Β' και Γ' Λυκείου, β) της πιθανής συσχέτισης των χαρακτηριστικών λήψης απόφασης με το θάρρος.

Μεθοδολογία της έρευνας

Δείγμα – διαδικασία συλλογής δεδομένων

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε δείγμα 190 μαθητών της Β' και Γ' Λυκείου που φοιτούν σε σχολεία του Ν. Κιλκίς. Οι συγκεκριμένες τάξεις επιλέχθηκαν καθώς οι μαθητές που φοιτούν σε αυτές βρίσκονται στο στάδιο της μετάβασης προς την αγορά εργασίας και καλούνται να πάρουν σημαντικές αποφάσεις. Ως προς το φύλο, συμμετείχαν 110 (57,9%) κορίτσια και 80 (42,1%) αγόρια. Από τους 190 μαθητές οι 109 (57,4%) ήταν μαθητές Γ' Λυκείου και οι 81 (42,6%) ήταν μαθητές Β' Λυκείου. Η έρευνα διεξήχθη κατά το σχολικό έτος 2016-2017. Έγινε ομαδική χορήγηση των ερωτηματολογίων μέσα στη σχολική τάξη ενώ οι μαθητές ενημερώθηκαν για τον σκοπό της έρευνας, την προαιρετική συμμετοχή τους και την τήρηση της ανωνυμίας. Όπου οι μαθητές αντιμετώπιζαν προβλήματα στη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου δίνονταν οι απαραίτητες διευκρινήσεις. Η διάρκεια χορήγησης των ερωτηματολογίων ήταν περίπου 20'.

Μέσα συλλογής δεδομένων

Χαρακτηριστικά Λήψης Επαγγελματικής Απόφασης. Για τη μέτρηση των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών στη λήψη επαγγελματικής απόφασης χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Χαρακτηριστικών Λήψης Επαγγελματικής Απόφασης-ΕΧΛΕΑ (Career Decision-Making Profile Questionnaire-CDMP, Gati et al., 2010). Το ΕΧΛΕΑ περιλαμβάνει 36 προτάσεις-δηλώσεις. Οι συμμετέχοντες καλούνται να αξιολογήσουν το βαθμό στον οποίο τους περιγράφει κάθε ερώτηση χρησιμοποιώντας μια επταβάθμια κλίμακα τύπου Likert (από 1=«Δεν συμφωνώ καθόλου» έως 7=«Συμφωνώ απολύτως»). Σύμφωνα με τους κατασκευαστές του, το ερωτηματολόγιο παρέχει βαθμολογία για έντεκα «προφίλ» (ιδιαίτερα χαρακτηριστικά) λήψης απόφασης. Ωστόσο, έρευνα των Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Αργυροπούλου και Δρόσου (2011) έδειξε ότι λειτουργεί καλύτερα στον ελληνικό πληθυσμό με τη χρήση επτά παραγόντων: 1) *Ταχύτητα λήψης της τελικής απόφασης*, ο χρόνος που χρειάζεται το άτομο για να πάρει την τελική του απόφαση όταν υπάρχουν οι απαραίτητες πληροφορίες. 2) *Συλλογή και Επεξεργασία Πληροφοριών*, ο βαθμός στον οποίο το άτομο είναι πολύ προσεκτικό κατά τη συλλογή πληροφοριών, τις αναλύει στα συστατικά τους και τις επεξεργάζεται σύμφωνα με τα συστατικά αυτά. 3) *Επιθυμία να ευχαριστήσεις τους άλλους – Εξάρτηση*, ο βαθμός στον οποίο το άτομο επιδιώκει να ικανοποιήσει τους σημαντικούς άλλους και επιθυμεί να αποφύγει την πλήρη ευθύνη της λήψης αποφάσεων από το ίδιο. 4) *Αναζήτηση συμβουλής από άλλους*,

ο βαθμός στον οποίο το άτομο, καθώς διέρχεται τα διαφορετικά στάδια της διαδικασίας λήψης αποφάσεων, αναζητά τη συμβουλή των άλλων. 5) *Εσωτερική Έδρα Ελέγχου*, ο βαθμός στον οποίο το άτομο πιστεύει ότι ελέγχει το επαγγελματικό του μέλλον και νιώθει ότι οι αποφάσεις που παίρνει επηρεάζουν τις μελλοντικές επαγγελματικές του ευκαιρίες. 6) *Επιδίωξη για το ιδανικό επάγγελμα*, η έκταση στην οποία το άτομο προσπαθεί να βρει ένα επάγγελμα που είναι τέλειο για τον εαυτό του. 7) *Προθυμία για συμβιβασμό*, ο βαθμός στον οποίο το άτομο είναι πρόθυμο να επιδείξει ελαστικότητα όταν αντιμετωπίζει δυσκολίες και εμπόδια στην πραγμάτωση της επιλογής του και να στραφεί σε άλλη εναλλακτική λύση. Στην παρούσα έρευνα οι συντελεστές εσωτερικής αξιοπιστίας (Cronbach's α) για κάθε παράγοντα του ερωτηματολογίου ήταν ικανοποιητικοί καθώς κυμάνθηκαν από 0,68 έως 0,71.

Επαγγελματική/ Εκπαιδευτική απόφαση.

Δύο ερωτήσεις αξιολογούσαν το αν οι μαθητές είχαν επιλέξει: (α) τη μελλοντική εκπαίδευση που επιθυμούν να λάβουν και (β) το μελλοντικό επάγγελμα που επιθυμούν να ασκήσουν. Οι εν λόγω ερωτήσεις επιδέχονταν διχοτομικής απάντησης (ΝΑΙ/ ΟΧΙ).

Θάρρος. Για τη μέτρηση του θάρρους χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Θάρρους (Norton & Weiss, 2009), η οποία μεταφράστηκε και προσαρμόστηκε στην ελληνική γλώσσα από τον τέταρτο συγγραφέα της παρούσας εργασίας (Α. Καλίρης) για τις ανάγκες διακρατικής έρευνας σε μαθητές Λυκείου, η οποία έλαβε χώρα στη Γαλλία,

την Ελλάδα και την Ιταλία (Sovet et al., 2018). Η κλίμακα περιλαμβάνει 12 προτάσεις που βαθμολογούνται σε κλίμακα τύπου Likert (1=«Ποτέ», 7=«Πάντα»). Τέσσερις προτάσεις έχουν αρνητική εννοιολόγηση (π.χ. *«Δεν θα αντιμετωπίσω κάτι που φοβάμαι, ακόμη και αν αποφεύγοντάς το θα έχει αρνητικό αποτέλεσμα για εμένα»*) ενώ οι υπόλοιπες 8 είναι διατυπωμένες με θετικό τρόπο (π.χ. *«Εάν υπάρχει σημαντικός λόγος να αντιμετωπίσω κάτι που με τρομάζει, θα το αντιμετωπίσω»*). Υψηλότερα σκορ υποδηλώνουν υψηλότερο βαθμό επιμονής και μικρότερη αίσθηση του φόβου για μια δραστηριότητα. Στην παρούσα έρευνα ο συντελεστής αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας του ερωτηματολογίου (Cronbach's α) ήταν αρκετά υψηλός (0,78).

Δημογραφικά-ατομικά στοιχεία. Κατασκευάστηκε αυτοσχέδιο ερωτηματολόγιο ατομικών-δημογραφικών στοιχείων που περιελάμβανε ερωτήσεις για το φύλο, την ηλικία, την τάξη φοίτησης, την περιοχή διαμονής, τη σχολική επίδοση, την απόφαση σπουδών και επαγγέλματος, το εκπαιδευτικό επίπεδο γονέων.

Αποτελέσματα

Το 74,7% των μαθητών δήλωσε ότι έχει ήδη επιλέξει τον τομέα στον οποίο θέλει να εκπαιδευτεί ενώ το 72,1% έχει επιλέξει και το επάγγελμα που θα ήθελε να ασκήσει. Ωστόσο, η τάξη φοίτησης δε φάνηκε να επηρεάζει το αν έχουν αποφασίσει ή όχι οι μαθητές ($\chi^2=0,65$, $df=1$, $p>0,05$). Το ίδιο ισχύει και για το φύλο ($\chi^2=1,99$, $df=1$, $p>0,05$).

Εν συνεχεία υπολογίστηκαν οι δείκτες κεντρικής τάσης και διασποράς για τις 7 υποκλίμακες του ερωτηματολογίου των Χαρακτηριστικών Λήψης Επαγγελματικών Αποφάσεων και την Κλίμακα Θάρρους. Από τα αποτελέσματα παρατηρήθηκε ότι οι μαθητές στο σύνολο τους εξέφρασαν υψηλά σκορ στον παράγοντα «Εσωτερική έδρα ελέγχου» (Μ.Ο.=5,09, Τ.Α.=1,38) και στον παράγοντα «Επιδίωξη για το ιδανικό επάγγελμα» (Μ.Ο.=5,38, Τ.Α.=2,27). Επιπλέον, οι μαθητές σημείωσαν μέτρια προς υψηλά σκορ στον παράγοντα «Ταχύτητα λήψης της τελικής απόφασης» (Μ.Ο.=4,02, Τ.Α.=1,14), στον παράγοντα «Συλλογή και επεξεργασία πληροφοριών» (Μ.Ο.=4,69, Τ.Α.=0,94), στον παράγοντα «Αναζήτηση συμβουλής από άλλους» (Μ.Ο.=4,56, Τ.Α.=1,50) και στον παράγοντα «Προθυμία για συμβιβασμό» (Μ.Ο.=3,99, Τ.Α.=1,34). Τέλος, οι μαθητές εξέφρασαν χαμηλό σκορ στον παράγοντα «Επιθυμία να ευχαριστήσουν τους άλλους/ Εξάρτηση» (Μ.Ο.=2,56, Τ.Α.=1,24). Όσον αφορά στον παράγοντα «Θάρρος» οι μαθητές παρουσίασαν σχετικά υψηλό σκορ (Μ.Ο.=4,89, Τ.Α.=0,90).

Όπως φαίνεται στον Πίνακα 1 τα κορίτσια εμφάνισαν υψηλότερο επίπεδο στη «Συλλογή και επεξεργασία πληροφοριών» (Μ.Ο.κορ.=4,87, Τ.Α.κορ.=0,91 και Μ.Ο.αγορ.=4,45, Τ.Α.αγορ.=0,93, $t=-3,09$, $p<0,01$), ενώ εμφάνισαν και υψηλότερο επίπεδο στην «Αναζήτηση συμβουλής από άλλους» (Μ.Ο.κορ.=4,76, Τ.Α.κορ.=1,47 και Μ.Ο.αγορ.=4,30, Τ.Α.αγορ.=1,50, $t=-2,13$, $p<0,05$). Αντίθετα, τα αγόρια εμφάνισαν υψηλότερο επίπεδο στην «Επιθυμία να

Πίνακας 1: Δείκτες κεντρικής τάσης και διασποράς ως προς το φύλο των συμμετεχόντων για τις υποκλίμακες του Ερωτηματολογίου Χαρακτηριστικών Λήψης Επαγγελματικών Αποφάσεων και την Κλίμακα Θάρρους

Μεταβλητές		Φύλο	Μ.Ο.	Τ.Α.	t	p	Μ.Ο. (σύνολο)	Τ.Α. (σύνολο)
Ερωτηματολόγιο Χαρακτηριστικών Λήψης Επαγγελματικών Αποφάσεων	1. Ταχύτητα λήψης της τελικής απόφασης	Αγόρια	4,11	1,07	0,93	NS	4,02	1,14
		Κορίτσια	3,95	1,19				
	2. Συλλογή και Επεξεργασία Πληροφοριών	Αγόρια	4,45	0,93	-3,09	<0,01	4,69	0,94
		Κορίτσια	4,87	0,91				
	3. Επιθυμία να ευχαριστήσεις τους άλλους – Εξάρτηση	Αγόρια	2,85	1,23	2,81	<0,01	2,56	1,24
		Κορίτσια	2,34	1,21				
	4. Αναζήτηση συμβουλής από άλλους	Αγόρια	4,30	1,50	-2,13	<0,05	4,56	1,50
		Κορίτσια	4,76	1,47				
	5. Εσωτερική Έδρα Ελέγχου	Αγόρια	5,05	1,44	-0,30	NS	5,09	1,38
		Κορίτσια	5,11	1,34				
	6. Επιδίωξη για το ιδανικό επάγγελμα	Αγόρια	5,37	1,22	1,19	NS	5,24	1,33
		Κορίτσια	5,14	1,40				
	7. Προθυμία για συμβιβασμό	Αγόρια	4,15	1,21	1,37	NS	3,99	1,34
		Κορίτσια	3,88	1,43				
Κλίμακα Θάρρους		Αγόρια	5,10	0,92	2,87	<0,01	4,89	0,90
		Κορίτσια	4,73	0,86				

Σημείωση. Σε όλες τις υποκλίμακες η μικρότερη δυνατή τιμή είναι το 1 και η μεγαλύτερη δυνατή τιμή το 7.

ευχαριστήσουν τους άλλους/εξάρτηση» (M.O.κορ.=2,34, T.A.κορ.=1,21 και M.O.αγορ.=2,85, T.A.αγορ.=1,23, $t=2,81, p<0,01$). Επιπρόσθετα, τα αγόρια εμφάνισαν υψηλότερο επίπεδο θάρρους (M.O.κορ.=4,73, T.A.κορ.=0,86 και M.O.αγορ.=5,10, T.A.αγορ.=0,92, $t=2,87, p<0,01$).

Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις διακύμανσης (ANOVA) με

εξαρτημένες μεταβλητές τις βαθμολογίες στις υποκλίμακες του Ερωτηματολογίου Χαρακτηριστικών Λήψης Επαγγελματικής Απόφασης και την Κλίμακα Θάρρους και ανεξάρτητες μεταβλητές το εκπαιδευτικό επίπεδο των γονέων. Βρέθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του εκπαιδευτικού επιπέδου της μητέρας στην υποκλίμακα για την «Επιδίωξη για το ιδανικό επάγγελμα» ($F=4,17$,

$p < 0,01$). Στην συνέχεια με χρήση του ελέγχου Bonferroni προέκυψε ότι οι μαθητές που έχουν μητέρα απόφοιτη ανώτερης σχολής ή Πανεπιστημίου εμφάνιζαν υψηλότερα επίπεδα (Μ.Ο.=5,75, Τ.Α.=1,00 και Μ.Ο.=5,48, Τ.Α.=1,29 αντίστοιχα) στην προηγούμενη υποκλίμακα σε σύγκριση με τους μαθητές που έχουν μητέρες με απολυτήριο Δημοτικού (Μ.Ο.=4,63, Τ.Α.=2,06), Γυμνασίου ή Λυκείου (Μ.Ο.=5,00, Τ.Α.=1,30). Το εκπαιδευτικό επίπεδο του πατέρα δε βρέθηκε να επηρεάζει τις βαθμολογίες σε καμία από τις υποκλίμακες.

Για να εξεταστεί το κατά πόσον η τάξη φοίτησης (Β' ή Γ' Λυκείου) διαφοροποιεί τις βαθμολογίες στα χαρακτηριστικά λήψης επαγγελματικής απόφασης ή στην κλίμακα Θάρρους πραγματοποιήθηκαν t tests με εξαρτημένες μεταβλητές τις υποκλίμακες των ερωτηματολογίων και ανεξάρτητη την τάξη φοίτησης. Η τάξη φοίτησης βρέθηκε ότι διαφοροποιεί σε στατιστικά σημαντικό βαθμό ($t = -2,70$, $df = 187$, $p < 0,01$) μόνο τη βαθμολογία στην υποκλίμακα «Αναζήτηση Συμβουλής από άλλους». Οι μαθητές Γ' Λυκείου είχαν μεγαλύτερη βαθμολογία (Μ.Ο.=4,80) σε σχέση με τους μαθητές Β' Λυκείου (Μ.Ο.=4,23).

Για να αξιολογηθεί το κατά πόσον, το αν έχει αποφασίσει ήδη το άτομο το επάγγελμα που θα επιθυμούσε να ασκήσει στο μέλλον διαφοροποιεί τις βαθμολογίες στα χαρακτηριστικά λήψης επαγγελματικής απόφασης ή στην κλίμακα Θάρρους πραγματοποιήθηκαν t tests με εξαρτημένες μεταβλητές τις υποκλίμακες των ερωτηματολογίων και ανεξάρτητη μεταβλητή το αν έχει αποφασίσει ή όχι. Η ύπαρξη απόφασης βρέθηκε

να διαφοροποιεί σε στατιστικά σημαντικό βαθμό ($t = 3,38$, $df = 188$, $p < 0,01$) μόνο τη βαθμολογία στην υποκλίμακα «Ταχύτητα λήψης τελικής απόφασης». Οι μαθητές που είχαν ήδη αποφασίσει σημείωσαν μεγαλύτερη βαθμολογία (Μ.Ο.=4,19) σε σχέση με τους μαθητές που δεν είχαν αποφασίσει (Μ.Ο.=3,58).

Για να διαπιστωθεί τυχόν επίδραση του τύπου διαμονής (αστική περιοχή, ημιαστική περιοχή, επαρχία και παραμεθόριος) στις βαθμολογίες των υποκλιμάκων του Ερωτηματολογίου Χαρακτηριστικών Λήψης Επαγγελματικής Απόφασης και στην Κλίμακα Θάρρους, επίσης, διεξήχθησαν αναλύσεις διακύμανσης (ANOVA). Βρέθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του τύπου διαμονής στην υποκλίμακα «Συλλογή και επεξεργασία πληροφοριών» ($F = 4.18$, $p < 0,01$). Με χρήση του ελέγχου Bonferroni προέκυψε ότι οι μαθητές που διαμένουν στην επαρχία ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα (Μ.Ο.=5,01, Τ.Α.=1,00) σε σχέση με τους μαθητές που διαμένουν σε ημιαστική περιοχή (Μ.Ο.=4,37, Τ.Α.=0,88) ή στην παραμεθόριο (Μ.Ο.=4,54, Τ.Α.=0,92).

Επιπρόσθετα, διερευνήθηκε η συσχέτιση μεταξύ των βαθμολογιών των συμμετεχόντων στην Κλίμακα Χαρακτηριστικών Λήψης Επαγγελματικών Αποφάσεων και στην Κλίμακα Θάρρους (Πίνακας 2). Παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ της υποκλιμάκας «Επιθυμία να ευχαριστήσεις τους άλλους» και της κλίμακας θάρρους ($r = -0,17$, $p < 0,05$). Αντίθετα, βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές θετικές συνάψεις μεταξύ της κλίμακας θάρρους και των ακόλουθων υποκλιμάκων του Ερωτηματολογίου Χαρακτηριστικών

Πίνακας 2: Δείκτες συνάφειας (Pearson r) μεταξύ των υποκλιμάκων του Ερωτηματολογίου Χαρακτηριστικών Λήψης Επαγγελματικών Αποφάσεων και της Κλίμακας Θάρρους

Κλίμακες	Π1	Π2	Π3	Π4	Π5	Π6	Π7	Π8
1. Ταχύτητα λήψης της τελικής απόφασης	1							
2. Συλλογή και Επεξεργασία Πληροφοριών	-.19**	1						
3. Επιθυμία να ευχαριστήσεις τους άλλους – Εξάρτηση	-.32**	-.26**	1					
4. Αναζήτηση συμβουλής από άλλους	.05	.07	-.10	1				
5. Εσωτερική Έδρα Ελέγχου	.24**	.06	-.41**	.11	1			
6. Επιδίωξη για το ιδανικό επάγγελμα	.07	.19**	-.11	.03	0.04	1		
7. Προθυμία για συμβιβασμό	-.17*	-.01	.30**	.00	-.25**	-.03	1	
8. Κλίμακα Θάρρους	.33**	.01	-.17*	-.05	.22**	.19**	-.02	1

Σημείωση. *H συνάφεια είναι στατιστικώς σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,05.

**H συνάφεια είναι στατιστικώς σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01.

Λήψης Επαγγελματικής Απόφασης: (α) «Επιδίωξη για το ιδανικό επάγγελμα» ($r=0,19, p<0,01$), (β) «Εσωτερική έδρα ελέγχου» ($r=0,22, p<0,01$), και (γ) «Ταχύτητα για τη λήψη τελικής απόφασης» ($r=0,33, p<0,01$).

Συζήτηση

Στην παρούσα έρευνα θελήσαμε να διερευνήσουμε τη σχέση μεταξύ εννοιολογικών κατασκευών που σχετίζονται ιδιαίτερα με τη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων των εφήβων. Πιο συγκεκριμένα εξετάστηκαν: (α) το κατά πόσο οι έφηβοι έχουν ήδη αποφασίσει ποια εκπαίδευση ή ποιο επάγγελμα θέλουν να ασκήσουν στο μέλλον, (β) τα ιδι-

αίτερα χαρακτηριστικά που έχουν σε ό,τι αφορά στον τρόπο που λαμβάνουν επαγγελματικές αποφάσεις και (γ) η ψυχοκοινωνική δύναμη του θάρρους. Επιχειρήθηκε, λοιπόν, να βρεθεί η σχέση μεταξύ των παραπάνω μεταβλητών ώστε να γίνουν περισσότερο κατανοητοί οι παράγοντες που επιδρούν στη λήψη αποφάσεων αλλά και να αναδειχθούν οι ανάγκες των μαθητών για προγράμματα παρέμβασης.

Ιδιαίτερα ενδιαφέρον ήταν το εύρημα ότι η πλειονότητα των μαθητών (πάνω από το 70%) φάνηκε ότι έχει λάβει αποφάσεις σχετικά με τον μελλοντικό τομέα εκπαίδευσης που θέλει να ακολουθήσει αλλά και το μελλοντικό επάγγελμα που επιθυμεί να ασκήσει. Οι απαντήσεις των μαθητών δε διέφεραν ως προς το φύλο

αλλά ούτε και ως προς την τάξη φοίτησης, εύρημα που, πιθανώς, υποδηλώνει ότι οι περισσότεροι μαθητές της συγκεκριμένης περιοχής μπορεί να έχουν αποφασίσει νωρίτερα από τις κρίσιμες τάξεις της Β' και Γ' Λυκείου για την κατεύθυνση σπουδών και επαγγέλματος. Το ενδιαφέρον αυτό εύρημα ίσως χρειάζεται να διερευνηθεί σε άλλη μελλοντική έρευνα, καθώς μπορεί να συνδέεται με τα επικρατέστερα επαγγέλματα και τις μορφές παραγωγής και υπηρεσιών της συγκεκριμένης περιοχής, επαγγελματικά στερεότυπα που ενδεχομένως προβάλλονται από την οικογένεια ή τους εκπαιδευτικούς κ.ά.

Τα αποτελέσματα έδειξαν επίσης, ότι οι μαθητές/-τριες στο σύνολο τους εκφράζουν υψηλή βαθμολογία στους παράγοντες *εσωτερική έδρα ελέγχου και επιδίωξη για το ιδανικό επάγγελμα*, ενώ μέτρια προς υψηλή βαθμολογία δηλώνουν στην *ταχύτητα λήψης τελικής απόφασης, συλλογή και επεξεργασία πληροφοριών, αναζήτηση συμβουλής από άλλους και προθυμία για συμβιβασμό*. Η υψηλή σημασία που αποδίδουν οι μαθητές/-τριες στην εύρεση του ιδανικού επαγγέλματος ενδέχεται να σχετίζεται με τη παρούσα κατάσταση της αγοράς. Δεδομένης της κρίσης και των δυσκολιών εύρεσης ενός επαγγέλματος η σωστή επιλογή και ο εντοπισμός του επαγγέλματος που συμφωνεί με τις ανάγκες του ατόμου, είναι σημαντική ώστε να μπορέσει το άτομο να ενταχθεί στην αγορά εργασίας και να διαμορφώσει αποτελεσματικά το μέλλον του. Αντίθετα, οι μαθητές/-τριες εξέφρασαν χαμηλή βαθμολογία στον παράγοντα *επιθυμία να ευχαριστήσεις τους άλλους/εξάρτηση*, γεγονός που δείχνει ότι τείνουν να παίρνουν την πλήρη

ευθύνη της λήψης αποφάσεων και δεν αναμένουν να ληφθεί η απόφαση από τους «σημαντικούς» άλλους. Όσον αφορά στη διάσταση του Θάρρους οι μαθητές/-τριες παρουσίασαν σχετικά υψηλά επίπεδα, δείχνοντας ότι διαχειρίζονται τη σταδιοδρομία τους με θετικό τρόπο και αναπτύσσουν μια θαρραλέα στάση για την επαγγελματική τους διαδρομή. Αυτό φαίνεται σημαντικό, καθώς η παρουσία θαρραλέας συμπεριφοράς στην εφηβεία μπορεί να διεγείρει τις αντιλήψεις για περισσότερες δυνατότητες και ευκαιρίες, ευνοώντας την αντιμετώπιση των εμποδίων για την επίτευξη των μελλοντικών στόχων (Santilli, Marcionetti, Rochat, Rossier & Nota, 2016)

Επιπλέον, τα ευρήματά μας έδειξαν ότι τα κορίτσια έχουν υψηλότερο επίπεδο *συλλογής και επεξεργασίας πληροφοριών και αναζητούν σε μεγαλύτερο βαθμό συμβουλές από άλλους*. Αντίθετα, τα αγόρια εμφάνισαν μεγαλύτερη *επιθυμία να ευχαριστήσουν τους άλλους*. Αυτό το εύρημα φαίνεται ότι συμφωνεί με προηγούμενες έρευνες στο ελληνικό χώρο που υποστηρίζουν ότι τα κορίτσια υπερτερούν έναντι των αγοριών στις διάφορες διαστάσεις της επαγγελματικής ωριμότητας (Δρόσος, 2011· Σιδηροπούλου-Δημακάκου & Δρόσος, 2008) ενώ, παράλληλα, προσανατολίζονται στο μέλλον επιδεικνύοντας μεγαλύτερη «περιέργεια» και «ενδιαφέρον» (διαστάσεις της επαγγελματικής προσαρμοστικότητας) για τη σταδιοδρομία τους σε σχέση με τα αγόρια (Sidiropoulou-Dimakakou, Mikedaki, Argyropoulou, & Kaliris, in press). Από την άλλη πλευρά, τα αγόρια εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα θάρρους, γεγονός που μας οδηγεί στην αντίληψη

ότι, πιθανώς, τα κορίτσια, σε μεγαλύτερο βαθμό από τα αγόρια, αντιμετωπίζουν τις καταστάσεις λήψης απόφασης ως απειλή και δεν αναπτύσσουν τόλμη και ρίσκο στη διερεύνηση της σταδιοδρομίας τους (Bahrami & Yousefi, 2011).

Επιπλέον, βρέθηκε ότι το εκπαιδευτικό επίπεδο της μητέρας διαφοροποιεί σε στατιστικά σημαντικό βαθμό τη διάσταση της λήψης απόφασης *«επιδίωξη για ιδανικό επάγγελμα»*. Ειδικότερα, οι μαθητές/-τριες των οποίων οι μητέρες είναι απόφοιτες ανώτερης σχολής ή Πανεπιστημίου εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα επιδίωξης για το ιδανικό επάγγελμα σε σύγκριση με όσους έχουν μητέρες με απολυτήριο Δημοτικού, Γυμνασίου ή Λυκείου, εύρημα που υποστηρίζει την άποψη ότι η εκπαίδευση των γονέων παίζει ρόλο στην επαγγελματική ανάπτυξη των παιδιών (Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Μυλωνάς & Αργυροπούλου, 2003).

Παράλληλα, οι μαθητές της Γ' Λυκείου εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα αναζήτησης συμβουλών από τους σημαντικούς άλλους καθώς διέρχονται τα διαφορετικά στάδια της διαδικασίας λήψης αποφάσεων σε σχέση με τους μαθητές της Β' Λυκείου. Αυτό μπορεί να συνδέεται με το γεγονός ότι η αβεβαιότητα που υπάρχει στον κόσμο της εργασίας οδηγεί τους μαθητές/τριες που τελειώνουν το λύκειο στην αναζήτηση καθοδήγησης προκειμένου να δώσουν άμεσες λύσεις στο μεγάλο σταυροδρόμι των επιλογών τους.

Επίσης, διαπιστώθηκε ότι ο τόπος διαμονής των μαθητών διαφοροποιεί σε στατιστικά σημαντικό βαθμό τη διάσταση της λήψης απόφασης *«συλλογή και επεξεργασία πληροφοριών»*. Συγκεκριμένα, οι μαθητές/-τριες που διαμένουν

στην επαρχία εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα συλλογής και επεξεργασίας πληροφοριών σε σχέση με τους μαθητές που διαμένουν σε ημιαστική περιοχή ή στην παραμεθόριο. Μια πιθανή ερμηνεία είναι ότι το καθεστώς διαβίωσης στην ύπαιθρο ή σε αγροτικές περιοχές προϋποθέτει περιορισμένη πρόσβαση σε υπηρεσίες συμβουλευτικής σταδιοδρομίας και σε διάφορες πηγές πληροφόρησης (Provasnik et al., 2007).

Τέλος, η σχέση του θάρρους με την επιθυμία να ευχαριστήσεις τους άλλους βρέθηκε αρνητική, ενώ θετική με εποικοδομητικές πλευρές της διαδικασίας λήψης απόφασης, την *επιδίωξη για το ιδανικό επάγγελμα*, την εσωτερική έδρα ελέγχου και την *ταχύτητα λήψης της τελικής απόφασης*. Δηλαδή, οι μαθητές/-τριες που επιδεικνύουν μεγαλύτερη επιμονή και αντοχή παρά την αίσθηση του φόβου για μια δραστηριότητα δεν επιθυμούν να ευχαριστήσουν τους άλλους στην επαγγελματική τους επιλογή, τείνουν να αναλαμβάνουν τον πλήρη έλεγχο των αποφάσεων για τη σταδιοδρομία τους, προσπαθούν να βρουν ένα επάγγελμα που τους ταιριάζει και αποφασίζουν πιο γρήγορα, όταν έχουν τις απαραίτητες πληροφορίες. Το αποτέλεσμα αυτό επιβεβαιώνει παρόμοια ευρήματα συναφειακής έρευνας (Καλίκης κ. ά., 2017) σε πληθυσμό εφήβων μαθητών Λυκείου ($N=251$), από διάφορες περιοχές της πρωτεύουσας, η οποία έδειξε ότι όσο περισσότερο οι έφηβοι δήλωναν ότι είχαν αναπτύξει διάφορες θετικές ψυχοκοινωνικές πηγές (θάρρος, αισιοδοξία, ελπίδα, ψυχολογική ευεξία) τόσο λιγότερες δυσκολίες αντιμετώπιζαν στη λήψη επαγγελματικών

αποφάσεων. Ερευνητικά αποτελέσματα όπως τα παραπάνω ίσως συνδέονται με την αντίληψη ότι το θάρρος συνιστά προσαρμοστική συμπεριφορά, η οποία ενισχύει την ικανότητα των εφήβων να αντιμετωπίζουν τα αναπτυξιακά καθήκοντα της διαδικασίας λήψης απόφασης, παρά τις αντιλαμβανόμενες δυσκολίες και τους κινδύνους που σχετίζονται με τις μελλοντικές επιλογές σταδιοδρομίας (Bockorny, 2015).

Περιορισμοί

Ένας σημαντικός περιορισμός της έρευνας είναι ότι το επιλεγθέν δείγμα αντιπροσωπεύει μάθητες/-τριες από μία μόνο περιοχή της χώρας, τον Ν. Κιλκίς. Μελλοντικές έρευνες χρειάζεται να περιλαμβάνουν διευρυμένο δείγμα μαθητών/-τριών από διάφορους νομούς της χώρας. Επίσης, δεν συμμετείχαν άτομα με ιδιαιτερότητες (κοινωνικές, πολιτισμικές κ. ά.). Συνεπώς, θα ήταν χρήσιμο στο μέλλον να αξιολογηθούν τα χαρακτηριστικά λήψης απόφασης σε συνάρτηση με το θάρρος σε άτομα ειδικών ομάδων. Τέλος, είναι ανάγκη να αναφερθεί ότι όλα τα δεδομένα προέκυψαν από ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς, στοιχείο που, ως ένα βαθμό, ενδέχεται να επηρεάζει τις μετρήσεις.

Προτάσεις

Ο επαγγελματικός προσανατολισμός καλείται να διευκολύνει τη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων των εφήβων και να στηρίξει το νέο άτομο στη διεκδίκηση

προοπτικών για το μέλλον του. Για το λόγο αυτό, θα πρέπει να αποκτήσει ένα χαρακτήρα ενδυνάμωσης, εκπαίδευσης και πρόληψης. Μέσα στο σημερινό κλίμα ρευστότητας που επικρατεί σε όλους τους τομείς της κοινωνίας, είναι ακόμα πιο σημαντικός ο ρόλος του επαγγελματικού συμβούλου και ακόμα πιο επιτακτική η ανάγκη στήριξης των νέων. Στην προσπάθεια αυτή, ο επαγγελματικός προσανατολισμός χρειάζεται: (α) να ενδυναμώνει τους εφήβους στη διαχείριση της αβεβαιότητας που συνεπάγεται η λήψη επαγγελματικών αποφάσεων (Αργυροπούλου, 2016), (β) να ενισχύει την ανάπτυξη θετικών ψυχοκοινωνικών πηγών και δεξιοτήτων (λ.χ. επαγγελματική προσαρμοστικότητα, αισιοδοξία, θάρρος, αυτοαποτελεσματικότητα στο σχεδιασμό σταδιοδρομίας) μέσω σχετικών εργαλείων αξιολόγησης, καθώς και συζήτησης για το ρόλο των θετικών δυνάμεων στη σταδιοδρομία (Sidiropoulou-Dimakakou, Argyropoulou, Drosos, Kaliris & Mikedaki, 2015), (γ) να αναπτύσσει προγράμματα δεξιοτήτων διαχείρισης σταδιοδρομίας που περιλαμβάνουν ομαδική εργασία και βιωματικές ασκήσεις για την ανάπτυξη δημιουργικότητας, αυτογνωσίας, κριτικής ανάγνωσης πληροφοριών, θετικής αυτοεικόνας και αποτελεσματικής αλληλεπίδρασης με τους άλλους.

Ιδιαίτερα ωφέλιμες μπορεί να αποδειχθούν δραστηριότητες που ενισχύουν την αυτοαποτελεσματικότητα των εφήβων σχετικά με τη διαχείριση του κινδύνου και τονίζουν το σκοπό της θαρραλέας συμπεριφοράς (Pury et al., 2014). Επίσης, 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. Χρήσιμες μπορεί να αποδειχθούν και συζητήσεις σχετικά με τους φόβους των εφήβων, αναγνωρίζοντας κάθε καταστροφικό

φόβο και εντοπίζοντας δυνατότητες και στρατηγικές για την υπερπήδησή του (Pury et al., 2014). Συμπερασματικά, η επιτυχημένη συμβουλευτική παρέμβαση είναι αυτή που προτρέπει το ωφελούμενο άτομο να προσεγγίζει τη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων, με θάρρος και χωρίς φόβο, σαν μια ευκαιρία εξέλιξης και προσωπικής προόδου.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Annovazzi, C., Ginevra, M.C., Kaliris, A., Lodi, E., & Sovet, L. (2016, June). *Life design resources and career decision: a cross-cultural research in three European countries*. Paper presented at the ECADOC Symposium entitled “The European Doctoral School ECADOC: Roots, Present and Future”, International scientific conference: Career and Life Design interventions for sustainable development and decent work (6-8/06). UNESCO Chair on Lifelong Guidance and Counseling - European Society for Vocational Designing and Career Counselling (ESVDC), Wrocklaw, Poland.
- Αργυροπούλου, Κ. (2016). Η λήψη επαγγελματικών αποφάσεων στη διαχείριση της σταδιοδρομίας: Νέες θεωρητικές προσεγγίσεις και μέθοδοι συμβουλευτικής παρέμβασης. *Επιθεώρηση Συμβουλευτικής & Προσανατολισμού*, 108, 26 – 36.
- Αργυροπούλου, Κ., & Τερζάκη Μ. (2012). Ανάγκες και προσδοκίες εφήβων σε θέματα σχολικού επαγγελματικού προσανατολισμού και συμβουλευτικής στην περίοδο της κρίσης και της αβεβαιότητας. *Νέα Παιδεία*, 143, 91- 103.
- Bahrami F & Yousefi N. (2011). Females are more anxious than males: A Metacognitive Perspective. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Science*, 5(2), 83-90.
- Burnham, J. J. (2009). Contemporary fears of children and adolescents: Coping and resiliency in the 21st century. *Journal of Counseling & Development*, 87, 28-35.
- Bockorny, K. M. (2015). *Psychological capital, courage, and entrepreneurial success* (Unpublished doctoral dissertation). The College of Business, Bellevue University, Bellevue, Nebraska, USA.
- Δρόσος, Ν. (2011). *Επαγγελματική ωριμότητα και λήψη επαγγελματικής απόφασης εφήβων διαφορετικών πολιτισμικών ομάδων*. Διδακτορική διατριβή. Τομέας Ψυχολογίας, Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής & Ψυχολογίας, Φιλοσοφική Σχολή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Feldman, R. S. (2008). *Εξελικτική Ψυχολογία. Δια βίου Ανάπτυξη*. Τόμος Δεύτερος. Επιστημονική Επιμέλεια Η. Γ. Μπεζεβέγκης. Αθήνα: Gutenberg.
- Gati, I. (2013). Advances in career decision making. In W. B. Walsh, M. L. Savickas, & P. J. Hartung (Eds.), *Handbook of vocational psychology* (4th ed., pp. 183–215). New York, NY: Routledge.

- Gati, I., Landman, S., Davidovitch, S., Asulin-Peretz, L., & Gadassi, R. (2010). From career decision-making styles to career decision-making profiles: A multidimensional approach. *Journal of Vocational Behavior*, 76, 277-291.
- Gati, I., Levin, N. (2014). Counseling for career decision-making difficulties: Measures and methods. *Career Development Quarterly*, 62, 98-113. doi: 10.1002/j.2161-0045.2014.00073.x
- Ginevra, M. C., & Capozza, D. (2015). Il coraggio: dalle definizioni ad alcune considerazioni per le attività di counselling [Courage: From definition to some suggestions for counselling activities]. In L. Nota & S. Soresi (Eds.), *Il counselling del futuro* (pp. 111-122). Padova, Italy: Cleup.
- Ginevra, M. C., Magnano, P., Lodi, E., Annovazzi, C., Camussi, E., Patrizi, P., & Nota, L. (2018). The role of career adaptability and courage on life satisfaction in adolescence. *Journal of Adolescence*, 62, 1-8. doi: 10.1016/j.adolescence.2017.11.002
- Hannah, S. T., Sweeney, P. J., & Lester, P. B. (2010). The courageous mind-set: A dynamic personality system approach to courage. In C. S. Pury, S. J. Lopez, C. S. Pury, & S. J. Lopez (Eds.), *The psychology of courage: Modern research on an ancient virtue* (pp. 125-148). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Howard, M. C., Farr, J. L., Grandey, A. A., & Gutworth, M. B. (2016). The Creation of the Workplace Social Courage Scale (WSCS): An investigation of internal consistency, psychometric properties, validity, and utility. *Journal of Business and Psychology*, 32, 1-18. doi: 10.1007/s10869-016-9463-8.
- Καλίρης, Α., Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Δ., Δρόσος, Ν., Αργυροπούλου, Κ., & Φουντουκά, Α. (2017, Μάιος). *Θετικοί ψυχολογικοί παράγοντες στη λήψη αποφάσεων σταδιοδρομίας στους εφήβους: Αποτελέσματα έρευνας & προτάσεις για τη συμβουλευτική πρακτική*. Προφορική ανακοίνωση στο 16ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχολογικής Έρευνας με τίτλο: «Άτομα, θεσμοί, κοινωνία: Ο κόσμος της ψυχολογίας» (10-14/05), ΕΛ.Ψ.Ε., Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη.
- Κασσωτάκης, Μ. (2002). Η πληροφόρηση για τις σπουδές και τα επαγγέλματα και η μεθοδολογία της. Στο Μ. Κασσωτάκης (Επιμ.), *Συμβουλευτική και Επαγγελματικός Προσανατολισμός* (σ. 279- 311). Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Norton, P. J., & Weiss, B. J. (2009). The role of courage on behavioral approach in a fear-eliciting situation: A proof-of-concept pilot study. *Journal of Anxiety Disorders*, 23, 212-217. doi: 10.1016/j.janxdis.2008.07.002.
- Provasnik, S., KewalRamani, A., Coleman, M. M., Gilbertson, L., Herring, W., & Xie, Q. (2007). *Status of education in rural America*. NCES Publication No. 2007-040.
- Pury, C. L. S., Starkey, C. B., Breeden, C. R., Kelley, C. L., Murphy, H. J., & Lowndes, A. Y. (2014). Courage interventions. Future directions and cautions. In A. C. Parks & S. M. Schueller (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions* (pp. 168-178). Hoboken: John Wiley & Sons.
- Santilli, S., Marcionetti, J., Rochat, S., Rossier, J., & Nota, L. (2016). Career adaptability, hope, optimism, and life satisfaction in Italian and Swiss adolescents. *Journal of Career Development*. doi: 10.1177/0894845316633793 Advance Online Publication.
- Savickas, M. L. (2011). *Career counseling*. Washington, D. C.: American Psychological Association Books, Inc.
- Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Δ., Αργυροπούλου, Κ., & Δρόσος, Ν. (2011). Διερεύνηση των «προφύλ» λήψης εκπαιδευτικών και επαγγελματικών αποφάσεων των εφήβων με τη

- χρήση του Ερωτηματολογίου Χαρακτηριστικών Λήψης Επαγγελματικής Απόφασης. *Επιθεώρηση Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού*, 96-97, 74 – 93.
- Sidiropoulou-Dimakakou, D., Argyropoulou, K., Drosos, N., Kaliris, A., & Mikedaki, K. (2015). Exploring career management skills in higher education: perceived self-efficacy in career, career adaptability and career resilience in Greek university students. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 14(2), 36-52.
- Sidiropoulou-Dimakakou, D., Argyropoulou, K., Mylonas, K., & Tampouri, S. (2012). Career decision-making difficulties, dysfunctional thinking and generalized self-efficacy of university students in Greece. *World Journal of Education*, 2(1), 117- 130.
- Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Δ., & Δρόσος, Ν. (2008). Ανάπτυξη δεξιοτήτων λήψης εκπαιδευτικών και επαγγελματικών αποφάσεων σε μαθητές Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης: Εφαρμογή πειραματικού προγράμματος παρέμβασης. *Νέα Παιδεία*, 125, 43-59.
- Sidiropoulou-Dimakakou, D., Mikedaki, K., Argyropoulou, K., & Kaliris, A. (in press). A Psychometric Analysis of the Greek Career Adapt-Abilities Scale in university students. *International Journal of Psychological Studies*.
- Σιδηροπούλου – Δημακάκου, Δ., Μυλωνάς, Κ., & Αργυροπούλου, Α. (2003). Οι απόψεις των εφήβων για την επίδραση των γονέων τους στις επαγγελματικές τους επιλογές. *Επιθεώρηση Συμβουλευτικής & Προσανατολισμού*, 64-65, 95–108.
- Sovet, L., Annovazzi, C., Ginevra, M. C., Kaliris, A., & Lodi, E. (2018). Life design in adolescence: The role of positive psychological resources. In V. Cohen-Scali, L. Nota, & J. Rossier (Eds.), *New perspectives on career counseling and guidance in Europe. Building careers in changing and diverse societies* (pp. 23-37). Cham, Switzerland: Springer International Publishing. doi: 10.1007/978-3-319-61476-2_2

Γιούλη Βαϊοπούλου, Ιωάννα Παπαβασιλείου-Αλεξίου**, Δημήτριος Σταμοβλάσης****

**ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ:
ΕΜΠΕΙΡΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΜΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ**

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν ο εντοπισμός των δυσκολιών επιλογής σταδιοδρομίας για φοιτητές σχολών με ανθρωπιστικό προσανατολισμό, με την αξιοποίηση του ερωτηματολογίου Career Decision Making Difficulties Questionnaire (CDDQ). Για τη συλλογή των δεδομένων αξιοποιήθηκε η ελληνική εκδοχή του CDDQ και συμπληρώθηκε από 817 φοιτητές ανθρωπιστικών σπουδών, από τμήματα που οδηγούν στο επάγγελμα του εκπαιδευτικού. Εξετάστηκαν οι συσχετίσεις των δυσκολιών με ορισμένες ατομικές διαφορές, όπως ο βαθμός σιγουριάς και ο γενικότερος βαθμός δυσκολίας σχετικά με την επιλογή επαγγέλματος, η επιρροή από τους σημαντικούς άλλους και η εργασιακή εμπειρία, από όπου προέκυψαν ορισμένα σημαντικά ευρήματα.

Λέξεις-κλειδιά: δυσκολίες επιλογής σταδιοδρομίας, σιγουριά στην επιλογή επαγγέλματος, σημαντικοί άλλοι, εργασιακή εμπειρία.

Giouli Vaiopoulou, Ioanna Papavasiliou-Alexiou, Dimitrios Stamovlasis

**CAREER DECISION MAKING DIFFICULTIES:
EMPIRICAL RESEARCH WITH HUMANITIES STUDENTS**

The purpose of this research was to identify the career decision making difficulties for students with humanitarian orientation by implementing the Career Decision Making Difficulties Questionnaire (CDDQ). The Greek version the CDDQ scale was used for the collection of data and was completed by 817 students of humanities, from departments leading to the teaching profession. The correlations of the difficulties with some individual differences, such as the degree of security and the general difficulty in choosing the profession, the influence of the important others and the work experience were examined and gave rise to some important findings.

Key words: career choices, certainty about career choice, significant others, work experience.

* Η Γ.Β. είναι Παιδαγωγός, ΜΑ, ΜΕd και Δρ. Παιδαγωγικής Δ.Π.Θ. Επικοινωνία: Τ.Θ. 1083, 57001, Θέρμη Θεσσαλονίκης. Τηλ.6982173693, jvaiopoulou@gmail.com

** Η Ι.Π.-Α. είναι Αναπληρώτρια καθηγήτρια με αντικείμενο Διά Βίου Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας και Επαγγελματικός Προσανατολισμός, Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής Πα.Μακ. Επικοινωνία: Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Εγνατία 156, Τ.Θ.1591, 54636, Θεσσαλονίκη. Τηλ.2310-891524, ipapav@uom.edu.gr

*** Ο Δ.Σ. είναι Επίκουρος καθηγητής με αντικείμενο Μεθοδολογία Έρευνας και Εφαρμοσμένη Στατιστική, Τμήμα Φιλοσοφίας και Παιδαγωγικής Α.Π.Θ., Παλαιό κτίριο Φιλοσοφικής, Θεσσαλονίκη, 54124. Τηλ.2310-997405, HYPERLINK "mailto:stadi@edlit.auth.gr"stadi@edlit.auth.gr

Δυσκολίες κατά την επιλογή σταδιοδρομίας

Η επαγγελματική ζωή έχει αναγνωριστεί από τους ερευνητές ως ένα από τα κυρίαρχα στοιχεία της κοινωνικής υπόστασης και της ταυτότητας ενός ατόμου, καθώς η επιλογή ενός επαγγέλματος προσδιορίζει σε μεγάλο βαθμό τον τρόπο ζωής, τον κοινωνικό και φιλικό περίγυρο και επιδρά τόσο στην ικανοποίηση που αντλεί από την εργασία όσο και στη διαμόρφωση των βαθύτερων προσωπικών αξιών του (Δημητρόπουλος, 2003). Με δεδομένο ότι σε κάθε άνθρωπο δεν ταιριάζουν όλα τα επαγγέλματα που θα τον ενδιέφεραν, η επαγγελματική επιλογή αποτελεί μία σοβαρή απόφαση που ιδανικά είναι το αποτέλεσμα ώριμης σκέψης και αντικειμενικής αυτοαξιολόγησης.

Ωστόσο, συχνά οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν δυσκολίες κατά τη διαδικασία λήψης επαγγελματικής απόφασης. Οι δυσκολίες αυτές μπορούν να ταξινομηθούν με πολλούς τρόπους, όπως, για παράδειγμα, το είδος τους, το χρονικό σημείο στο οποίο εμφανίζονται, τις δυνητικές τους συνέπειες ή την παρέμβαση που απαιτείται για την αντιμετώπισή τους (Gati, Krausz & Osipow, 1996· Amir, Gati & Kleiman, 2008). Στη συνέχεια, παρατίθεται μία από τις ευρύτερα αξιοποιούμενες ταξινομίες δυσκολιών επιλογής σταδιοδρομίας, εκείνη που ανέπτυξαν οι Gati, Krausz και Osipow (1996), για την ανίχνευση και την αποτελεσματικότερη κατανόηση των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν τα άτομα κατά την επιλογή σταδιοδρομίας.

Η ταξινόμια των δυσκολιών επιλογής σταδιοδρομίας κατά τους I. Gati, M. Krausz και S.H. Osipow (1996)

Μεγάλο μέρος της έρευνας σχετικά με την επαγγελματική ανάπτυξη και επιλογή έχει αφιερωθεί στην κατηγοριοποίηση και τον έλεγχο των παραγόντων που επιδρούν στην επαγγελματική αναποφασιστικότητα. Ωστόσο, σύμφωνα με τους Gati, Krausz και Osipow (1996) αυτές οι έρευνες έδιναν μονομερή έμφαση είτε στο θεωρητικό υπόβαθρο χωρίς την απαραίτητη εμπειρική διερεύνηση είτε στην εμπειρική πραγματικότητα, παραμελώντας τη θεωρητική τεκμηρίωση. Σε αυτό το πλαίσιο, ανέπτυξαν μία ταξινόμια δυσκολιών, σύμφωνα με την οποία η αναποφασιστικότητα δεν είναι ένα πρόβλημα με πολλά συμπτώματα, αλλά το αποτέλεσμα ενός συνόλου προβληματικών διαστάσεων (Lancaster, Rudolph, Perkins & Patten, 1999). Το μοντέλο τους βασίστηκε στη θεωρητική κατασκευή του *ιδανικού λήπτη αποφάσεων σταδιοδρομίας* (ideal career decision maker), δηλαδή ενός ατόμου που αναγνωρίζει την ανάγκη επιλογής, είναι ικανό να λάβει τη βέλτιστη απόφαση και παράλληλα πρόθυμο να την υλοποιήσει. Ως εκ τούτου, κάθε απόκλιση από το πρότυπο είναι ενδεχόμενη πηγή προβλημάτων (Gati, 1990· Gati et al., 1996).

Πρόκειται για μία ιεραρχική ταξινόμια, όπου οι ευρύτερες κατηγορίες χωρίζονται σε τρεις κύριες διαστάσεις και αυτές με τη σειρά τους σε 10 παράγοντες. Οι συμπεριλαμβανόμενες δυσκολίες κατηγοριοποιούνται σύμφωνα με τον χρόνο εμφάνισης, την πηγή

τους, το αποτέλεσμά τους και τον τύπο της παρέμβασης που απαιτείται για να υπερκεραστούν. Η αναποφασιστικότητα ενδέχεται να προκαλείται είτε από μία μοναδική δυσκολία είτε από το συνδυασμό περισσότερων (Gati et al., 1996).

Ο βασικός διαχωρισμός που εισήγαγαν αναφέρεται στις δυσκολίες που εμφανίζονται «πριν τη διαδικασία επιλογής» (έλλειψη κινήτρου) και σε εκείνες που παρουσιάζονται «κατά τη διάρκεια της διαδικασίας» (έλλειψη πληροφόρησης και ασυνεπής πληροφόρηση). Πιο συγκεκριμένα, στη διάσταση *Έλλειψη ετοιμότητας* συμπεριλαμβάνονται δυσκολίες που προκαλούνται από ενδεχόμενη έλλειψη κινήτρου για εμπλοκή στη διαδικασία επιλογής σταδιοδρομίας, τη γενική αναποφασιστικότητα του ατόμου αναφορικά με όλες τις περιπτώσεις λήψης απόφασης και τους δυσλειτουργικούς μύθους, δηλαδή μη ρεαλιστικές προσδοκίες από τη σταδιοδρομία. Αντίστοιχα, στην κατηγορία *Έλλειψη πληροφόρησης* γίνεται διάκριση μεταξύ της έλλειψης πληροφόρησης σχετικά με τη διαδικασία επιλογής σταδιοδρομίας, τον εαυτό (αυτογνωσία και επαγγελματικές προτιμήσεις), τα επαγγέλματα και τους τρόπους λήψης επιπλέον πληροφόρησης, ώστε η τελική επιλογή να είναι η καταλληλότερη. Τέλος, στην κατηγορία *Ασυνεπής πληροφόρηση* διακρίνονται οι δυσκολίες που προέρχονται από αναξιόπιστη πληροφόρηση (δηλαδή από ασαφή και συγκεχυμένη ενημέρωση) και συγκρούσεις, εσωτερικές και εξωτερικές (Gati et al., 1996).

Για τον έλεγχο της θεωρητικής ταξινόμιας, κρίθηκε απαραίτητη η κατασκευή ενός ερευνητικού εργαλείου,

όπου οι ερωτήσεις-εμπειρικοί δείκτες να αντιπροσωπεύουν ξεχωριστούς τύπους προβλημάτων. Το εργαλείο που προέκυψε ήταν το *Ερωτηματολόγιο Δυσκολιών Επιλογής Σταδιοδρομίας* (Career decision-making difficulties questionnaire, εφεξής CDDQ: Gati et al., 1996), η ελληνική εκδοχή του οποίου αξιοποιήθηκε ως εργαλείο συλλογής δεδομένων στην παρούσα έρευνα.

Αναγκαιότητα, σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα

Το οικονομικό μοντέλο ανάπτυξης, που ακολουθήθηκε στο νέο ελληνικό κράτος από την ίδρυσή του και βασίστηκε στην ανάπτυξη του τριτογενούς τομέα, διαμόρφωσε την αντίληψη ότι θα πρέπει να υπάρχει αντιστοιχία 'ένα-προς-ένα' μεταξύ πτυχίου και απασχόλησης, ενισχύοντας τη ζήτηση για πανεπιστημιακή εκπαίδευση (Κασσωπάκης & Παπαγγελλή-Βουλιουρή, 1996). Ωστόσο, η μαζικοποίηση της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης είχε ως αποτέλεσμα τη δημιουργία ενός μεγάλου αριθμού υπερεκπαιδευμένων ατόμων που αναγκάζονται να απασχολούνται σε εργασίες που θα μπορούσαν να διεκπεραιωθούν από άτομα με λιγότερα προσόντα, δημιουργώντας *διολίσθηση των εκπαιδευτικών τίτλων* (credential creep: Μορφωτική Πρωτοβουλία, 2009), με αποτέλεσμα η κατοχή ενός πτυχίου όχι απλώς να μην αποτελεί πλέον εγγύηση κοινωνικοοικονομικών προνομίων, αλλά, σε ορισμένες περιπτώσεις, να μην εγγυάται ούτε την απασχόληση των αποφοίτων (Gounias, 1998).

Από στατιστικά στοιχεία είναι γνω-

στό ότι υπάρχει μία διαχρονική τάση υποαπασχόλησης των αποφοίτων των Ανθρωπιστικών Επιστημών, η οποία έχει ενταθεί εξαιτίας της μείωσης των διορισμών στο δημόσιο, που αποτελεί τον παραδοσιακό τομέα απασχόλησης των πτυχιούχων. Είναι χαρακτηριστικό ότι όσοι αποφοίτησαν έως το 1990 είχαν περίπου 54% πιθανότητα για εργασία στο δημόσιο, ενώ για τους αποφοίτους των ετών 1999-2004 το ποσοστό αυτό ήταν 33% (Μορφωτική Πρωτοβουλία, 2009). Με δεδομένη τη βαθιά ύφεση της ελληνικής οικονομίας, σήμερα αυτή η πιθανότητα έχει σχεδόν εκμηδενιστεί, με αποτέλεσμα οι φοιτητές και φοιτήτριες των σχολών με ανθρωπιστικό προσανατολισμό να καλούνται ήδη από την εγγραφή τους να προβληματιστούν για τις επαγγελματικές διεξόδους, μετά την αποφοίτησή τους.

Μέσα σε αυτό το γενικότερο πλαίσιο, κρίθηκε χρήσιμη η διερεύνηση των δυσκολιών κατά την επιλογή σταδιοδρομίας για τους νέους στον ελλαδικό χώρο. Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας διαπιστώθηκε ότι το συχνότερα χρησιμοποιούμενο εργαλείο γι' αυτό το σκοπό είναι το CDDQ. Στην Ελλάδα η σχετική έρευνα έχει επικεντρωθεί στο μαθητικό πληθυσμό (Κουμουνδούρου, Tsaousis, & Kounenou, 2011· Κοντζίνου & Κουμουνδούρου, 2013· Κουμουνδούρου & Kassotakis, 2007). Η μοναδική έρευνα που έχει πραγματοποιηθεί σε φοιτητές-τριες στην Ελλάδα (Sidiropoulou-Dimakakou, Mylonas, Argyropoulou & Tampouri, 2012) στόχευε στον τομέα των οικονομικών σπουδών, καθώς διεξήχθη στο Οικονομικό Πανεπιστήμιο Πειραιώς. Από τα παραπάνω καθίσταται σαφές

ότι είναι χρήσιμη η διερεύνηση των δυσκολιών επιλογής σταδιοδρομίας για φοιτητές-τριες σχολών με ανθρωπιστικό προσανατολισμό, συνεξετάζοντας μάλιστα ορισμένες ατομικές διαφορές τους.

Μεθοδολογία και το δείγμα της έρευνας

Για τη συλλογή των δεδομένων αξιοποιήθηκε η ελληνική εκδοχή του CDDQ για τον φοιτητικό πληθυσμό, όπως αυτή προέκυψε από τον έλεγχο της παραγοντικής δομής για το συγκεκριμένο πληθυσμό (Vaiopoulou, Papavassiliou & Stamovlasis, 2019), η οποία βασίστηκε στην τροποποιημένη εκδοχή του CDDQ (Gati & Saka, 2001). Αυτή αποτελείται από 25 ερωτήσεις κλειστού τύπου, όπου οι συμμετέχοντες/-ουσες δηλώνουν σε ποιο βαθμό συμφωνούν με την εκάστοτε δήλωση, σε μία εννεαβάθμια κλίμακα. Η εσωτερική συνέπεια των κλιμάκων κυμαίνεται μεταξύ $\alpha = 0,59$ (έλλειψη κινήτρου) έως $\alpha = 0,86$ (έλλειψη γνώσης για τον εαυτό και έλλειψη γνώσης για τα επαγγέλματα). Στο ελληνικό μοντέλο δεν παρουσιάζονται οι κλίμακες Έλλειψη γνώσης σχετικά με τους τρόπους απόκτησης επιπλέον πληροφόρησης, Αναξιόπιστη πληροφόρηση και Εσωτερικές συγκρούσεις.

Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε με επιπλέον ερωτήσεις σχετικά με την επιλογή σταδιοδρομίας που έκαναν οι συμμετέχοντες-ουσες, οι οποίες αφορούσαν στο εάν είχαν αποφασίσει αναφορικά με το επάγγελμα που θα ακολουθούσαν μετά τη λήψη του πτυχίου τους, το βαθμό σιγουριάς τους για την

επιλογή που έκαναν, πόσο θα βαθμολογούσαν τη γενικότερη δυσκολία τους στην επιλογή επαγγέλματος. Ακόμη, ρωτήθηκαν για τη σειρά στην οποία δήλωσαν το αντικείμενο των σπουδών τους κατά τη σύνταξη του μηχανογραφικού τους δελτίου, αν επηρεάστηκαν από σημαντικούς άλλους, αν είχαν ασκήσει έμμισθη εργασία κατά τη διάρκεια των σπουδών τους, αν συμμετείχαν ποτέ σε κάποιο πρόγραμμα συμβουλευτικής και τα κίνητρα που τους οδήγησαν στο να επιλέξουν τις σπουδές τους. Τέλος, ζητήθηκαν και ορισμένα δημογραφικά στοιχεία (φύλο, ηλικία, έτος σπουδών).

Ομάδα-στόχος της έρευνας ήταν οι φοιτητές και φοιτήτριες των τμημάτων των ανθρωπιστικών σπουδών στην Ελλάδα, τμημάτων που οδηγούν κυρίως στο επάγγελμα του εκπαιδευτικού σε δημόσιο σχολείο. Δείγμα της αποτέλεσαν 817 συμμετέχοντες/-ουσες ($N=817$, γυναίκες 78,1%), με ηλικιακό εύρος 18-50 έτη ($\mu=21,5\pm3,5$) το οποίο προέκυψε από δειγματοληψία ευκολίας σε 8 τμήματα ανθρωπιστικών σπουδών των πανεπιστημίων της Θεσσαλονίκης (Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης - ΠΤΔΕ, Τμήμα Επιστημών Προσχολικής Αγωγής και Εκπαίδευσης - ΤΕΠΑΕ, Φιλολογίας, Ιστορίας και Αρχαιολογίας, Φιλοσοφίας και Παιδαγωγικής, Θεολογίας και Ποιμαντικής και Κοινωνικής Θεολογίας από το Α.Π.Θ., και Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής Πανεπιστημίου Μακεδονίας - ΕΚΠ). Έγινε προσπάθεια ώστε οι περισσότεροι/-ες να φοιτούν στα τελευταία έτη σπουδών (τρίτο, τέταρτο έτος και επί πτυχίω: 69,7%), καθώς τότε η πίεση για επιλογή σταδιοδρομίας είναι εντονότερη.

Για τη μεγάλη πλειοψηφία του δείγματος (78,5%) το αντικείμενο σπουδών υπήρξε έως τρίτη επιλογή κατά την κατάθεση του μηχανογραφικού δελτίου, ενώ το 61,1% θεωρεί ότι κατά την επιλογή σπουδών δεν επηρεάστηκε από σημαντικούς άλλους. Επιπλέον, μόλις το 44% έχει συμμετάσχει σε οποιασδήποτε μορφής πρόγραμμα συμβουλευτικής σταδιοδρομίας.

Αναφορικά με την εργασιακή εμπειρία, περίπου οι μισοί συμμετέχοντες/-ουσες (52,9%) δεν έχουν ασκήσει κάποια αμειβόμενη εργασία κατά τη διάρκεια των σπουδών τους. Το 26,1% ασκεί ή ασκούσε κάποια εργασία άσχετη με το αντικείμενο σπουδών και μόλις το 21% αμείφθηκε για εργασία σχετική με τις σπουδές.

Μεταξύ των συμμετεχόντων/-ουσών, μόλις 34 άτομα σπούδαζαν για την απόκτηση δεύτερου πτυχίου. Τα περισσότερα ($N=10$) φοιτούσαν στο Τμήμα Θεολογίας και στο Τμήμα Φιλοσοφίας και Παιδαγωγικής ($N=6$). Παρότι ο αριθμός τους είναι μικρός, προκαλεί εντύπωση η επιλογή της Θεολογικής Σχολής, καθώς τα τμήματά της είχαν το μεγαλύτερο ποσοστό συμμετεχόντων/-ουσών που δήλωσαν ότι το αντικείμενο των σπουδών τους ήταν κάτω από την τέταρτη επιλογή τους στο μηχανογραφικό δελτίο που κατέθεσαν (Τμήμα Θεολογίας: 59,6%, Τμήμα Ποιμαντικής & Κοινωνικής Θεολογίας: 66,7%).

Η επιρροή των σημαντικών άλλων στην απόφαση των συμμετεχόντων/-ουσών να επιλέξουν το συγκεκριμένο αντικείμενο σπουδών κυμαίνεται ανάλογα με την αμεσότητα επαγγελματικής αποκατάστασης. Είναι χαρακτηριστικό ότι στο ΤΕΠΑΕ

μόλις το 17,6% δηλώνει ότι επηρεάστηκε από πρόσωπα αναφοράς, ενώ στο ΠΤΔΕ το ποσοστό αυτό έφτασε το 54,6%.

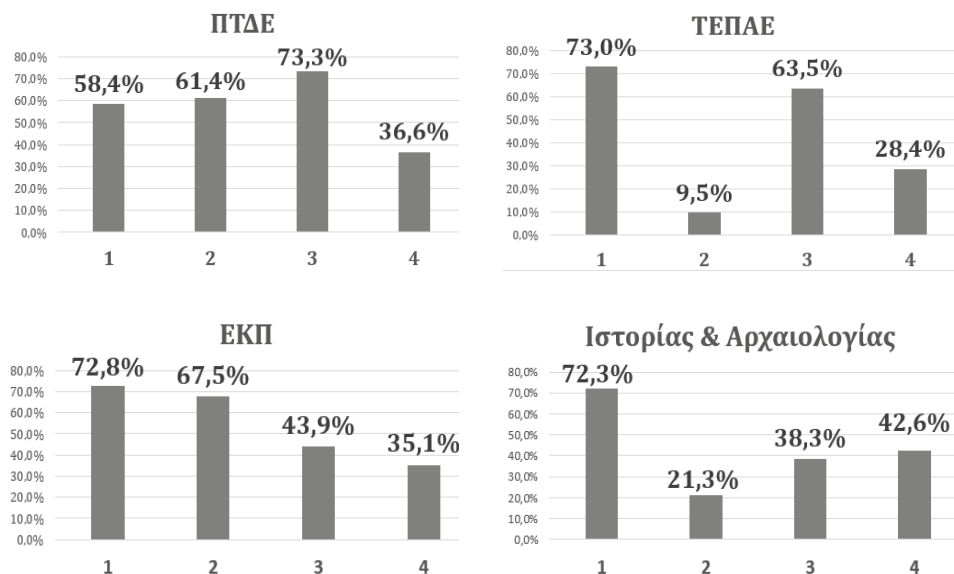
Τα κίνητρα επιλογής των σπουδών, που εξετάστηκαν, διαφέρουν ανά τμήμα. Κατά κανόνα, το συχνότερα αναφερόμενο κίνητρο είναι το ενδιαφέρον για το αντικείμενο σπουδών. Οι συμμετέχοντες/-ουσες από το ΠΤΔΕ, όπου υφίσταται μία ιδιόρρυθμη κατάσταση λόγω της μεγάλης απορρόφησης των αποφοίτων τα προηγούμενα χρόνια, το συχνότερα αναφερόμενο κίνητρο που δηλώνουν είναι το ενδιαφέρον για το επάγγελμα του εκπαιδευτικού και ακολουθεί το ενδιαφέρον για τις προοπτικές απασχόλησης, γεγονός που οδηγεί στο συμπέρασμα ότι σε κάποια άλλη χρονική περίοδο ενδεχομένως θα επέλεγαν άλλη καθηγητική σχολή. Αντίστοιχα, σε όλα τα υπόλοιπα τμήματα, εκτός του ΕΚΠ και του ΠΤΔΕ,

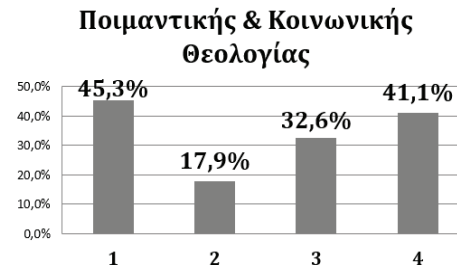
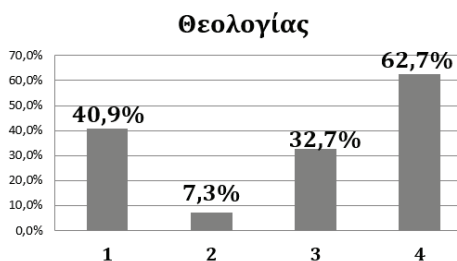
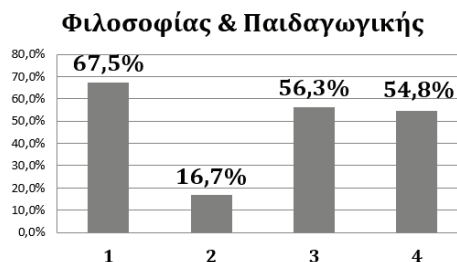
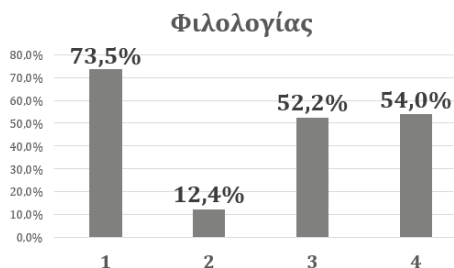
οι προοπτικές απασχόλησης αποτελούν το σπανιότερα αναφερόμενο κίνητρο, εύρημα που απηχεί την ελάττωση των θέσεων εργασίας τα τελευταία χρόνια. Είναι αξιοσημείωτο ότι οι συμμετέχοντες/-ουσες από το Τμήμα Θεολογίας δηλώνουν ότι επέλεξαν το Τμήμα αυτό κατ' αρχήν για λόγους προσωπικής καλλιέργειας κι έπειτα λόγω ενδιαφέροντος για το αντικείμενο (βλ. Πίνακα 1).

Επίδραση των ατομικών διαφορών στις παρατηρούμενες δυσκολίες

Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκε έλεγχος της επίδρασης των ανεξάρτητων μεταβλητών στις επτά διαστάσεις των δυσκολιών επιλογής σταδιοδρομίας που αντιπροσωπεύονται στο ελληνικό μοντέλο (έλλειψη γνώσης για τον εαυτό, έλλειψη γνώσης για

Πίνακας 1: Διαγραμματική απεικόνιση των κινήτρων επιλογής σπουδών κατά τμήμα





1= ενδιαφέρον για το αντικείμενο σπουδών, 2= ενδιαφέρον για τις προοπτικές απασχόλησης
3= ενδιαφέρον για το επάγγελμα του εκπαιδευτικού, 4= προσωπική καλλιέργεια και μόρφωση

τα επαγγέλματα, έλλειψη γνώσης για τη διαδικασία, έλλειψη ετοιμότητας, δυσλειτουργικοί μύθοι, γενικότερη αναποφασιστικότητα, εσωτερικές συγκρούσεις). Για τον υπολογισμό του σκορ κάθε συμμετέχοντα/-ουσας στις επιμέρους δυσκολίες χρησιμοποιήθηκε ο μέσος όρος των αντίστοιχων εμπειρικών δεικτών.

Οι συμμετέχοντες/-ουσες που δήλωναν ότι είχαν αποφασίσει σχετικά με το επάγγελμα που θα ακολουθούσαν μετά το πέρας των σπουδών τους διαφέρουν ως προς όλες τις παρατηρούμενες δυσκολίες –εκτός από τη γενικότερη αναποφασιστικότητα– από εκείνους που δήλωσαν ότι δεν είχαν αποφασίσει, με έμφαση κυρίως στην έλλειψη γνώσης για τον εαυτό όπου εντοπίζεται η μεγαλύτερη διαφορά ($t=-11.69, p=.00$). Είναι ενδιαφέρον ότι, ενώ όλες οι δυσκολίες παρουσιάζονται ενισχυμένες, όταν δηλώνεται ότι δεν έχουν αποφασίσει σχετικά με το μελλο-

νικό επάγγελμα, παρουσιάζεται μείωση της δυσκολίας στους δυσλειτουργικούς μύθους ($t=4.09, p=.00$).

Ο βαθμός σιγουριάς όσων συμμετεχόντων/-ουσών έχουν αποφασίσει τι επάγγελμα θα ακολουθήσουν σχετίζεται αρνητικά με όλες τις παρατηρούμενες δυσκολίες ($r=-.185$ έως $-.479, p<.01$), εκτός από τους δυσλειτουργικούς μύθους, διάσταση που σχετίζεται θετικά με τη σιγουριά ($r=.317, p<.01$), υποδηλώνοντας ότι ο παράγοντας αυτός επιδρά ενισχυτικά κι όχι ανασταλτικά στη διαδικασία επιλογής επαγγέλματος. Αντίστοιχη εικόνα παρατηρείται και με τη συσχέτιση του γενικότερου βαθμού δυσκολίας επιλογής με τις παρατηρούμενες δυσκολίες, καθώς όλες οι επιμέρους δυσκολίες σχετίζονται θετικά με τη γενικότερη δυσκολία ($r=.309$ έως $.549, p<.01$), ενώ οι δυσλειτουργικοί μύθοι σχετίζονται αρνητικά.

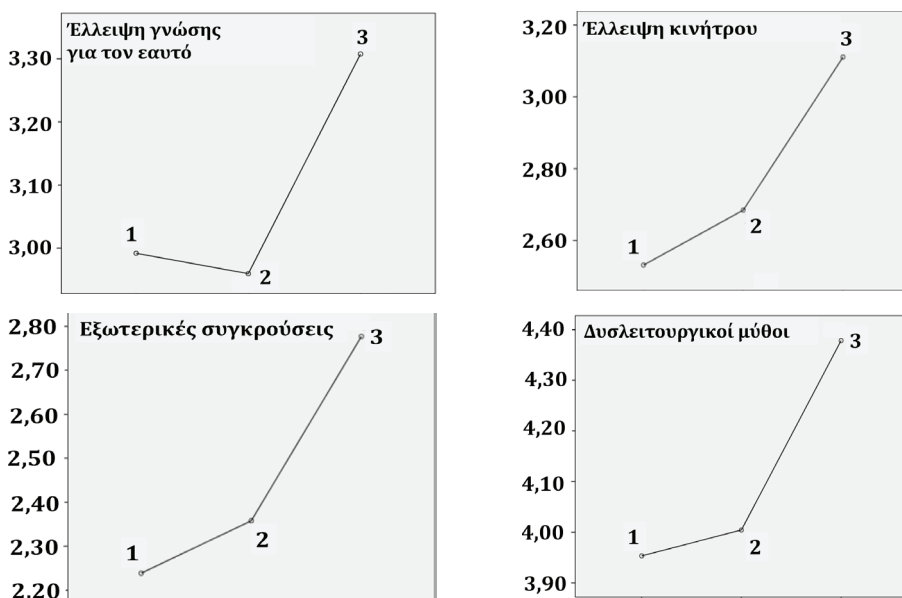
Από τις σχετικές αναλύσεις, καταγράφονται διαφορές σε ορισμένες από τις παρατηρούμενες δυσκολίες ως προς το φύλο. Στατιστική διαφοροποίηση των μέσων όρων, με υπεροχή των αντρών, υπάρχει όταν εξετάζονται οι δυσλειτουργικοί μύθοι ($t=2,83, p<0,0001$) και η έλλειψη κινήτρου ($t=4,16, p<0,0001$). Οι γυναίκες εμφανίζουν περισσότερες δυσκολίες σχετικά με τη γενική αναποφασιστικότητα ($t=-3,06, p<0,0001$). Στις υπόλοιπες διαστάσεις δεν παρουσιάζονται διαφορές φύλου.

Τα τμήματα ομαδοποιήθηκαν σε τρεις κατηγορίες αναφορικά με τις διαφορές ως προς το αντικείμενο φοίτησης: Παιδαγωγικά (ΠΤΔΕ, ΤΕΠΑΕ, ΕΚΠ), Φιλοσοφική (Ιστορίας & Αρχαιολογίας, Φιλολογίας, Φιλοσοφίας & Παιδαγωγικής)

και Θεολογική (Θεολογίας, Ποιμαντικής και Κοινωνικής Θεολογίας). Από την ανάλυση διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μόνο ως προς τους παράγοντες έλλειψη γνώσης για τον εαυτό, δυσλειτουργικοί μύθοι, εξωτερικές συγκρούσεις και έλλειψη κινήτρου. Τα σχετικά διαγράμματα περιλαμβάνονται στον Πίνακα 2 και δείχνουν με σαφήνεια τις πολύ μεγαλύτερες δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές της Θεολογικής σχολής.

Από την άλλη, η συνεξέταση της σειράς προτεραιότητας του τμήματος φοίτησης στο μηχανογραφικό δελτίο των συμμετεχόντων/-ουσών υπέδειξε ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους μέσους όρους για όλες τις δυσκολίες, εκτός από τους δυσλειτουργικούς μύθους και τη

Πίνακας 2: Διαγραμματική απεικόνιση των διαφορών στις παρατηρούμενες δυσκολίες μεταξύ των αντικειμένων σπουδών



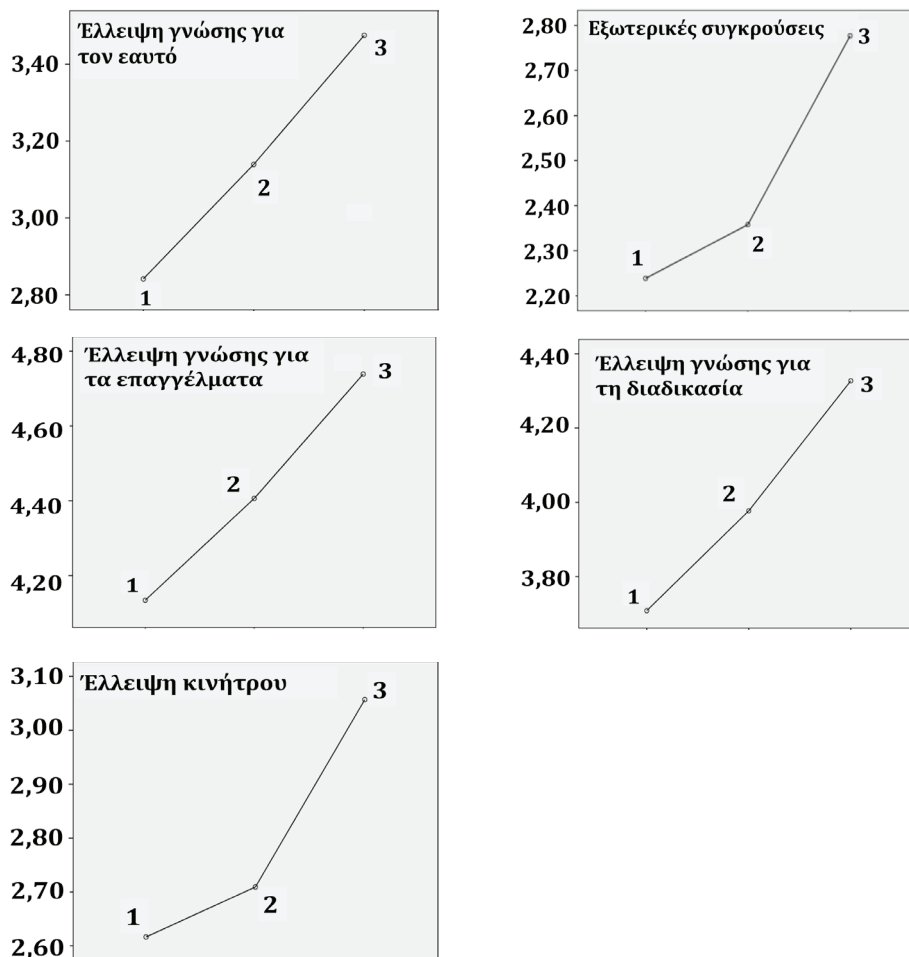
Ομάδες. 1. Παιδαγωγικά, 2. Φιλοσοφική, 3. Θεολογική

γενικότερη αναποφασιστικότητα. Από τα σχετικά διαγράμματα είναι εμφανές ότι χαμηλότερη προτεραιότητα του τμήματος φοίτησης στις επιλογές των συμμετεχόντων/-ουσών συνδέεται με μεγαλύτερη δυσκολία σε όλες τις κατηγορίες (βλ. Πίνακα 3).

Επιπλέον, από τις αντίστοιχες αναλύσεις προέκυψε ότι η επιρροή των σημαντικών άλλων κατά την επιλογή των σπουδών ενισχύει όλες τις δυσκολίες εκτός από τους δυσλειτουργικούς μύθους και την έλλειψη κινήτρου (βλ. Πίνακα 4).

Η εργασιακή εμπειρία αποτελεί έναν

Πίνακας 3: Διαγραμματική απεικόνιση των διαφορών στις παρατηρούμενες δυσκολίες ως προς την προτεραιότητα επιλογής του αντικειμένου σπουδών



Ομάδες. 1. Πρώτη επιλογή, 2. Δεύτερη-τρίτη επιλογή, 3. Τέταρτη επιλογή και κάτω

Πίνακας 4: Διαφορές στις παρατηρούμενες δυσκολίες ως προς το αν οι συμμετέχοντες/-ουσες επηρεάστηκαν από σημαντικούς άλλους

		M.O.	T.A.	Τιμή t	p
Έλλειψη γνώσης για τον εαυτό	Ναι	3,40	1,79	4,38	0,00
	Όχι	2,85	1,62		
Δυσλειτουργικοί μύθοι	Ναι	4,01	1,64	-1,09	0,28
	Όχι	4,15	1,71		
Έλλειψη γνώσης για τα επαγγέλματα	Ναι	4,62	1,73	3,39	0,00
	Όχι	4,17	1,79		
Γενική αναποφασιστικότητα	Ναι	4,91	1,94	4,41	0,00
	Όχι	4,29	1,90		
Εξωτερικές συγκρούσεις	Ναι	2,88	2,06	5,35	0,00
	Όχι	2,14	1,54		
Έλλειψη γνώσης για τη διαδικασία	Ναι	4,23	1,89	3,74	0,00
	Όχι	3,73	1,80		
Έλλειψη κινήτρου	Ναι	2,86	1,52	1,84	0,07
	Όχι	2,65	1,50		

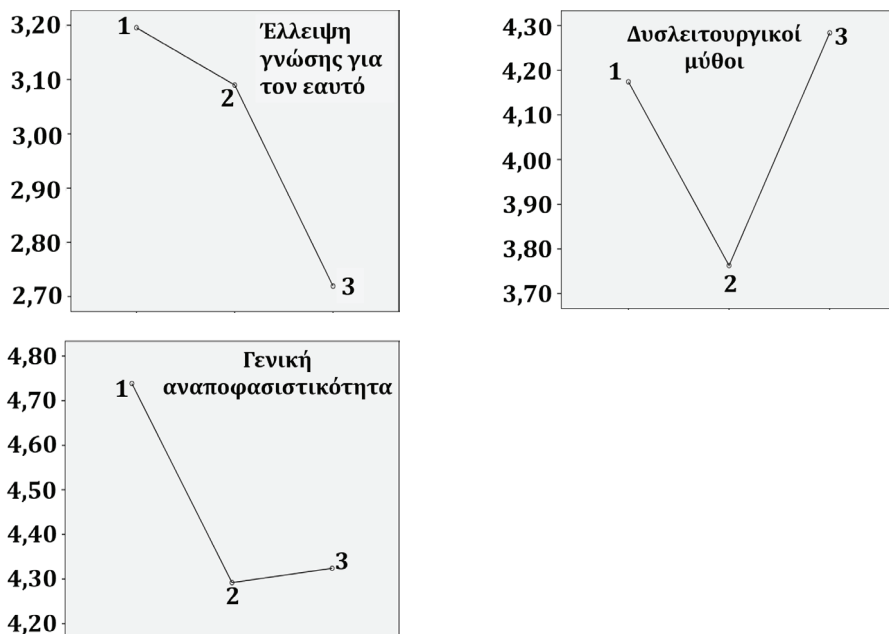
Ναι: N=302, Όχι: N=470

παράγοντα που σχετίζεται με διαφορές μόνο αναφορικά με την έλλειψη γνώσης για τον εαυτό, τους δυσλειτουργικούς μύθους και τη γενική αναποφασιστικότητα (βλ. Πίνακα 5). Οι συμμετέχοντες/-ουσες με εμπειρία σε εργασία σχετική με το αντικείμενο σπουδών παρουσιάζουν σημαντικά χαμηλότερες δυσκολίες στον τομέα της έλλειψης γνώσης για τον εαυτό σε σύγκριση με εκείνους που δεν είχαν καμία εμπειρία, οι οποίοι δε διαφέρουν από εκείνους που απασχολήθηκαν σε άσχετα επαγγέλματα. Αντίστοιχα, η γενική αναποφασιστικότητα φαίνεται ότι μειώνεται με την ανάληψη εργασιακών καθηκόντων, ωστόσο, ο τύπος του επαγγέλματος δε σχετίζεται με διαφορές στον συγκεκριμένο παράγοντα. Αναφορικά με τους δυσλειτουργικούς μύθους, οι συμμετέχοντες/-ουσες που δεν είχαν εργασιακή εμπειρία δε διαφέρουν από

εκείνους που εργάζονται σε επάγγελμα σχετικό με τις σπουδές τους. Αντιθέτως, όσοι ασκούσαν άσχετη εργασία σημείωσαν σημαντικά χαμηλότερα σκορ στον παράγοντα αυτό, υποδηλώνοντας ότι μάλλον έχουν απορρίψει τους σχετικούς μύθους.

Ένα μη αναμενόμενο εύρημα είναι ότι η συμμετοχή σε προγράμματα συμβουλευτικής δε σχετίζεται με στατιστικά σημαντικές διαφορές αναφορικά με τις παρατηρούμενες δυσκολίες, εκτός από την έλλειψη γνώσης για τα επαγγέλματα. Ωστόσο, το παράδοξο είναι ότι οι συμμετέχοντες/-ουσες που έλαβαν κάποιας μορφής συμβουλευτική σταδιοδρομίας δήλωσαν περισσότερες δυσκολίες ($M=4,48$) έναντι εκείνων που δεν έλαβαν ($M=4,23$), με τη διαφορά αυτή να κρίνεται στατιστικά σημαντική ($t=1,98, p<0,05$).

Πίνακας 5: Διαγραμματική απεικόνιση των διαφορών στις παρατηρούμενες δυσκολίες ως προς την εργασιακή εμπειρία



Ομάδες. 1. Καμία εργασιακή εμπειρία, 2. Άσχετη εργασία, 3. Σχετική εργασία

Συζήτηση

Από τις σχετικές αναλύσεις φάνηκε ότι πολλές από τις ατομικές διαφορές των συμμετεχόντων/-ουσών σχετίζονται με τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν κατά την επιλογή σταδιοδρομίας. Οι περισσότερες από αυτές τις ατομικές διαφορές δεν έχουν εξετασθεί στη διεθνή βιβλιογραφία και, ως εκ τούτου, δεν είναι δυνατό να γίνει μια σύνδεση με αυτή.

Αρχικά, εκείνοι/-ες που, κατά δήλωσή τους, έχουν σκεφτεί ποιο επάγγελμα θα ήθελαν να ακολουθήσουν μετά την αποφοίτησή τους, αντιμετωπίζουν μικρότερες παρατηρούμενες δυσκολίες ως προς την έλλειψη κινήτρου, τις εξωτερικές

συγκρούσεις και την έλλειψη γνώσης για τον εαυτό και τη διαδικασία. Επιπλέον, ο βαθμός σιγουριάς για την επιλογή, όπως αναμενόταν, συσχετίζεται αρνητικά με τις παρατηρούμενες δυσκολίες. Ωστόσο, οι δυσλειτουργικοί μύθοι εκδηλώνουν μη αναμενόμενη θεωρητικά συμπεριφορά, καθώς αφενός είναι ενισχυμένοι στα άτομα που δήλωσαν ότι έχουν αποφασίσει σχετικά με το μελλοντικό τους επάγγελμα κι αφετέρου σχετίζονται θετικά με την αίσθηση σιγουριάς για το επάγγελμα που έχουν επιλέξει. Εδώ εντοπίζεται μία πρώτη εμπειρική μαρτυρία για τον ιδιαίτερο ρόλο των δυσλειτουργικών μύθων που συζητείται και παρακάτω.

Ανάλογη είναι και η σχέση που εμ-

φρανίζεται μεταξύ των παρατηρούμενων δυσκολιών και του γενικού βαθμού δυσκολίας επιλογής, με τον οποίο όλες οι δυσκολίες συσχετίζονται θετικά, ενώ οι δυσλειτουργικές πεποιθήσεις αρνητικά. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι ο ρόλος των δυσλειτουργικών πεποιθήσεων στη θεωρία των δυσκολιών επιλογής σταδιοδρομίας είναι εξαιρετικά σημαντικός, διότι συγκαταλέγεται στις δυσκολίες που εντοπίζονται πριν τη διαδικασία επιλογής και, κατ' επέκταση, υποτίθεται ότι λειτουργούν ανασταλτικά για τη λήψη της κατάλληλης απόφασης (Gati et al., 1996). Από τα παραπάνω φαίνεται ότι οι πεποιθήσεις τέτοιου είδους μπορούν να λειτουργήσουν και θετικά, υπό την έννοια ότι θα αποτελέσουν τη βάση για μεγαλύτερη διερεύνηση των εναλλακτικών, μείωση της γενικότερης δυσκολίας και για περισσότερη σιγουριά κατά την τελική επιλογή.

Η επίδραση του φύλου καταγράφεται σε ορισμένες από τις παρατηρούμενες δυσκολίες. Συγκεκριμένα, οι άντρες εμφανίζονται να έχουν περισσότερα προβλήματα ως προς την έλλειψη κινήτρου και τις δυσλειτουργικές πεποιθήσεις, ενώ οι γυναίκες δυσκολεύονται κυρίως εξαιτίας της γενικής τους αναποφασιστικότητας, ευρήματα που αντιστοιχούν σε εκείνα της βιβλιογραφίας (Albion, 2001· Gati & Saka, 2001· Hijazi et al., 2004· Tien, 2005· Zhou & Santos, 2007).

Η συνεξέταση της σειράς προτεραιοτήτας του τμήματος φοίτησης στο μηχανογραφικό δελτίο με τις παρατηρούμενες δυσκολίες υπέδειξε ότι σε γενικές γραμμές όσο χαμηλότερη είναι η προτεραιότητα επιλογής του τμήματος φοίτησης, τόσο μεγαλύτερες δυσκολίες αντιμετωπίζουν

οι συμμετέχοντες/-ουσες, με εξαίρεση τις δυσλειτουργικές πεποιθήσεις και τη γενικότερη αναποφασιστικότητα, όπου δεν παρατηρούνται διαφορές. Αντίστοιχα, η επιρροή των σημαντικών άλλων σχετίζεται με υψηλότερες δυσκολίες σε όλους τους παράγοντες εκτός από τις δυσλειτουργικές πεποιθήσεις και την έλλειψη κινήτρου. Το γεγονός ότι οι παρατηρούμενες δυσκολίες είναι υψηλές στην περίπτωση της χαμηλής προτίμησης και της επιρροής άλλων είναι λογικά ερμηνεύσιμο. Από την άλλη, το εύρημα ότι οι δυσλειτουργικές πεποιθήσεις, η γενικότερη αναποφασιστικότητα και η έλλειψη κινήτρου δεν σχετίζονται άμεσα ούτε με τις προσωπικές προτιμήσεις ούτε την επιρροή άλλων υποδηλώνει ότι αυτές πιθανόν να διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην επιλογή σταδιοδρομίας μέσω μη γραμμικών σχέσεων (Stamovlasis & Vaiopoulou, 2017).

Η εργασιακή εμπειρία αποτελεί έναν ακόμη παράγοντα που επιδρά στην εμφάνιση κάποιων από τις παρατηρούμενες δυσκολίες. Η είσοδος στην αγορά εργασίας δρα ανασταλτικά στην εμφάνιση δυσκολιών ως προς τη γενική αναποφασιστικότητα και την έλλειψη γνώσης για τον εαυτό, εύρημα που επιβεβαιώνει τη βιβλιογραφία (Sidiropoulou-Dimakakou et al., 2012). Μάλιστα, ως προς την τελευταία είναι σημαντικό και το είδος της εργασίας, μιας και όταν αυτή σχετίζεται με το αντικείμενο σπουδών η παρατηρούμενη δυσκολία είναι σημαντικά μικρότερη. Διαφορετικό μοτίβο εμφανίζουν οι δυσλειτουργικές πεποιθήσεις, οι οποίες δε διαφέρουν μεταξύ εκείνων που δεν εργάζονται και εκείνων που έχουν σχετική με το αντικείμενο εργασία, αλλά είναι σημαντικά χαμηλότερες για όσους

απασχολούνται σε εργασία άσχετη με το αντικείμενο σπουδών, εύρημα που ενδεχομένως υποδεικνύει ένα μεγάλο βαθμό απομυθοποίησης πεποηθήσεων όπως «υπάρχει μόνο ένα επάγγελμα που μου ταιριάζει».

Η συμμετοχή σε προγράμματα συμβουλευτικής σταδιοδρομίας δε φαίνεται να επηρεάζει τη γενικότερη δυσκολία επιλογής, τη σιγουριά για την επιλογή και τις παρατηρούμενες δυσκολίες, με εξαίρεση την έλλειψη γνώσης για τα επαγγέλματα, όπου φαίνεται να επιδρά αρνητικά. Το εύρημα αυτό, μολονότι παράδοξο, μπορεί να ερμηνευτεί με βάση το γεγονός ότι κατά τη διαδικασία της συμβουλευτικής σταδιοδρομίας οι συμμετέχοντες/-ουσες αντιλαμβάνονται το μέγεθος των δυσκολιών ή της άγνοιάς τους. Ειδικά για τη γνώση σχετικά με τα επαγγέλματα, η επαφή με την πληθώρα των επαγγελματιών, κατά τη διάρκεια της συμβουλευτικής παρέμβασης, μπορεί να οδηγήσει τους συμβουλευόμενους/-ες στην αίσθηση ότι έχουν ανεπαρκείς γνώσεις για το θέμα αυτό. Ωστόσο, θα πρέπει να σημειωθεί ότι η ερώτηση που τέθηκε ήταν εάν οι συμμετέχοντες/-ουσες είχαν συμμετάσχει ποτέ σε κάποιο πρόγραμμα συμβουλευτικής σταδιοδρομίας και, ως εκ τούτου, δεν είναι δυνατό να ελεγχθεί ο τύπος των προγραμμάτων και, κατ' επέκταση, να γίνει λόγος για την ποιότητα ή την αποτελεσματικότητά τους.

Τέλος, η αρνητική συσχέτιση της ηλικίας με τους παράγοντες έλλειψη γνώσης για τα επαγγέλματα και τη διαδικασία, όπως επίσης και με τη γενική αναποφασιστικότητα, αποτελεί εύρημα συνεπές με τη διεθνή βιβλιογραφία (Albion & Fogarty, 2002).

Η παρούσα μελέτη έρχεται να συμβάλει στο σχετικό διάλογο, θέτοντας στο επίκεντρο τους φοιτητές και τις φοιτήτριες των ανθρωπιστικών σπουδών στην Ελλάδα, δηλαδή τους μελλοντικούς εκπαιδευτικούς. Αναφορικά με τη λειτουργικότητα του εργαλείου στο πλαίσιο της παροχής υπηρεσιών συμβουλευτικής σταδιοδρομίας, η δυνατότητα εντοπισμού των επιμέρους δυσκολιών λήψης απόφασης του συμβουλευόμενου ατόμου, μπορεί να αποβεί πολύ καλή πηγή συγκέντρωσης στοιχείων επαγγελματικού προφίλ για τον/την σύμβουλο σταδιοδρομίας αλλά και πηγή για περαιτέρω εστίαση της παρέμβασης στη διαχείριση αυτών των δυσκολιών.

Η αποτύπωση των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές, μπορεί να αποτελέσει την ερευνητική βάση για το σχεδιασμό προγραμμάτων συμβουλευτικής, ούτως ώστε οι συμμετέχοντες να επιλέγουν την καταλληλότερη σταδιοδρομία για τους ίδιους. Από την άλλη, θέτει νέα δεδομένα αναφορικά με τη χάραξη εκπαιδευτικής πολιτικής μέσω της ανάδειξης της σημασίας της επαγγελματικής εμπειρίας (ιδιαίτερα της σχετικής με το αντικείμενο σπουδών) των συμμετεχόντων. Το εξαιρετικά σημαντικό αυτό εύρημα υποδεικνύει ότι θα πρέπει να πραγματοποιηθεί μία οργανωμένη προσπάθεια για την επέκταση των προγραμμάτων πρακτικής άσκησης, η οποία θα δημιουργήσει νέες συνθήκες στην εκπαίδευση των μελλοντικών επαγγελματιών.

Ευχαριστίες

Οι συγγραφείς ευχαριστούν την Δρ.

Γεωργία Α. Κουμουνδούρου για την παροχή της μετάφρασης του CDDQ στην ελληνική γλώσσα.

Η Δρ. Γιούλη Βαϊοπούλου εκφράζει τις ευχαριστίες της στο Κοινωνοφελές

Ίδρυμα Αλέξανδρος Σ. Ωνάσης, το οποίο απένειμε την υποτροφία και παρείχε τη χρηματοδότηση για τη διεξαγωγή της παρούσας έρευνας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Albion, M. J. (2000). Career decision making difficulties of adolescent boys and girls. *Australian Journal of Career Development*, 9(2), 14–19.
- Albion, M. J., & Fogarty, G. J. (2002). Factors Influencing Career Decision Making in Adolescents and Adults. *Journal of Career Assessment*, 10(1), 91–126. doi:10.1177/1069072702010001006
- Amir, T., Gati, I., & Kleiman, T. (2008). Understanding and Interpreting Career Decision-Making Difficulties. *Journal of Career Assessment*, 16(3), 281–309. doi:10.1177/1069072708317367
- Gati, I. (1990). Why, when, and how to take into account the uncertainty involved in career decisions. *Journal of Counseling Psychology*, 37(3), 277–280. doi:10.1037/0022-0167.37.3.277
- Gati, I., Krausz, M., & Osipow, S. H. (1996). A taxonomy of difficulties in career decision making. *Journal of Counseling Psychology*, 43(4), 510.
- Gati, I., & Saka, N. (2001). High School Students' Career-Related Decision-Making Difficulties. *Journal of Counseling & Development*, 79(3), 331–340. doi:10.1002/j.1556-6676.2001.tb01978.x
- Gouvias, D. (1998). The relation between unequal access to higher education and labour-market structure: the case of Greece. *British Journal of Sociology of Education*, 19(3), 305–333.
- Hijazi, Y., Tatar, M., & Gati, I. (2004). Career decision-making difficulties among Israeli and Palestinian Arab high-school seniors. *Professional School Counseling*, 8, 64–72.
- Koumoundourou, G. A., & Kassotakis, M. (2007). The greek version of the career decision-making difficulties questionnaire: a preliminary psychometric investigation. Presented at the International Conference: Guidance and Diversity Research and Application, Padova, Italy: AIOSP/IAEVG.
- Koumoundourou, G. A., Tsasoulis, I., & Kounenou, K. (2011). Parental Influences on Greek Adolescents' Career Decision-Making Difficulties: The Mediating Role of Core Self-Evaluations. *Journal of Career Assessment*, 19(2), 165–182. doi:10.1177/1069072710385547
- Sidiropoulou-Dimakakou, D., Mylonas, K., Argyropoulou, K., & Tampouri, S. (2012). Career Decision-making Difficulties, Dysfunctional Thinking and Generalized Self-Efficacy of University Students in Greece. *World Journal of Education*, 2(1). doi:10.5430/wje.v2n1p117
- Stamovlasis, D. & Vaiopoulou, J. (2017). The Role of Dysfunctional Myths in a Decision-Making Process under Bounded Rationality: A Complex Dynamical Systems Perspective. *Nonlinear Dynamics, Psychology, and Life Sciences*, 3, 267–288.
- Tien, H.-L. S. (2005). The Validation of the Career Decision-Making Difficulties Scale in a Chinese Culture. *Journal of Career Assessment*, 13(1), 114–127. doi:10.1177/1069072704270327.
- Vaiopoulou, J., Papavassiliou-Alexiou, I. & Stamovlasis, D. (in press). Career decision-making difficulties and decision statuses among Greek student teachers. *Hellenic Journal of Psychology*.
- Zhou, D., & Santos, A. (2007). Career decision-making difficulties of British and Chinese international university students. *British Journal of Guidance & Counselling*, 35(2), 219–235. doi:10.1080/03069880701256684

- Δημητρόπουλος, Ε. Γ. (2003). *Αποφάσεις-λήψη αποφάσεων. Διεπιστημονική προσέγγιση στη θεωρία και πράξη: Εισαγωγή στην ψυχολογία των αποφάσεων*. Αθήνα: Γρηγόρης.
- Κασσωτάκης, Μ., & Παπαγγελή-Βουλιουρή, Δ. (1996). *Η πρόσβαση στην ελληνική τριτοβάθμια εκπαίδευση*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.
- Κοντζίνου, Ι., & Κουμουνδούρου, Γ. Α. (2013). Συναισθηματική Νοημοσύνη και αντιλήψεις αυτο-αποτελεσματικότητας. Η σχέση τους στη διαδικασία λήψης επαγγελματικής απόφασης: εμπειρική έρευνα σε Έλληνες μαθητές Λυκείου. *Επιθεώρηση Συμβουλευτικής Και Προσανατολισμού*, 101, 210–222.
- Μορφωτική Πρωτοβουλία. (2009). *Σύνοψη Μελέτης για την Απασχόληση των Πτυχιούχων Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης στην Ελλάδα*. Αθήνα. Ανακτήθηκε στις 09/26/2014 από http://www.protonvoulia.org/sites/default/files/synopsi_meletis_2.pdf

Ευαγγελία Τσιατά - Ράνυ Καλούρη***

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΛΥΚΕΙΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑ

Οι εκπαιδευτικοί των δημόσιων επαγγελματικών λυκείων στην Ελλάδα της οικονομικής ύφεσης δέχονται πολύ-επίπεδες πιέσεις με αποτέλεσμα να διακατέχονται από αισθήματα ανασφάλειας και άγχους. Πολλοί από αυτούς έχασαν την δουλειά τους κατά τη διάρκεια των ετών 2013-2015 αφού τέθηκαν σε καθεστώς διαθεσιμότητας.

Η επαγγελματική εξουθένωση θεωρείται σημαντικός κίνδυνος που απειλεί περισσότερο τους εργαζόμενους σε ανθρωπιστικά επαγγέλματα, όπως αυτό του εκπαιδευτικού. Η παρούσα εργασία διερεύνησε τα επίπεδα της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών που εργάζονται στα δημόσια ΕΠΑ.Λ. της Ελλάδας. Πιο συγκεκριμένα έγινε σύγκριση μεταξύ αυτών που τέθηκαν σε καθεστώς διαθεσιμότητας, έναντι των συναδέλφων τους που συνέχισαν να εργάζονται καθώς και τη σχέση συνάφειας της εξουθένωσης με την ύπαρξη ή όχι της ανησυχίας μήπως επαναληφθεί το γεγονός.

Η έρευνα διεξήχθη κατά την περίοδο Οκτωβρίου-Νοεμβρίου 2017. Το δείγμα της έρευνας αποτελείται από 242 εκπαιδευτικούς που εργάζονται σε 17 ΕΠΑ.Λ. από 6 νομούς της χώρας. Η μεθοδολογία που επιλέχθηκε ήταν η ποσοτική έρευνα με χρήση ερωτηματολογίων δημογραφικών χαρακτηριστικών και του Maslach Burnout Inventory για εκπαιδευτικούς. Τα συμπεράσματα που απορρέουν από την έρευνα είναι πως οι εκπαιδευτικοί των δημόσιων επαγγελματικών λυκείων (ΕΠΑ.Λ.) βιώνουν χαμηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης. Πιο συγκεκριμένα, αισθάνονται μέτρια συναισθηματική εξάντληση, χαμηλή αποπροσωποποίηση και υψηλή προσωπική επίτευξη. Το γεγονός πως κάποιοι από αυτούς έχασαν προσωρινά τις δουλειές τους καθώς και η ανησυχία για πιθανή επανάληψη δεν φάνηκε να επηρεάζει την επαγγελματική εξουθένωση σε καμία από τις τρεις διαστάσεις της.

Λέξεις- κλειδιά: Επαγγελματική εξουθένωση, Δημόσιο Επαγγελματικό Λύκειο, Έλληνες εκπαιδευτικοί, Διαθεσιμότητα

Evagelia Tsiata, Rany Kalouri

JOB BURNOUT IN GREEK VOCATIONAL LYCEUM EDUCATORS AND REGIME OF BEING PUT ON LEAVE

Public vocational lyceum educators in the Greek economic recession era experience insecurity and anxiety due to multi-level stressors. Many of them lost their jobs during the years 2013-2015 after the regime of being put on leave.

Job burnout is considered an occupational hazard for various people-oriented professions, such as educators. The present study investigates the levels of job burnout affecting educators of the Greek Public Vocational Lyceums. Specifically a comparison was made between those

* Η Ε.Τ. είναι εκπαιδευτικός Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης στην Αθήνα, κάτοχος μεταπτυχιακού διπλώματος στη Συμβουλευτική και τον Επαγγελματικό Προσανατολισμό, Επικοινωνία: evtsia@yahoo.gr

** Η Ρ.Κ. είναι καθηγήτρια ΑΣΠΑΙΤΕ, Επικοινωνία: rkalouri@hotmail.com

who have been placed in a position of availability and their colleagues who continued to work as well as the correlation between exhaustion and the concern for the repetition of the event. The research was held from October to November 2017. The representative sample of the research was comprised of 242 teachers appointed in 17 vocational lyceums in 6 prefectures of Greece. The methodological approach was the quantitative research by means of questionnaires concerning job characteristics and Maslach Burnout Inventory for educators (MBI-ES). The findings of the study indicate that educators in public vocational lyceums are experiencing low levels of burnout. More specifically, they feel medium emotional exhaustion, low depersonalization and high levels of personal accomplishment. The fact that some of them have temporarily lost their jobs and the concern about a possible repetition did not appear to affect the job burnout syndrome in any of its three dimensions.

Key-words: Job burnout, Public Vocational Lyceum, Greek educators, regime of being put on leave

Εισαγωγή

Η σύγχρονη παιδαγωγική έρευνα αναγνωρίζει ως κυριότερο συντελεστή της ποιότητας της διδασκαλίας τον εκπαιδευτικό, του οποίου οι γνώσεις, οι αντιλήψεις και η επαγγελματική ανάπτυξη έχουν καθοριστική σημασία. Το έργο του εκπαιδευτικού είναι να εκπληρώνει τις λειτουργίες του θεσμού του σχολείου που είναι η μετάδοση γνώσεων και η διαπαιδαγώγηση της νέας γενιάς, και η απονομή πιστοποιητικών με κοινωνικό και οικονομικό αντίκρισμα (Παπαναούμ, 2003: 20-21). Ο Ματσαγγούρας (2009), αναφέρει ότι ο εκπαιδευτικός είναι ένας από τους σημαντικότερους και επηρεαζόμενους παρέμβασης παράγοντες της εκπαίδευσης. Ο ρόλος του είναι πολυδιάστατος αφού πρέπει συγχρόνως να οργανώνει και να καθοδηγεί την τάξη, να θέτει με σαφήνεια τους στόχους του μαθήματος, να αξιοποιεί τον διδακτικό χρόνο για να διδάξει και να ελέγξει τον βαθμό κατανόησης των μαθητών, να αξιοποιεί τις μαθητικές ιδέες, να διδάσκει μετά-γνωστικές στρατηγικές και να ενεργοποιεί και τελεσφορεί την

παιδευτική δυναμική του προς όφελος των μαθητών.

Η επαγγελματική εκπαίδευση ως επόμενο στάδιο της υποχρεωτικής εκπαίδευσης αποτελεί μια από τις βασικές προϋποθέσεις για να μπορέσουν οι νέοι να κατανοήσουν τις σημαντικές εξελίξεις στο χώρο της τεχνολογίας, να αποκτήσουν μάθηση ευρείας αντίληψης ώστε να ανακαλύψουν και να εξασκήσουν την δημιουργική τους ικανότητα και να εισέλθουν στον παραγωγικό χώρο. Στους εννέα τομείς που έχουν νομοθετηθεί και στις τριάντα έξι ειδικότητες που αντιστοιχούν σε αυτούς καλούνται να διδάξουν εκπαιδευτικοί με βασικές ειδικότητες γενικής και επαγγελματικής εκπαίδευσης. Από το πρόγραμμα των μαθημάτων και την πληθώρα των τομέων και ειδικοτήτων προκύπτει ότι οι εκπαιδευτικοί που συνυπηρετούν στο χώρο των ΕΠΑ.Λ προέρχονται όχι μόνο από διαφορετικούς κλάδους αλλά και από διαφορετικές βαθμίδες εκπαίδευσης. Οι Έλληνες εκπαιδευτικοί, τα τελευταία επτά χρόνια υπέστησαν τις επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης που έπληξαν το χώρο της, όπως τις μειώσεις

της δημόσιας δαπάνης για την παιδεία, τις συγχωνεύσεις και καταργήσεις σχολικών μονάδων, τις μειώσεις στους μισθούς των διδασκόντων και την αύξηση του ωραρίου διδασκαλίας. Η επαγγελματική εκπαίδευση όμως, ως «φτωχός συγγενής» δέχτηκε εκτός των άλλων, το καθεστώς της διαθεσιμότητας των εκπαιδευτικών 52 ειδικοτήτων (Κυπριανός, 2009). Η αιφνίδια πολιτική κίνηση του Ιουλίου του 2013 να θέσει σε διαθεσιμότητα 2122 εκπαιδευτικούς από 50 κλάδους με το Ν. 4172/2013, προκάλεσε πληθώρα αρνητικών συναισθημάτων όπως οργή, άγχος, ανασφάλεια, θλίψη. *«Η απώλεια εργασίας βιώθηκε, σχεδόν από όλους τους εκπαιδευτικούς, ως μια τραυματική εμπειρία, ένα σημείο καμπής στο βαθμό που προκάλεσε ανακατατάξεις και κατέλυσε βεβαιότητες και σταθερότητες. Ήταν ένα ξαφνικό γεγονός που προκάλεσε σοκ. Οι εκπαιδευτικοί αιφνιδιάστηκαν από το γεγονός καθώς αυτή η εξέλιξη δεν ήταν αναμενόμενη πριν το 2013»* (Μπούσια, 2016). Οι συνέπειες της διαθεσιμότητας «καταγράφηκαν με τραγικό τρόπο και στην εκπαιδευτική διαδικασία. Χιλιάδες ώρες χαμένες, χιλιάδες μαθητές χωρίς εκπαιδευτικούς ολόκληρη τη χρονιά, ακόμα και σε πανελλαδικώς εξεταζόμενα μαθήματα. Ακόμα και ωρομίσθιοι εκπαιδευτές των ΙΕΚ κλήθηκαν να διδάξουν και να εξετάσουν τους μαθητές των ΕΠΑ.Λ.» (Κοτσιφάκης, 2014). Τον Ιούνιο του 2015, μετά την αλλαγή της κυβέρνησης που είχε δεσμευτεί πως «θα αποκαταστήσει την αδικία» (Κουράκης, 2015), επανήλθαν οι εκπαιδευτικοί στις θέσεις τους με το Ν. 4325/2015. Για τους 23 μήνες που κράτησε αυτό το καθεστώς, οι εκπαιδευτικοί βίωσαν την ανασφάλεια

και την αβεβαιότητα για την επακόλουθη απώλεια της εργασίας τους. Η ανησυχία για επανάληψη κάποιου παρόμοιου καθεστώτος είναι πιθανό να επηρεάζει το εργασιακό άγχος όλων των εργαζόμενων στην επαγγελματική εκπαίδευση και γι αυτό εξετάζεται.

Επαγγελματική εξουθένωση

Ο όρος “burnout syndrome” θεωρείται ότι δημιουργήθηκε από τον Αμερικανό ψυχίατρο Herbert Freudenberger το 1974. Η ακριβής περιγραφή του συνδρόμου στην αναφορά που έκανε, αμέσως αναγνωρίστηκε από όσους εργάζονταν σε κοινωνικές υπηρεσίες και θεμελίωσε το ενδιαφέρον για τις επόμενες παρατηρήσεις και έρευνες (Schaufeli & Enzmann, 1998). Αρχικά η Maslach (1982) με τον όρο burnout περιγράφει την επαγγελματική κόπωση και το εργασιακό άγχος που βιώνουν όσοι εργάζονται στα επαγγέλματα υγείας, ενώ στη συνέχεια επεκτείνεται και στις έρευνες σε άλλους κοινωνικούς τομείς όπως το επάγγελμα του εκπαιδευτικού (Maslach & Leiter, 1997). Η Maslach (1982), περιέγραψε τις τρεις διαστάσεις της εξουθένωσης στο σωματικό, ψυχικό και νοητικό επίπεδο των επαγγελματιών που έρχονται σε συχνή επαφή με άλλους ανθρώπους. Με την κατασκευή του εργαλείου μέτρησης της επαγγελματικής εξουθένωσης που χρησιμοποιήθηκε ευρέως ανά τον κόσμο κατάφερε να συνδεθεί το όνομά της με τον όρο burnout.

Στην Ελλάδα ο όρος «burnout» υιοθετήθηκε ως «επαγγελματική εξουθένωση» και αναφέρεται στη σωματική και ψυχική

εξάντληση που αναπτύσσεται σε εργαζόμενους, των οποίων τα επαγγέλματα προϋποθέτουν συνεχή αλληλεπίδραση με άλλα άτομα (Αναγνωστόπουλος & Παπαδάτου, 1992). Όπως αναφέρει ο Καραγιάννης (2010), πρόκειται για ένα σύνδρομο που μελετάται διεξοδικά στα πλαίσια της ιατρικής της εργασίας, κατά το οποίο ο εργαζόμενος σταδιακά οδηγείται τόσο σε ποιοτική όσο και σε ποσοτική έκπτωση της εργασίας του αλλά και σε αρνητική αίσθηση του εαυτού του.

Σύμφωνα με το θεωρητικό μοντέλο των Maslach και Jackson (1981), το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης είναι αποτέλεσμα παρατεταμένης εργασίας υπό πίεση. Δεν εμφανίζεται ξαφνικά, ούτε οφείλεται σε κάποιο μεμονωμένο γεγονός που προκαλεί υπερβολικό στρες. Αντίθετα, θεωρείται το αποτέλεσμα χρόνιου συσσωρευμένου στρες που κατακλύζει τον επαγγελματία και τον κάνει να αισθάνεται ότι τα ψυχικά του αποθέματα δεν επαρκούν για να ανταπεξέλθει στην πίεση του εργασιακού χώρου (Παπαδάτου & Αναγνωστόπουλος, 1999). Υπάρχουν τρεις διαστάσεις που περιγράφουν την επαγγελματική εξουθένωση:

Συναισθηματική Εξάντληση: διακρίνεται από μια αίσθηση ψυχικής κόπωσης του εργαζόμενου που δεν διαθέτει πλέον την απαιτούμενη ενέργεια για να επενδύσει στη δουλειά του (Παπαδάτου, Αναγνωστόπουλος, 1999). Αρκετές φορές υπάρχει και η αίσθηση πως οι προσδοκίες του ατόμου έχουν διαψευστεί (Maslach, 1982). Σχετικά με το επάγγελμα των εκπαιδευτικών, η συναισθηματική εξάντληση που αισθάνο-

νται αντανακλάται στο συναίσθημα που νιώθουν ότι δεν μπορούν να προσφέρουν άλλο στη διδασκαλία και στους μαθητές τους (Maslach & Leiter, 1997).

Αποπροσωποποίηση: είναι μια διαδικασία άμυνας του εργαζόμενου για να σταματήσει να αισθάνεται το στρες, την πίεση και την κόπωση που αισθάνεται (Κάντας, 1995). Οι Maslach & Leiter (1997) αναφερόμενοι στους εκπαιδευτικούς θεωρούν πως εκφράζουν την αποπροσωποποίηση με αρνητική στάση σε μορφή αγένειας, έλλειψης ευαισθησίας και υποτιμητικής συμπεριφοράς απέναντι στους μαθητές.

Έλλειψη προσωπικής επίτευξης: εκδηλώνεται με τη σταδιακή μείωση της ικανότητας του εργαζόμενου να χειρίζεται αποτελεσματικά το στρεσογόνο περιβάλλον της εργασίας του με αποτέλεσμα να οδηγείται στην επαγγελματική εξουθένωση (Maslach & Schaufeli, 1993). Στους εκπαιδευτικούς, η έλλειψη προσωπικής επίτευξης έρχεται σε αντίθεση με τις αρχικές τους προσδοκίες με την είσοδό τους στο επάγγελμα να προσφέρουν στους μαθητές τους. Όταν διαπιστώνουν ότι δεν μπορούν να το πετύχουν απογοητεύονται (Maslach & Leiter, 1997).

Παράγοντες που επηρεάζουν την επαγγελματική εξουθένωση

Σύμφωνα με την Chang (2009), οι παράγοντες που συμβάλουν στην επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών κατατάσσονται σε τρεις κατηγορίες: τους ατομικούς, τους οργανωτικούς και τους παράγοντες συναλλαγής. Στους ατομικούς παράγοντες περιλαμβάνο-

νται η ηλικία, το φύλο, η οικογενειακή κατάσταση, τα χρόνια υπηρεσίας, το μορφωτικό επίπεδο, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, η αυτοεκτίμηση/αυτοαντίληψη, η προσωπική ανθεκτικότητα, οι στρατηγικές αντιμετώπισης και οι θρησκευτικές πεποιθήσεις. Οι οργανωτικοί παράγοντες είναι το μέγεθος της τάξης, οι απαιτήσεις της εργασίας, ο ανεπαρκής μισθός, η αβεβαιότητα του ρόλου, η προετοιμασία του εκπαιδευτικού, η κοινωνικό-οικονομική κατάσταση/κουλτούρα του σχολείου, η οργανική ακαμψία, η συμμετοχή στις λήψεις αποφάσεων στο σχολείο. Οι παράγοντες συναλλαγής προκύπτουν από την αλληλεπίδραση των ατομικών και των οργανωτικών παραγόντων και είναι η απόδοση/ κρίση του εκπαιδευτικού για την άσχημη συμπεριφορά των μαθητών, οι αντιλήψεις για τον τρόπο οργάνωσης της διοίκησης, η υποστήριξη από τους συναδέλφους, η διοικητική υποστήριξη, τα πρότυπα μαθητών, η κοινωνική αντανάκλαση της απόδοσης του εκπαιδευτικού, οι εσωτερικές αμοιβές/ επαγγελματική ικανοποίηση.

Συμβουλευτικές παρεμβάσεις για πρόληψη και αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Διάφορες στρατηγικές παρέμβασης έχουν προταθεί και εφαρμοστεί μέχρι τώρα, άλλες προσπαθώντας να αντιμετωπίσουν την εξουθένωση αφού έχει εμφανιστεί, ενώ άλλες επικεντρώνονται στο να την προλάβουν. Οι εκπαιδευτικοί έχουν ανάγκη να υποστηριχθούν για να μπορέσουν να αποδώσουν τα μέγιστα τόσο στο χώρο του

σχολείου και την παιδαγωγική διαδικασία όσο και στην οικογένεια και στη κοινωνία γενικότερα. Σχετικά με την πρόληψη και αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης διακρίνουμε τους εσωτερικούς και τους εξωτερικούς πόρους υποστήριξης. Η εσωτερική υποστήριξη αναφέρεται στη βοήθεια να αναπτύξουν οι εκπαιδευτικοί την ικανότητα να αμβλύνουν το στρες τους και να αντιμετωπίζουν τις δύσκολες καταστάσεις που προκύπτουν στο χώρο του σχολείου. Η εξωτερική υποστήριξη αναφέρεται τόσο στους κοινωνικούς πόρους που μπορεί να είναι ο διευθυντής, οι συνάδελφοι, ο ψυχολόγος, η οικογένεια, οι φίλοι, όσο και στους διδακτικούς που είναι τα μέσα με τα οποία διευκολύνεται η διδασκαλία και είναι οι σχολικές εγκαταστάσεις, οι υπολογιστές, τα λογισμικά και τα εποπτικά μέσα διδασκαλίας (Betoret, 2009). Το θετικό κλίμα στο σχολείο, η επικοινωνία, η εμπιστοσύνη και η καλή συνεργασία των εκπαιδευτικών μεταξύ τους αλλά και με τον διευθυντή βοηθούν ιδιαίτερα στην πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης (Maphalala, 2014). Στον τομέα της πρόληψης και της διατήρησης της υγείας των εκπαιδευτικών περιλαμβάνονται η γνωστική συμπεριφορική θεραπεία, οι παρεμβάσεις που οδηγούν στη χαλάρωση και οι ασκήσεις ενδυνάμωσης (Gold et al., 2010).

Η ταυτότητα της έρευνας - Δείγμα - Ερευνητική διαδικασία

Το αντικείμενο της παρούσας ερευνητικής εργασίας είναι η διερεύνηση των επιπέδων της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών που εργάζονται στα δημόσια επαγγελματικά Λύκεια

(ΕΠΑ.Λ.) στην Ελλάδα, και τέθηκαν σε διαθεσιμότητα την περίοδο 2013-2015 από τους υπόλοιπους συναδέλφους τους και κατά πόσο επηρεάζει την επαγγελματική εξουθένωση η ανησυχία των εκπαιδευτικών για το ενδεχόμενο να τεθούν σε διαθεσιμότητα.

Το δείγμα της έρευνας αποτελούν συνολικά 242 εκπαιδευτικοί, διαφόρων ειδικοτήτων που εργάζονται σε δημόσια ΕΠΑ.Λ. της Ελλάδας. Χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος δειγματοληψίας με πιθανότητα και ειδικότερα η τεχνική της απλής τυχαίας δειγματοληψίας. Η επιλογή του δείγματος έγινε έτσι ώστε να διερευνηθεί η επαγγελματική εξουθένωση σε εκπαιδευτικούς από διάφορες περιοχές της ελληνικής επικράτειας. Συμμετείχαν εκπαιδευτικοί από δεκαεπτά (17) σχολικές μονάδες σε όλη τη χώρα: έντεκα (11) από τον νομό Αττικής, μία (1) από το νομό Αργολίδας, μία (1) από το νομό Μεσσηνίας, μία (1) από το νομό Κιλκίς, μία (1) από το νομό Ροδόπης και δύο (2) από το νομό Δράμας, γεγονός που αυξάνει, ως ένα βαθμό, την αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος και τη γενικευσιμότητα των αποτελεσμάτων.

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε τη χρονική περίοδο από τον Οκτώβριο έως το Νοέμβριο 2017. Η συλλογή του εμπειρικού υλικού της έρευνας έγινε με ανώνυμο και αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο που αφορούσε τη διερεύνηση της Επαγγελματικής Εξουθένωσης. Το ερωτηματολόγιο απαρτίζεται από δύο μέρη: Το πρώτο μέρος περιλαμβάνει ερωτήσεις για τα εργασιακά χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών και το δεύτερο μέρος περιλαμβάνει ερωτηματολόγιο για την εκτί-

μηση της Επαγγελματικής Εξουθένωσης Maslach Burnout Inventory- Educators Survey, MBI- ES, των Maslach, Jackson και Leiter (1996), που έχει μεταφραστεί και προσαρμοστεί στα ελληνικά από τον Kokkinos (2002). Τα στοιχεία που προέκυψαν από τα ερωτηματολόγια επεξεργάστηκαν με το στατιστικό πρόγραμμα ανάλυσης δεδομένων SPSS 23.

Αξιοπιστία και εγκυρότητα

Η αξιοπιστία εννοιολογικής κατασκευής του ερωτηματολογίου είναι ανάλογη με αυτήν του Αμερικάνικου δείγματος στάθμισης των κατασκευαστών Maslach, Jackson & Leiter (1996), καθώς και του μεταφρασμένου στα ελληνικά από τον Κόκκινο (2005). Οι δείκτες αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας Cronbach's Alpha υπολογίστηκαν σε 0,89 για τη διάσταση της συναισθηματικής εξάντλησης, σε 0,60 για τη διάσταση της αποπροσωποποίησης και σε 0,83 για τη διάσταση της προσωπικής επίτευξης.

Για τον έλεγχο της εγκυρότητας χρησιμοποιήθηκε διερευνητική ανάλυση παραγόντων, με ορθογώνια περιστροφή τύπου Varimax. Η παραγοντική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε με προκαθορισμένους τους τρεις παράγοντες που παρουσιάζει το θεωρητικό μοντέλο της Maslach, εξήγαγαν τις φορτίσεις που παρουσιάζονται στον Πίνακα 1. Συγκεκριμένα, ο πρώτος παράγοντας αντιστοιχεί στη διάσταση της συναισθηματικής εξάντλησης. Ο δεύτερος παράγοντας αντιστοιχεί στη διάσταση της αποπροσωποποίησης προσαυξημένος με τις δηλώσεις "6" «Το να δουλεύω

με ανθρώπους όλη μέρα πραγματικά μου προκαλεί ένταση» και "16" «Αισθάνομαι ότι το να δουλεύω άμεσα με τους ανθρώπους μου προκαλεί υπερβολικό στρες», που φορτίζουν και στον πρώτο παράγοντα. Αυτό θα μπορούσε να ερμηνευτεί από την σύγκριση των συναισθημάτων που αισθάνονται οι εκπαιδευτικοί όταν δουλεύουν σε εργασίες διοικητικές και όχι διδακτικές με αυτά που αισθάνονται όταν έχουν υψηλά επίπεδα αποπροσωποποίησης. Οι διοικητικές εργασίες που γίνονται στο γραφείο του σχολείου θεωρούνται γενικότερα λιγότερο στρε-

σογόνες από την διδασκαλία στην τάξη που οι διδάσκοντες πρέπει να έχουν όλες τους τις αισθήσεις σε εγρήγορση και να λειτουργούν με ενσυναίσθηση. Αξιίζει να σημειωθεί πως παρά τη χαμηλή φόρτιση των δηλώσεων "6" και "16" στη διάσταση της συναισθηματικής εξάντλησης κατά τη στατιστική ανάλυση θεωρήθηκε σωστό να μην αφαιρεθούν για να υπάρχει δυνατότητα σύγκρισης με τα κριτήρια των κατασκευαστών. Τέλος, ο τρίτος παράγοντας περιέχει όλες τις δηλώσεις της διάστασης της προσωπικής επίτευξης.

Πίνακας 1: Εγκυρότητα ερωτηματολογίου MBI-ES. Φορτίσεις με Varimax περιστροφής.

Αριθμός Δήλωσης	Παράγοντας που ανήκει η δήλωση	Παρατηρούμενη φόρτιση παραγόντων		
		Συναισθηματική Εξάντληση	Αποπροσωποποίηση	Προσωπική Επίτευξη
1	ΣΕ	,84		
2	ΣΕ	,84		
3	ΣΕ	,81		
8	ΣΕ	,76		
20	ΣΕ	,67		
14	ΣΕ	,59		
13	ΣΕ	,53		
6	ΣΕ	,30	,64	
16	ΣΕ	,25	,72	
5	Α		,75	
15	Α		,72	
11	Α		,53	
22	Α		,46	
10	Α		,40	
18	ΠΕ			,79
9	ΠΕ			,76
19	ΠΕ			,73
17	ΠΕ			,70
7	ΠΕ			,66
4	ΠΕ			,59
21	ΠΕ			,58
12	ΠΕ			,55

Πίνακας 2: Επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης ως προς την ανησυχία για διαθεσιμότητα και ως προς το αν τέθηκαν σε διαθεσιμότητα την περίοδο 2013-2015: ΜΟ και Τυπική Απόκλιση.

			Επαγγελματική Εξουθένωση					
Ομάδες			Συναισθηματική Εξάντληση (27 και άνω Υψηλή 17-26 Μέτρια 0-16 Χαμηλή)		Αποπροσωποποίηση (14 και άνω Υψηλή 9-13 Μέτρια 0-8 Χαμηλή)		Προσωπική Επίτευξη (0-30 Υψηλή 31-36 Μέτρια 37 και άνω Χαμηλή)	
		N	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.
Ύπαρξη ανησυχίας	Ναι	111	20,7	11,61	5,0	4,68	11,5	8,15
	Όχι	131	20,5	12,16	5,5	4,93	11,4	7,54
Τέθηκαν σε διαθεσιμότητα	Ναι	51	19,2	10,84	5,0	4,58	11,1	8,03
	Όχι	190	21,0	12,16	5,4	4,88	11,5	7,77

Ευρήματα

Οι στατιστικοί περιγραφικοί δείκτες για τις τρεις διαστάσεις της εξουθένωσης σε σχέση με την ύπαρξη ή όχι της ανησυχίας για πιθανή διαθεσιμότητα, καθώς και αν τέθηκαν σε αυτό το καθεστώς, παρουσιάζονται στον Πίνακα 2.

Σύμφωνα με την κατηγοριοποίηση του ερωτηματολογίου (MBI), προκύπτει ότι οι εκπαιδευτικοί του δείγματος αισθάνονται μέτρια συναισθηματική εξάντληση, χαμηλή αποπροσωποποίηση και υψηλή προσωπική επίτευξη.

Προκειμένου να εξεταστεί η πιθανή επίδραση της ανησυχίας για διαθεσιμότητα στα επίπεδα της επαγγελματικής εξουθένωσης, πραγματοποιήθηκε έλεγχος ανεξάρτητων δειγμάτων t-test. (Πίνακας 3). Καμία στατιστικά σημαντική διαφορά σε επίπεδο σημαντικότητας $\alpha=5\%$ δεν παρατηρείται στις τρεις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Συμπεράσματα

Οι εκπαιδευτικοί που συμμετείχαν στην έρευνα παρουσιάζουν χαρακτηριστικά χαμηλά επίπεδα εξουθένωσης. Πιθανολογείται τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας να μην έχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές αφού οι εκπαιδευτικοί των επαγγελματικών ειδικοτήτων, έχουν παιδαγωγική κατάρτιση ΑΣΕΤΕΜ/ΑΣΠΑΙΤΕ είτε μέσα στα έτη σπουδών τους, είτε σαν επιπλέον παιδαγωγική κατάρτιση γεγονός που βοηθάει στην αυτογνωσία, στην εν-συναίσθηση, στη διαχείριση συγκρούσεων και την έγκαιρη αναγνώριση των αρνητικών συναισθημάτων.

Η ύπαρξη ανησυχίας για πιθανή διαθεσιμότητα δεν επηρεάζει την επαγγελματική εξουθένωση σε καμία από τις τρεις διαστάσεις της. Αυτό μπορεί να ερμηνευτεί στο ότι οι εκπαιδευτικοί λόγω της πολυπλοκότητας του ρόλου

Πίνακας 3: Έλεγχος t για τις υποκλίμακες της επαγγελματικής εξουθένωσης και της ύπαρξης ανησυχίας για διαθεσιμότητα

	Δείκτης t	Βαθμοί Ελευθερίας (Df)	Επίπεδο εμπιστοσύνης (p value)	ΜΟ διαφοράς Mean Difference
Συναισθηματική Εξάντληση	0,169	240	0,866	0,259
Αποπροσωποποίηση	0,906	240	0,366	0,563
Προσωπική Επίτευξη	0,045	240	0,964	0,045

Πίνακας 4: Έλεγχος t για τις υποκλίμακες της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών που τέθηκαν σε διαθεσιμότητα την περίοδο 2013-201.

	Δείκτης t	Βαθμοί Ελευθερίας (Df)	Επίπεδο εμπιστοσύνης (p value)	ΜΟ διαφοράς Mean Difference
Συναισθηματική Εξάντληση	0,968	239	0,334	1,815
Αποπροσωποποίηση	0,485	239	0,628	0,368
Προσωπική Επίτευξη	0,369	239	0,712	0,455

τους και της παιδαγωγικής τους κατάρτισης μαθαίνουν να καταφεύγουν σε ποικίλες στρατηγικές και προσπαθούν να διατηρούν την ψυχραιμία και την ψυχική ισορροπία τους καταστρώνοντας εναλλακτικά σενάρια για τη ζωή τους.

Τα επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών που τέθηκαν σε διαθεσιμότητα την περίοδο 2013-2015 δεν διαφοροποιούνται με στατιστικά σημαντική διαφορά από τους υπόλοιπους συναδέλφους τους και στις τρεις διαστάσεις. Αξίζει να σημειωθεί όμως πως τα άτομα που τέθηκαν σε διαθεσιμότητα εμφανίζουν μικρότερους μέσους όρους στις διαστάσεις της συναισθηματικής εξάντλησης και της αποπροσωποποίησης. Αυτό μπορεί να εξηγηθεί σύμφωνα με την έρευνα της Μπούσια (2006), που θεωρεί

πως η απώλεια εργασίας λειτουργήσει ως έναυσμα επανα-νοσηματοδότησης της διαδρομής του βίου των εκπαιδευτικών και της καθημερινότητάς τους. Οι εκπαιδευτικοί επιχείρησαν να συγχρονιστούν με τη νέα κατάσταση και να επαναπροσανατολιστούν στη νέα περίοδο της ζωής τους λόγω της οικονομικής κρίσης και της απώλειας της θέσης τους.

Συμπερασματικά, οι εκπαιδευτικοί των ΕΠΑ.Λ. του δείγματος παρά τη μέτρια συναισθηματική εξάντληση που παρουσιάζουν, έχουν πολύ χαμηλά επίπεδα αποπροσωποποίησης, συμπεριφέρονται δηλαδή με φροντίδα και ενσυναίσθηση στους μαθητές τους και έχουν βρει τρόπους να αξιοποιούν τις δυνατότητές τους για προσωπική επίτευξη.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Αναγνωστόπουλος, Φ. & Παπαδάτου (1992). Παραγοντική σύνθεση και εσωτερική συνοχή του Ερωτηματολογίου Καταγραφής Επαγγελματικής Εξουθένωσης σε δείγμα νοσηλευτριών. *Ψυχολογικά θέματα*, 5(3): 183-202.
- Betoret, F.D. (2009). Self-efficacy, school resources, job stressors and burnout among Spanish primary and secondary school teachers: a structural equation approach. *Educational Psychology*, 29 (1), 45-68.
- Chang, M.L. (2009). An appraisal perspective of teacher burnout: Examining the emotional work of teachers. *Educational Psychology*, 21, 193-218.
- Gold, E., Smith, A., Hopper, I., Herne, D., Tansey, G., Hurland, C. (2010). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) for Primary School Teachers. *Journal Child Family Studies*, 19, 184–189.
- Κάντας, Α. (1995). *Οργανωτική βιομηχανική ψυχολογία*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Καραγιάννης, Δ. (2010). *Η αδικία που πληγώνει*. Αθήνα: Αρμός.
- Κόκκινος, Κ. Μ. (2002). Ερωτηματολόγιο Καταγραφής Επαγγελματικής Εξουθένωσης της Maslach για Εκπαιδευτικούς. Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα & Π. Ρούσση (Επιμ.) *Τα Ψυχομετρικά Εργαλεία στην Ελλάδα*, σελ. 224 – 225. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Κόκκινος, Κ. Μ. (2005). Επαγγελματική εξουθένωση στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση: Μια συγκριτική μελέτη ανάμεσα σε εκπαιδευτικούς από την Ελλάδα και την Κύπρο. *Μακεδόν*, (14), 79-89.
- Κοτσιφάκης, Θ. (2014, 30 Ιουνίου). Τα επείγοντα προβλήματα της εκπαίδευσης: Ανοιχτή επιστολή του Θ. Κοτσιφάκη στον Α. Λοβέρδο. *Ηλεκτρονική εφημερίδα left.gr*. Ανακτήθηκε από το διαδίκτυο <https://left.gr/news/ta-epeigonta-provlimata-tis-ekpaideysis-anoihti-epistoli-toy-th-kotsifaki-ston-loverdo> στις 5-10-2017.
- Κουράκης, Τ. (2015, 14 Ιανουαρίου). Τι θα κάνει ο ΣΥΡΙΖΑ για διαθεσιμότητα, προσλήψεις αναπληρωτών, αξιολόγηση και τράπεζα Θεμάτων. *alfavita.gr - Εκπαιδευτικό Ενημερωτικό Δίκτυο*.
- Κυπριανός, Π. (2009). *Συγκριτική ιστορία της ελληνικής εκπαίδευσης*. Αθήνα: Βιβλιόραμα.
- Maphalala, C. M. (2014). The manifestation of Occupational Stress in the Teaching Profession: The Unheeded Voices of Teachers. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5 (1), 77-78.
- Maslach, C. & Jackson, C. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
- Maslach, C. (1982). *Burnout: The Cost of Caring*. New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Maslach, C. & Schaufeli, W. B. (1993). Historical and conceptual development of burnout. In W.B. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek (Eds.). *Professional burnout: Recent developments in theory and research*. Washington: Taylor and Francis.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *The Maslach Burnout Inventory* (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C. & Leiter, M. P. (1997). *The Truth about Burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco: Jossey- Bass.
- Ματσαγγούρας, Η. (2009). *Εισαγωγή στις επιστήμες της παιδαγωγικής. Εναλλακτικές προσεγγίσεις, Διδακτικές προεκτάσεις*. Αθήνα: Gutenberg.

- Μπούσια, Χ., (2016). *Η απώλεια εργασίας ως βιωμένη εμπειρία: αφηγήσεις εκπαιδευτικών για το καθεστώς της διαθεσιμότητας*. Μεταπτυχιακή εργασία thesis, Πανεπιστήμιο Πατρών, Πάτρα.
- Παπαδάτου, Δ., Αναγνωστόπουλος, Φ. (1999). *Η ψυχολογία στο χώρο της υγείας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Παπαναούμ, Ζ. (2003). *Το επάγγελμα του εκπαιδευτικού: Θεωρητική και εμπειρική προσέγγιση*. Αθήνα: τυπωθήτω- Γιώργος Δαρδανός.
- Schaufeli, W. & Enzmann, D. (1998). *The Burnout Companion To Study And Practice: A Critical Analysis*. London: Taylor & Francis.

*Καλλιόπη Καλτσονούδη**

**ΘΥΜΟΣ Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΥ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ:
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ**

Η ανθρώπινη φύση έχει την ικανότητα να δημιουργεί το καλό ή το κακό, να βοηθά ή να βλάπτει, να συγχωρεί ή να εκδικείται. Η εργασία αυτή απαντάει βιβλιογραφικά σε ορισμένα θεωρητικά ερωτήματα, τα οποία αφορούν στον θυμό, τη συγχώρεση και την ευτυχία μέσω της συμβουλευτικής καθοδήγησης. Καταληκτικά αλλά όχι αδιαμφισβήτητα, η ιδανική απάντηση στον θυμό είναι η άνευ όρων συγχώρεση ή ακόμη καλύτερα η άνευ όρων αγάπη. Όταν η αγάπη απλά πνίγει τον θυμό, τότε δεν τίθεται ποτέ το ερώτημα αν πρέπει κάποιος να συγχωρήσει. Είναι, άραγε, ο σωστός δρόμος προς την ευτυχία;

Λέξεις κλειδιά: ευτυχία, Αριστοτελικός προβληματισμός, συγχώρεση, θυμός, συμβουλευτική παρέμβαση

Kalliopi Kaltsonoudi

KEEPING ANGER OR SEARCHING FOR THE ROAD TO HAPPINESS: FORGIVENESS COUNSELLING INTERVENTION

Human nature has the ability to create good or evil, help or harm, forgive or revenge. This review answers literally to certain theoretical questions concerning anger, forgiveness and happiness through counselling. Ultimately, but not unquestionably, the ideal response to anger is unconditional forgiveness or even better unconditional love. When love simply chokes anger, then the question whether one has to forgive never arises. Is it the right way towards happiness?

Key words: happiness, Aristotelian questioning, forgiveness, anger, counselling intervention

Εισαγωγή

Η έννοια της συγχώρεσης εμφανίζεται στο πλαίσιο των κοινωνικών δομών από την αυγή της ανθρωπότητας. Αναφορές στη συγχώρεση υπάρχουν εδώ και χιλιάδες χρόνια, από τον Όμηρο και τον Σαίξπηρ μέχρι το Κοράνι και τα χριστιανικά Ευαγγέλια (Fehr, Gelfand & Nag, 2010). Μέχρι τις αρχές της δεκαετίας του 1990, η συγχώρεση είχε μελετηθεί κυρίως από φιλοσόφους και θεολόγους γι' αυτό

και αρχικά θεωρήθηκε ως φιλοσοφική ή θρησκευτική εννοιολογική κατασκευή. Εκ τότε, όμως, η μελέτη της συγχώρεσης επεκτάθηκε γρήγορα και στον τομέα της ψυχολογίας (Davis, Worthington, Hook & Hill, 2013). Στη σύγχρονη εποχή, ο αντίκτυπος της συγχώρεσης είναι σταθερός και διάχυτος σε πολλά επίπεδα. Η προστιθέμενη αξία της προσφερόμενης συγχώρεσης αφορά σε αύξηση της ψυχικής ευημερίας και της βελτίωσης των ανθρώπινων σχέσεων (Maltby, Macaskill

* Η Κ.Κ. είναι εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση Βαθμ. Αθηνών, MSc Οργάνωση και Διοίκηση της Εκπαίδευσης, απόφοιτος του ΠΕΣΥΠ και υποψήφια Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Αθηνών του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Επικοινωνία: kkaltsonoudi@gmail.com

& Day, 2001). Μεταξύ των ψυχολόγων, κεντρικά ερωτήματα που ξεχωρίζουν είναι τότε οι άνθρωποι συγχωρούν, πώς συγχωρούν και αν θα πρέπει να συγχωρούν. Παράλληλα, με τη θεωρία της κοινωνικής γνωστικής συμπεριφοράς του Albert Bandura (1986) περί ηθικής αυτορρύθμισης (moral self-regulation) και αυτο-ανακλαστικής διαδικασίας (self-reflective process), το κίνημα της θετικής ψυχολογίας έρχεται να πλαισιώσει τις βασικές έννοιες ετούτης της εργασίας. Στόχος είναι να παρουσιαστούν συνοπτικά τα βασικά συστατικά στοιχεία μιας συμβουλευτικής παρέμβασης συγχώρεσης και να απαντηθούν βιβλιογραφικά ορισμένα θεωρητικά ερωτήματα, τα οποία αφορούν στον θυμό, τη συγχώρεση και την ευτυχία. Σε αντίθεση με τον διεθνή επιστημονικό χώρο όπου υπάρχει πλούσια έρευνα, στην Ελλάδα η μελέτη της συγχώρεσης βρίσκεται ακόμη στα σπάργανα.

Ευτυχία

Στη φιλοσοφική και ψυχολογική βιβλιογραφία είναι συνηθισμένο να συναντώνται διαφοροποιημένες θεωρίες δεδομένου ότι η απόδοση της έννοιας της ευτυχίας (happiness) είναι συνάρτηση διαφόρων θετικών ψυχικών καταστάσεων. Οι Ryan και Deci (2001) οργάνωσαν το πεδίο της ευτυχίας σε δύο ευρείες παραδόσεις (traditions): την ηδονική (hedonic) και την ευδαιμονική ευημερία (eudaimonic well-being). Οι Keyes, Shmotkin και Ryff (2002) επέκτειναν αυτή τη διάκριση σε υποκειμενική (subjective) και ψυχολογική ευημερία

(psychological well-being), αντίστοιχα.

Η υποκειμενική ευημερία αναφέρεται στις γνωστικές (cognitive) και συναισθηματικές (affective) εκτιμήσεις των ανθρώπων για την ζωή τους, ενώ η ψυχολογική προσέγγιση χαρακτηρίζει μια πιο ευδαιμονική άποψη της ευημερίας και εξετάζει σφαιρικά την αντιλαμβανόμενη εκτίμηση απέναντι στις υπαρξιακές προκλήσεις της ζωής. Περιγράφει την εκπλήρωση των ανθρώπινων δυνατοτήτων, την εύρεση νοήματος στη ζωή, την προσωπική ανάπτυξη και τη δημιουργία ποιοτικών κοινωνικών δεσμών (Chen, Jing, Hayes & Lee, 2013).

Στο ερώτημα πώς μπορεί κανείς να αγγίξει την ευτυχία, μια πιθανή απάντηση είναι η αύξηση της ευχαρίστησης και η μείωση του πόνου (Diener, 2013). Μια άλλη προσέγγιση για την πιθανή σχέση των συναισθημάτων με την ευτυχία δίδεται από τον Αριστοτέλη (2006) στα Ηθικά Νικομάχεια και περιλαμβάνει την αίσθηση των «σωστών συναισθημάτων» είτε είναι ευχάριστα είτε δυσάρεστα. Σύμφωνα με την Αριστοτελική λογική, «σωστά συναισθήματα» είναι τα συναισθήματα που βιώνονται την κατάλληλη στιγμή, για τον σωστό λόγο, προς τον σωστό άνθρωπο, με το σωστό κίνητρο και με τον σωστό τρόπο. Το Αριστοτελικό μοντέλο διαφέρει από τα ηδονικά και ευδαιμονικά μοντέλα ευημερίας επειδή υποδηλώνει ότι τόσο οι ευχάριστες όσο και οι δυσάρεστες συναισθηματικές εμπειρίες μπορεί να συνδέονται με την ευημερία εφόσον οι άνθρωποι τις αισθάνονται σωστές. Εντούτοις, κανένα από τα δύο μοντέλα (ηδονικό, ευδαιμονικό) δεν θεωρεί ότι η ευημερία μπορεί να προέρχεται από το αίσθημα του θυμού ή του μίσους. Τα

ηδονικά, τα ευδαιμονικά και το Αριστοτελικό μοντέλο ευτυχίας είναι πιθανό να αλληλεπικαλύπτονται σε κάποιο βαθμό και να αλληλοσυμπληρώνονται. Ωστόσο, για να επιτύχουμε την καλύτερη κατανόηση της ευτυχίας και των παραλλαγών της στους ανθρώπους, είναι σημαντικό να εντοπιστούν οι έρευνες εκείνες στις οποίες τα μοντέλα ευτυχίας (ηδονικό, ευδαιμονικό) κάνουν αντιτιθέμενες προβλέψεις. Οι έρευνες των Kämpfe και Mitte (2009), Larsen και McKibban (2008) και Tamir, Schwartz, Oishi και Kim (2017) υποστήριξαν εμπειρικά τον ισχυρισμό του Αριστοτέλη και κατέδειξαν ότι η ευτυχία εξαρτάται εν μέρει από το «ταίριασμα» μεταξύ του τι αισθάνονται οι άνθρωποι και τι θα επιθυμούσαν να αισθάνονται, ή αλλιώς, από τη διαφορά μεταξύ πραγματικών και επιθυμητών καταστάσεων.

Όταν όμως υπάρχει σημαντική απόκλιση μεταξύ πραγματικών και επιθυμητών συναισθημάτων, τότε με ποιο τρόπο μπορεί να ανακαλυφθεί ο δρόμος προς την ευτυχία; Η συγχώρεση οδηγεί σε αυτόν τον δρόμο; Μπορεί να απελευθερώσει το άτομο από αυτή τη δυσλειτουργία; Σύμφωνα με τους Maltby et al. (2001), η συγχώρεση είναι μια «υγιής προσπάθεια» και ένα σημάδι υπέρβασης εκείνων των συναισθημάτων και των σκέψεων τα οποία παρεμβαίνουν στην ευτυχία ενός ατόμου.

Συγχώρεση

Η συγχώρεση θεωρείται ανθρώπινη δύναμη και συμβάλλει στην ανθρώπινη ανάπτυξη. Σχετίζεται με την εξέλιξη ενός ατόμου, καθώς αυτό μετακινείται

από μια θέση μίσους, δυσσαρέσκειας και πικρίας, σε μια άλλη θέση απόσβεσης του θυμού και της επιθυμίας για εκδίκηση ή για αποφυγή (Cosgrove & Konstam, 2008). Πρόκειται για μια θετική κοινωνική αλλαγή (prosocial change) προς τον θύτη που περιλαμβάνει τη μείωση των αρνητικών (και σε ορισμένες περιπτώσεις την αύξηση των θετικών) σκέψεων, συναισθημάτων και κινήτρων προς αυτόν και που μπορεί, τελικά, να οδηγήσει σε μόνιμες αλλαγές συμπεριφοράς (Davis et al., 2013; Fehr et al., 2010).

Η συγχώρεση θεωρείται πολυδιάστατο εννοιολογικό κατασκεύασμα και πολλές φορές συγχέεται με άλλες έννοιες, οι οποίες, ενδεχομένως, συνιστούν φραγμούς της συγχώρεσης. Τέτοιες έννοιες είναι ο συμβιβασμός, η λήθη, η παράβλεψη, η αδυναμία, η ηθική κατάπτωση, η απονομή χάριτος ή η δικαιολόγηση της αδικίας (Cosgrove & Konstam, 2008; Freedman & Chang, 2010; Raj & Wiltermuth, 2016).

Οι ερευνητές μελετούν την έννοια της συγχώρεσης αφενός ως μία προδιάθεση ή ένα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (trait forgiveness), αφετέρου ως μία κατάσταση ή ένα επεισόδιο (state or episodic forgiveness). Επιπρόσθετα, η συγχώρεση γίνεται αντιληπτή ως διαπροσωπική (interpersonal forgiveness) που αναφέρεται στη συγχώρεση των άλλων και ως ενδοπροσωπική (intrapersonal forgiveness) που αναφέρεται στη συγχώρεση του εαυτού ή αυτο-συγχώρεση (self-forgiveness) (Davis et al., 2013).

Επιπλέον, η συγχώρεση διακρίνεται σε επίπεδο αληθούς (γνήσιας, αυθεντικής) και αναληθούς (ψευδούς, απατηλής) συγχώρεσης. Σύμφωνα με

τους Freedman και Chang (2010), οι όροι αυτοί μπορεί να συμβάλουν στην εξήγηση μεταξύ της συγχώρεσης που οδηγεί σε πραγματικές αυξήσεις στην ψυχολογική ευημερία του ατόμου που συγχωρεί και στη συγχώρεση που δίδεται απλά επειδή οι άνθρωποι φοβούνται ή δεν θέλουν την αντιπαράθεση.

Παράλληλα με την πολλαπλή θεώρηση της έννοιας της συγχώρεσης, τους διάφορους ορισμούς που της έχουν αποδοθεί, τους ποικίλους τρόπους και τις αντίστοιχες κλίμακες μέτρησης, έχουν αναπτυχθεί αντίστοιχα μοντέλα συμβουλευτικής παρέμβασης. Μεγάλος αριθμός πειραματικών μελετών έχει διεξαχθεί για την αξιολόγηση του βαθμού στον οποίο τα συμβουλευτικά προγράμματα συγχώρεσης προάγουν την ψυχολογική ευημερία και την ψυχική υγεία των ανθρώπων (Fehr et al., 2010). Η πλειοψηφία των ερευνών κατέδειξε ότι η συγχώρεση είναι πολύ σημαντική και ευεργετική και ίσως ακόμη και ζωτικής σημασίας για την επίλυση

τραυματικών εμπειριών και προδοσίας, την αποκατάσταση των σχέσεων, την απόσβεση του θυμού και τελικά την προσωπική επούλωση των πληγών (Allemand, Hill, Ghaemmaghami, & Martin, 2012; Chan, 2013).

Τα ειδικά συστατικά στοιχεία για μια συμβουλευτική παρέμβαση συγχώρεσης

Παρόλο που πολλά μοντέλα συμβουλευτικής παρέμβασης αποδείχθηκαν αποτελεσματικά για τη βελτίωση της συγχώρεσης, οι εξειδικευμένες (specific) στο στόχο παρεμβάσεις συγχώρεσης έχουν δείξει ταχύτερα αποτελέσματα (Wade, Worthington & Meyer, 2005). Στον παρακάτω Πίνακα παρουσιάζεται μια περίληψη της περιγραφής των ειδικών συστατικών στοιχείων μιας παρέμβασης συγχώρεσης, ο σκοπός κάθε στοιχείου, οι κύριες παρεμβάσεις και ο μηχανισμός αλλαγής.

Πίνακας 2: Συστατικά στοιχεία μιας παρέμβασης συγχώρεσης (Wade et al., 2005)

	1. Ορισμός της συγχώρεσης
<i>Περιγραφή</i>	○ Για να επιλέξει κανείς να συγχωρήσει κάποιον είναι απαραίτητο να καταλάβει τι σημαίνει συγχώρεση.
<i>Σκοπός</i>	➤ Να διευκρινιστούν οι θεραπευτικοί στόχοι και να αποφευχθεί η σύγχυση και η θυματοποίηση.
<i>Παρεμβάσεις</i>	• Διδακτικός ορισμός της έννοιας και συζήτηση των ομοιοτήτων και διαφορών με τους σχετικούς όρους. • Αντιπαράθεση με αυτό που ο συμβουλευόμενος καταλαβαίνει ως συγχώρεση.
<i>Μηχανισμός αλλαγής</i>	✓ Κατανόηση ότι η διαδικασία αυξάνει την πιθανότητα συγχώρεσης εάν ο συμβουλευόμενος θεωρήσει ότι είναι επιλογή του.
	2. Υποβοήθηση του συμβουλευόμενου να ανακαλέσει το συμβάν
<i>Περιγραφή</i>	○ Συνίσταται στην ενθάρρυνση και υποβοήθηση του συμβουλευόμενου να ανακαλέσει και να προβληματιστεί για το συμβάν σε μια υποστηρικτική δομή είτε ατομικά είτε ομαδικά.
<i>Σκοπός</i>	➤ Να εκφράσει και να κατανοήσει τα συναισθήματά του.

Παρεμβάσεις	• Συζήτηση για αρνητικά συναισθήματα και εφαρμογή στον συμβουλευόμενο. • Συζήτηση για τους μηχανισμούς άμυνας και τον ρόλο που έχουν παίζει στο να συγκαλύψουν τον πόνο. • Συζήτηση των επιπτώσεων του αδικήματος στην κοσμοθεωρία του συμβουλευόμενου. • Απογραφή δυσαρέσκειας. • Ερωτήσεις που εξετάζουν αν το παρελθόν πονάει. • Συγγραφή γραμμικών προς στον θύτη που εκφράζουν τον πόνο. • Καθοδηγούμενη απεικόνιση της συνάντησης με τον θύτη. • Διδακτικό υλικό σχετικά με τη διαδικασία τού να βιώνει κανείς μία αδικία.
Μηχανισμός αλλαγής	✓ Μείωση του πόνου και της έντασης της προσβολής.
	3. Χτίσιμο ενσυναίσθησης απέναντι στον θύτη
Περιγραφή	○ Να βοηθήσει τον συμβουλευόμενο να δει την οπτική του θύτη του και να βιώσει τα συναισθήματά του.
Σκοπός	➤ Να δει ο συμβουλευόμενος τον θύτη και το αδίκημα ως πιο κατανοητό και ανθρώπινο.
Παρεμβάσεις	• Αναπλαισίωση του αδικήματος με συζήτηση των παραγόντων κατάστασης που οδήγησαν τον θύτη να διαπράξει το αδίκημα. • Άσκηση εξερεύνησης του αισθήματος του θύτη. • Διδακτική καθοδήγηση αμφισβήτησης της ιδέας ότι ο θύτης είναι καλύτερος από τον συμβουλευόμενο. • Προσωπική αντανάκλαση των πλεονεκτημάτων της κατάστασης που έχει ο συμβουλευόμενος έναντι του θύτη. • Διδακτική καθοδήγηση σχετικά με τους τρόπους που μπορεί κανείς να δει τον θύτη και που οδηγούν σε μεγαλύτερη ή μικρότερη ενσυναίσθηση. • Ενθάρρυνση να αντιληφθεί ο συμβουλευόμενος τις δυνάμεις και τις αδυναμίες όλων των ανθρώπων. • Διάλεξη για το πώς η ενσυναίσθηση βοηθά στην ανάπτυξη της συγχώρεσης. • Συζήτηση με τη χρήση μιας ιστορίας που αποσκοπεί στην εισαγωγή της ενσυναίσθησης. • Εκπαίδευση στην ικανότητα αντίληψης της προοπτικής των άλλων (perspective taking). • Γραπτές ασκήσεις για την κατανόηση των στόχων και των συναισθημάτων που σχετίζονται με το αδίκημα.
Μηχανισμός αλλαγής	✓ Μείωση αρνητικών σκέψεων και συναισθημάτων και αύξηση θετικών που συνδέονται με τον θύτη.
	4. Παρακίνηση του συμβουλευόμενου να αναγνωρίσει δικά του προηγούμενα λάθη
Περιγραφή	○ Να βοηθηθεί ο συμβουλευόμενος να ανακαλέσει περιπτώσεις όπου ο ίδιος λειτούργησε ως θύτης.
Σκοπός	➤ Να οδηγηθεί ο συμβουλευόμενος να επεκτείνει το ίδιο δώρο (της συγχώρεσης) στον θύτη με μεγαλύτερη προθυμία.
Παρεμβάσεις	• Συζήτηση για την περίπτωση όπου ο ίδιος αδίκησε άλλους. • Ανταλλαγή εκτίμησης των διαπραχθέντων αδικημάτων (σε επίπεδο ομάδας) και βαθμολόγηση του βαθμού συγχώρεσης που έλαβαν. • Διδακτική καθοδήγηση σχετικά με την πραγματικότητα ότι όλοι οι άνθρωποι βλάπτουν τους άλλους κάποια στιγμή. • Συμπλήρωση ενός ημερολογίου κατά το οποίο ο συμβουλευόμενος υπήρξε θύτης.

	• Άσκηση για ανάκληση μιας συγκεκριμένης προσβολής που διαπράχθηκε από τον συμβουλευόμενο εις βάρος άλλου.
	• Καθοδηγούμενη αναπαράσταση με στόχο ο συμβουλευόμενος να θυμηθεί όλους όσους έχει βλάψει.
	• Συζήτηση αναφορικά με τις διαφορές μεταξύ των επανορθώσεων και των απολογιών και πότε αυτές πρέπει να χρησιμοποιούνται.
Μηχανισμός αλλαγής	✓ Μείωση της απόδοσης ευθυνών για τα λάθη μέσω της κατανόησης ότι όλοι οι άνθρωποι υπόκεινται σε αυτά και αναγνώριση της επιθυμίας για λήψη συγχώρεσης.
	5. Ενθάρρυνση της δέσμευσης για συγχώρεση του θύτη
Περιγραφή	○ Αυτή η δέσμευση μπορεί να σχετίζεται με τη γενικότερη στάση προς τη συγχώρεση ή με τη συγχώρεση ενός συγκεκριμένου αδικήματος.
Σκοπός	➤ Να θέσει στόχους και κίνητρα μέσω της διαδικασίας της συγχώρεσης.
Παρεμβάσεις	• Συζήτηση των συνεπειών της απόδοσης συγχώρεσης. • Υπογραφή συμβολαίου συγχώρεσης. • Συζήτηση ότι η επιλογή της συγχώρεσης χρειάζεται θάρρος. • Ομαδική συζήτηση για τον φόβο της αλλαγής. • Σενάριο για την πρακτική συγχώρεσης του εαυτού και των άλλων. • Επιστολή προς τον θύτη συμπεριλαμβανομένης της δήλωσης δέσμευσης για συγχώρεση. • Τελετουργία μιας πέτρας που συμβολίζει τις συνέπειες του κακού. • Ο συμβουλευόμενος «χάνει» την πέτρα όταν είναι πλέον έτοιμος να δώσει συγχώρεση. • Συζήτηση για το πώς η ενσυναίσθηση και η ταπεινοφροσύνη συμβάλλουν στο έργο της συγχώρεσης.
Μηχανισμός αλλαγής	✓ Προετοιμάζει τον συμβουλευόμενο στη διαδικασία της συγχώρεσης.
	6. Υπέρβαση του συναισθήματος της μη-συγχώρεσης
Περιγραφή	○ Στη διαδικασία της συγχώρεσης υπάρχει η μείωση των αρνητικών συναισθημάτων, των σκέψεων και των συμπεριφορών και η αύξηση των θετικών. Αλλά αυτό το δεύτερο συστατικό δεν επιτυγχάνεται πάντα ή μπορεί να περιλαμβάνει περισσότερο χρόνο. Έτσι, οι στρατηγικές για τη μείωση της μνησικακίας είναι συχνά ένα σημαντικό στοιχείο της παρέμβασης.
Σκοπός	➤ Μείωση της αρνητικότητας.
Παρεμβάσεις	• Συζήτηση για το θυμό ως φυσικό αποτέλεσμα του πόνου. • Συζήτηση για τρόπους αντιμετώπισης του θυμού και των διαπροσωπικών συγκρούσεων. • Άσκηση αποδοχής του πόνου. • Συζήτηση των αρνητικών αποτελεσμάτων σε περίπτωση διατήρησης της μνησικακίας. • Συζήτηση της γνωστικής αναπλαισίωσης για να σταματήσει το αναμύσημα κακών σκέψεων. • Συζήτηση για τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της καλλιέργειας του κακού.
Μηχανισμός αλλαγής	✓ Οι παραπάνω παρεμβάσεις δεν προωθούν τη συγχώρεση αυτή καθαυτή, αλλά κινούνται πέρα από τα αρνητικά αποτελέσματα του αδικήματος.

Πηγή ανάκτησης: Gámiz Sanfeliu (2017)

Θυμός ή αναζήτηση του δρόμου προς την ευτυχία: Θεωρητικά ερωτήματα

Ο θυμός συχνά θεωρείται ως ένας από τους κύριους συναισθηματικούς φραγμούς στη διαδικασία της συγχώρεσης (Worthington, 1998). Ο θυμός έχει ορισθεί ως ένα έντονο συναίσθημα δυσαρέσκειας και ανταγωνισμού που προκαλείται από μια αίσθηση τραυματισμού ή λάθους (Fitzgibbons, 1986). Όπως ο θυμός έχει περιγραφεί από την Nussbaum (2016) αποτελείται από δύο εγγενείς συνιστώσες: την αντίληψη ότι έχει διαπραχθεί ένα σοβαρό λάθος και την επιθυμία του θύματος να κάνει τον θύτη να υποφέρει. Τα προβλήματα με το θυμό προέρχονται από τη δεύτερη συνιστώσα, δηλαδή την επιθυμία για ανταπόδοση. Αυτή η επιθυμία αποτελεί ένα «ναρκισσιστικό λάθος» (narcissistic error), είναι αδικαιολόγητη και πρέπει να αποθαρρύνεται, επειδή, ακριβώς, συνεπάγεται την παράλογη πεποίθηση ότι η εκδίκηση μπορεί να επιδιορθώσει ό,τι το λάθος προκάλεσε.

Εμπειρικές μελέτες υποστήριξαν ότι η εμπειρία του θυμού μπορεί να μειωθεί μέσω της συγχώρεσης (Coyle & Enright, 1997; Freedman & Enright, 1996). Εάν το άτομο καταφέρει μέσω της ηθικής αυτορρύθμισης (Bandura, 1986) να προσαρμοστεί στις νέες συνθήκες και να εστιάσει στο μέλλον, θα μπορέσει μέσω της συγχώρεσης να αποκαταστήσει την ψυχική του ηρεμία. Στην αντίθετη περίπτωση θα χρειαστεί εξωθεν βοήθεια και θα πρέπει να λειτουργήσει η διαδικασία της αυτοδιαχείρισης μέσω μιας συμβουλευτικής παρέμβασης για

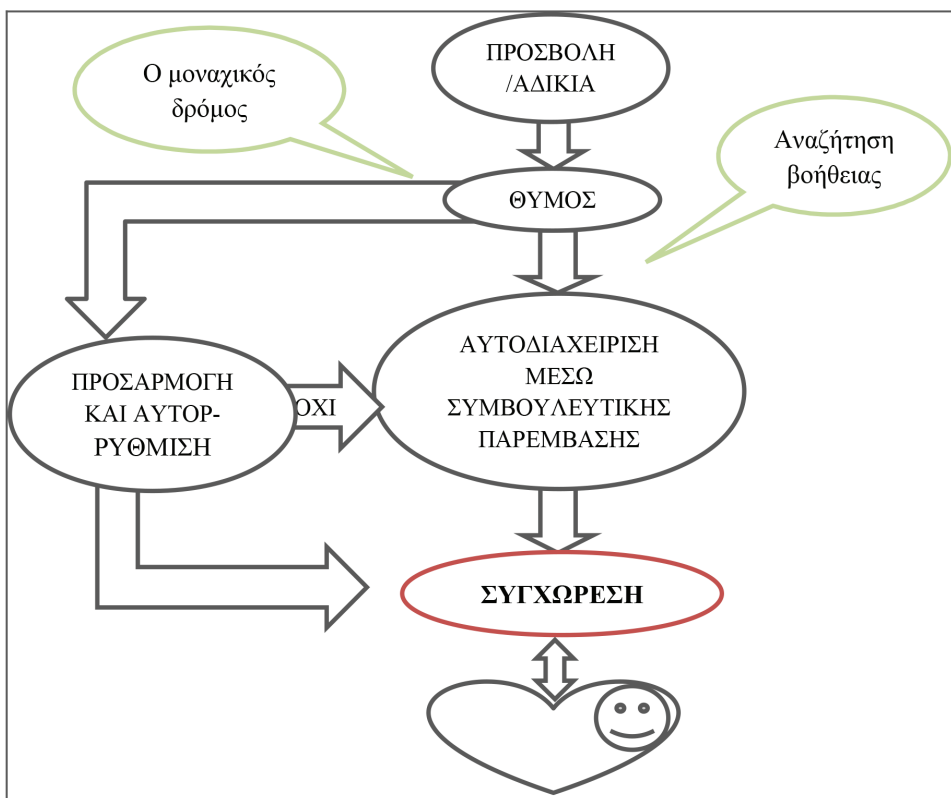
να επιτευχθεί η πολυπόθητη ευημερία (βλ. παρακάτω Σχήμα).

- *Όμως, τι είναι αυτό που ορίζει την πολυπόθητη ευημερία και ποιος άνθρωπος τελικά θεωρείται ευτυχισμένος;*

Είτε αναφερόμαστε στην ευτυχία ως ηδονική ή ευδαιμονική, είτε ως υποκειμενική ή ψυχολογική (αντικειμενική), η ευτυχία είναι το τέλος (δηλαδή ο σκοπός) και όχι το μέσον για το τέλος της ανθρωπίνης ύπαρξης (Αριστοτέλης, Ηθικά Νικομάχεια, τόμος 1). Προβληματισμό προκαλεί η άποψη ότι η ευτυχία είναι αντιστρόφως ανάλογη της απόκλισης του συναισθήματος που βιώνεται με το επιθυμητό συναίσθημα, όποιο κι αν είναι αυτό (Kämpfe & Mitte, 2009; Larsen & McKibban, 2008; Tamir et al., 2017). Το να νιώθει κανείς συναισθήματα που είναι συνεπή με τις αξίες του, νιώθει σωστά και το να νιώθει κανείς σωστά σχετίζεται με μεγαλύτερη ευτυχία. Ωστόσο, η αυτοαντίληψη των «σωστών συναισθημάτων» διαφέρει και εξαρτάται από την ένταση της κατάστασης, την προσωπικότητα του ατόμου, τις αξίες του και το κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο (Tamir et al., 2017).

- *Στην περίπτωση όμως που τα σωστά συναισθήματα είναι αρνητικά, όπως για παράδειγμα ο θυμός, τότε πώς θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ο θυμός ως συναίσθημα και ως εκδήλωση συμπεριφοράς;*

Σύμφωνα με την Nussbaum (2016), παρά τα εγγενή του λάθη, ο θυμός μπορεί να έχει τρεις εποικοδομητικές λειτουργίες: α) σηματοδοτεί ότι ένα λάθος έχει



Σχηματική αναπαράσταση της διαδικασίας από την προσβολή έως την καλή ψυχική απο-κατάσταση

συμβεί, αν και η αξιοπιστία του θυμού σε αυτόν τον ρόλο είναι αμφισβητήσιμη δεδομένης της ναρκισσιστικής του μεροληψίας, β) κινητοποιεί το θύμα για δράση ενάντια στην αιτία του λάθους και γ) αποτρέπει μελλοντικές επιβλαβείς πράξεις. Η αποτελεσματικότητα του θυμού ως αποτρεπτικού παράγοντα, ωστόσο, σχετίζεται περισσότερο με την ορατή έκφρασή του παρά με το συναίσθημα. Συνεπώς, η Nussbaum (2016) σε συμφωνία με την Αριστοτελική λογική, ισχυρίζεται ότι είναι προτιμότερη μια ελεγχόμενη έκφραση θυμωμένης συμπεριφοράς παρά ένας βουβός θυμός. Ωστόσο, επει-

δή ακόμη και ο «μεταβατικός θυμός» (Transition-anger), η μετάβαση δηλαδή από το συναίσθημα και το στρες του παρελθούσας αδικίας σε μια μελλοντική εστίαση προς την ευημερία του ατόμου, εμπεριέχει κάποια κατάλοιπα από την καταστροφική επιθυμία για αντίποινα, θα πρέπει να αποφεύγεται όποτε είναι δυνατόν (Nussbaum, 2016).

- *Πότε, όμως, ένας άνθρωπος μπορεί να κάνει τη μετάβαση; Πότε μπορεί να συγχωρήσει;*

Σύμφωνα με τους Enright και Fitzgibbons (2000), ένα άτομο για να

μπορέσει να συγχωρήσει θα πρέπει να αλλάξει και στα τρία επίπεδα - γνωστικό, συναισθηματικό, συμπεριφορικό. Σύμφωνα με τον DiBlasio (1998), όταν η συγχώρεση οδηγείται κυρίως από το συναίσθημα, τότε μπορεί να αργήσει πολύ να έρθει. Αντίθετα, όταν η συγχώρεση νοηθεί ως μία απόφαση, τότε πρόκειται για μια γνωστική επιλογή και αλλαγή. Η επιλογή εγκατάλειψης ή μη της πικρίας θεωρείται πράξη θέλησης. Όταν όμως η συγχώρεση νοείται ως μια πιο εκτεταμένη γνωστική και συνάμα συναισθηματική ή ενσυναισθητική διεργασία, τότε θεωρείται ότι προσεγγίζει καλύτερα το συμπεριφορικό επίπεδο (Fitzgibbons, 1986).

- *Ποια είναι η δύναμη της συγχώρεσης;*

Τα τελευταία 30 περίπου χρόνια, κλινικοί και ερευνητές ενδιαφέρονται ολοένα και περισσότερο για τα οφέλη της συγχώρεσης στην υγεία, κυρίως λόγω μείωσης των αρνητικών σκέψεων και συναισθημάτων που απορρέουν από τις διαπροσωπικές βλάβες (Coyle & Enright, 1997; Freedman & Enright, 1996). Επιπλέον, η βελτίωση της γενικής ευημερίας του πληθυσμού, όπως η μείωση των κοινών προβλημάτων ψυχικής υγείας, καθώς και η αύξηση των θετικών συναισθημάτων και των σχέσεων, αποτελεί βασικό πολιτικό στόχο σε πολλές χώρες (π.χ., δείκτης Ακαθάριστης Εθνικής Ευτυχίας). Η κατανόηση του τι προάγει την ψυχική ευεξία είναι επομένως ζωτικής σημασίας και υποστηρίζεται από παρεμβάσεις που διευκολύνουν τις θετικές ενέργειες και στάσεις και διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ενίσχυση της ψυχολογικής υγείας.

- *Η συγχώρεση ως έννοια, στάση και συμπεριφορά είναι με τον ίδιο τρόπο αντιληπτή από όλους τους ανθρώπους σε όλους τους πολιτισμούς;*

Η συγχώρεση εξαρτάται από πολλούς παράγοντες με κυριότερους αυτούς της κουλτούρας και των προσωπικών χαρακτηριστικών. Η συγχώρεση θα πρέπει να νοείται ως μια γνωστική αναπτυξιακή διαδικασία που λαμβάνει χώρα σε συγκεκριμένο πολιτισμικό, κοινωνικό και θρησκευτικό πλαίσιο. Ειδικότερα, οι παράγοντες που επηρεάζουν την απόφαση για συγχώρεση αφορούν σε θέματα παράδοσης (θρησκευτικής ή πολιτιστικής), σε θέματα προσωπικότητας, προδιάθεσης και προσωπικών χαρακτηριστικών (όπως, ηλικία, φύλο, στάση απέναντι στην εκδίκηση, έκφραση θυμού, θρησκευτικότητα), καθώς επίσης και στις συνθήκες που διεπράχθη το αδίκημα αυτό καθαυτό. Τέλος, η αξία της διαπροσωπικής σχέσης και ο κίνδυνος της εκμετάλλευσης από τη σχέση αυτή είναι σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν τις αποφάσεις συγχώρεσης (Burnette, McCullough, Van Tongeren & Davis, 2012).

- *Με ποιο τρόπο η συγχώρεση πρέπει να προτείνεται μέσα από τη συμβουλευτική διαδικασία;*

Τα διάφορα μοντέλα συμβουλευτικής παρέμβασης που έχουν αναπτυχθεί συνηγορούν στην άποψη ότι η συγχώρεση αποτελεί ανθρώπινη αρετή και δύναμη και σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την ανθρώπινη ανάπτυξη. Σε μια πρόσφατη δημοσίευση, οι Freedman και Zarifkar (2016) παρουσίασαν μια κατευθυντήρια συμβουλευτική γραμμή

για την προώθηση της συγχώρεσης: α) μια απολογία είναι χρήσιμη, αλλά δεν είναι απαραίτητη για να συγχωρήσει κανείς (μη συναλλακτική συγχώρεση), β) η συγχώρεση απαιτεί χρόνο και η επιλογή της σωστής στιγμής είναι σημαντική, γ) η δικαιοσύνη μπορεί να συμβεί μαζί με τη συγχώρεση και ανεξάρτητα από αυτήν, δ) ο θυμός και η δυσαρέσκεια έχουν ρόλο κινητοποίησης στη διαδικασία της συγχώρεσης και ε) υπάρχουν αρνητικές συνέπειες στη συγχώρεση εάν αυτή εννοηθεί με λάθος τρόπο (όπως, συμφιλίωση, απονομή χάριτος, αποδοχή, δικαιολόγηση, λήθη). Τέλος, οι σύμβουλοι πρέπει να είναι ευαίσθητοι και ενημερωμένοι σχετικά με τις ιδιαιτερότητες των συμβουλευόμενων (ποικιλομορφία, πολυπολιτισμικότητα, ιδιαίτερα χαρακτηριστικά).

- *Μήπως η μη-συγχώρεση είναι προτιμότερη από τη συγχώρεση των άλλων και την συγχώρεση του εαυτού;*

Στη τρέχουσα βιβλιογραφία συναντάται η έννοια της μη-συγχώρεσης (*unforgiveness*). Η μη-συγχώρεση ορίζεται ως ένας συνδυασμός ψυχρών αρνητικών συναισθημάτων (όπως, δυσαρέσκεια, πίκρα, μίσος, εχθρότητα, θυμός, φόβος) με κίνητρα αποφυγής ή εκδίκησης και αναπτύσσεται μετά από ξέσπασμα για μια άδικη πράξη. Αυτή η εναλλακτική άποψη της μη-συγχώρεσης είναι επιφυλακτική με την ιδέα της προώθησης της συγχώρεσης κατά τη συμβουλευτική διαδικασία και δεν θεωρεί ότι είναι πάντα ο πιο σωστός θεραπευτικός μηχανισμός (Legaree, Turner & Lollis, 2007). Μερικοί μελετητές ισχυρίζονται ότι η μη-συγχώρεση είναι μερικές φορές μία

θετική κατάσταση και ότι η ίδια η συγχώρεση ενδέχεται να είναι επικίνδυνη, ειδικά όταν οι σύμβουλοι εργάζονται με επιζήσαντες σοβαρής κακοποίησης ή εργάζονται με άτομα των οποίων οι πολιτιστικές και ηθικές αξίες αποκλίνουν από την ιδέα της συγχώρεσης (Lamb & Murphy, 2002). Ωστόσο, δεν υπάρχουν ακόμη εμπειρικές μελέτες που να στηρίζουν αυτήν τη θέση.

Μια άλλη άποψη που συζητείται είναι ότι η αυτο-συγχώρεση δεν αποτελεί πανάκεια. Η βιβλιογραφία της αυτο-συγχώρεσης είναι γεμάτη από ακαδημαϊκό σκεπτικισμό, αντενδείξεις σχετικά με το πότε είναι σκόπιμο να συγχωρεί κανείς τον εαυτό του και εκφράζεται η ανησυχία ότι η αυτο-συγχώρεση μπορεί να είναι μια τακτική που επιτρέπει στους δράστες της αδικίας να εμπλέκονται σε ένα πρότυπο συνεχιζόμενης παράβασης των κοινωνικο-ηθικών αξιών χωρίς συνέπειες (Cornish & Wade, 2015). Για παράδειγμα, οι Vitz και Meade (2011) ισχυρίζονται ότι η αυτο-συγχώρεση είναι στην καλύτερη περίπτωση ένας «μη βιώσιμος ανυψωτής διάθεσης» που είναι εντελώς υποκειμενικός και εγωκεντρικός ή στη χειρότερη ένας μηχανισμός με τον οποίο οι άνθρωποι που παραβιάζουν κοινωνικές και ηθικές αξίες αποφεύγουν την ευθύνη.

Μια άλλη αμφιλεγόμενη προσέγγιση σχετικά με την καταλληλότητα της προσφοράς συγχώρεσης, θεωρεί ότι αυτή η ηθικά ανώτερη εναλλακτική λύση για τον θυμό είναι εξίσου προβληματική στις περισσότερες περιπτώσεις. Σύμφωνα με την Nussbaum (2016), ο συνηθέστερος τύπος συγχώρεσης είναι ο συναλλακτικός (*transactional forgiveness*), ο οποίος πε-

ριλαμβάνει μια ανταλλαγή απολογίας και συγχώρεσης και ανιχνεύεται στο σκέλος της χριστιανικής παράδοσης που δίνει έμφαση στην εξομολόγηση και τη συγγνώμη. Με αυτή τη μορφή, η συγχώρεση πάσχει από το ίδιο εγγενές ελάττωμα όπως ο θυμός, δηλαδή την επιθυμία να υποφέρει ο θύτης, εν προκειμένω, μέσω κάποιας αυτοκαταστροφικής πράξης περιφρόνησης. Η παραπάνω συγγραφέας, προτείνει δύο εναλλακτικές λύσεις για την συναλλακτική συγχώρεση: την άνευ όρων συγχώρεση (unconditional forgiveness) και την άνευ όρων αγάπη (unconditional love) και γενναιοδωρία. Η πρώτη επιλογή, τουλάχιστον στην πράξη, αποφεύγει τη απαίτηση για συγγνώμη και άλλες πράξεις μετάνοιας. Αντίθετα, το θύμα παραχωρεί τη συγχώρεση με δική του «ελεύθερη επιλογή». Αν και η άνευ όρων συγχώρεση μπορεί να είναι προτιμότερη από τη συναλλακτική συγχώρεση, η Nussbaum εξακολουθεί να είναι επιφυλακτική ακόμη και με αυτήν. Η άνευ όρων συγχώρεση «διατηρεί την πνοή της ηθικής ανωτερότητας» και είναι επίσης πολύ εστιασμένη στο παρελθόν. Ως εκ τούτου, δεν μας οδηγεί με αξιοπιστία στην μελλοντική εστίαση της έννοιας της μετάβασης. Η ιδανική απάντηση στον θυμό, σύμφωνα με την Nussbaum (2016), είναι η άνευ όρων αγάπη (unconditional love). Αυτό συμβαίνει όταν η αγάπη απλά πνίγει τον θυμό, έτσι ώστε να μην τίθεται ποτέ το ερώτημα αν πρέπει κάποιος να συγχωρήσει (;).

- *Γιατί η συγχώρεση απουσιάζει από την ελληνική ερευνητική βιβλιογραφία;*

Σύμφωνα με την άποψη του Fincham (2016), η συγχώρεση προωθείται από

σχεδόν όλες τις καθιερωμένες θρησκείες του κόσμου, που μέχρι πρόσφατα προκάλεσαν την ουσιαστική απουσία της από την επιστημονική βιβλιογραφία. Παρόλο που η πρώτη μελέτη περί συγχώρεσης στη συμβουλευτική εκδόθηκε το 1970, η επιστημονική έρευνα για τη συγχώρεση θεωρείται, σε μεγάλο βαθμό, παιδί του εικοστού πρώτου αιώνα (Fincham, 2016). Για την ελληνική πραγματικότητα, εντούτοις, η σχεδόν ολοκληρωτική έλλειψη επιστημονικής έρευνας στο θέμα της συγχώρεσης γεννάει ερωτήματα. Είναι η στενή σύνδεση της έννοιας της συγχώρεσης με την Εκκλησία και την Ορθοδοξία ικανή να κάνουν τους ερευνητές να μην εμπλακούν με το θέμα; Ή απλά είναι ένα τυχαίο γεγονός; Αλλά πόσο τυχαία συμβαίνουν κάποια πράγματα, ειδικά στον επιστημονικό χώρο;

Συμπέρασμα

Η συγχώρεση είναι ένα διαδεδομένο φαινόμενο που υπερβαίνει τον χρόνο και τους πολιτισμούς. Η συγχώρεση επιτρέπει στα άτομα να ξεπεράσουν το διαπροσωπικό αδίκημα όχι μέσω άρνησης, δικαιολόγησης ή εκδίκησης, αλλά μέσω των κοινωνικών διαδικασιών που παράγουν μια σειρά θετικών αποτελεσμάτων τόσο για το θύμα όσο και για τον θύτη. Οι Fehr et al. (2010) αναφέρουν ότι χωρίς συγχώρεση δεν υπάρχει μέλλον. Πράγματι, η ανθρωπότητα οφείλει πιθανώς πολλές από τις μεγαλύτερες επιτυχίες της στη συγχώρεση, η οποία επέτρεψε στους ανθρώπους σε όλο τον κόσμο να προχωρήσουν μπροστά, παρά τις εχθρότητες και τις συγκρούσεις. Η

συγχώρεση αποτελεί μια κοινωνική, γνωστική και αναπτυξιακή διαδικασία. Είναι, επίσης, το προϊόν της διαδοχής πολλών συναισθημάτων από τον θυμό, τη θλίψη, την κατάθλιψη, τη δέσμευση στην απολογία, την ενσυναίσθηση και την τελική μετατόπιση σε μια άλλη συναισθηματική θέση. Στη μελέτη αυτή έγινε προσπάθεια συλλογής στοιχείων από προηγούμενες έρευνες και μελέτες. Η συγχώρεση αποτελεί για τα ελληνικά

δεδομένα ένα σχεδόν ανεξερεύνητο πεδίο. Προσεγγίζοντας το μέλλον, τίθεται ανάγκη διερεύνησης του ρόλου της συγχώρεσης, των περιορισμών της, των αλληλεξαρτήσεων μεταξύ των παραγόντων (γνωστικών – συναισθηματικών – συμπεριφορικών) της τριμερούς τυπολογίας, τη μετατόπιση της έμφασης στο φύλο και την ηλικία και την εξέταση δομών που δεν έχουν ακόμη αξιολογηθεί σε προηγούμενες ερευνητικές μελέτες.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Allemand, M., Hill, P. L., Ghaemmaghami, P., & Martin, M. (2012). Forgivingness and subjective wellbeing in adulthood: The moderating role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*, 46, 32–39.
- Αριστοτέλης, (2006). *Ηθικά Νικομάχεια (τόμος πρώτος)*. Αθήνα: Ζήτρος.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc.
- Burnette, J. L., McCullough, M. E., Van Tongeren, D. R., & Davis, D. E. (2012). Forgiveness results from integrating information about relationship value and exploitation risk. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(3), 345–356.
- Chan, D. W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22–30.
- Chen, F. F., Jing, Y., Hayes, A., & Lee, J. M. (2013). Two concepts or two approaches? A bifactor analysis of psychological and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 1033–1068.
- Cornish, M. A., & Wade N. G. (2015). A therapeutic model of self-forgiveness with intervention strategies for counselors. *Journal of Counseling & Development*, 93, 96–104.
- Cosgrove, L. & Konstam, V. (2008). Forgiveness and forgetting: Clinical implications for mental health counselors. *Journal of Mental Health Counseling*, 30, 1–13.
- Coyle, C. T., & Enright, R. D. (1997). Forgiveness intervention with post-abortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 1042–1046.
- Davis, D. E., Worthington Jr, E. L., Hook, J. N., & Hill, P. C. (2013). Research on religion / spirituality and forgiveness: A meta-analytic review. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(4), 233–241.
- DiBlasio, F.A. (1998). The use of a decision-based forgiveness intervention within intergenerational family therapy. *Journal of Family Therapy*, 20, 77–94.
- Diener, E. (2013). The remarkable changes in the science of subjective well-being. *Perspectives on Psychological Science*, 8, 663–666.

- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Fehr, R., Gelfand, M. J., & Nag, M. (2010). The road to forgiveness: a meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological bulletin*, 136(5), 894-914.
- Fincham, F. D. (2016). *Forgiveness in Couple and Family Therapy*. In J. Lebow et al. (eds.), *Encyclopedia of Couple and Family Therapy*, Springer International Publishing. DOI 10.1007/978-3-319-15877-8_531-1
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 23(4), 629.
- Freedman, S. R., & Chang, W.R. (2010). An analysis of a sample of the general population's understanding of forgiveness: Implications for mental health counselors. *Journal of Mental Health Counseling*, 32, 5-34.
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 983-992.
- Freedman, S., & Zarifkar, T. (2016). The psychology of interpersonal forgiveness and guidelines for forgiveness therapy: What therapists need to know to help their clients forgive. *Spirituality in Clinical Practice*, 3(1), 45.
- Kämpfe, N., & Mitte, K. (2009). What you wish is what you get? The meaning of individual variability in desired affect and affective discrepancy. *Journal of Research in Personality*, 43, 409-418.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.
- Lamb, S. & Murphy, J.G. (Eds.) (2002). *Before forgiving: Cautionary views of forgiveness in psychotherapy* (pp. 3- 14). New York: Oxford University Press.
- Larsen, J. T., & McKibban, A. R. (2008). Is happiness having what you want, wanting what you have, or both? *Psychological Science*, 19, 371-377.
- Legaree, T., Turner, J. & Lollis, S. (2007). Forgiveness and therapy: A critical review of conceptualizations, practices and values found in the literature. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33, 192.
- Maltby, J., Macaskill, A., & Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability, and general health. *Personality and Individual Differences*, 30, 881-885.
- Nussbaum, M. (2016). *Anger and forgiveness: Resentment, generosity, and justice*. Oxford: Oxford University Press.
- Raj, M., & Wiltermuth, S. S. (2016). Barriers to forgiveness. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(11), 679-690.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Tamir, M., Schwartz, S. H., Oishi, S., & Kim, M. Y. (2017). The secret to happiness: Feeling good or feeling right? *Journal of Experimental Psychology: General*, 146(10), 1448.
- Vitz, P. C., & Meade, J. M. (2011). Self-forgiveness in psychology and psychotherapy: A critique. *Journal of Religion and Health*, 50(2), 248-263.
- Wade, N. G., Worthington, E. L., Jr., & Meyer, J. E. (2005). But do they work? A meta-analysis of group interventions to promote forgiveness. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 423-440). New York, NY: Routledge.
- Worthington Jr, E. L. (1998). The pyramid model of forgiveness: Some interdisciplinary speculations about unforgiveness and the promotion of forgiveness. *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*, 107-137.

*Κωνσταντίνος Μακρόπουλος * - Ράνη Καλούρη***

**ΜΙΑ ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ
ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΤΩΝ SPECIAL
OLYMPICS HELLAS ΜΕ ΔΕΙΓΜΑΤΑ ΤΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ.**

Η ψυχική ανθεκτικότητα αποτέλεσε αντικείμενο στόχευσης της συγκεκριμένης έρευνας, η οποία διεξήχθη σε ένα δείγμα προπονητών αθλητών των Special Olympics Hellas. Η μελέτη πραγματοποιήθηκε μέσω της χορήγησης μιας φόρμας του ερωτηματολογίου αυτοαναφοράς Connor and Davidson Resilience Scale (CD-RISC) καθώς και κοινωνικο-δημογραφικών στοιχείων. Τα εργαλεία συμπληρώθηκαν μέσω του Google Drive από 50 συμμετέχοντες. Κατά την ανάλυση των αποτελεσμάτων συγκρίθηκαν οι τιμές τριών δειγμάτων του γενικού πληθυσμού όπου είχε χορηγηθεί το CD-RISC με τις τιμές των αποκρινόμενων του δείγματος της μελέτης. Οι τιμές των προπονητών των Special Olympics Hellas ήταν υψηλότερες και από τα τρία αυτά δείγματα, με τις διαφορές να είναι μάλιστα έντονα στατιστικά σημαντικές ($p=0.000$). Ωστόσο, μια σειρά περιορισμών αναφορικά με το μεθοδολογικό σχεδιασμό της έρευνας περιορίζουν την αξιοπιστία των αποτελεσμάτων που καταγράφηκαν.

Λέξεις Κλειδιά: Αθλητισμός, Αναπηρία, Προπονητές, Ψυχική Ανθεκτικότητα, Special Olympics Hellas

Konstantinos Makropoulos, Rany Kalouri

A COMPARATIVE ANALYSIS OF RESILIENCE BETWEEN SPECIAL OLYMPICS HELLAS COACHES AND GENERAL POPULATION DATA.

The aim of this study was to investigate resilience in a sample of Special Olympics Coaches. This study was carried out through the administration of the Connor and Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Sociodemographic data of the participants were also assessed. All instruments were administrated through the Google Drive platform to 50 participants. The data from those responders were compared to three independent samples of the general population which have also completed the CR-RISC, found through other studies. The Coaches' scores were higher compared to all three samples ($p=0.000$). Yet, a variety of limitations concerning the study design downgrade the trustworthiness of the findings.

Key-words: Disability, Resilience, Special Olympics Hellas, Sports, Coaches

Εισαγωγή

Η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί μια έννοια που έχει αποτελέσει κατά τις τελευταίες δεκαετίες αντικείμενο εξέτασης

διαφόρων επιστημών, όπως η ψυχολογία, η κοινωνιολογία και η πολιτική επιστήμη (Martin-Breen & Anderies, 2011). Όταν ένα άτομο οποιασδήποτε ηλικίας εκτεθεί σε αγχογόνες καταστάσεις, τότε

* Ο Κ.Μ. είναι εκπαιδευτικός ΠΕ11.01 Β/βάθμιας Ειδικής Εκπαίδευσης

** Η Ρ.Κ. είναι καθηγήτρια ΑΣΠΑΙΤΕ, Επικοινωνία: rkalouri@hotmail.com

αναπτύσσει ατομικά και περιβαλλοντικά χαρακτηριστικά τα οποία αποκαλούνται προστατευτικοί παράγοντες και τα οποία το προσυλλάσσουν από συγκεκριμένες δυσκολίες. Στη περίπτωση κατά την οποία οι προστατευτικοί παράγοντες είναι αρκετοί και επαρκείς τότε το άτομο καταφέρει να προσαρμοστεί στις δυσκολίες δίχως να βιώσει μια σημαντική διαταραχή του μέχρι πρότινος τρόπου ζωής του και της ψυχικής του κατάστασης. Συνεπώς, το άτομο παραμένει εντός ενός προστατευτικού πλαισίου ή αναπτύσσει τη ψυχική του ανθεκτικότητα λόγω της ανάπτυξης των συναισθηματικών δυνατοτήτων και μηχανισμών αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων κατά την αντιμετώπιση των δυσκολιών (Richardson et al., 1990).

Η ψυχική ανθεκτικότητα θεωρείται ως ιδιαίτερα σημαντική στη μελέτη του ψυχοπαθολογικού φάσματος (Rutter, 1985). Σε σχέση με τα ψυχιατρικά νοσήματα η ανθεκτικότητα θεωρείται πως αναφέρεται σε παράγοντες οι οποίοι οδηγούν ένα άτομο σε χαμηλότερο κίνδυνο έναντι της εμφάνισης ψυχικών νοσημάτων και διαταραχών (Wolff, 1995). Για παράδειγμα, τα υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης θεωρούνται ως ένας παράγοντας ανθεκτικότητας έναντι της εμφάνισης ψυχιατρικών νοσημάτων (Mrug, 2006). Επιπλέον, οι διάφοροι παράγοντες ανθεκτικότητας αποτελούν ένα τροποποιητή της σχέσης μεταξύ των στρεσογόνων γεγονότων ζωής και της ανάπτυξης διαταραχών προσωπικότητας (π.χ. οριακή διαταραχή) (Pariset et al., 2014).

Η ανθεκτικότητα έχει μελετηθεί ως έννοια στο ευρύτερο πλαίσιο της θετικής ψυχολογίας, δηλαδή των θετικών αυτών χαρακτηριστικών που σχετίζονται

με μεγαλύτερα επίπεδα ευζωίας και ευτυχίας για το άτομο (Gable & Haidt, 2005). Η ανθεκτικότητα έχει μάλιστα μια ατομική, αλλά και μια συλλογική διάσταση, αφού αναπτύσσεται και σε ένα ευρύτερο κοινωνικό επίπεδο μετά από απειλητικά γεγονότα για μια ομάδα ή μια κοινωνία ως σύνολο. Για παράδειγμα, γεγονότα όπως η τρομοκρατία, οι φυσικές καταστροφές και οι κοινωνικοπολιτικές αναταραχές έχει φανεί πως προάγουν την ανάπτυξη ενός αισθήματος συνοχής μεταξύ των μελών μιας κοινωνίας, έχοντας ως αποτέλεσμα την ενίσχυση την ανθεκτικότητάς της απέναντι σε μελλοντικά απειλητικά γεγονότα (Cutter et al., 2008; Hobfoll et al., 2008; Pelekas et al., 2017).

Η ψυχική ανθεκτικότητα συνδέεται επίσης με μια καλύτερη προσαρμογή και απόδοση στο επαγγελματικό περιβάλλον, αλλά και με χαμηλότερα επίπεδα στρες κατά την εργασία. Η επίδραση αυτή είναι κεντρικής σημασίας, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις στις οποίες το εργασιακό περιβάλλον είναι έντονα στρεσογόνο. Για παράδειγμα, μια μελέτη σε αστυνομικούς κατέδειξε χαμηλότερα επίπεδα στρες για τους αστυνομικούς που έχουν υψηλότερες τιμές ψυχικής ανθεκτικότητας (McCraty & Atkinson, 2012). Ομοίως, η ψυχική ανθεκτικότητα είναι αναγκαία προϋπόθεση για τη ψυχική υγεία των εργαζόμενων που έρχονται αντιμέτωποι με τον ανθρώπινο πόνο, όπως για παράδειγμα οι νοσηλευτές και οι εκπαιδευτικοί ειδικής αγωγής (Beltman et al., 2011; Hart et al., 2014).

Οι αγώνες Special Olympics αποτελούν ένα σύνολο αθλητικών γεγονότων για άτομα με νοητική ανεπάρκεια. Οι

αγώνες Special Olympics ξεκίνησαν ως ένα πρόγραμμα σχολείων και κοινοτήτων το 1968, με περιορισμένες συμμετοχές, κυρίως από τις Ηνωμένες Πολιτείες, με τις συμμετοχές να πολλαπλασιάζονται στα επόμενα χρόνια και να οδηγούν σε μια σειρά αγώνων που πραγματοποιούνται κάθε μέρα σε ολόκληρο το κόσμο (MacLean, 2008). Επισημώς οι αγώνες Special Olympics κάνουν την εμφάνισή τους ως ένας μη κυβερνητικός οργανισμός το 1968 μετά από πρωτοβουλίες της Eunice Kennedy Shriver, αδερφής του προέδρου των Ηνωμένων Πολιτειών John Kennedy. Οι πρώτοι αγώνες Special Olympics διεξήχθησαν με τη συμμετοχή 1.000 αθλητών με νοητική αναπηρία από 26 Πολιτείες των Ηνωμένων Πολιτειών και τον Καναδά (McCoy, 1999). Στη συνέχεια ωστόσο της ιστορίας των Special Olympics οι συμμετοχές πολλαπλασιάστηκαν με αποτέλεσμα να υπάρχει εκπροσώπηση από αθλητές από περισσότερες από 200 χώρες σε τουλάχιστον 30 διαφορετικά αθλήματα (MacLean, 2008). Κεντρικό ρόλο στους αγώνες Special Olympics έχουν οι προπονητές των αθλητών. Υποστηρίζεται ωστόσο πως η πλειοψηφία των προπονητών έχει ενδοιασμούς αναφορικά με μια πιθανή ενασχόληση με αθλητές των Special Olympics και τηρεί μια ιδιαίτερα επιφυλακτική στάση (Conaster et al., 2009).

Σκοπός

Ο ανωτέρω προβληματισμός οδηγεί σε ένα ενδεχόμενο συμπέρασμα περί διαφοράς ορισμένων χαρακτηριστικών των όσων επιλέγουν να ασχοληθούν

με τη προπόνηση των αθλητών Special Olympics. Πράγματι, η επιφυλακτικότητα της ενασχόλησης με τους αθλητές αυτούς πιθανώς καταδεικνύει πως στη λήψη της απόφασης ενασχόλησης κεντρικό ρόλο έχουν κάποια ιδιαίτερα ψυχικά χαρακτηριστικά των όσων επιλέγουν το πεδίο αυτό. Στα πλαίσια αυτά, στόχος της παρούσας εργασίας ήταν η συγκριτική εξέταση των επιπέδων ψυχικής ανθεκτικότητας των αθλητών των Special Olympics με αυτά του γενικού πληθυσμού.

Μεθοδολογία

Πρόκειται για δευτερογενή ανάλυση δεδομένων μέσω της σύγκρισης ενός δείγματος προπονητών των Special Olympics στην Ελλάδα με αυτά του γενικού πληθυσμού διαφόρων μελετών. Ως δείγμα προπονητών Special Olympics επιλέχθηκε ένα σύνολο 50 προπονητών που αποκρίθηκαν σε μια σχετική έρευνα για τη μέτρηση της ψυχικής ανθεκτικότητας. Τα κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος αυτού παρουσιάζονται στον πίνακα 1. Όπως φαίνεται και από το σχετικό πίνακα, υπήρχε μια ισότιμη κατανομή του φύλου εντός του εξεταζόμενου δείγματος. Το 64% των συμμετεχόντων ήταν άγαμοι, ενώ η κυρίαρχη ηλικιακή ομάδα ήταν αυτή μεταξύ των 30 και των 39 ετών (38%). Αναφορικά με το εκπαιδευτικούς επίπεδο, το 62% των συμμετεχόντων ήταν απόφοιτοι ΑΕΙ, ενώ το 78% του δείγματος απέκτησε τις γνώσεις της προπονητικής μέσω φοίτησης στα ΤΕΦΑΑ. Για το 82% του δείγματος η ενασχόληση με αθλητές με αναπηρία

δεν ήταν το κύριο βιοποριστικό μέσο και το 66% ασχολούταν με αθλητές με αναπηρία μόνο εθελοντικά. Η πλειονότητα των συμμετεχόντων (62%) δεν ασχολούταν και με αθλητές με κινητική αναπηρία. Υπήρχε επίσης μια ισότιμη κατανομή των όσων η ενασχόληση με αθλητές με αναπηρία ήταν μια αρχική

επαγγελματική επιδίωξη και αυτών που δεν ήταν. Το 78% των συμμετεχόντων δεν είχε κάποιο άτομο με αναπηρία εντός της οικογένειάς του. Περαιτέρω πληροφορίες αναφορικά με τα κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος των προπονητών παρουσιάζονται στον ακόλουθο πίνακα.

Πίνακας 1: Τα κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά των προπονητών

	N	Ποσοστό %
Φύλο		
Άντρας	25	50%
Γυναίκα	25	50%
Ηλικιακή ομάδα		
18-29	12	24%
30-39	19	38%
40-49	13	26%
50-59	6	12%
Οικογενειακή κατάσταση		
Άγαμοι	32	64%
Έγγαμοι	16	36%
Εκπαιδευτικό επίπεδο		
Απόφοιτοι ΑΕΙ	31	62%
Κάτοχοι Μεταπτυχιακού Τίτλου	19	38%
Τρόπος απόκτησης γνώσεων προπονητικής		
ΤΕΦΑΑ	39	78%
Σχολή προπονητών ΓΓΑ	3	6%
ΙΕΚ/Σεμινάρια	1	2%
Εμπειρία/αθλητής	7	14%
Ενασχόληση με άτομα με αναπηρία για βιοπορισμό		
Όχι	41	82%
Ναι	9	18%
Ενασχόληση με αθλητές με αναπηρία μόνο εθελοντικά		
Όχι	17	34%
Ναι	33	66%
Αρχική επιδίωξη ενασχόλησης με αθλητές με αναπηρία		
Όχι	25	50%
Ναι	25	50%
Άτομο με αναπηρία στην οικογένεια		
Όχι	39	78%
Ναι	11	22%

Χρόνος προπονητικής εμπειρίας με αθλητές με αναπηρία		
1-5 έτη	19	38%
6-10 έτη	18	36%
11-15 έτη	5	10%
>15 έτη	8	16%
Ενασχόληση μια με αθλητές με κινητική αναπηρία		
Όχι	31	62%
Ναι	19	38%

Στα πλαίσια της εκπόνησης της μελέτης, πραγματοποιήθηκε μέτρηση της ψυχικής του ανθεκτικότητας μέσω του ερωτηματολογίου αυτοαναφοράς Connor & Davidson Resilience Scale (CD-RISC) (Connor & Davidson, 2003). Το εργαλείο αποτελείται από 25 ερωτήσεις που όλες έχουν θετική εκφορά και απαντώνται σε μια κλίμακα 0-4. Υψηλές τιμές αντανakλούν υψηλή ψυχική ανθεκτικότητα. Η ελληνική απόδοση του CD-RISC εστάλη από τους κατασκευαστές του εργαλείου μετά από προσωπική επικοινωνία. Συνεπώς, δεν χρησιμοποιήθηκε κάποια προσαρμοσμένη στον ελληνικό πληθυσμό έκδοση του ερωτηματολογίου CD-RISC, παρά μια μεταφρασμένη έκδοση του. Η εσωτερική εγκυρότητα του συγκεκριμένου εργαλείου ελέγχθηκε μέσω του δείκτη Cronbach's α (Cronbach, 1951). Ο σχετικός έλεγχος φανέρωσε έναν δείκτη α 0.78, ο οποίος και συνεπάγεται αποδεκτές ψυχομετρικές ιδιότητες (Tavakol & Dennick, 2011).

Της συμπερίληψης των συμμετεχόντων προηγήθηκε η έγκριση της διεύθυνσης του γραφείου των «Special Olympics Hellas». Εν συνεχεία με την βοήθεια της συντονίστριας των εθελοντών προπονητών τους έγινε κοινοποίηση σε προσωπικό επίπεδο μέσω διαδικτύου για να συμπληρώσουν τα εργαλεία μέτρησης τα οποία είχαν

προσαρμοστεί σε φόρμα ηλεκτρονικής συμπλήρωσης μέσω του Google Drive. Για την επιτυχή υποβολή των μετρήσεων απαιτούνταν η απόκριση στο σύνολο αυτών. Οι μετρήσεις στάλθηκαν στις 04.10.2018 στο σύνολο των προπονητών που είναι εγγεγραμμένοι στο μητρώο των Special Olympics Hellas και ανά δύο εβδομάδες γινόταν αποστολή ενημερωτικού μηνύματος υπενθύμισης για τη μελέτη. Η συμπερίληψη τεραματίστηκε στις 19.12.2018 όταν εκτιμήθηκε πως το σύνολο των πιθανών συμμετεχόντων είχε προσεγγιστεί και ζητηθεί να συμμετάσχει και πως εκ των συμμετεχόντων που δεν αποκρίθηκαν δεν ήταν πιθανή η άμεση μελλοντική απόκριση κάποιου εξ' αυτών.

Ως δείγματα του γενικού πληθυσμού επιλέχθηκαν τρία δείγματα άλλων μελετών που εξέτασαν το γενικό πληθυσμό αναφορικά με τα επίπεδα ψυχικής του ανθεκτικότητας. Το πρώτο δείγμα αφορούσε 560 άτομα κοινότητας από τη Κίνα (Yu et al., 2007), το δεύτερο δείγμα αφορούσε 10.997 συμμετέχοντες του γενικού πληθυσμού στο Χονγκ Κονγκ (Ni et al., 2016), ενώ το τρίτο δείγμα 421 άτομα κοινότητας στη Λισαβόνα της Πορτογαλίας (Faria et al., 2010). Τα δείγματα αυτά επιλέχθηκαν καθώς επρόκειτο για γενικούς πληθυσμούς, άτομα δίχως κάποια σωματικά νοσήματα ή άλλα ιδιαίτερα

χαρακτηριστικά που θα μπορούσαν να επηρεάσουν τις τιμές της ψυχικής ανθεκτικότητας. Ως εκ τούτου, θεωρήθηκε πως τα δείγματα αυτά θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε μια αποτελεσματικότερη σύγκριση της ψυχικής ανθεκτικότητας των προπονητών των Special Olympics με το γενικό πληθυσμό. Λόγω μάλιστα της πολιτισμικής ετερογένειας μεταξύ του δείγματος της μελέτης και αυτών της βιβλιογραφίας, επιλέχθηκαν τρία διαφορετικά δείγματα με στόχο τη μείωση της πιθανότητας σφάλματος.

Η στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS (έκδοση 22 για Windows). Αναφορικά με το CD-RISC, υπολογίστηκε η μέση τιμή του και η τυπική του απόκλιση για το δείγμα της έρευνας. Η μέση τιμή του CD-RISC στο εξεταζόμενο δείγμα συγκρίθηκε με τις μέσες τιμές των δειγμάτων του γενικού πληθυσμού των τριών ανωτέρω μελετών μέσω του ελέγχου One-Sample T-test, χρησιμοποιώντας ως τιμή ελέγχου την εκάστοτε μέση τιμή του CD-RISC. Ο δείκτης σημαντικότητας τέθηκε στο 0.05 για το σύνολο των αναλύσεων.

Αποτελέσματα

Στο σύνολο των συμμετεχόντων της μελέτης (N=50) η μέση τιμή του CD-RISC

ήταν 79.34 με τυπική απόκλιση 8.02. Η διαφορά των τιμών αυτών από αυτές των δειγμάτων του γενικού πληθυσμού περιγράφεται στον ακόλουθο πίνακα.

Όπως περιγράφεται και από τον ανωτέρω πίνακα, και τα τρία δείγματα του γενικού πληθυσμού είχαν χαμηλότερες τιμές ψυχικής ανθεκτικότητας σε σύγκριση με αυτές του δείγματος των προπονητών των Special Olympics Hellas. Μάλιστα, αξίζει αναφοράς το ότι η μεγαλύτερη μέση διαφορά καταγράφηκε στη μελέτη με το πολυπληθέστερο και επομένως πιο αξιόπιστο εκ των τριών δειγμάτων (Ni et al., 2016). Συνολικότερα, φαίνεται πως οι προπονητές των Special Olympics Hellas έχουν υψηλότερες τιμές ψυχικής ανθεκτικότητας από αυτές του γενικού πληθυσμού, διαφορές που είναι έντονα στατιστικά σημαντικές.

Συζήτηση

Η σύγκριση και με τα τρία διαφορετικά δείγματα του γενικού πληθυσμού που αναλύθηκαν μέσω των άλλων μελετών που εντοπίστηκαν κατέδειξε πως οι τιμές του CD-RISC ήταν αυξημένες για το δείγμα των προπονητών. Συνεπώς, φαίνεται πως η ψυχική ανθεκτικότητα είναι υψηλότερη για τους προπονητές των Special Olympics Hellas εν σχέση

Πίνακας 2: Η διαφορά των τιμών του CD-RISC μεταξύ των ατόμων της μελέτης και άλλων δειγμάτων

Συγγραφείς	Πληθυσμός	Τοποθεσία	N	Μέση τιμή	Διαφορά	p
Yu et al. (2007)	Άτομα κοινότητας	Κίνα	560	71.0	8.34	0.000
Ni et al. (2016)	Γενικός πληθυσμός	Χονγκ-κονγκ	10.997	60.00	19.34	0.000
Faria et al. (2010)	Άτομα κοινότητας	Λισαβόνα	421	73.4	5.94	0.000

με το γενικό πληθυσμό και πως είτε αυτή η διαφορά προηγείται της απόφασης ενασχόλησης με τους αθλητές με αναπηρία, είτε αναπτύσσεται λόγω της ενασχόλησης αυτής.

Παρ' όλα αυτά, η χρήση δειγμάτων από άλλες μελέτες για τη σύγκριση των μέσων τιμών αυτών με το δείγμα της μελέτης μπορεί να θεωρηθεί ως επισφαλής, αφού η ανθεκτικότητα δομείται βάση πολιτισμικών παραμέτρων (Ungar, 2008). Επομένως, πιθανές διαφορές του συνόλου του ελληνικού πληθυσμού προς τα δείγματα με τα οποία οι προπονητές των Special Olympics συγκρίθηκαν να είναι υπεύθυνες για τις διαφορές αυτές. Ως εκ τούτου, η πολιτισμική ετερογένεια των δειγμάτων που αναλύθηκαν είναι ένας σημαντικός περιορισμός του παρόντος ερευνητικού εγχειρήματος.

Ένας δεύτερος περιορισμός της παρούσας συγκριτικής εξέτασης έχει να κάνει με τη μη διασφάλιση περί μη στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ του δείγματος των προπονητών και των τριών δειγμάτων που συγκρίθηκαν αναφορικά με παράγοντες οι οποίοι επιδρούν στην ανθεκτικότητα. Για παράδειγμα, η ηλικία αποτελεί ένα παράγοντα που σχετίζεται σε στατιστικά σημαντικό βαθμό με τη ψυχική ανθεκτικότητα (Wagnild, 2009). Καθώς επομένως δεν είναι διασφαλισμένη η μη στατιστικά σημαντική διαφορά των χαρακτηριστικών αυτών ανάμεσα στα δείγματα που εξετάστηκαν και στους προπονητές των Special Olympics Hellas, είναι πιθανόν μη καταγεγραμμένες μεταξύ των δειγμάτων διαφορές να ευθύνονται ως ένα βαθμό για τις στατιστικά σημαντικές διαφορές της συγκριτικής ανάλυσης. Σε

κάθε περίπτωση, ο περιορισμός αυτός μπορεί να θεωρηθεί πως μετριάζεται από την ισότιμη κατανομή του φύλου εντός του εξεταζόμενου δείγματος, καθώς το φύλο έχει μια πολύ ισχυρή επίδραση στη ψυχική ανθεκτικότητα, με υψηλότερες τιμές να αναφέρονται για τους άντρες (Bonano, 2004), αλλά και από την εξέταση πληθυσμών στους οποίους χορηγήθηκε το ίδιο ψυχομετρικό εργαλείο με αυτό του δείγματος των προπονητών για τη μέτρηση της ψυχικής τους ανθεκτικότητας.

Με βάση τα παραπάνω, μπορεί να πραγματοποιηθεί μια σειρά από προτάσεις αναφορικά με τη μελλοντική έρευνα για την απάντηση του ερωτήματος περί διαφοράς των τιμών της ψυχικής ανθεκτικότητας μεταξύ των προπονητών των Special Olympics και του γενικού πληθυσμού και αναφορικά με την απόδοση αυτών. Αρχικώς, η απάντηση του ερωτήματος περί αιτίου και αιτιατού της ενασχόλησης με τα άτομα με αναπηρία και της αυξημένης ψυχικής ανθεκτικότητας μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω προοπτικών μελετών. Οι προοπτικές μελέτες διακρίνονται από επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, οι οποίες δύνανται σε βάθος χρόνου να οδηγήσουν στη διαπίστωση αιτιακών σχέσεων μεταξύ των εξεταζόμενων μεταβλητών (Aschengrau & Sage, 2012). Ως εκ τούτου, η προοπτική παρακολούθηση της μεταβολής της ψυχικής ανθεκτικότητας από την ανάληψη των καθηκόντων και ύστερα θα μπορούσε να δώσει απαντήσεις στο στοχασμό περί αιτίου και αιτιατού μεταξύ της ενασχόλησης με τα άτομα με αναπηρία και της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Μια άλλη πρόταση για τη μελλοντική έρευνα θα μπορούσε να αφορά

τη συγκριτική εξέταση ενός δείγματος προπονητών των Special Olympics και του γενικού πληθυσμού της ίδιας χώρας. Μέσα από τον τρόπο αυτό θα απομονωνόταν η επίδραση συγχυτικών πολιτισμικών παραγόντων και θα μπορούσαν να εξαχθούν με μεγαλύτερη ασφάλεια συμπεράσματα αναφορικά με τη διαφορά της ψυχικής ανθεκτικότητας μεταξύ των προπονητών των Special Olympics και του γενικού πληθυσμού.

Ωστόσο, οι πολιτισμικές διαφορές δεν οφείλουν να αντιμετωπίζονται μόνο ως εμπόδιο για τη μελλοντική έρευνα, αλλά και ως μια αφετηρία για περαιτέρω μελέτες. Μάλιστα, θα είχε ιδιαίτερο ενδιαφέρον η συγκριτική εξέταση των τιμών της ψυχικής ανθεκτικότητας των προπονητών των Special Olympics μεταξύ διαφορετικών κρατών. Οι πολιτισμικές διαφορές της Ελλάδας με τον υπόλοιπο κόσμο διατηρούνται παρά τη παγκοσμιοποίηση των αξιών της ανθρωπότητας. Μέσω μάλιστα μιας σχετικής συγκριτικής ανάλυσης υποστηρίζεται πως στην Ελλάδα υπάρχουν ισχυρότερες

συλλογικές ταυτότητες εν σχέση με άλλες χώρες της Ευρώπης, όπως για παράδειγμα το Ηνωμένο Βασίλειο και η Σουηδία (Kalogeraki, 2009). Καθώς μάλιστα η ψυχική ανθεκτικότητα των προπονητών των Special Olympics Hellas ενδεχομένως να σχετίζεται με το αίσθημα της εθελοντικής προσφοράς στους άλλους, η συγκριτική εξέτασή τους με προπονητές των Special Olympics άλλων κρατών θα είχε ιδιαίτερο ενδιαφέρον, υπό το πρίσμα πολιτισμικών διαφορών που ενδεχομένως να δομούν τη ψυχική ανθεκτικότητα.

Συμπερασματικά, παρά τους όποιους περιορισμούς της, η προκειμένη δευτερογενής ανάλυση δημιουργεί γόνιμους προβληματισμούς μέσα από τη διαπίστωση διαφορών της ψυχικής ανθεκτικότητας ανάμεσα στους προπονητές των Special Olympics και στο γενικό πληθυσμό. Ως εκ τούτου, η μελέτη αυτή οφείλει να αποτελέσει μια αφετηρία αναφορικά με μεταγενέστερα ερευνητικά εγχειρήματα που θα επιχειρήσουν να διερευνήσουν περαιτέρω τη ψυχική ανθεκτικότητα και τον τρόπο δόμησής της.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Aschengrau, A. & Seage, G.R. (2014). *Essentials of Epidemiology in Public Health*, Third Edition. Jones & Bartlett Learning.
- Beltman, S., Mansfield, C., & Price, A. (2011). Thriving not just surviving: A review of research on teacher resilience. *Educational Research Review*, 6(3), 185-207.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American psychologist*, 59(1), 20.
- Conatser, P., Naugle, K., Tillman, M., & Stopka, C. (2009). Athletic Coaches' beliefs toward working with Special Olympics athletes. *Journal of athletic training*, 44(3), 279-285.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.

- Cronbach, L.J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297-334.
- Cutter, S. L., Barnes, L., Berry, M., et al. (2008). A place-based model for understanding community resilience to natural disasters. *Global environmental change*, 18(4), 598-606.
- Faria, J., & Ribeiro, M. T. (2010). Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in a Portuguese population. *São Paulo medical journal = Revistapaulista de medicina*.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Hart, P. L., Brannan, J. D., & De Chesnay, M. (2014). Resilience in nurses: an integrative review. *Journal of Nursing Management*, 22(6), 720-734.
- Kalogeraki, S. (2009). The divergence hypothesis in modernization theory across three European countries: the UK, Sweden and Greece. *Culture Unbound: Journal of Current Cultural Research*, 1(1), 161-178.
- Martin-Breen, P., & Anderies, J.M. (2011). *Resilience: A Literature Review*. Bellagio Initiative, Brighton: IDS.
- McCraty, R., & Atkinson, M. (2012). Resilience training program reduces physiological and psychological stress in police officers. *Global advances in health and medicine*, 1(5), 44-66.
- MacLean, W. E. (2008). Special Olympics: the rest of the Storey. *Research and Practice for Persons with Severe Disabilities*, 33(3), 146-149.
- Mruk, C.J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*, Springer Publishing Company.
- Ni, M. Y., Li, T. K., Nancy, X. Y., Pang, H., Chan, B. H., Leung, G. M., & Stewart, S. M. (2016). Normative data and psychometric properties of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) and the abbreviated version (CD-RISC2) among the general population in Hong Kong. *Quality of Life Research*, 25(1), 111-116.
- Paris, J., Perlin, J., Laporte, L., Fitzpatrick, M., & DeStefano, J. (2014). Exploring resilience and borderline personality disorder: a qualitative study of pairs of sisters. *Personality and mental health*, 8(3), 199-208.
- Pelekasis, P., Kampoli, K., Ntavatzikos, A., Charoni, A., Tsionou, C., & Koumarianou, A. (2017). Depressive symptoms during adverse economic and political circumstances: A comparative study on Greek female breast cancer patients receiving chemotherapy treatment. *European journal of cancer care*, 26(6), e12687.
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., & Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health education*, 21(6), 33-39.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American journal of orthopsychiatry*, 57(3), 316.
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*, 38(2), 218-235.
- Wagnild, G. (2009). A review of the Resilience Scale. *Journal of nursing measurement*, 17(2), 105-113.
- Wolff, S. (1995). The concept of resilience. *Aust N Z J Psychiatry*, 29(4):565-74.
- Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 35(1), 19-30.

Ανδρέας Οικονόμου, Λίνα Πατσιούρα**, Ελένη Σίγκου****

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΕ ΟΜΑΔΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

Στην περίοδο της πολυεπίπεδης κρίσης που ζούμε, όλο και περισσότερα άτομα νιώθουν την ανάγκη να ζητήσουν συμβουλευτικές υπηρεσίες προκειμένου να ενισχύσουν τις επαγγελματικές δεξιότητές τους. Σε αυτό το πλαίσιο, ο Γ.Ο. Αίας Θερμαϊκού θέλησε να επαναπροσδιορίσει τους όρους λειτουργίας του -καθιστώντας τους πιο λειτουργικούς, αποτελεσματικούς και αποδοτικούς- ενδυναμώνοντας, καταρχήν, γνωστικά και συναισθηματικά τους εννέα προπονητές του. Κι αυτό γιατί ο αυξανόμενος αριθμός προσέλευσης αθλητών στον Όμιλο δημιούργησε την ανάγκη για βελτίωση της επικοινωνίας μεταξύ των προπονητών, την ανάγκη για καλύτερη διαχείριση και υποστήριξη των αθλητών τους και την καλύτερη ενημέρωση των γονιών. Για να ικανοποιηθούν οι ανάγκες αυτές, σχεδιάστηκε συμβουλευτική παρέμβαση βασισμένη στην ομαδική συμβουλευτική και στις αρχές εκπαίδευσης ενηλίκων, με συνεδρίες διάρκειας 2 ωρών κάθε 2 εβδομάδες. Με βάση μικρές εισηγήσεις-εναύσματα, πραγματοποιούνταν συζητήσεις είτε στην ολομέλεια είτε σε 2 μικρές ομάδες. Μελετήθηκαν θέματα σχέσεων μεταξύ προπονητών, αθλητών και των γονιών τους, Δημιουργήθηκε ημερολόγιο αξιών για προπονητές, αθλητές και γονείς, με στόχο να δίνει κάθε μήνα «τροφή για σκέψη». Τέλος, δημιουργήθηκε «κλειστή και μυστική ομάδα» στο Facebook, από προπονητές και συμβουλευτική ομάδα, όπου γίνονταν συζητήσεις και αναρτιόνταν χρήσιμα για τις συναντήσεις αρχεία και ανακοινώσεις.

Λέξεις κλειδιά: ενδυνάμωση, επαγγελματικές δεξιότητες, προπονητής, συμβουλευτική ομάδα, δια βίου μάθηση, εκπαίδευση ενηλίκων

Andreas Oikonomou, Lina Patsioura, Eleni Sigkou

COUNSELING INTERVENTION IN A GROUP OF COACHES

Working people, at a time that they run out of time and energy, need support in order to strengthen their professional competencies and skills. According to this, Aias Thermaikou, a Gymnastics Club, decided to become more productive and effective. By doing so it gave the nine coaches of the Club the chance to get, both psychological and cognitive support. The study of their needs made clear that, since the number of the athletes of the club, was increasing, the need of a better communication among the coaches, the need of more effective support of the athletes and the need of better relations with the parents, became urgent. In order to meet their needs, we planned a support training programme according to the principals of team coaching and adults education. The meetings took place every 2 weeks and their

* Ο Α.Ο. είναι Ψυχολόγος, επίκουρος καθηγητής στην Α.Σ.ΠΑΙ.Τ.Ε. Επικοινωνία: Γαμβέτα 93α, 54644 Θεσσαλονίκη, 2310843785, 6972692316, e-mail: anoiko@gmail.com

** Η Λ.Π. είναι καθηγήτρια Νομικός στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση και Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού. Επικοινωνία: Αποστόλων Πέτρου και Παύλου 39β, 57019 Περαία Θεσσαλονίκης, 2392028301, 6985031062, e-mail: irorea2000@gmail.com

*** Η Ε.Σ. είναι Ψυχολόγος, δραστηριοποιείται ως ελεύθερος επαγγελματίας και είναι αρχισυντάκτρια του Parensthelph.gr. Επικοινωνία: 6976791755, e-mail: elsigkou@hotmail.com

duration was 2 hours. The short lectures focused on a subject, were followed by discussions either in plenary sessions or in 2 small groups. We worked on improving their relations with the athletes and their parents. We also worked on a different value every month in order to give “food for thought” to the coaches, the athletes and their parents, as well. We, finally, created a “closed secret group” in Facebook in order to discuss several issues and post useful material for our meetings.

Key words: empowerment, professional skills, coach, group counseling, life-long learning

Εισαγωγή

Οι συμβουλευτικές παρεμβάσεις σε επαγγελματικούς χώρους είναι μια ιδέα που τα τελευταία χρόνια κερδίζει συνεχώς έδαφος εξαιτίας των κοινωνικών και οικονομικών αλλαγών που συμβαίνουν σε παγκόσμιο επίπεδο. Η συμβουλευτική σταδιοδρομίας κατέχει μια εξέχουσα θέση στον κόσμο της εργασίας, έχοντας σκοπό να βοηθήσει ανθρώπους να ξεπεράσουν δυσκολίες, διλήμματα ή ανησυχίες σχετικές με τον εργασιακό ρόλο τους και να αντιμετωπίσουν το άγχος που προκαλεί η εργασία (McLeod, 2005· Μαλικιώση-Λοϊζου, 1999). Μερικοί από τους στόχους της συμβουλευτικής είναι η βελτίωση της σχέσης του ατόμου με τους άλλους, η αυτογνωσία, η επίλυση προβλημάτων, η απόκτηση κοινωνικών δεξιοτήτων, η αλλαγή συμπεριφοράς, η ενδυνάμωση, η παραγωγικότητα και η κοινωνική δράση (McLeod, 2005). Πολλοί οργανισμοί ζητούν συμβουλευτικές υπηρεσίες με κύριο μέλημα τη βελτίωση της απόδοσης των εργαζομένων τους, έχοντας ως απώτερο σκοπό τη μέγιστη επίτευξη των στόχων τους. Έτσι, όσο ασυνήθιστο και αν μοιάζει για τα ελληνικά δεδομένα, δεν αποκλείονται

παρεμβάσεις που αφορούν προπονητές και αθλητές. Στο πλαίσιο αυτό, ο *Γυμναστικός Όμιλος Αίας Θερμαϊκού* θέλησε να βελτιώσει την ποιότητα των υπηρεσιών του ενδυναμώνοντας την προπονητική ομάδα του, τόσο γνωστικά όσο και συναισθηματικά.

1. Προγράμματα Ενδυνάμωσης Προπονητών

Έρευνες στην αθλητική ψυχολογία έχουν καταδείξει ότι οι παρεμβάσεις που βελτιώνουν τη σχέση προπονητή-αθλητή-γονέα και έχουν ψυχοεκπαιδευτικό προσανατολισμό ενδυναμώνουν τους προπονητές και βελτιώνουν τις επιδόσεις των αθλητών (Jowett & Cockerill, 2003· Jowett & Timson-Katchis, 2005). Τις τελευταίες δεκαετίες, γίνονται έρευνες που μελετούν την επιρροή που έχουν οι προπονητές στους αθλητές και δείχνουν ότι οι προπονητές κατέχουν κεντρικό και καθοριστικό ρόλο στον χώρο της άθλησης με πολλές πιθανές αρνητικές επιπτώσεις στις ζωές των αθλητών (Jones, Armour & Potrac, 2003· Reinboth, Duda & Ntoumanis, 2004· Smoll & Smith, 1981). Επιπλέον, ερευνητές έχουν εντοπίσει

ότι αν οι προπονητές πλαισιωθούν κατάλληλα, μπορούν να χρησιμοποιήσουν την αλληλεπίδραση με τους αθλητές τους έτσι ώστε να επηρεάσουν την ενεργό εμπλοκή τους, την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την απόλαυση που εισπράττουν μέσα από την προπόνηση (Alfermann, Lee & Würth, 2005· Barnett, Smoll & Smith, 1992· Jowett & Cramer, 2010· Liukkonen, 1999).

Στην αθλητική βιβλιογραφία η σχέση μεταξύ προπονητών και αθλητών περιγράφεται ως μια περίπλοκη σχέση και αυτό γιατί εντοπίζεται μια διαπροσωπική δυναμική ανάμεσά τους με έντονες προκλήσεις. Η αλληλεπίδραση που έχει ο προπονητής με τον αθλητή φαίνεται να επηρεάζει τον τρόπο που αντιλαμβάνεται ο αθλητής το άθλημα με το οποίο ασχολείται καθώς και την ικανοποίηση και την ευχαρίστηση που εισπράττει μέσα από αυτό (Blanchard, Amiot, Perrault, Vallerand & Provencher, 2009· Smith & Smoll, 1997· Smith, Smoll & Curtis, 1978). Η ικανοποίηση του αθλητή είναι ζωτικής σημασίας για τις αποδόσεις και τη συμπεριφορά του και επηρεάζεται έντονα από τον τρόπο που αλληλεπιδρά με τον προπονητή. Πιο συγκεκριμένα, ο βαθμός ικανοποίησης του αθλητή σχετίζεται με την υποστηρικτική συμπεριφορά, τη θετική επικοινωνία, την κατάρτιση και την εκπαίδευση του προπονητή (Blanchard et al., 2009· Reinboth et al., 2004· Weiss & Friedrichs, 1986).

Μια συνηθισμένη δυσκολία ανάμεσα στη δυαδική σχέση προπονητή και αθλητή είναι η αδυναμία των προπονητών να επικοινωνήσουν θετικά με τους αθλητές τους εξαιτίας της ανυπομονησίας για γρήγορη πρόοδο ή για θετικές επιδόσεις,

καθώς και η δυσκολία κατανόησης των ανησυχιών και των ανασφαλειών των αθλητών (Wishnietsky & Felder, 1989). Επιπλέον, οι αθλητές συχνά δυσκολεύονται να ερμηνεύσουν και να ανταποκριθούν στην κριτική των προπονητών. Οι Black και Weiss (1992) διαπίστωσαν ότι όταν νεαροί αθλητές πίστευαν ότι οι προπονητές τους τους πρόσφεραν θετική ανατροφοδότηση, οι ίδιοι είχαν πιο υψηλά κίνητρα και αυτοπεποίθηση. Σε άλλη έρευνα βρέθηκε να λειτουργεί η ενθαρρυντική συμπεριφορά των προπονητών ως προγνωστικός παράγοντας των θετικών επιδόσεων και αποτελεσμάτων (Allen & Howe, 1998).

Δεν είναι όμως μόνο η σχέση προπονητή-αθλητή αυτή που έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον των ερευνητών. Οι νεαροί αθλητές επηρεάζονται έντονα από την εμπλοκή των γονιών στις αθλητικές τους δραστηριότητες. Πολλοί γονείς προσπαθούν να συνεργαστούν και λειτουργούν παραγωγικά στην εμπειρία που βιώνει το παιδί μέσα από το άθλημα, αλλά, δυστυχώς, υπάρχει και μια μειοψηφία γονιών που λειτουργούν αρνητικά όχι μόνο στην ενασχόληση του παιδιού με την αθλητική δραστηριότητα, αλλά και στο έργο που παράγεται από τους προπονητές (Smoll, Cumming & Smith, 2011· Hedstrom & Gould, 2004).

Έρευνες έχουν δείξει ότι οι γονείς επηρεάζουν τόσο το κομμάτι που αφορά την κοινωνικοποίηση του παιδιού στον χώρο της άθλησης, όσο και τις ψυχολογικές επιπτώσεις που προκύπτουν (Côté & Hay, 2002). Η ανατροφοδότηση και η συμπεριφορά του γονιού μπορεί να επηρεάσει το πόσο θα ασχοληθεί το παιδί με το άθλημα, καθώς και το πώς αντι-

λαμβάνεται το παιδί τις ικανότητές του. Επιπλέον, ο τρόπος που συμπεριφέρεται ο γονιός πριν, κατά την διάρκεια και μετά την προπόνηση μπορεί να προκαλέσει άγχος στο παιδί και, κατά συνέπεια, να επηρεαστεί η απόδοση και ευχαρίστηση που εισπράττει μέσα από το άθλημα. Ίσως όμως η πιο σημαντική αρνητική επιρροή των γονιών είναι η κριτική και η πίεση που ασκείται στα παιδιά όταν δεν ικανοποιούν τις προσδοκίες των γονιών τους (Hedstrom & Gould, 2004).

Η σχέση προπονητή-αθλητή-γονιού έχει αναφερθεί ως “*αθλητικό τρίγωνο*” και αυτό όχι τυχαία. Τα μέλη αυτού του συστήματος αλληλεπιδρούν μεταξύ τους με πολύπλοκους τρόπους και η φύση της αλληλεπίδρασης μπορεί να έχει σημαντικές συνέπειες στην ψυχολογική ανάπτυξη του παιδιού (Davis & Jowett, 2010· Weiss, 2003). Στην πραγματικότητα, οι προπονητές είναι σε θέση και μπορούν να μετατρέψουν τις ανησυχίες και τις προθέσεις των γονιών σε θετικές εμπειρίες για τους νεαρούς αθλητές, και οι γονείς μπορούν να επηρεάσουν θετικά την ποιότητα της δυαδικής σχέσης προπονητή-αθλητή (Jowett & Timson-Katchis, 2005).

Προκειμένου να επιτευχθούν οι μέγιστες δυνατές επιδόσεις των νεαρών αθλητών, οι προπονητές θα πρέπει να στοχεύουν όχι μόνο στην καλή σχέση με τους αθλητές τους, αλλά να επιδιώκουν και την καλύτερη δυνατή συνεργασία και επικοινωνία με τους γονείς (Smoll, Cumming & Smith, 2011). Πρακτικά, δηλαδή, οι προπονητές θα πρέπει να καλλιεργούν στους γονείς μια υγιή φιλοσοφία της νίκης, να τους ενημερώνουν για τις γονικές ευθύνες και προκλήσεις, και, τέλος, να επιτύχουν μια αμφίδρομη

αποτελεσματική επικοινωνία με τους γονείς τόσο στις προπονήσεις, όσο και στις τακτικές προγραμματισμένες συναντήσεις τους με τους γονείς. Η αμοιβαία ενσυναίσθηση και ενδυνάμωση βρίσκονται στο κέντρο των σχέσεων που βοηθούν στην ανάπτυξη. Σε αυτού του είδους τις σχέσεις όλοι οι άνθρωποι συμβάλλουν και αναπτύσσονται ή επωφελούνται από αυτές (McLeod, 2005)

2. Ψυχοεκπαιδευτική Ομάδα

Μια αποτελεσματική και ισχυρή παρέμβαση με σκοπό να βελτιωθεί η σύνθετη σχέση προπονητή-αθλητή-γονέα και να παραχθεί ψυχοεκπαιδευτικό έργο είναι μέσα από τη λειτουργία μιας ψυχοεκπαιδευτικής ομάδας. Οι ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες γίνονται όλο και πιο δημοφιλείς στη συμβουλευτική πρακτική και αυτό γιατί προσφέρουν ορισμένα σημαντικά πλεονεκτήματα. Πρόκειται για δομημένες ομάδες καθοδήγησης που δίνουν έμφαση στον εντοπισμό προβλημάτων ή ζητημάτων και στην ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων. Σε σύγκριση με τις άλλες συμβουλευτικές ομάδες, οι ψυχοεκπαιδευτικές εστιάζουν σε ένα συγκεκριμένο θέμα, έχουν ένα υψηλό γνωστικό υπόβαθρο και προκαθορισμένους στόχους, είναι βραχύβιες στη διάρκειά τους, συναντώνται, δηλαδή, σε λίγες συνεδρίες, είναι καθοδηγούμενες, περιλαμβάνουν συγκεκριμένες δραστηριότητες που στοχεύουν σε συγκεκριμένα επιθυμητά αποτελέσματα και επικεντρώνονται στην αυτογνωσία και στην αυτοβελτίωση (Corey, 2012· Jacobs, Masson, Harvill & Schimmel, 2012).

Ο τρόπος προσέγγισης και οι στρατηγικές επιλογές των ψυχοεκπαιδευτικών ομάδων βασίζονται στις αρχές μάθησης (Brown, 2011) και ακολουθούν παραδοσιακές στρατηγικές της ομαδικής συμβουλευτικής (Μαλικιώση-Λοϊζου, 1999), οι οποίες περιλαμβάνουν τα ακόλουθα (Corey, 2008):

- Οι καθορισμένοι στόχοι είναι σαφείς, συγκεκριμένοι και ρεαλιστικοί.
- Λαμβάνεται υπόψη το αναπτυξιακό επίπεδο της ομάδας, ώστε να επιλέγονται οι κατάλληλες κάθε φορά εκπαιδευτικές/υποστηρικτικές δραστηριότητες.
- Οι μέθοδοι υποστήριξης και εκπαίδευσης ποικίλουν, ώστε να καλύπτουν τις διαφορετικές ανάγκες των συμμετεχόντων.
- Οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται εμπνέουν την ενεργό συμμετοχή και ανακάλυψη.
- Το γνωστικό περιεχόμενο παρουσιάζεται πάντα με σχετικά παραδείγματα.
- Η διδασκαλία δεξιοτήτων συμπεριφοράς γίνεται σταδιακά.

Οι ψυχολόγοι, και όσοι αποτελούν μέρος της ηγεσίας της συμβουλευτικής παρέμβασης και της ψυχοεκπαιδευτικής ομάδας, είναι σημαντικό να κατανοούν με σαφήνεια τις ανάγκες των μελών της ομάδας, να είναι βέβαιοι ότι τα μέλη έχουν σαφώς ενημερωθεί για την έκταση και τη φύση της ομάδας και να χρησιμοποιούν τις κατάλληλες παρεμβάσεις, ανάλογα με το στάδιο που βρίσκεται η ομάδα (Corey, 2008· Myrick, 1987). «*Η εκμάθηση των διαδικασιών επικοινωνίας*

στην ομάδα, όπως αυτές βιώνονται, βοηθάει στη αύξηση της επίγνωσης για την ομάδα ως σύνολο, αλλά και για καθένα από τα μέλη της» (Μαλικιώση-Λοϊζου, 1999: 292).

Επιπλέον, χαρακτηριστικό στοιχείο των ψυχοεκπαιδευτικών ομάδων είναι η διαδικασία με την οποία αναπτύσσονται, η οποία πρακτικά χωρίζεται σε δύο φάσεις.

- Η πρώτη φάση είναι αυτή της σύλληψης, περιλαμβάνει τη δήλωση του σκοπού, τον καθορισμό των στόχων και τον σχεδιασμό των επιμέρους βημάτων προκειμένου να εκπληρωθεί η επίτευξή τους.
- Η δεύτερη φάση αφορά την εφαρμογή και τον τρόπο που επιχειρεί η ομάδα, περιλαμβάνει την επιλογή περιεχομένου, τον σχεδιασμό βιωματικών δραστηριοτήτων και, τέλος, την αξιολόγηση.

Όσον αφορά τους μακροπρόθεσμους στόχους, αυτοί είναι στην αρχή ασαφείς και απαιτείται χρόνος για να ανακαλυφθούν βαθύτερα προσωπικά συναισθήματα και καταστάσεις που επηρεάζουν τη λειτουργία της ομάδας, μέχρι τα μέλη της να φτάσουν στο σημείο να πειστούν και να επιθυμούν να τους πετύχουν ώστε να υπάρξει το επιθυμητό αποτέλεσμα (Μαλικιώση-Λοϊζου, 1999).

Οι έρευνες που αφορούν την αποτελεσματικότητα των ψυχοεκπαιδευτικών ομάδων παρέμβασης είναι παραπάνω από ενθαρρυντικές. Η σχετική βιβλιογραφία (Tolman & Molitor, 1994· Edelman, Craig & Kidman, 2000· Mason & Vazquez, 2007· Subramanian,

Hernandez & Martinez, 1995) αποκαλύπτει πως αυτός ο τύπος παρέμβασης είναι επωφέλης τόσο στην ενίσχυση της δυναμικής της ομάδας, όσο και στην εκπαίδευση που λαμβάνει πάνω στα ζητήματα που την αφορούν.

Συμπερασματικά, θα λέγαμε πως η ψυχοεκπαιδευτική ομάδα, όπως την παρουσιάσαμε, είναι ένας καλά εδραιωμένος και ευεργετικός τρόπος παρέμβασης, όπου ο διδακτικός χαρακτήρας της ενώνεται με τη δυναμική της ομάδας και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να βελτιώνονται δεξιότητες και να επιλύονται προβλήματα που παραμένοντας άλυτα θα απειλούσαν την ψυχική και σωματική υγεία κάθε μέλους της ομάδας ξεχωριστά

3. Η Συμβουλευτική Παρέμβαση

Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα παραπάνω, αναλάβαμε εθελοντικά να παρέμβουμε συμβουλευτικά και να υποστηρίξουμε γνωστικά και συναισθηματικά την εννεαμελή προπονητική ομάδα του Γυμναστικού Ομίλου Αίας Θεσσαλονίκης. Η ομάδα μας, στις προκαταρκτικές συζητήσεις που είχε με στελέχη του Αίαντα διαπίστωσε ότι ο αυξανόμενος αριθμός προέλευσης αθλητών στον Όμιλο και η έως τότε αθλητική πορεία του δημιούργησαν την ανάγκη για βελτίωση της επικοινωνίας μεταξύ των προπονητών, την ανάγκη για καλύτερη γνώση θεμάτων που αφορούν τη διαχείριση και την υποστήριξη των αθλητών, καθώς και την καλύτερη ενημέρωση των γονιών, προκειμένου να εξασφαλιστεί η μέγιστη συνεργασία τους.

Αναμέναμε πως η ομαδική συμβουλευτική παρέμβασή μας με ψυχοεκ-

παιδευτική κατεύθυνση, θα κατάφερε να βελτιώσει τη σχέση προπονητή-αθλητή-γονέα, να επηρεάσει θετικά την προπονητική ομάδα, αυξάνοντας τη δέσμευση των ατόμων να παραμείνουν και να αποδώσουν (Hill, 2006) και κατ' επέκταση τις επιδόσεις των αθλητών. Η πρόγραμμά μας, το οποίο με μια λέξη ονομάσαμε «Ενδυνάμωση», στηρίχτηκε σε ένα πολύ απλό δεδομένο: είναι αδύνατο να παραχθεί εκπαιδευτικό έργο οποιασδήποτε μορφής με ποιότητα και διάρκεια χωρίς την ψυχική και πνευματική εξουθένωση των εκπαιδευτών, αν αυτοί δεν υποστηρίζονται. Η συμβουλευτική παρέμβασή μας βασίστηκε τόσο στις αρχές εκπαίδευσης ενηλίκων και δια βίου μάθησης όσο και στην ομαδική συμβουλευτική.

Οι ομαδικές συνεδρίες πραγματοποιούνταν προγραμματισμένα, περίπου κάθε δύο εβδομάδες και ο χρόνος παρέμβασης διαρκούσε δύο ώρες. Με βάση μικρές εισηγήσεις-εναύσματα της συμβουλευτικής ομάδας, συζητούσαμε τόσο στην ολομέλεια όσο και σε δύο, συνεχώς διαφοροποιούμενες, μικρές ομάδες. Μελετήσαμε περιπτώσεις που απασχολούν τους προπονητές στην καθημερινή εργασία τους με αθλητές και γονείς, αλλά και στις μεταξύ τους σχέσεις. Δινόταν για το σπίτι επιπλέον υλικό για μελέτη και ατομικές εργασίες, με σκοπό να γίνεται ο απαραίτητος αναστοχασμός.

Για τις ανάγκες της επικοινωνίας όλων των συμμετεχόντων δημιουργήθηκε «κλειστή και μυστική ομάδα» στο Facebook, όπου ανεβαίνουν τα χρήσιμα για τις συναντήσεις μας αρχεία, γράφονται επίκαιρες ανακοινώσεις και γίνονται σχετικές με τα θέματά μας συζητήσεις.

3.1. Η πρώτη συνάντηση

Στις 10/11/2013 κάναμε την πρώτη συνάντηση της ομάδας μας με πλήρη απαρτία. Καθένας εξέφρασε την πρωταρχική ανάγκη που θα ήθελε να ικανοποιηθεί στις επόμενες συναντήσεις. Οι 8 στους 10 αναφέρθηκαν στην ανάγκη για πιο αποτελεσματική επικοινωνία. Οι συμμετέχοντες διατύπωσαν, στη συνέχεια, τα επαγγελματικά και προσωπικά μότο τους.

«Πρέπει να ξεπεράσουμε το βάρος της σιωπής, αν θέλουμε να βρούμε μια διέξοδο. Η ίδια μας η επιβίωση εξαρτάται από την επικοινωνία.»

Διαπιστώνοντας, λοιπόν, ότι το θέμα **επικοινωνία** ήταν μια βασική ανάγκη της ομάδας αφιερώσαμε τρεις συνεδρίες στο θέμα αυτό γιατί θέλαμε να βελτιωθεί η επικοινωνία ανάμεσα:

- στα μέλη της ομάδας και
- στην προπονητική ομάδα και σε όλους όσοι εμπλέκονται στη δουλειά τους: παιδιά, γονείς, διοίκηση.

3.2. Το όνομα της ομάδας

Στις 11/11/2013 η πρόταση για ονομασία της ομάδας μας σε «ενδυνάμωση προπονητικής ομάδας» φαίνεται να προκρίνεται. Ήδη μέσα στον Δεκέμβριο έχουμε καταλήξει στο όνομα της ομάδας μας: **ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ**. Έχοντας συνειδητοποιήσει ότι κάνουμε κάτι που μας αρέσει πολύ, αποφασίζουμε να επινοήσουμε μασκότ για το τουρνουά και λογότυπο για την ομάδα μας. Το σημαντικότερο όμως, επί της ουσίας, ήταν ότι γεννήθηκε η ιδέα για το ημερολόγιο των αξιών.

- **Ιανουάριος:** μήνας της αυτοπεποίθησης,
- **Φεβρουάριος:** μήνας της δύναμης, της θέλησης, του θάρρους,
- **Μάρτιος:** μήνας της υπομονής και της επιμονής,
- **Απρίλιος:** μήνας των κινήτρων,
- **Μάιος:** μήνας της επίτευξης των στόχων,
- **Ιούνιος:** μήνας της προόδου.

Έτσι, λοιπόν, ξεκινώντας από τον Ιανουάριο, είχαμε για κάθε μήνα:

- μία αξία,
- ένα συνοδευτικό υλικό, χρηστικό για τους προπονητές και τους γονείς τους,
- ένα άρθρο σχετικό με την αξία αυτή που να σχετίζεται με τη Γυμναστική,
- ένα χρώμα που να ταιριάζει με την αξία,
- ένα απόφθεγμα.

Τα άρθρα αφορούσαν τα εξής θέματα:

- Το άγχος σε νεαρές πρωταθλήτριες της αγωνιστικής γυμναστικής (2).
- Προπόνηση ώστε να ξεπεραστεί ο φόβος. Ανεξέλεγκτη σκέψη οδηγεί σε ανεξέλεγκτη συμπεριφορά.
- Ξεπερνώντας το ψυχολογικό μπλοκάρισμα στην Ενόργανη Γυμναστική.
- Γιατί Γυμναστική; Ποια είναι τα οφέλη της;
- Προπονώντας με θετικό τρόπο: αποτελεσματική επικοινωνία με τους νεαρούς αθλητές.
- Οι 10 πιο σημαντικές συμβουλές για προπονητές σε περίοδο αγώνων.
- Γυμναστική: οδηγεί σε μια πετυχημένη ζωή.

- Τα οφέλη της Γυμναστικής για όλες τις ηλικίες.
- Διαμορφώνοντας αθλητές με εσωτερικά κίνητρα.
- Προπονώντας τους γονείς σας. Υποστήριξη εναντίον της πίεσης.
- Δώδεκα χρυσοί κανόνες για την επίτευξη των στόχων.
- Για τους προπονητές.
- Αντιπαράθεση.

Εκτός από τα παραπάνω άρθρα, τα περισσότερα εκ των οποίων επιλέξαμε από τα σημαντικότερα διεθνή τεχνικά περιοδικά της Γυμναστικής και τα μεταφράσαμε, χρησιμοποιήσαμε δικό μας υλικό, το οποίο είτε είχαμε διαθέσιμο είτε το δημιουργήσαμε ειδικά για τις ανάγκες της Ενδυνάμωσης.

3.3. Το τετράπτυχο της Ενδυνάμωσης

Στις 30/1/2014, από την κοινή SWOT ανάλυση που πραγματοποίησαν οι προπονητές, προέκυψε ένα δυνατό τετράπτυχο λέξεων:

$$\text{Αγαπώ} + \text{Μαθαίνω} + \text{Βιώνω} = \text{Πετυχαίνω}$$

3.4. Η μασκότ και το λογότυπο της Ενδυνάμωσης

Στις 12/2/2014 ετοιμάστηκε η μασκότ της Ενδυνάμωσης η Ιπποποταμίνα, και λίγο αργότερα το λογότυπο της Ενδυνάμωσης.



Καθώς η μορφή γίνονταν όλο και πιο συγκεκριμένη, οι ιδέες διαδέχονταν η μία την άλλη και μέσα στον Φεβρουάριο αποφασίστηκε η διεξαγωγή έρευνας!

3.5. Οι προσωπικές αξίες των αθλητών και των γονιών τους

Στις 18/3/2014 αποφασίζουμε τη διεξαγωγή έρευνας στις οικογένειες που έχουν στο Γυμναστήριο παιδιά σχολικής ηλικίας. Το ερωτηματολόγιο προέρχεται από ερευνητικό πρόγραμμα του Οικονόμου και συνεργατών του (Γεωργιάδης, Οικονόμου και Μενεξές, 2009) που διεξάγεται την τελευταία δεκαετία. Ο στόχος της έρευνας είναι να καταγραφούν οι προσωπικές αξίες των παιδιών και των γονέων τους, ώστε να διαπιστωθεί ποιες είναι οι βασικότερες από αυτές και, επίσης, να γίνει σύγκριση με τις αξίες του γενικού πληθυσμού. Συγκεντρώθηκαν 300 ερωτηματολόγια η επεξεργασία των οποίων είναι σε εξέλιξη.

3.6. Η συνάντηση με τους γονείς

Στις 22/3 έγινε η πρώτη συνάντηση με γονείς. Ακολούθησε μια περιεκτική, διαφωτιστική συζήτηση όπου μοιραστήκαμε προβληματισμούς, εμπειρίες, ανησυχίες, σκέψεις και κατανοήσαμε καλύτερα ο ένας τον άλλον, έτσι ώστε να νιώσουμε περισσότερη οικειότητα και ασφάλεια και να αρχίσουμε να κατανοούμε ο ένας τον άλλον περισσότερο.

Στη συνέχεια, προκειμένου να έχουμε μια συστηματική καταγραφή του αντίκτυπου της δουλειάς μας στους γονείς των αθλητών, τους μοιράσαμε ερωτηματολόγιο με 9 ερωτήσεις και 5βαθμη κλίμακα απαντήσεων, καθώς και μια ανοιχτού τύπου για να έχουμε γραπτά σχόλια και παρατηρήσεις τους. Η παρακάτω απάντηση αποδίδει το πνεύμα όσων γράφτηκαν:

Θεωρώ την κίνηση «ενδυνάμωση» καινοτόμα και πρωτοποριακή! Μιας και η κόρη μου είναι μικρή διακατέχομαι καθημερινά από ερωτήματα και αγωνίες, θεωρώ απαραίτητη την προσωπική «ενδυνάμωση» για να βοηθήσω αποτελεσματικά! Αυτό που έχω παρατηρήσει είναι η συνεχής βελτίωση της σχέσης της με τους προπονητές της, πιο ήρεμο περιβάλλον προπόνησης και η αφοσίωση της σε κάτι που τώρα γνωρίζει...

3.7. Η πρώτη συνάντηση με προπονητές και αθλητές

Στις 29/3 έγινε η πρώτη συνάντηση των παιδιών και των βασικών προπονητών

τους και τη σύμβουλο Λίνα Πατσιούρα. Στόχος της συνάντησης ήταν να εγκαινιαστεί μια άλλου είδους επικοινωνία με τα παιδιά, όπου ισότιμα με τους προπονητές τους να μπορούν να εκφράσουν τις σκέψεις τους, τους φόβους τους και τις απορίες τους. Τα παιδιά, αμήχανα στην αρχή, πιο χαλαρά στη συνέχεια και με πολύ όρεξη για κουβέντα στο τέλος, μίλησαν για όσα τα απασχολούσαν.

Η Γυμναστική είναι το μόνο πράγμα που μου αρέσει πάρα πολύ. Το σχολείο δεν μου αρέσει. Εδώ μαθαίνω να επιβιώνω. Στο σχολείο είμαι στη γνάλα.

3.8. Η δεύτερη συνάντηση με προπονητές και αθλητές

Στις 12/4/2014 έγινε η δεύτερη συνάντηση των παιδιών με τους βασικούς προπονητές τους και τη Λίνα Πατσιούρα. Η συζήτηση επικεντρώθηκε στο γιατί γίνονται αυτές οι συναντήσεις και όλα τα παιδιά είπαν ότι είμαστε εδώ για να πούμε τα προβλήματα και τους φόβους μας και αυτά να τα ακούσουν οι προπονητές και να τα λύσουμε μαζί:

Όμως, κύριε, εσείς μας λέτε να μην μοιραζόμαστε τους φόβους μας στην προπόνηση για να μην τους μεταδίδουμε. Γιατί το λέμε εδώ;

Παράλληλα αποφασίσαμε να χρησιμοποιήσουμε το εργαλείο της προσωπικής συνέντευξης για να δώσουμε την άνεση στους προπονητές να μιλήσουν τόσο για την εμπειρία τους με την εν-

δυνάμωση, μέχρι τώρα, όσο και γενικό-
τερα για την αθλητική και προπονητική
εμπειρία τους, για τη συνεργασία τους,
για τους φόβους και τις ανησυχίες τους.

*Το πιο σημαντικό για να αποδώ-
σουν τα παιδιά στη Γυμναστική,
είναι η επικοινωνία η σωστή με τα
παιδιά. Βλέπω ότι πρέπει να βρού-
με τρόπους επικοινωνίας καινούρ-
γιους. Σε όποιον προβληματίζεται
θα έλεγα «ζήτη βοήθεια».*

*Μου έκανε μεγάλη εντύπωση η
λέξη ενσυναίσθηση. Αυτό προσπα-
θώ σε μεγάλο βαθμό.*

*Στην αρχή έλεγα μια Κυριακή
είχα, πάει κι αυτή. Τώρα έρχο-
μαι και περνάω δυο ώρες σαν να
έχουν περάσει 5 λεπτά. Κάτι λέει
αυτό.*

*Στον καθρέφτη έλεγα: Τι κάνεις;
Που πας; Αυτό είναι; Όμως κάθε
μέρα μου αρέσει. Βλέπω την αντα-
πόκριση. Τότε ξέρω ότι αυτό είναι
σίγουρα που θέλω να κάνω.*

*Έφευγα από την Ενδυνάμωση και
γύριζα σπίτι λες και είχα μείνει
στην εκκλησία δυο μέρες. Ήμουν
σε Νιοβάνια. Είχα ηρεμία ψυχής.*

*Η Ενδυνάμωση με σπρώχνει κάθε
φορά δύο σκαλιά παραπάνω. Ο
πονοκέφαλος όμως είναι εκεί.
Σφίγγομαι μήπως δεν μπορέσω να
ανταποκριθώ σ' αυτό που θα μου
ζητηθεί να κάνω.*

3.9. Η τελευταία συνάντηση

Πραγματοποιήθηκε στις 8 Ιουνίου 2014.
Παίξαμε το παιχνίδι «Τι ανακάλυψα;».
Καθένας και καθεμία έφτιαξε ένα κλειδί

που θα συμβόλιζε αυτά που «ανακάλυψε/
ξεκλείδωσε» στη διάρκεια των συναντή-
σεων. Τους ζητήθηκε να το διακοσμήσουν
όπως ήθελαν και να γράψουν πάνω του τη
φράση κλειδί που τους είχε μείνει και η
οποία πίστευαν ότι θα τους βοηθούσε στη
συνέχεια να πραγματοποιήσουν ορισμέ-
νους στόχους τους ή να αντιμετωπίσουν
ένα πρόβλημα. Ακόμη τους ζητήθηκε να
γράψουν τα συναισθήματα που το κλειδί,
αλλά και το κλείσιμο της ομάδας, τους
προκαλεί. Μετά διαβάστηκαν οι φράσεις
κλειδιά και πήραν τα κλειδιά τους πίσω.

4. Αξιολόγηση της Συμβουλευτικής Παρέμβασης

Στην τελευταία συνάντηση χορηγήθηκε
ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της πα-
ρέμβασης από τους προπονητές. Ανα-
φέρουμε τις ερωτήσεις και ενδεικτικά
επί λέξει αντιπροσωπευτικές απαντήσεις
των συμβουλευόμενων:

Τι ανακάλυψες για τον εαυτό σου;

*Ανακάλυψα ότι υπάρχουν μέσα μου
επικοινωνιακές δυνατότητες τις οποίες
δεν είχε ποτέ άλλοτε χρειαστεί να τις
βγάλω στην επιφάνεια.*

*Η Ενδυνάμωση με βοήθησε να ανα-
καλύψω τις κρυμμένες σκέψεις κάθε
παιδιού.*

Τι ήταν σημαντικό για εσένα;

*Σημαντική για εμένα ήταν η χρονική
στιγμή, γιατί ήταν η πρώτη μου χρονιά
στον σύλλογο και με βοήθησε να ενταχθώ
πιο εύκολα, να ανοιχτώ πιο εύκολα και
να επικοινωνήσω με τους συναδέλφους
μου. Ακόμα μου έδωσε ερεθίσματα που*

μπορώ να τα δουλεύω για πολλά χρόνια και να γίνομαι όλο και καλύτερη.

Τι κρατάς απ' αυτή την εμπειρία σου; Με την ενδυνάμωση πέτυχα πολύ καλύτερη επικοινωνία με τους συναδέλφους μου, συνεννόηση με τις αθλήτριες και να θέτω κάποια όρια στις σχέσεις με τους γονείς του αγωνιστικού

Ποιες δεξιότητες πιστεύεις ότι απέκτησες; Εκτιμάς ότι μπορείς να χρησιμοποιήσεις τις γνώσεις και τις δεξιότητες αυτές στην επαγγελματική και/ή προσωπική σου ζωή;

Έγινα πιο κοινωνική και έμαθα να συναναστρέφομαι πιο άνετα με τα παιδιά, μπορώ να επικοινωνώ καλύτερα μαζί τους και απέκτησα περισσότερη αυτοπεποίθηση όσον αφορά τη δουλειά μου και γενικά τη ζωή.

Τι θέλεις να παρατηρήσεις και να σχολιάσεις σε σχέση με την «εμπυχωτική διαδικασία»; (υλικό, μέθοδος, αποτέλεσμα, εμπυχωτές)

Θέλω να πω ότι δεν μπορώ να συγκρίνω τη μέθοδο, αλλά να πω για το αποτέλεσμα ότι είναι φανταστικό, σαν τους δασκάλους που το έφεραν στο σημείο ολοκλήρωσης! Ακόμη να πω ότι σκέφτηκα για πρώτη φορά την έννοια των λέξεων που έχουν οι ΑΞΙΕΣ στη ζωή μας! Ήταν για μένα η πρώτη έκπληξη και η πιο έντονη συναισθηματική φόρτιση που είχα νιώσει εδώ και χρόνια! Με έβαλαν οι λέξεις να σκεφτώ τι είμαι; Ποιος είμαι; Τι κάνω για μένα; Είναι ότι κάνω αυτό που θέλω; ΝΑΙ κάνω τώρα αυτό που θέλω και αυτό που επιλέγω με βάση κάποιες αξίες που μου χαμογελούν όντως γιατί τώρα τις κοιτώ εγώ.

Θα ήθελες να «ενδυναμώνεσαι» και στο μέλλον; Με ποιόν τρόπο και για ποια θέματα;

Ναι θα ήθελα να ενδυναμώνομαι και στο μέλλον. Πιστεύω πως η ενδυνάμωση μας έδωσε αρκετά ερεθίσματα αλλά είναι ακόμα η αρχή. Πιστεύω πως μπορεί να μας δώσει πολλά ακόμη και να εμβαθύνει περισσότερο σε θέματα. Ακόμη θεωρώ πως είναι μια διέξοδος για όλη την ομάδα και βοηθά να ηρεμήσουμε και να ξεκινήσουμε όμορφα την εβδομάδα.

Νομίζω ότι δεν έχει εξαντληθεί η θεματολογία και θα μπορούσε να υπάρξει συνέχεια. Ίσως θα μπορούσε να γίνει μία ομάδα στήριξης για τα παιδιά!

Τέλος, ζητήθηκε από την προπονητική ομάδα να κάνει απολογισμό της προπονητικής περιόδου και να καταγράψει την πρόοδο που θα είχε σημειωθεί μέχρι και το τέλος Ιουνίου, οπότε και θα έκλεινε η αγωνιστική περίοδος. Ο απολογισμός ήταν τόσο ποσοτικός όσο και ποιοτικός και συντάχθηκε από τον αρχιπροπονητή Φώτη Τραϊανό με τη σύμφωνη γνώμη όλης της προπονητικής ομάδας.

Η εκτίμηση της αποτελεσματικότητας της δουλειάς μας δεν προέκυψε μόνον από τα ποιοτικά στοιχεία που συλλέξαμε και παρουσιάσαμε προηγούμενως. Ανατρεξάμε και στα αγωνιστικά αποτελέσματα της ομάδας, τα οποία έχουν αποδεικτική αξία.

Το 2013 η σύνθεση της ομάδας ήταν:

- Τρία κορίτσια 10 ετών, με προπονητική ηλικία τεσσάρων ετών
- Δύο κορίτσια 8 ετών, με προπονητική ηλικία δύο ετών

Τα προγράμματα των 10χρονων κορι-

Πίνακας 1. Συγκριτικά αποτελέσματα επιτυχιών (μετάλλια) σε αγώνες πριν και μετά την εφαρμογή της Ενδυνάμωσης στις κατηγορίες Παγκορασίδων και Κορασίδων

ΕΤΟΣ	ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Π. Κ. ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΑΚΗΣ	ΤΕΛΙΚΑ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ	ΚΥΠΕΛΟ ΑΙΑΣ OPEN	ΣΥΝΟΛΟ
2013	7	11	7	25
2014	10	8	16	34

τοιών παίρνουν υψηλότερες βαθμολογίες λόγω της προπονητικής ηλικίας τους και της γενικότερης εμπειρίας τους. Τα 8χρονα κορίτσια, παρό την ικανότητα που μπορεί να έχουν, υπολείπονται ως προς τα δυο άλλα χαρακτηριστικά. Η σύνθεση ηλικιών και εμπειρίας χάρισε στον Γ.Ο. Αίας Θεσσαλονίκης την πρώτη θέση στο πρωτάθλημα Ελλάδας το 2013.

Το 2014 η σύνθεση της ομάδας ήταν:

- ένα κορίτσι 10 ετών, με προπονητική ηλικία ενός έτους,
- δύο κορίτσια 9 ετών, με προπονητική ηλικία τριών ετών,
- δύο κορίτσια 8 ετών, με προπονητική ηλικία δύο ετών.

Πράγματι, η απόκτηση εννέα (9) επιπλέον μεταλλείων (ποσοστό αύξησης 36%) από μια ομάδα που ήδη μετρούσε επιτυχίες κρίνεται ιδιαίτερα εντυπωσιακή (Πίνακας 1).

4. Γενικά Συμπεράσματα

Με την παρέμβασή μας αυτή, καταφέραμε, ως σύμβουλοι, να εξασφαλίσουμε την επιτυχία των βασικών διαδικαστικών

στόχων με τη δημιουργία μιας ατμόσφαιρας αποδοχής και κατανόησης των συναισθημάτων και των προβλημάτων των υποστηριζόμενων (Μαλικιώση-Λοΐζου, 1999).

Συνδιαμορφώσαμε, σύμβουλοι και προπονητές, ένα πρόγραμμα παρέμβασης με οδηγό ένα δικό μας πρόγραμμα εκκίνησης, το οποίο όμως τροποποιήθηκε προκειμένου να συμπεριλάβει τις ρητές ανάγκες της προπονητικής ομάδας.

Δημιουργήσαμε έτσι ένα πρωτότυπο πρόγραμμα συμβουλευτικής παρέμβασης, το οποίο αποτελείται από ένα πρόγραμμα 10 τακτικών συναντήσεων, σημειώσεις, ερωτηματολόγια, μεταφρασμένα θεωρητικά και τεχνικά άρθρα.

Στο πλαίσιο αυτό, καταφέραμε να εργαστούμε τόσο με τους προπονητές και τους αθλητές, όσο και με τους γονείς, με τρόπο που να βελτιωθεί η ποιότητα της προπόνησης, αλλά, κυρίως, της επικοινωνίας των τριών μερών.

Αξιολογήσαμε τη δουλειά μας ποιοτικά και ποσοτικά εκτιμώντας την αξία της αφενός ρωτώντας τους προπονητές, τους αθλητές και τους γονείς, και, αφετέρου, συγκρίνοντας τα πρόσφατα αγωνιστικά αποτελέσματα της ομάδας με τα προηγούμενα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Alfermann, D., Lee, M. J., & Würth, S. (2005). Perceived Leadership Behaviors and Motivational Climate as Antecedents of Adolescent Athletes' Skill Development. *Athletic Insight - The Online Journal of Sport Psychology*: <http://www.athleticinsight.com/Vol7Iss2/LeadershipandMotivation.htm>, πρόσπελαση 15-03-2015.
- Allen, J. B., & Howe, B. L. (1998). Player Ability, Coach Feedback, and Female Adolescent Athletes' Perceived Competence and Satisfaction. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 280-299.
- Arnold, A. (1999). Coaching to Overcome FEAR: Out of Control Thinking Leads to Out of Control Performance. *Technique*, 19(5), 6-10, USA Gymnastics Online: <http://legacy.usagym.org/publisheddecade/1990s/>, πρόσπελαση 15-03-2015.
- Arnold, A. (2003). The No Fear Revolution. A New Way of Looking at an Old Beast. *Technique Magazine* 23(6), 6-7.
- Arnold, A. (2010). Do, Don't Do: Top 10 Coach's Sanity Tips for Competition Season. *Technique Magazine* 30(9), 26-27.
- Barnett, N. P., Smoll, F. L., & Smith, R. E. (1992). Effects of Enhancing Coach-Athlete Relationships on Youth Sport Attrition. *The Sport Psychologist*, 6, 111-127.
- Black, S. J., & Weiss, M. R. (1992). The Relationship among Perceived Coaching Behaviors, Perceptions of Ability, and Motivation in Competitive Age-Group Swimmers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 309-352.
- Blanchard, C. M., Amiot, C. E., Perreault, S. Vallerand, R. J., & Provencher, P. (2009). Cohesiveness, Coach's Interpersonal Style and Psychological Needs: Their Effects on Self-Determination and Athletes' Subjective Well-Being. *Psychology of Sport & Exercise*, 10, 545-551.
- Brown, N. W. (2011). *Psychoeducational Groups: Process and Practice*. UK: Taylor & Francis Group.
- Carr, C. (2010). Being a positive Coach: Effective Communication with Young Athletes. *Technique Magazine* 30 (4), 14-15.
- Collins, D., Morriss, C., & Trower, J. (1999). Getting itback: A case study of skill recovery in an elite athlete. *The Sports Psychologist*, 13, 288-298.
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling*. USA, Belmont: Brooks/Cole.
- Côté, J., & Hay, J. (2002). Family influences on youth sport performance and participation. In J. M. Silva & D. Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport*, 503-519. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Davis, L. & Jowett, S. (2010). Investigating the Interpersonal Dynamics Between Coaches and Athletes Based on Fundamental Principles of Attachment. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 112-132.
- Day, M. C., Thatcher, J., Greenlees, I., & Woods, B. (2006). The causes and psychological responses to lost move syndrome in national level trampolinists. *Journal of Applied sport Psychology*, 18, 151-166.
- Duda, J. L., & Gano-Overway, L. (1996a). Anxiety in Elite Young Gymnasts: Part I - Definition of Stress and Relaxation. *Technique Magazine* 16(3), 22-24.

- Duda, J. L., & Gano-Overway, L. (1996b). Anxiety in Elite Young Gymnasts: Part II - Sources of Stress. *Technique Magazine* 16(6), 22-24.
- Edelman, S., Craig, A. & Kidman, A. D. (2000). Group interventions with cancer patients: Efficacy of psychoeducational versus supportive groups. *Journal of Psychosocial Oncology*, 18, 67-85.
- Feigley, D. A. (1985). Technical report presented at the Women's Junior Elite National Gymnastics Training Camp for the United State Association of Independent Gymnastics Clubs. Maryville, TN.
- Feigley, D. A. (1989). Coping with fear in high level gymnastics. *Technique Magazine* 9(2), 4-9.
- Feigley, D. A. (2001). *A Therapeutical Model for Coping with Fear in High-Risk Sports*. Poster Presentation at the American Psychological Association National Convention, San Francisco August 27, 2001.
- Feigley, D. A., Robbins, L., & Berger, B. (1989). A model for therapeutic interventions for coping with fear in high risk sports. 7th World Congress in Sports Psychology, International Society of Sport Psychology, Singapore, Republic of Singapore.
- Feigley, D. (2009). Overcoming Psychological Blocking in Gymnastics. *Technique Magazine* 29(8): 12-16 & 37.
- Garber, P. (2008). *50 Communications Activities, Icebreakers and Exercises*. Massachusetts: HRD Press.
- Harrell, R. (2003). *Adult Gymnastics: Why We Should All Do It*. Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: <http://www.drillsandskills.com/article/4>, προσπέλαση 09-03-2015.
- Sands, W. (2011). *Why Gymnastics?* Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: http://www.worldclassgymnastics.ca/resources/article_why_gymnastics.pdf, προσπέλαση 09-03-2015.
- Hedstrom, R. & Gould, D. (2004). *Research in Youth Sports: Critical Issues Status*. Institute for the Study of Youth Sports College of Education Department of Kinesiology Michigan State University. Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: [http://hollistonsoccer.net/image/web/coaches/CriticalIssuesYouthSports%20\(2\).pdf](http://hollistonsoccer.net/image/web/coaches/CriticalIssuesYouthSports%20(2).pdf), προσπέλαση: 6-10-2014.
- Jacobs, E., Masson, R. L., Harvill, R. L. & Schimmel, C. J. (2012). *Group Counseling Strategies and Skills*. Brooks/Cole, Cengage Learning. Belmont, USA.
- Jones, R. L., Armour, K. M., & Potrac, P. (2003). Constructing Expert Knowledge: A Case Study of a Top-Level Professional Soccer Coach. *Sport, Education, and Society*, 8, 213-229.
- Jowett, S. & Timson-Katchis, M. (2005). Social Networks in Sport: Parental Influence on the Coach-Athlete Relationship. *The Sport Psychologist*, 19, 267-287.
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic Medalists' Perspective of the Athlete-Coach Relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 313-331.
- Jowett, S., & Cramer, D. (2010). The Prediction of Youth Athletes' Physical Self from Perceptions of Relationships with Parents and Coaches. *Psychology of Sport & Exercise*, 11, 140-147.
- Lane, A. M. (2008). *Sports and exercise psychology*. Topics in Applied Psychology. UK: Hodder Education, part of Hachette Livre.
- Liukkonen, J. (1999). Coach's Influence in Young Athletes' Personality Development. *Portuguese Journal of Human Performance Studies*, 12, 35-52.
- Mason, S., & Vazquez, D. (2007). Making positive changes: A psychoeducation group for parents with HIV/AIDS. *Social work with Groups*, 30, 27-40.

- McLeod, J. (2005). *Εισαγωγή στη Συμβουλευτική*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Myrick, R. D. (1987). *Developmental Guidance and Counseling: A Practical Approach*. Minneapolis, IN: Educational Media Corporation.
- Nathan, R., & Hill, L. (2006). *Επαγγελματική Συμβουλευτική. Η συμβουλευτική προσέγγιση της επαγγελματικής επιλογής και σταδιοδρομίας*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of Caching Behavior, Need Satisfaction, and the Psychological and Physical Welfare of Young Athletes. *Motivation and Emotion*, 28, 297-313.
- Sibley, B., & Etnier, J. (2003). The Relationship Between Physical Activity and Cognition in Children: A Meta-Analysis. *Pediatric Exercise Science* 15(3), 243-256.
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1997). Coaching the Coaches: Youth Sports as a Scientific and Applied Behavioral Setting. *Current Directions in Psychological Science*, 6, 16-21.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Curtis, B. (1978). Coach Effectiveness Training: A Cognitive-Behavioral Approach to Enhancing Relationship Skills in Youth Sport Coaches. *Journal of Sport Psychology*, 1, 59-75.
- Smoll, F. L., & Smith, R. E. (1981). Preparation of Youth Sport Coaches: An Educational Application of Sport Psychology. *Physical Educator*, 2, 85-94.
- Smoll, F. L., Cumming, S. P. & Smith, R. E. (2011). Enhancing Coach – Parent Relationships in Youth Sports: Increasing Harmony and Minimizing Hassle. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6, 13-26.
- Subramanian, K. Hernandez, S. and Martinez, A. (1995). Psychoeducational group work for low-income Latina mothers with HIV infection. *Social Work with Groups*, 18(2/3), 53-64.
- Tenn, J. (1995a). Don't read this. *Trampoline News* 1, 38.
- Tenn, J. (1995b). Lost Move Syndrome. *Trampoline News* 2, 28–29.
- Tolman, R.M. & Molidor, C.E. (1994). A Decade of Social Group Work Research: Trends in Methodology, Theory and Program Development. *Research on Social Work Practice*, 4, 142-159.
- Reynolds, A. (2004). *Benefits of gymnastics*. Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: <http://www.yourdocmedical.co.uk/articles/345>, προσπέλαση 09-03-2015.
- Uusi-Rasi, K., Sievänen, H., Heinonen, A., Vuori, I., Beck, T. J. and Kannus, P. (2006). Long-term recreational gymnastics provides a clear benefit in age-related functional decline and bone loss. A prospective 6-year study. *Osteoporosis International* 17(8), 1154-1164. Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: <http://zachhunt.articlesbase.com/health-articles/health-benefits-gymnastics-1316038.html>, προσπέλαση 09-03-2015.
- Weiss, M. R. (2003). Social Influences on Children's Psychosocial Development in Youth Sports. In R. M. Malina, and M. A., Clark, (eds.), *Youth Sports: Perspectives for a New Century*, 109-126. Monterey, California: Coaches Choice Publishers.
- Weiss, M. R., & Friedrichs, W. D. (1986). The Influence of Leader Behaviors, Coach Attributes, and Institutional Variables on Performance and Satisfaction of Collegiate Basketball Teams. *Journal of Sport Psychology*, 8, 322-346.
- Weiss, W. M. (2008). Coaching your parents: Support vs. Pressure. *Technique Magazine* 28(10), 18-22.
- Wishnietsky, D. & Felder, D. (1989). Coaching Problems: Are Suggested Solutions Effective? *Journal of Performance Education*, 1, 69-72.

Γεωργιάδης, Μ., Οικονόμου, Α., & Μενεξές, Γ. (2009). Διερεύνηση των προσωπικών αξιών σπουδαστών του Ετήσιου Προγράμματος Παιδαγωγικής Κατάρτισης της Ανώτατης Σχολής Παιδαγωγικής και Τεχνολογικής Εκπαίδευσης. *Τετράδια Ανάλυσης Δεδομένων 10*, 157-175.

Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ. (1999). *Συμβουλευτική Ψυχολογία*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Μαρία Σταϊκοπούλου - Λουκία Δημητρίου***

**Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΓΟΝΕΩΝ ΣΤΗΝ ΥΠΗΡΕΣΙΑ
ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΙΤΙΣΤΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΗ ΤΟΥΣ**

Σκοπός του άρθρου, είναι η ανάδειξη του ρόλου της Διατροφικής Συμβουλευτικής στην υποβοήθηση και την καθοδήγηση γονέων να «αναγνωρίσουν» τα οφέλη της Επισιτιστικής Ασφάλειας -με την έννοια της υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής- στην υγεία, την ανάπτυξη και τη μάθηση των παιδιών και να εφαρμόσουν χωρίς δυσκολίες και εντάσεις ένα υγιεινό διατροφικό πρότυπο στην οικογενειακή καθημερινότητα μυνώντας τα παιδιά τους σε υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Στηρίζεται σε ευρήματα ποιοτικής έρευνας επί ενός δείγματος 8 μητέρων, οι αυτοαναφορικές εμπειρίες των οποίων από συμβουλευτικές παρεμβάσεις έδειξαν τα θετικά αποτελέσματα αυτών προς τη συγκεκριμένη κατεύθυνση και τον καθοριστικό ρόλο του Συμβούλου στην επιτυχή διεκπεραίωσή τους.

Λέξεις-κλειδιά: Επισιτιστική ασφάλεια, Υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, Διατροφική Συμβουλευτική, Διατροφική Αγωγή, Υγεία - ανάπτυξη - μάθηση παιδιών.

Maria Staikopoulou, Loucia Demetriou

**THE NUTRITIONAL COUNSELING OF PARENTS AT THE SERVICE
OF CHILDREN'S NUTRITIONAL SECURITY FOR BETTER DEVELOPMENT
AND KNOWLEDGE**

This article aims at demonstrating the role of Nutritional Counseling towards helping parents to recognize the importance of Nutritional Security, as a healthy and balanced diet of their children, in the fields of health, development and knowledge and facilitating them to implement without difficulty a model of healthy diets and to initiate their kids into adopting healthy eating habits. It is based on the findings of a qualitative research of the attitudes of eight (8) mothers, whose self-report experiences out of counseling sessions show their positive results as well as the important role of the counselor in the effective handling of potential problems in this process.

Key words: Nutritional Security, Healthy and Balanced Diet, Nutritional Counseling, Nutritional Education, Children's Health – Development – Knowledge.

* Η Μ.Σ. είναι Μsc Κοινωνιολόγος-Φιλόλογος με ειδίκευση στον «Κοινωνικό αποκλεισμό» και στην «Συμβουλευτική Επαγγελματικού Προσανατολισμού».

** Η Λ.Δ. είναι Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ψυχολογίας Τμήμα Ψυχολογίας και Κοινωνικών Επιστημών Πανεπιστήμιο Frederick.

Εισαγωγή

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, επηρεάζει καθοριστικά τη διατροφή και τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων με δυσμενείς επιπτώσεις στην ψυχοσωματική και πνευματική υγεία τους. Τα ευρήματα ερευνών συσχετίζουν θετικά τη μη υγιεινή διατροφή με την εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων, την αύξηση του κινδύνου δημιουργίας αναπνευστικών και καρδιαγγειακών προβλημάτων, τις αλλαγές στη διάθεση και τη συμπεριφορά των ατόμων και την εκδήλωση ψυχικών διαταραχών (Prentice, 2004; Reddy & Katan, 2004).

Πιο ευάλωτα στους παραπάνω επιβαρυντικούς παράγοντες εμφανίζονται τα παιδιά, που, σύμφωνα με σχετικά πρόσφατες διαπιστώσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (WHO 2002), η μη υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή επιδρά βραχυπρόθεσμα αρνητικά στη σωματική, την πνευματική και την ψυχική υγεία τους, αλλά και την επηρεάζει μακροπρόθεσμα στην κατοπινή ζωή τους ως ενηλίκων. Εξάλλου, οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι υπάρχει σύνδεση μεταξύ διατροφής και μάθησης, με την έννοια ότι η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή προσφέρει στον εγκέφαλο την ενέργεια που χρειάζεται για την ενίσχυση των ικανοτήτων συγκέντρωσης, μάθησης, μνήμης και σχολικής απόδοσης (Carper, 2009).

Υπό αυτή την οπτική, αναγνωρίζεται η κρίσιμη σημασία του ρόλου των γονέων, και δη της μητέρας, στην υιοθέτηση ενός υγιεινού προτύπου διατροφής. Η εμπειρία, ωστόσο, έχει δείξει ότι συχνά οι γονείς αδυνατούν να εφαρμόσουν ένα υγιεινό και ισορ-

ροπημένο διατροφικό πρόγραμμα για τα παιδιά τους εξαιτίας πολλών λόγων: είτε επειδή οι ίδιοι παραγνωρίζουν τη σημασία της επισιτιστικής ασφάλειας για την ανάπτυξη και την υγεία τους είτε γιατί οι εργασιακές απαιτήσεις και οι εξουθενωτικοί ρυθμοί της καθημερινότητας λειτουργούν αποτρεπτικά στη συνεπή τήρηση ενός καθημερινού υγιεινού διαιτολογίου ή, ακόμη, γιατί παραδίδουν τα όπλα μπροστά στο ακλόνητο, πολλές φορές, πείσμα τους να τραφούν υγιεινά. Σ' αυτές τις περιπτώσεις έρχεται αρωγός η Διατροφική Συμβουλευτική Γονέων.

Το παρόν άρθρο, εστιάζει στον ρόλο της Διατροφικής Συμβουλευτικής στην «*επικούρηση*» των γονέων να ανακαλύψουν και να εφαρμόσουν τον σωστό τρόπο διατροφικής αγωγής στα παιδιά τους με στόχο την ομαλή ανάπτυξη και την προαγωγή της μάθησής τους.

Εννοιολογικές διασαφήσεις – Λειτουργικοί ορισμοί

Α) Επισιτιστική Ασφάλεια

Η «Επισιτιστική Ασφάλεια», αποτελεί δίσημο όρο με αντίστοιχο εννοιολογικό περιεχόμενο. Στην ευρεία της έννοια, αναφέρεται στη φυσική και οικονομική δυνατότητα όλων των ανθρώπων να έχουν συνεχή πρόσβαση σε επαρκή, ασφαλή και θρεπτικά τρόφιμα όχι απλά για την εξασφάλιση της ευημερίας τους, με την έννοια μιας υγιούς, δραστήριας και ποιοτικής ζωής, αλλά και μόνον για την επιβίωσή τους σε μια εποχή ραγδαία επιτεινόμενης διόγκωσης της

φτώχειας και δραματικής αύξησης των υποσιτιζόμενων ανθρώπων σε διεθνές επίπεδο λόγω κυρίως των εμπολέμων συγκρούσεων και της κλιματικής αλλαγής (FAO, 2017). Παράλληλα, παραπέμπει εννοιολογικά στην παροχή υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής, ως βασικού παράγοντα προαγωγής της ατομικής σωματικής και ψυχικής υγείας (Evert et al., 2014; Reddy & Katan, 2004), αλλά και βελτίωσης της δημόσιας, την οποία επιβαρύνουν, επιπλέον, οι συνθήκες του σύγχρονου τρόπου ζωής.

B) Διατροφική Συμβουλευτική Γονέων

Η Διατροφική Συμβουλευτική Γονέων, συνιστά έναν αναπτυσσόμενο στις μέρες μας επί μέρους τομέα του ευρέως πεδίου της Συμβουλευτικής, με την έννοια του ιδιαίτερου κλάδου ψυχικής υγείας και της εξειδικευμένης κοινωνικής εργασίας η οποία έχει επίκεντρό της τον άνθρωπο, τις ανάγκες και την ανάπτυξή του, ασκείται από εκπαιδευμένους επαγγελματίες που δεν είναι απαραίτητα ψυχολόγοι, απευθύνεται σε άτομα τα οποία, χωρίς να πάσχουν από σοβαρή ψυχική διαταραχή, περνούν μια δύσκολη φάση της ζωής τους ή αντιμετωπίζουν ένα δυσεπύκτο γι' αυτούς πρόβλημα και έχει σαφείς στόχους και συγκεκριμένο σκοπό: να τα βοηθήσει, να βρουν διέξοδο στα αδιέξοδά τους μέσα από την ουσιαστική «γνωριμία» του εαυτού τους και του περιβάλλοντός τους και την αξιοποίηση κατά τον καλύτερο δυνατό τρόπο του δυναμικού που τα ίδια διαθέτουν, των ικανοτήτων και των αποθεμάτων τους, για την αποτελεσματική διαχείριση των κρίσεων τις οποίες αντιμετωπίζουν στη

δοσμένη χρονική στιγμή (Δημητρόπουλος, 1993; Κασσωτάκης, 2004; McLeod, 2005; Μαλικιώση-Λοΐζου, 2012; Σιδηροπούλου-Δημακάκου, 2004).

Υπό αυτή την έννοια, η Διατροφική Συμβουλευτική ανήκει στον χώρο της Εφαρμοσμένης Ψυχολογίας -της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, συγκεκριμένα- και εστιάζει στην «εκπαίδευση» των γονέων με στόχο τη μύηση των παιδιών τους σε υγιεινές διατροφικές συνήθειες, οι οποίες θα τους εξασφαλίσουν την ποσότητα και την ποιότητα της τροφής που έχουν ανάγκη -ανάλογα με τον τρόπο ζωής, την ηλικία και το φύλο τους (Ζαμπέλας, Α., 2003)- για τη διασφάλιση της υγείας, της αρμονικής ανάπτυξης και της μάθησής τους με θετικό πρόσημο στη μετέπειτα ζωή τους.

Ρόλος και σημασία της Διατροφικής Συμβουλευτικής Γονέων

Το πεδίο της Διατροφικής Συμβουλευτικής, συγκεντρώνει τα τελευταία χρόνια ένα έντονο ερευνητικό ενδιαφέρον, το οποίο συναρτάται άμεσα με τη συνειδητοποίηση των αρνητικών επιπτώσεων που έχει ο σύγχρονος τρόπος διατροφής στις δυτικές καταναλωτικές κοινωνίες της ύστερης νεωτερικότητας τόσο στη σωματική και ψυχική υγεία του ανθρώπου, όσο και στην κοινωνική ευεξία του -νοουμένης ως ικανοποίηση από την ποιότητα της ζωής του. Αυτή η συνειδητοποίηση -παράγωγο, εν πολλοίς, του καταγισμού των μηνυμάτων που εκπέμπονται στη βάση συντονισμένων «εκστρατειών» ενημέρωσης της κοινής γνώμης και παρεμβάσεων στο πλαίσιο

μιας κρατικής διατροφικής πολιτικής για τη διασφάλιση της δημόσιας υγείας και τη βελτίωση του προσδόκιμου ζωής, - έχει αναδείξει τη σημασία της Διατροφικής Συμβουλευτικής στην υποβοήθηση των συμβουλευομένων να αντιληφθούν λανθασμένους τρόπους σκέψης και συμπεριφοράς τους όσον αφορά στη διατροφή τους και να τροποποιήσουν διαιτητικές συνήθειες επί το υγιεινότερο.

Τον ρόλο της Διατροφικής Συμβουλευτικής αναγνωρίζουν ακόμη περισσότερο οι γονείς, που, έχοντας αντιληφθεί την κρίσιμη σημασία της υγιεινής, επαρκούς και ισορροπημένης διατροφής για τη διασφάλιση της ψυχοσωματικής υγείας, της ανάπτυξης και της μάθησης των παιδιών τους και κατανοήσει την προσωπική τους ευθύνη για τη μύησή τους σε υγιεινές διατροφικές συνήθειες, καθώς λόγω της γονεϊκής τους ιδιότητας λειτουργούν ως εξέχοντα πρότυπα μίμησης (Abramovitz & Birch, 2000; Birch & Fisher, 1998), την έχουν αναγάγει σε προτεραιότητά τους. Παρόλο, ωστόσο, που η προαγωγή υγιεινών διατροφικών συνθηκών ή η ενίσχυση διατροφικών προτιμήσεων των παιδιών για «υγιεινά» τρόφιμα έχει αποβεί βασικό μέλημά τους, συχνά χρησιμοποιούν για την πραγμάτωση του στόχου τους πρακτικές και τεχνικές οι οποίες καταλήγουν σε αντίθετα αποτελέσματα (Gillman et al., 2000; Newman & Taylor, 1992). Σ' αυτό το πλαίσιο, αναγνωρίζεται ο ρόλος των Διατροφικών Συμβούλων στην υποβοήθησή τους να επιλέξουν τους «σωστούς» τρόπους διαχείρισης των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν κατά την προσπάθεια διαμόρφωσης της διατροφικής συνείδησης των παιδιών τους, ώστε οι

προσπάθειές τους να στεφθούν από επιτυχία (Prolepsis, 2014).

Ερευνητικά δεδομένα από τον χώρο της Διατροφικής Συμβουλευτικής Γονέων

Για τον ρόλο της υγιεινής διατροφής στην προαγωγή και τη διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας και για τη σημασία της υιοθέτησης και τήρησης ισορροπημένων διαιτητικών συνθηκών για την πρόληψη και τη διαχείριση διαφόρων νοσημάτων, υπάρχει εκτενής βιβλιογραφία -διεθνής, κυρίως- επαρκώς τεκμηριωμένη (Bantle et al., 2008; Carper, 2009; Evert et al., 2014; Prentice, 2004; Reddy & Katan, 2004). Ομοίως, η ελληνική βιβλιογραφία έχει να επιδείξει σημαντικές μελέτες σχετικά με τον ρόλο της Συμβουλευτικής, γενικά (Δημητρόπουλος, 1993; Κασσωτάκης, 2004; Μαλικιώση-Λοϊζου, 2012; Σιδηροπούλου-Δημακάκου, 2004), παρά το γεγονός ότι ως ιδιαίτερο πεδίο της ψυχικής υγείας και εξειδικευμένη κοινωνική υπηρεσία εμφανίσθηκε στην Ελλάδα σχετικά πρόσφατα, με αποτέλεσμα η ταυτότητά της να μην είναι πλήρως οροθετημένη και επαρκώς συγκροτημένη και οι Σύμβουλοι να διάγουν ένα επαγγελματικό καθεστώς ασαφές και συγκεχυμένο. Σε επίπεδο συμβουλευτικής πράξης, πάλι, με την έννοια της εξειδικευμένης διαδικασίας κοινωνικής αλληλεπίδρασης μεταξύ δύο μερών, του συμβούλου και του συμβουλευομένου, στο πλαίσιο μιας ισότιμης σχέσης τους -βασισμένης στην επικοινωνία και τη συνεργασία (McLeod, 2005), διαθέτουμε πλούσια ερευνητικά

δεδομένα ποσοτικού χαρακτήρα σχετικά με διατροφικές παρεμβάσεις που έχουν γίνει σε διαφορετικά περιβάλλοντα (κήντρα υγείας, ιδιωτικά γραφεία, σχολεία, χώροι εργασίας) και με διαφορετικούς αποδέκτες, τόσο σε επίπεδο ατομικό όσο και ομαδικό, τα οποία αναφέρονται στην αποτελεσματικότητα της Διατροφικής Συμβουλευτικής.

Ωστόσο, κατά την επισκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας, παρατηρείται υστέρηση στον ελληνικό χώρο όσον αφορά σε έρευνες που εξετάζουν τις αυτο-αναφορικές εμπειρίες γονέων σχετικά με τις διατροφικές συμβουλευτικές παρεμβάσεις και τους παράγοντες που συμβάλλουν στην αποτελεσματικότητά τους με κριτήριο τις αντιλήψεις, τις πεποιθήσεις και τις προσδοκίες τους από αυτές. Κι αυτό, παρά το γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια το ερευνητικό ενδιαφέρον τείνει να μετακινείται από την ποσοτική αποτύπωση των συμβουλευτικών περιστατικών στην ποιοτική ανάλυση αυτο-αναφορικών εμπειριών συμβουλευομένων και συμβούλων που συμμετέχουν στις συμβουλευτικές συναντήσεις, σε μια στροφή η οποία υπακούει σε σαφή στόχο: να προσδιοριστούν μέσα από την εμβάθυνση στις εν λόγω διαδικασίες υπό την οπτική των συμμετεχόντων- τα απαραίτητα στοιχεία και οι «ιδανικές» συνθήκες για την αποτελεσματική λειτουργία της συμβουλευτικής πράξης και να εντοπισθούν δυσκολίες και προβλήματα που την καθιστούν δυσλειτουργική, προκειμένου να αναπτυχθούν περαιτέρω οι υποστηρικτικοί παράγοντες της αποτελεσματικότητάς της -τόσο σε επίπεδο συμβουλευτικών διαδικασιών και τεχνικών όσο και συμπεριφορικών

εκδηλώσεων των Συμβούλων- και να εξαλειφθούν οι ανασχετικοί.

Η έρευνα – Στόχοι της

Προς την κατεύθυνση αυτή προσανατολίζεται η έρευνα στην οποία βασίζεται το άρθρο, που κινείται σ' έναν χώρο ερευνητικά «ανεκμετάλλευτο» ακόμη –γεγονός που της προσδίδει καινοτόμο χαρακτήρα. Ταυτόχρονα, όμως, της στερεί εμπειρίες από σχετικά ερευνητικά δεδομένα, με τα οποία θα μπορούσε να «συνδιαλεχθεί» για την προαγωγή γνώσης όσον αφορά στις θετικές και τις αρνητικές παραμέτρους των παρεμβάσεων στο τομέα της Διατροφικής Συμβουλευτικής και τις δυνατότητες απάμβλυνσής τους για τη βελτίωση του έργου της.

Συγκεκριμένα, η έρευνα επικεντρώνει στις αντιλήψεις γονέων που προσήλθαν σε συμβουλευτικές παρεμβάσεις όσον αφορά στα «δυνατά σημεία» των συμβουλευτικών διαδικασιών, τα οποία τους βοήθησαν να κατανοήσουν καλύτερα τα θέματα ή τα προβλήματα που τους απασχολούσαν και να κάνουν τις κατάλληλες επιλογές για την αποτελεσματική διαχείρισή τους, αλλά και τα προβλήματα που πιθανόν ανέκυψαν κατά τη διεξαγωγή τους όπως και τους παράγοντες που, κατά τη γνώμη τους, τα προκάλεσαν ή τα υποστήριξαν. Ανιχνεύει τις δικές τους διαθέσεις απέναντι στη συμβουλευτική διαδικασία και αναζητά τα προσόντα που, σύμφωνα με τις πεποιθήσεις τους, οφείλει να διαθέτει ένας σύμβουλος προκειμένου να την εφαρμόσει επιστημονικά και δεοντολογικά σωστά, ώστε να επωφεληθούν από τη συμμετοχή τους

σ' αυτή. Τέλος, διερευνά τις θέσεις τους όσον αφορά στη δική τους ευθύνη για την αποτελεσματική διεξαγωγή των συμβουλευτικών συνεδριών και «ακούει» πιθανές προτάσεις για τη βελτίωσή τους.

Ο στόχος της έρευνας, είναι διττός: Σ' ένα πρώτο επίπεδο, να παράσχει ερεθίσματα για προβληματισμό σχετικά με τις δυνατότητες και τα όρια των διατροφικών συμβουλευτικών παρεμβάσεων σε γονείς και να δώσει απαντήσεις σε ανοιχτά ερωτήματα όσον αφορά στη χρησιμότητα της Διατροφικής Συμβουλευτικής Γονέων ως διαδικασίας υποστηρικτικής του γονικού ρόλου και ενισχυτικής των γονεϊκών δεξιοτήτων προς την κατεύθυνση βελτίωσης της διατροφής των παιδιών με σκοπό την καλύτερη ανάπτυξη και μάθησή τους. Σ' ένα δεύτερο, φιλοδοξεί να συμβάλει κατά τι με τα ευρήματά της στον εμπλουτισμό του πεδίου των πρακτικών εφαρμογών της, με στόχο αφενός, τη βελτίωση της ποιότητας και την αύξηση της αποτελεσματικότητάς τους, και αφετέρου, στην «ενδυνάμωση» του ρόλου των Διατροφικών Συμβούλων για την καταξίωση και την κοινωνική αποδοχή τους ως εξειδικευμένων επισημόνων-επαγγελματιών.

Μεθοδολογία της έρευνας – επιλογή ερευνητικής μεθόδου

Για την υλοποίηση της έρευνας επιλέχθηκε η ποιοτική έρευνα, η οποία θεωρείται ενδεδειγμένη στις Κοινωνικές Επιστήμες στην περίπτωση που ο ερευνητής προτίθεται και επιδιώκει να διερευνήσει σε βάθος, να κατανοήσει και να ερμηνεύσει κοινωνικά φαινόμενα

και ανθρώπινες συμπεριφορές, στάσεις, αντιλήψεις, κίνητρα και συναισθήματα καθώς και συναισθηματικά και συμβολικά/φαντασιακά δεδομένα (Ιωσηφίδης, 2008; Κυριαζή, 2003). Η εφαρμογή της, ακολούθησε την ερμηνευτική φαινομενολογική προσέγγιση, η οποία στοχεύει στην περιγραφή, την ανάλυση και την ερμηνεία των τρόπων με τους οποίους τα βιώματα και οι εμπειρίες των ανθρώπων προσλαμβάνονται, νοηματοδοτούνται και διαμορφώνουν προσωπικές ερμηνείες, γνώσεις και ατομικές πεποιθήσεις, στη βάση των οποίων δομούν τον κοινωνικό τους κόσμο, ορίζουν καταστάσεις και δρουν βάσει αυτών των ορισμών αποδίδοντας κεντρικό και λειτουργικό ρόλο στην υποκειμενικότητα (Πουρκός, 2010).

Τεχνική συλλογής δεδομένων – Συμμετέχοντες

Ως τεχνική συλλογής δεδομένων προκρίθηκε η ημιδομημένη συνέντευξη λόγω των πλεονεκτημάτων που διαθέτει, ως επίσημη και σταθμισμένη διαδικασία επικοινωνιακής φύσης η οποία ευνοεί την ελεύθερη έκφραση προσωπικών απόψεων, συναισθημάτων και ερμηνειών και επιτρέπει την άντληση πλούσιων και ειλικρινών πληροφοριών από τους συνεντευξιαζόμενους (Breakwell, 1990). Οι συνεντεύξεις απευθύνθηκαν σε οκτώ μητέρες ηλικίας 38-49 ετών και διαφορετικού μορφωτικού επιπέδου, οι οποίες είχαν παρακολουθήσει συμβουλευτικές παρεμβάσεις για τη βελτίωση της διατροφής των παιδιών τους και ενδιαφέρονταν να συμμετάσχουν εθελοντικά στην έρευνα –γεγονός που εξασφάλιζε

τα εχέγγυα για μια απρόσκοπτη ερευνητική διαδικασία, καθώς ήταν πρόθυμες να βοηθήσουν στην υλοποίηση της παρέχοντας «αληθείς» και «έγκυρες» πληροφορίες (Rosenthal & Rosnow 1969), ενώ η επιλογή τους έγινε στη βάση του συγκεκριασμού δύο τύπων δειγματοληψίας, του «διαθέσιμου δείγματος» (Κυριαζή, 2003) και της «χιονοστιβάδας» (Φίλιας, 2007).

Αποτελέσματα – Διαπιστώσεις

Τα δεδομένα που προέκυψαν από την ερευνητική διαδικασία, ανταποκρίνονται στον σκοπό της έρευνας, που είναι η ανάδειξη του ρόλου της Διατροφικής Συμβουλευτικής ως διαδικασίας υποβοήθησης των γονέων να κατανοήσουν τα οφέλη της υγιεινής διατροφής στην υγεία, την ανάπτυξη και τη μάθηση των παιδιών τους και διευκόλυνσής τους να επιλέξουν οι ίδιοι τους κατάλληλους τρόπους εφαρμογής της σε επίπεδο οικογενειακού επισιτισμού.

Μέσα από την ανάλυση και την ερμηνεία των αυτο-αναφορικών εμπειριών των συμμετεχουσών στην έρευνα, φάνηκε ότι όλες οι μητέρες αναγνωρίζουν την κρίσιμη σημασία της επισιτιστικής ασφάλειας -στη στενή της έννοια- ως παράγοντα εξασφάλισης μιας υγιούς και ποιοτικής ζωής, επηρεασμένες τόσο από τη δημόσια ενημέρωση σχετικά με τις βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της έλλειψής της όσο και από τις διαφημιστικές καμπάνιες εταιριών που ειδικεύονται στην παραγωγή υγιεινών (;) τροφίμων αποκομίζοντας πολλά κέρδη. Παράλληλα, οι μητέρες δείχνουν

να αντιλαμβάνονται την παροχή υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής στα παιδιά τους ως αποκλειστικά δική τους αρμοδιότητα στη βάση παραδοσιακών στερεοτυπικών αναπαραστάσεων όσον αφορά στον ρόλο και τον προορισμό της γυναίκας εντός της οικογένειας στο πλαίσιο μιας πατριαρχικά δομημένης κοινωνίας.

Η αναπαραγωγή των συγκεκριμένων στερεοτύπων από ένα δείγμα γυναικών που όλες τους πλην μίας αντιπροσωπεύουν τον τύπο της σύγχρονης χειραφετημένης εργαζόμενης μητέρας με υψηλό μορφωτικό κεφάλαιο (Πτυχίο, Μεταπτυχιακό, Διδακτορικό), δημιουργεί την υπόνοια ότι εκφράζει την εσωτερική τους ανάγκη να αντλήσουν από τη θέση αυτή συναισθήματα αυτοεπάρκειας και αυτοεπιβεβαίωσης για την αποτελεσματική άσκηση του γονεϊκού τους ρόλου, τα οποία τους προσφέρουν δικαίωση, ηρεμία και ικανοποίηση.

Σ' αυτή τη διαπίστωση συνηγορούν οι απαντήσεις τους σχετικά με το ενδεχόμενο να έχουν συναντήσει δυσκολίες στην ένταξη της υγιεινής διατροφής στην οικογενειακή καθημερινότητα λόγω σοβαρών αντιδράσεων από τα παιδιά τους, τα οποία εκδηλώνουν, κατά τα πρότυπα των καιρών, την προτίμησή τους στην κατανάλωση γρήγορου και έτοιμου φαγητού. Οι κατηγορηματικές τους δηλώσεις ότι δε συνάντησαν ιδιαίτερο πρόβλημα όσον αφορά στο συγκεκριμένο θέμα, δε φαίνεται να αντιστοιχούν στην πραγματικότητα, αλλά να εκπορεύονται, μάλλον, από ένα υποκειμενικό αίσθημα υπερηφάνειας και αυτοεκτίμησης για το «κατόρθωμά» τους, το οποίο ερμηνεύουν, άλλωστε, εν πολλοίς, ως

απότοκο της σωστής διαπαιδαγώγησης των παιδιών τους από τις ίδιες. Κι αυτό, γιατί δε συνάδουν με την προσφυγή τους σε συμβουλευτικές παρεμβάσεις για υποβοήθηση και καθοδήγηση προς την κατεύθυνση μύησης των παιδιών τους σε υγιεινές διατροφικές συνήθειες και αντιφάσκουν στις αντιλήψεις τους σχετικά με την αποτελεσματικότητα των συμβουλευτικών διαδικασιών όσον αφορά στην ικανοποίηση αυτού.

Είναι χαρακτηριστικό ότι, σύμφωνα με τις βιωμένες εμπειρίες τους, όλες οι μητέρες συγκλίνουν στη θετική αποτίμηση των συμβουλευτικών διαδικασιών στις οποίες συμμετείχαν, αν και εντοπίζουν την αποτελεσματικότητά τους σε διαφορετικούς τομείς και αξιολογούν τη σημασία τους με βάση διαφορετικά κριτήρια. Σ' αυτό το πλαίσιο, σε μικροεπίπεδο, αναγνωρίζουν ότι χάρη στην ενημέρωση που τους παρασχέθηκε σ' αυτές σχετικά με τους κανόνες της υγιεινής διατροφής, άλλαξαν στάσεις και συμπεριφορές όσον αφορά στον «ορθό» τρόπο προετοιμασίας, παροχής και κατανάλωσής της, χάρη στις οποίες βελτιώθηκαν οι σχέσεις με τα παιδιά τους με συνέπεια την ενίσχυση του γονεϊκού τους ρόλου. Ως μεγαλύτερο, όμως, όφελος από τις συμβουλευτικές παρεμβάσεις, εκτιμούν το γεγονός ότι τις ενδυνάμωσαν συναισθηματικά απεγκλωβίζοντάς τες από ενοχές σχετικά με προσωπικές τους ευθύνες για τις αντιδράσεις των παιδιών τους και συνεπεία την ενίσχυση της αυτοεπάρκειας και της αυτοεκτίμησής τους στον τομέα αυτό. Σε μακροεπίπεδο, θεωρούν ότι αποκόμισαν εμπειρίες που τους βοήθησαν να κατανοήσουν τον ρόλο της Συμβουλευτικής αποφεύγοντας

παρερμηνείες και στερεότυπα σχετικά με τη λειτουργία της και να αλλάξουν τις στάσεις σκεπτικισμού και αμφισβήτησης της αποτελεσματικότητάς της, που, σύμφωνα με την έρευνα, δεν σπανίζουν στις περιπτώσεις προσερχόμενων σε συμβουλευτικές διαδικασίες (Ζαφειροπούλου, Χαρίλα & Αβαγιανού, 2012).

Ως κομβικό παράγοντα της αποτελεσματικότητας των συμβουλευτικών παρεμβάσεων, οι συμμετέχουσες στην έρευνα εκτιμούν τον Σύμβουλο –και μάλιστα, συγκεκριμένα χαρακτηριστικά του, τα οποία αναγνωρίζονται και ερευνητικά ως ιδιαίτερα υποβοηθητικά για την επιτυχή διεκπεραίωση της συμβουλευτικής πράξης: την ικανότητα να εμπνέει εμπιστοσύνη και να δημιουργεί κλίμα ασφάλειας, τη φιλική διάθεση και τη δεκτικότητα, τη μη κριτική στάση και την ενσυναισθητική ικανότητα, την ειλικρίνεια και την «ανοιχτότητα» (Δημητρόπουλος, 1993).

Συμπερασματικά σχόλια

Στη βάση των παραπάνω εμπειριών των συμμετεχουσών σε διατροφικές συμβουλευτικές διαδικασίες μητέρων, το άρθρο παρουσιάζει τις αντιλήψεις τους σχετικά με τα οφέλη της υγιεινής διατροφής στην ψυχοσωματική υγεία και τη σύνολη ανάπτυξη των παιδιών, ανιχνεύει τις διαθέσεις τους απέναντι στη συμβουλευτική πράξη, εντοπίζει τα υπό την οπτική αυτών «δυνατά» σημεία της όσον αφορά στην υποβοήθησή τους να «ανακαλύψουν» τρόπους εθισμού των παιδιών τους σε υγιεινές διατροφικές συνήθειες σ' ένα αρνητικό για την προ-

ώθησή τους περιβάλλον και αναδεικνύει τα προσόντα που, σύμφωνα με τις προσδοκίες τους, οφείλει να διαθέτει ένας Σύμβουλος για την επιτυχή διεξαγωγή της. Απώτερος σκοπός, να καταδειχθεί ο ρόλος της Διατροφικής Συμβουλευτικής και να αναγνωρισθεί ευρύτερα η σημασία της στην ενδυνάμωση των γονεϊκών

δεξιοτήτων όσον αφορά στο θέμα της ρύθμισης της διατροφής των παιδιών σε μια συγκυρία που πλήθος εξωγενών παραγόντων αποδυναμώνουν τον γονεϊκό ρόλο και δυναμιτίζουν τις προσπάθειες των γονέων να τα μυσήσουν σε υγιεινούς τρόπους διατροφής θωρακίζοντας την υγεία τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΕΣ

- Carper, J., (μτφρ. Κ. Καρύδη) (2009). *Τροφές για δυνατό εγκέφαλο*, Αθήνα, εκδ. Modern Times.
- Δημητρόπουλος, Ε.Γ., (1993). *Συμβουλευτική και Συμβουλευτική Ψυχολογία. Η Θεωρία της, η Πράξη της, οι Εφαρμογές της*, Αθήνα, εκδ. Γρηγόρη.
- Ζαμπέλας, Α. (επιμ.) (2003). *Η διατροφή στα στάδια της ζωής*. Αθήνα, εκδ. Πασχαλίδη.
- Ζαφειροπούλου, Μ., Χαρίλα, Ντ., & Αβαγιανού, Π., (2012). *Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική Θεραπεία Οικογένειας: Από τη θεωρία στην πράξη*, Αθήνα, εκδ. Πεδίο.
- Ιωσηφίδης, Θ. (2008). *Ποιοτικές μέθοδοι έρευνας στις Κοινωνικές Επιστήμες*, Αθήνα, εκδ. Κριτική.
- Κασσωτάκης, Μ., (2004) (επ.). *Συμβουλευτική και Επαγγελματικός Προσανατολισμός: θεωρία και πράξη*, Αθήνα, εκδ. Τυπωθήτω-Γιώργος Δαρδανός.
- Κυριαζή, Ν. (2003). *Η Κοινωνιολογική Έρευνα. Κριτική Επισκόπηση των Μεθόδων και των Τεχνικών*, Αθήνα, εκδ. Ελληνικά Γράμματα.
- Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ. (2011). Η Συμβουλευτική Ψυχολογία σήμερα. *Hellenic Journal of Psychology*. V.8, 266-288.
- Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ., (2012). *Συμβουλευτική Ψυχολογία*, Αθήνα, εκδ. Πεδίο.
- Πουρκός, Μ. (2010). Η Φαινομενολογική μέθοδος έρευνας: Από τη φιλοσοφική προοπτική στην επιστημονική ποιοτική έρευνα. Στο Μ. Πουρκός & Μ. Δαφέρμος (Επιμ.), *Ποιοτική έρευνα στις κοινωνικές επιστήμες: Επιστημολογικά, μεθοδολογικά και ηθικά ζητήματα*, Αθήνα, Τόπος, 371-412.
- Prolepsis, Ινστιτούτο Προληπτικής Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής (2014). *Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους*. Αθήνα.
- Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Δ., (2004). *Συμβουλευτική και Επαγγελματικός Προσανατολισμός*, Πανεπιστημιακές Σημειώσεις, Αθήνα, Πανεπιστήμιο Αθηνών – Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας.
- Φίλιας Β., (2001). *Εισαγωγή στη Μεθοδολογία και τις τεχνικές των Κοινωνικών Ερευνών*, Αθήνα, εκδ. Gutenberg, 8^η ανατύπωση.

- Abramovitz, B. A., & Birch, L. L. (2000). Five-year-old girls' ideas about dieting are predicted by their mothers' dieting. *Journal of the American Dietetic Association*, 100(10), 1157-1163.
- Bantle, J. P., Wylie-Rosett, J., Albright, A. L., Apovian, C. M., Clark, N. G., Franz, M. J., et al. (2008). Nutrition recommendations and interventions for diabetes: a position statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care*, 31 Suppl 1, 61-78.
- Birch, L. L., & Fisher, J. O. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101(3 Pt 2), 539-549.
- Breakwell, G. (1990). *Interviewing*, London, Routledge.
- Evert, A. B., Boucher, J. L., Cypress, M., Dunbar, S. A., Franz, M. J., Mayer-Davis, E. J., et al. (2014). Nutrition therapy recommendations for the management of adults with diabetes. *Diabetes Care*, 37 Suppl 1, 120-143.
- FAO (2017). *The state of food security and nutrition in the world 2017*. www.fao.org/3/a-I7695e.pdf. Προσπελάστηκε στις 10-11-2018.
- Gillman, M. W., Rifas-Shiman, S. L., Frazier, A. L., Rockett, H. R., Camargo, C. A., Jr., Field, A. E., et al. (2000). Family dinner and diet quality among older children and adolescents. *Archives of Family Medicine*, 9(3), 235-240.
- Newman, J., & Taylor, A. (1992). Effect of a means-end contingency on young children's food preferences. *Journal of Experimental Child Psychology*, 53(2), 200-216.
- Prentice, A., (2004) Diet, nutrition and the prevention of osteoporosis. *Public Health Nutrition*, 7, 227-243
- Reddy K. S, Katan M.B., (2004). Diet, nutrition and the prevention of hypertension and cardiovascular diseases. *Public Health Nutrition*, 7(1A), 167-186.
- Rosenthal R. & Rosnow, R.L., (1969). *Artifact in Behavioral Research*, New York, Academic Press.
- WHO, (2002). *The European Health Report 2002*. Copenhagen: WHO Regional Publications, European Series, No 97.

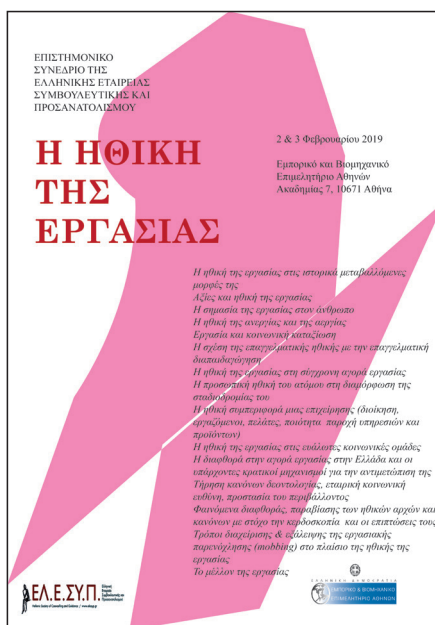
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

1. Τα Νέα της ΕΛΕΣΥΠ

1.1. Η Ελληνική Εταιρεία Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού (ΕΛ.Ε.ΣΥ.Π.) διοργανώνει το ετήσιο συνέδριό της, με θέμα: «η Ηθική της Εργασίας». Το Συνέδριο θα πραγματοποιηθεί στις 2 & 3 Φεβρουαρίου 2019, στο ΕΒΕΑ, στην Αθήνα.

Ενδεικτικές Θεματικές Ενότητες:

- Η ηθική της εργασίας στις ιστορικά μεταβαλλόμενες μορφές της
- Αξίες και ηθική της εργασίας
- Η σημασία της εργασίας στον άνθρωπο
- Η ηθική της ανεργίας και της αεργίας
- Εργασία και κοινωνική καταξίωση
- Η σχέση της επαγγελματικής ηθικής με την επαγγελματική διαπαιδαγώγηση
- Η ηθική της εργασίας στη σύγχρονη αγορά εργασίας
- Η προσωπική ηθική του ατόμου στη διαμόρφωση της σταδιοδρομίας του
- Η ηθική συμπεριφορά μιας επιχείρησης (διοίκηση, εργαζόμενοι, πελάτες, ποιότητα παροχής υπηρεσιών και προϊόντων)
- Η ηθική της εργασίας στις εύλωτες κοινωνικές ομάδες
- Η διαφθορά στην αγορά εργασίας στην Ελλάδα και οι υπάρχοντες κρατικοί μηχανισμοί για την αντιμετώπιση της
- Τήρηση κανόνων δεοντολογίας, εταιρική κοινωνική ευθύνη, προστασία του περιβάλλοντος
- Φαινόμενα διαφθοράς, παραβίασης των ηθικών αρχών και κανόνων με στόχο την κερδοσκοπία και οι επιπτώσεις τους
- Τρόποι διαχείρισης & εξάλειψης της εργασιακής παρενόχλησης (mobbing) στο πλαίσιο της ηθικής της εργασίας
- Το μέλλον της εργασίας



Επιστημονική Επιτροπή

Κασσωτάκης Μιχάλης, ομότιμος καθηγητής Πανεπιστημίου Αθηνών, Πρόεδρος
Καλούρη Ουρανία, καθηγήτρια Α.Σ.ΠΑΙ.Τ.Ε., Πρόεδρος ΕΛΕΣΥΠ
Αντωνίου Αλέξανδρος-Σταμάτιος, αν. καθηγητής ΕΚΠΑ
Αντωνοπούλου Αλίκη, Msc, σύμβουλος σταδιοδρομίας
Γαβριήλ Άγγελος, σύμβουλος σταδιοδρομίας
Γαβριήλ Ευγενία, σύμβουλος σταδιοδρομίας
Γαλανάκης Μιχάλης, Δρ, οργανωσιακής ψυχολογίας
Δημητρίου Λουκία, αναπλ. καθηγήτρια Πανεπιστημίου Frederick
Κανδυλάκη Αγάπη, καθηγήτρια Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης
Κασσωτάκη-Μαριδάκη Αικατερίνη, καθηγήτρια Χαροκοπείου Πανεπιστημίου
Κατσαμπούρη Φωτεινή, Δρ, σύμβουλος σταδιοδρομίας
Κατσανέβας Θεόδωρος, ομότ. καθηγητής Πανεπιστημίου Πειραιώς
Κατσόγιαννη Ευγενία, Msc σύμβουλος σταδιοδρομίας
Κοντζίνου Ιωάννα, Msc σύμβουλος σταδιοδρομίας
Μαρμαρινός Γιάννης, ομ. Καθηγητής Πανεπιστημίου Αθηνών
Μαστοράκη Έλενα, σύμβουλος σταδιοδρομίας
Μάτσα Κατερίνα, ψυχίατρος
Μπότου Αναστασία, Δρ, σύμβουλος σταδιοδρομίας
Μπρούζος Ανδρέας, καθηγητής Πανεπιστημίου Ιωαννίνων
Μυλωνά-Καλαβά Νίνα, Δρ. συμβουλευτικής και Επ. Προσανατολισμού
Παμουκτσόγλου Αναστασία, Δρ Κοινωνιολογίας της Εκπαίδευσης
Παπαβασιλείου Ιωάννα, επίκουρος καθηγήτρια Πανεπιστημίου Μακεδονίας
Παπαστάμος Στάμος, καθηγητής Παντείου Πανεπιστημίου
Πολυχρόνη Φωτεινή, αν. καθηγήτρια ΕΚΠΑ
Τσέργας Νικόλαος, επίκουρος καθηγητής Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης
Ψημμένος Ιορδάνης, καθηγητής Παντείου Πανεπιστημίου
Περισσότερες πληροφορίες στην ιστοσελίδα της ΕΛΕΣΥΠ και ιδιαίτερα στο <https://www.elesyp.gr/index.php/news-4/sunedria-2> .

1.2. Βιωματικό εργαστήριο προσωπικής και κοινωνικής ανάπτυξης (Γυμνάσιο):

Η Ελληνική Εταιρεία Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού (ΕΛ.Ε.ΣΥ.Π.) επιδίδει, εκτός των άλλων τη δημιουργία πρωτοποριακών μοντέλων εφαρμογής του θεσμού Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού στους χώρους εκπαίδευσης ώστε οι μαθητές/ μαθήτριες να αναπτύσσουν δεξιότητες και στάσεις και να ανταποκρίνονται στις προκλήσεις ενός μεταβαλλόμενου κοινωνικού, επαγγελματικού και εκπαιδευτικού περιβάλλοντος. Με ιδιαίτερη, λοιπόν, χαρά πληροφορεί τα μέλη της ότι το πρόγραμμα με τίτλο «Βιωματικό εργαστήριο προσωπικής και κοινωνικής ανάπτυξης (Γυμνάσιο)» το οποίο είχε υποβάλει η ΕΛΕΣΥΠ στο Υπουργείο

Παιδείας εγκρίθηκε. Το πρόγραμμα στοχεύει στην ενεργοποίηση των μαθητών/μαθητριών μέσω βιωματικών τεχνικών στις θεματικές: α) Διαχείρισης σχέσεων – μαθητές/ γονείς/ εκπαιδευτικοί και β) Αγωγής Σταδιοδρομίας. Για το 2018-19, το Πρόγραμμα θα υλοποιηθεί εθελοντικά από όλους τους εμπλεκόμενους, σε σχολικές μονάδες Δευτεροβάθμιας Εκπ/σης (Δ.Ε.) της Αττικής από την ΕΛ.Ε.ΣΥ.Π., με την Ράνυ Καλούρη να έχει τον συντονισμό και την Νάγια Μποέμη να έχει την ευθύνη του σχεδιασμού και της επιψύχωσης. Η δομή του κάθε εργαστηρίου διαμορφώνεται από την Ράνυ Καλούρη και την Νάγια Μποέμη βάσει της επιλεγόμενης θεματικής από τον ενδιαφερόμενο εκπαιδευτικό και σε συνεργασία μαζί του.

Ενδεικτικά το βιωματικό εργαστήριο στοχεύει ώστε οι μαθητές/ μαθήτριες:

Να εκφραστούν σωματικά και συναισθηματικά, προκειμένου να καλλιεργηθεί θετικό κλίμα μέσα στην ομάδα και ένα πλαίσιο σεβασμού και αποδοχής, που θα έχει αντίκτυπο στην ευρύτερη σχολική κοινότητα.

Να ενισχύσουν την αυτογνωσία και την αυτοεκτίμηση τους.

Να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους και να κατακτήσουν στρατηγικές διαχείρισης τους.

Να εξασκηθούν σε κοινωνικές δεξιότητες προκειμένου να τις εφαρμόσουν στις κοινωνικές τους σχέσεις.

Να καλλιεργήσουν τη δημιουργικότητα και ειδικότερα την φαντασία, την πρωτοτυπία, την ευελιξία τους.

Να αναπτύξουν την ενσυναίσθηση, ώστε να οδηγηθούν στην κατανόηση συμπεριφορών και κινήτρων των άλλων ατόμων.

Να αναπτύξουν κριτική σκέψη αναφορικά με την ευρύτερη κοινωνική πραγματικότητα (οικογένεια, σχολείο, τοπική και παγκόσμια κοινωνία).

Ο σχεδιασμός και η εφαρμογή του προτεινόμενου εργαστηρίου αξιοποιούν τα δεδομένα από τις σύγχρονες τάσεις και τις θεωρητικές προσεγγίσεις στη συμβουλευτική/προσανατολισμό, στη σχολική ψυχολογία, στην κριτική παιδαγωγική και το κοινωνικό θέατρο.

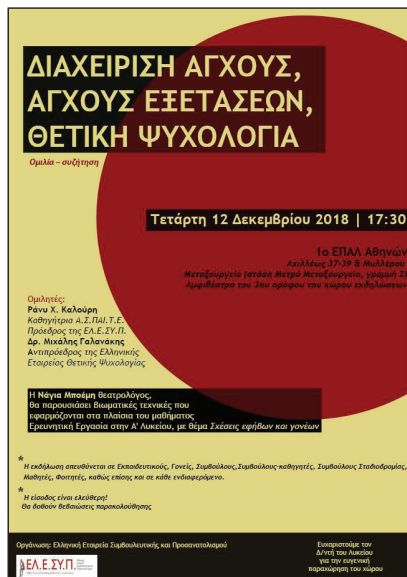
Η διάρκεια του προγράμματος είναι 3 διδακτικές ώρες με ενδιαμέσο διάλειμμα σε κάθε ενδιαφερόμενη ομάδα/τμήμα μαθητών, υλοποιείται στο χώρο του σχολείου και έχει μηδενικό κόστος για τους συμμετέχοντες, αφού παρέχεται εθελοντικά από τους συντονιστές, εισηγητές, επιψυχωτές.

Εάν θέλετε το σχολείο σας να συμμετέχει στο προαναφερόμενο πρόγραμμα θα πρέπει να στείλετε email εκδήλωσης ενδιαφέροντος στο elesyp@gmail.com με το email και το τηλέφωνο επικοινωνίας, ώστε η υπεύθυνη συνάδελφος Νάγια Μποέμη να επικοινωνήσει μαζί σας για τον σχετικό προγραμματισμό.

1.3. Το Δ.Σ. της Ελληνικής Εταιρείας Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού (ΕΛ.Ε.ΣΥ.Π.) διοργάνωσε την Τετάρτη 12/12/2018 ομιλία – συζήτηση με θέμα: «**Διαχείριση άγχους, άγχους εξετάσεων και Θετική ψυχολογία**».

Ομιλητές ήταν η **Ράνυ Χ. Καλούρη**, καθηγήτρια Α.Σ.ΠΑΙ.Τ.Ε., πρόεδρος της ΕΛ.Ε.ΣΥ.Π. και ο **Δρ. Γαλανάκης Μιχάλης**, αντιπρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Θετικής Ψυχολογίας. Η **Νάγια Μποέμη** θεατρολόγος, παρουσίασε βιωματικές τεχνικές που εφαρμόζονται στα πλαίσια του μαθήματος Ερευνητική Εργασία στην Α' Λυκείου, με θέμα «Σχέσεις εφήβων και γονέων».

Η ομιλία-συζήτηση πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 12 Δεκεμβρίου 2018 και ώρα 17:30, **στο 1ο ΕΠΑΛ Αθηνών**, Αχιλλέως 37-39 & Μυλλέρου, Μεταξουργείο (στάση Μετρό Μεταξουργείο, γραμμή 2), στο Αμφιθέατρο του 3ου ορόφου του χώρου εκδηλώσεων. Ευχαριστούμε τον Δ/ντή του Λυκείου για την ευγενική παραχώρηση του χώρου.



1.4. Ο αφιερωματικός τόμος στη μνήμη του **Σπύρου Κρίβα** βρίσκεται στη διαδικασία ολοκλήρωσης και αναμένεται να κυκλοφορήσει στο επόμενο χρονικό διάστημα.

1.5. Ολοκληρώθηκε η **αποδελτίωση** των τευχών της Επιθεώρησης Συμβουλευτικής-Προσανατολισμού χάρη στην προσπάθεια του μέλους της ΕΛΕΣΥΠ Κωνσταντίνου Τσίμα και της Προέδρου της ΕΛΕΣΥΠ Ράνυς Καλούρη. Για τα τεύχη 1-99 βασίστηκε στην προσπάθεια αποδελτίωσης που είχαν πραγματοποιήσει οι: Ζούμπου Χρυσάνθη, Μαρινοπούλου Χριστίνα, Σπανέα Σταυρούλα, Κουτσομήχος Νικόλαος, Μακρυδημήτρη Δέσποινα, Φουντουκά Ανθή και Χρυσάνθη Γεωργαντά. Το ΔΣ της ΕΛΕΣΥΠ ευχαριστεί ιδιαίτερα όλους τους προαναφερόμενους. Ο πίνακας με την αποδελτίωση βρίσκεται στην ιστοσελίδα της ΕΛΕΣΥΠ και ειδικότερα στο: <https://www.elesyp.gr/index.php/periodiko-elesyp-3/apodeltiwsi-2>

1.6. Ηλεκτρονικά τεύχη

Η έκδοση της Επιθεώρησης Συμβουλευτικής-Προσανατολισμού θα γίνεται πλέον σε ηλεκτρονική μορφή. Ψηφιοποιήθηκαν σχεδόν όλα τα τεύχη του περιοδικού μας.

Η πρόσβαση στα τεύχη της Επιθεώρησης Συμβουλευτικής-Προσανατολισμού τα οποία έχουν εκδοθεί μέχρι και το 2010 θα είναι ελεύθερη σε όλα τα μέλη, τους φίλους της ΕΛΕΣΥΠ και σε κάθε ενδιαφερόμενο, προσβλέποντας στην προαγωγή της μελέτης και έρευνας σε θέματα Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού. Η πρόσβαση στα τεύχη της Επιθεώρησης Συμβουλευτικής-Προσανατολισμού τα οποία έχουν εκδοθεί μετά το 2011 γίνεται, θα είναι εφικτή μόνον για όσα μέλη είναι ταμειακώς εντάξει με τη χρήση κωδικών.

2. Βιβλία-Περιοδικά

2.1. Το νέο τεύχος του περιοδικού **Πολιτικές και Κοινωνικές Επιστήμες** αναρτήθηκε στο διαδικτυακό τόπο: http://politika.inpatra.gr/?page_id=37

2.2. Κυκλοφόρησε στο διαδίκτυο το νέο τεύχος, τ.15, τεύχος 2 του περιοδικού **Hellenic Pedagogical Cosmos**.

2.3. Λάβαμε το περιοδικό **Νέα Παιδεία**, καθώς και το **Newsletter** της Νέας Παιδείας με ιδιαίτερα, όπως πάντοτε, ενδιαφέροντα άρθρα και ενημερώσεις.



3. Ενημέρωση που λάβαμε

3.1. Ενημερωθήκαμε για την παρουσίαση του βιβλίου του μέλους της ΕΛΕΣΥΠ **Προκόπη Μανωλάκου** «ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΚΑΚΟΥΡΟΣ. Ο ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗΣ ΤΟΥ 1929» και τον συγχαίρουμε.

3.2. Ενημερωθήκαμε ότι η Ακαδημία Θεσμών και Πολιτισμών προβαίνει στην

έκδοση νέου ακαδημαϊκού περιοδικού, **Skripta**. Η έκδοση θα είναι ετήσια και η αποστολή κειμένων γίνεται μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου: scripta@academy.edu.gr

