

RESILIENCE

a key skill for education and job

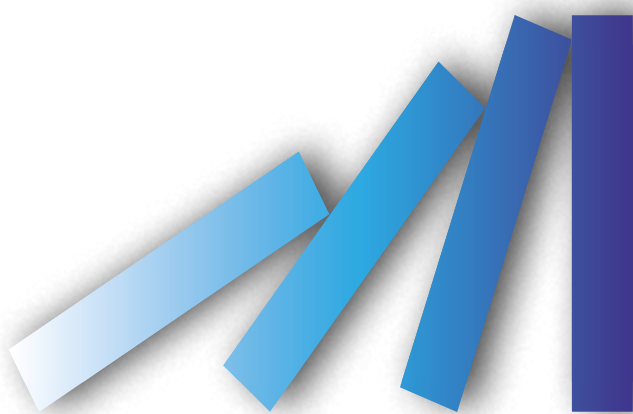
Κηρύσσι Προσωπικό Προφύλι

Ένα σχήμα
συνέντευξης
για τους ειδικούς
προκειμένου να το
χρησιμοποιήσουν
κατά την εργασία
τους με άτομα τα
οποία βρίσκονται σε
μεταβατικά σημεία στη
ζωή τους

Πίνακας Περιεχομένων

| | |
|--|-----------|
| Πλαίσιο, Θεωρίες και Πρακτική | 7 |
| Η Εποικοδομητική Προσέγγιση – Αφήγηση Ιστοριών | 8 |
| Η Υπνο-Συστημική Προσέγγιση – Αφήγηση Ιστοριών | 10 |
| Οι Ανάγκες του Glasser | 11 |
| Ψυχική Ανθεκτικότητα | 12 |
| Βασικοί Στόχοι | 13 |
| Δομή | 14 |
| Το Προσωπικό Προφίλ | 14 |
| Ομάδες Θεμάτων – Επισκόπηση | 14 |
| Συνεδρίες Συμβουλευτικής | 16 |
| Η Πρώτη Συνεδρία – Συλλογή πληροφοριών | 16 |
| Προγραμματισμός Προληπτικών Βημάτων | 17 |
| Η Τελευταία Συνεδρία – Προγραμματισμός Μελλοντικών Βημάτων | 18 |
| Γραμμή της Ζωής | 19 |
| Μαθαίνοντας από τον εαυτό μας | 21 |
| Περιγραφή των Ομάδων Θεμάτων | 22 |
| Σχολείο/Επαγγελματική εξέλιξη | 22 |
| Οικογένεια | 24 |
| Ομότιμοι | 24 |
| Δυνάμεις | 25 |
| Τρόπος ζωής | 25 |
| Προσφιλείς ενασχολήσεις (Χόμπι) | 26 |
| Κενή Ομάδα Θεμάτων | 26 |
| Ασκήσεις Ψυχικής Ανθεκτικότητας | 27 |

| | |
|---|-----------|
| Παραρτήματα | 28 |
| <u>Παράρτημα 1 - Τα Βήματά μου για το Μέλλον</u> | <u>28</u> |
| Τα Βήματά μου για το Μέλλον | 29 |
| Σχέδιο Ψυχικής Ανθεκτικότητας – Στόχοι – Σχέδιο Δράσης | 29 |
| <u>Παράρτημα 2 - Ομάδες Θεμάτων - Διαγράμματα</u> | <u>31</u> |
| Ομάδες Θεμάτων – Ένα Διάγραμμα για ένα Άτομο που Φοιτά στο Σχολείο | 32 |
| Ομάδες Θεμάτων – Ένα Διάγραμμα για ένα Άτομο που Εργάζεται ή Αναζητά Εργασία | 33 |
| Ομάδες Θεμάτων – Ένα Διάγραμμα για τον Ειδικό – Ένα Άτομο που Φοιτά στο Σχολείο | 34 |
| Ομάδες Θεμάτων – Ένα Διάγραμμα για τον Ειδικό – Ένα Άτομο που Εργάζεται ή Αναζητά Εργασία | 35 |
| <u>Παράρτημα 3 - Κατάλογος ασκήσεων</u> | <u>36</u> |
| <u>Παράρτημα 4 - Αξιολόγηση</u> | <u>39</u> |
| Φύλλο Αξιολόγησης | 40 |
| Αναφορές | 42 |
| <u>Συντονιστική ομάδα του έργου</u> | <u>44</u> |



Επιμέλεια

Συγγραφείς:

Anna Sigurðardóttir
Björg J. Birgisdóttir

Contributor:

Klaus Linde-Leimer

Resilience - a key skill for education and Job, 2014

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





Foreword

The Personal Profile interview scheme was first published in a project called PPS – Personal Profile and Support for Learners funded by the European Commission. The idea for the Personal Profile was first developed through a dialogue between the two of us. After working as counsellors for several years we began talking about the importance of interviewing individuals from a holistic perspective where personal and environmental factors are taken into account.

Since the Personal Profile was developed in 2005, we have been working on improvements, finding new factors and theories to further develop the Personal Profile. We were partners in the project "Resilience - a key skill for education and job" (2012 -2014). The cooperation within the project was efficient and made us realise that resilience is an important concept and very useful when assisting individuals who seek counselling or face challenges in their lives. The Personal Profile was therefore developed further with emphasis on resilience in the Resilience project.

We thank and acknowledge the contribution from Klaus Linde-Leimer regarding his reference to Schmidt's theories and the illustrations he made to clarify concepts and ideas.

New approaches in counselling individuals are being developed taking into account experience and knowledge and too much effort can never be put into supporting individuals in taking positive steps and helping them make better choices in life. We hope that the Personal Profile will prove to be a useful resource for counsellors and other specialists committed to assisting individuals when at transition points in their lives.

Anna Sigurðardóttir and Björg J. Birgisdóttir



Πλαίσιο, Θεωρίες και Πρακτική

Το *Προσωπικό Προφίλ* είναι ένα σχήμα δομημένης συνέντευξης που προορίζεται για ειδικούς συμβουλευτικής ψυχολογίας και άλλους επαγγελματίες προκειμένου να το χρησιμοποιήσουν κατά την εργασία τους με άτομα τα οποία βρίσκονται σε μεταβατικά σημεία στη ζωή τους. Αυτά τα μεταβατικά σημεία θα μπορούσαν να είναι η επαγγελματική εξέλιξη, η αναζήτηση ευκαιριών εκπαίδευσης, οι αλλαγές στις σχέσεις ή/και άλλες προκλήσεις της ζωής. Το *Προσωπικό Προφίλ* έχει σχεδιαστεί για ειδικευμένους επαγγελματίες σε τομείς όπως η συμβουλευτική, η ψυχολογία ή οι ανθρώπινες σχέσεις και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε σχολεία ανώτερης δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (λύκεια), σε ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα, σε κέντρα εκπαίδευσης ενηλίκων, σε κέντρα επαγγελματικής κατάρτισης κ.λπ. Οι ειδικευμένοι επαγγελματίες θα το αξιοποιήσουν λειτουργώντας με γνώμονα την ευημερία και το συμφέρον του ατόμου. Το *Προσωπικό Προφίλ* δεν προορίζεται για χρήση σε περιπτώσεις όπου ένα άτομο χρίζει ψυχολογικής θεραπείας.

Η προσέγγιση που ακολουθείται στο σχήμα συνέντευξης αποτύπωσης του προσωπικού προφίλ βασίζεται σε ένα θεωρητικό πλαίσιο που χρησιμοποιεί αποδεκτές θεωρίες προερχόμενες από τους τομείς της συμβουλευτικής σε θέματα σταδιοδρομίας, της συμβουλευτικής ομάδων και της ψυχοθεραπείας. Το *Προσωπικό Προφίλ* βασίζεται σε θεωρίες εποικοδομητικών (κονστрукτιβιστικών) και αφηγηματικών προσεγγίσεων. Αυτές οι θεωρίες εφαρμόζονται σε συνδυασμό με τη θεωρία του William Glasser για τις ανάγκες του ατόμου, καθώς στα άτομα απευθύνονται ερωτήσεις με βάση τις ανάγκες.

Το *Προσωπικό Προφίλ* παρέχει μια ολιστική προσέγγιση για τους ειδικούς συμβουλευτικής ψυχολογίας και τους άλλους επαγγελματίες προκειμένου να εξετάσουν συστηματικά τις δυνάμεις του ατόμου ώστε αυτό να αποκτήσει μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα και να ζήσει μια πιο ικανοποιητική ζωή. Σύμφωνα με τον Lindström, (Δεκ. 2012) ως ψυχική ανθεκτικότητα ορίζεται η ικανότητα του ατόμου να ασκεί εποικοδομητικές δεξιότητες ζωής, προκειμένου να ανταποκρίνεται στις προκλήσεις της ζωής. Στόχος είναι η παροχή μιας προληπτικής προσέγγισης. Το *Προσωπικό Προφίλ* είναι μια μέθοδος που χρησιμοποιείται σε μια συζήτηση μεταξύ δύο ανθρώπων, του ειδικού και ενός ατόμου, το οποίο αναζητά υποστήριξη έχοντας βρεθεί αντιμέτωπο με στρεσογόνες καταστάσεις στη ζωή του.

Το *Προσωπικό Προφίλ* αναπτύχθηκε για πρώτη φορά στο πλαίσιο ενός προγράμματος Leonardo da Vinci με όνομα *Προσωπικό Προφίλ* και Υποστήριξη Εκπαιδευομένων (PPS – Personal Profile and Support for Learners) με χρηματοδότηση από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή. Το 2007 δημοσιεύθηκε στο βιβλίο *Εγχειρίδιο Προσωπικού Προφίλ και Υποστήριξης Εκπαιδευομένων (PPS handbook, Personal Profile and Support for Learners)*. Το *Προσωπικό Προφίλ* αναπτύχθηκε περαιτέρω με έμφαση στην ψυχική ανθεκτικότητα στο πλαίσιο του έργου *Ψυχική ανθεκτικότητα - μια βασική δεξιότητα για την εκπαίδευση και την εργασία (Resilience - a key skill for education and job)* το οποίο χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στο πλαίσιο του Προγράμματος Δια Βίου Μάθησης.

Η Εποικοδομητική Προσέγγιση – Αφήγηση Ιστοριών

Η καλούμενη «Αφηγηματική Προσέγγιση» παρουσιάζεται ως μια μεταμοντέρνα προοπτική στη συμβουλευτική ψυχολογία. Η Brott (2001) ανέφερε ότι τα άτομα αυτοπροσδιορίζονται μέσα από προσωπικές ιστορίες σε σχέση με το περιβάλλον τους. Σύμφωνα με τον Peavy, (1995) η διαδικασία αλλαγής του ατόμου είναι συνεχής και χαρακτηρίζεται από συγκρούσεις και αντιφάσεις που ακολουθούνται από περιόδους ενσωμάτωσης και αποφασιστικότητας. Η εποικοδομητική ανάλυση είναι η μέθοδος κατά την οποία το άτομο αποκτά επαφή με την πραγματικότητα μέσω της ενεργού ενασχόλησής του με την επίλυση προβλημάτων, καθώς και μέσω της κοινωνικής ή/και βιωματικής μάθησης. Οι νέες πληροφορίες που απορρέουν από την κοινωνία και η πρότερη κατανόηση οδηγούν στην οικοδόμηση της γνώσης και οι ιστορίες που αφηγείται το άτομο κατά τη διάρκεια της συνομιλίας του με τον ειδικό συν-οικοδομούνται (Peavy, 1995). Ο Peavy δήλωσε επίσης ότι «οι ειδικοί συμβουλευτικής ψυχολογίας, καθώς και άλλοι επαγγελματίες που αναλαμβάνουν τη βοήθεια ατόμων, χρειάζονται πολυπρισματικούς φακούς για την παρατήρηση και κατανόηση των ανθρώπων, των σκέψεών τους, των συναισθημάτων και των δράσεών τους» (Peavy, 2004). Αυτές οι ιδέες αποτελούν τον πυρήνα της προσέγγισης που ακολουθείται στο σχήμα συνέντευξης για την αποτύπωση του προσωπικού προφίλ, στο οποίο τα ζητήματα (ομάδες θεμάτων)

που απασχολούν κάθε άτομο εξετάζονται μέσα από ένα διάλογο που αναπτύσσεται ανάμεσα στον ειδικό και το άτομο. Κύριος στόχος είναι η εξεύρεση θετικών βημάτων για το άτομο, προκειμένου αυτό να έχει μια πιο ικανοποιητική ζωή. Η προσέγγιση που ακολουθείται στο σχήμα συνέντευξης αποτύπωσης του προσωπικού προφίλ βασίζεται στη συζήτηση, η οποία κατά κύριο λόγο περιστρέφεται γύρω από τις δυνάμεις και τις ευχάριστες εμπειρίες του ατόμου και λιγότερο γύρω από προβλήματα ή δυσάρεστα συναισθήματα. Η εστίαση είναι κυρίως σε θετικές εμπειρίες, μπορεί ωστόσο να είναι απαραίτητο να συζητηθούν και ευαίσθητα ζητήματα που αντιμετωπίζει το άτομο. Αυτό γίνεται προκειμένου να γίνουν σχέδια για το μέλλον. Τα άτομα κατανοούν τη ζωή τους και τις ζωές των άλλων μέσα από τις ιστορίες που αφηγούνται σε ένα άλλο πρόσωπο. Η αφήγηση ιστοριών δύναται να δημιουργήσει μια σύνδεση με την τρέχουσα κατάσταση στη ζωή. Όταν ένα πρόσωπο αφηγείται μια ιστορία, βιώνει την ατμόσφαιρα της κατάστασης και ανακαλύπτει ποιος/ποια είναι (Peavy, 2000).

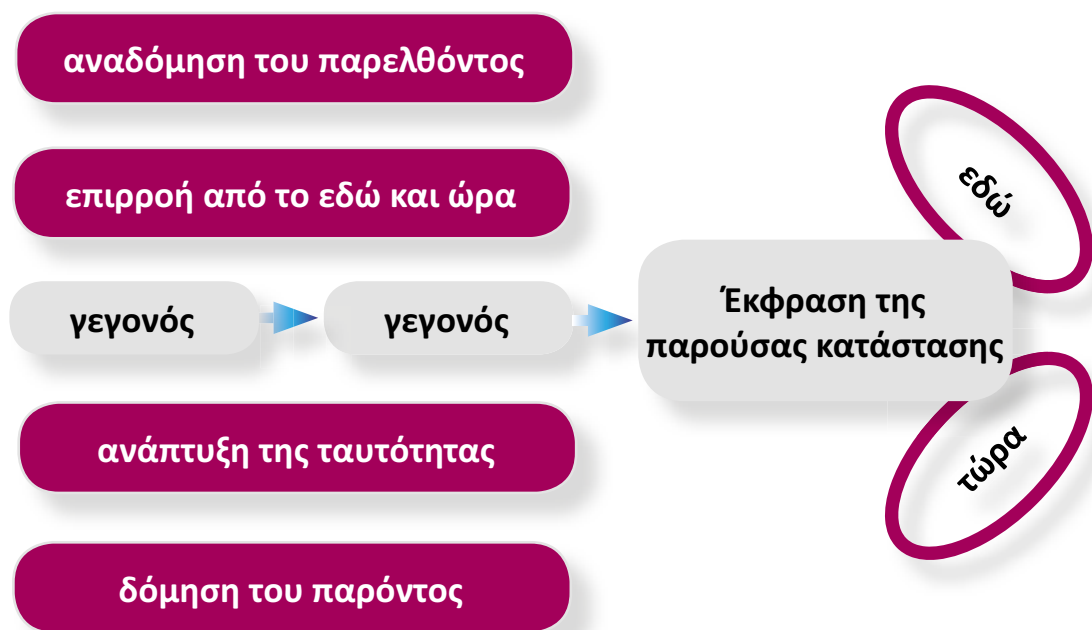
Σύμφωνα με τον Klaus Linde-Leimer (προσωπική επικοινωνία, 10 Μαΐου 2014) ο οποίος εξέτασε τις μελέτες του Schmidt (2013), τα γεγονότα του παρελθόντος μπορούν να γίνουν κατανοητά όπως εξηγείται στο Σχήμα 1 και 2, όπου περιγράφεται η αφηγηματική προσέγγιση.



Εικόνα 1 – Τι συμβαίνει όταν γεγονότα του παρελθόντος βρίσκουν έκφραση; Απεικόνιση από τον Klaus Linde-Leimer (2014).

Υπάρχει μια έντονη αλληλεπίδραση ανάμεσα στην τρέχουσα κατάσταση στη ζωή ενός ατόμου και το γεγονός του παρελθόντος που το ίδιο το άτομο περιγράφει. Η παρούσα διάθεση του ατόμου επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο εκείνο θυμάται μια συγκεκριμένη περίπτωση, ένα συγκεκριμένο επεισόδιο στη ζωή του. Επίσης, η ανάμνηση αυτού του σημαντικού γεγονότος της

ζωής επηρεάζει το πώς αισθάνεται τώρα το άτομο βιώνοντας την παρούσα κατάσταση. Οι ειδικοί, οι οποίοι καθοδηγούν τα άτομα να ανακαλέσουν στη μνήμη τους κυρίως θετικά γεγονότα της ζωής τους, μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να γνωρίσουν τις θετικές δεξιότητές τους και να ενδυναμώσουν την προσωπικότητά τους.



Εικόνα 2 – Περιγραφή ενός γεγονότος στην παρούσα κατάσταση. Απεικόνιση από τον Klaus Linde-Leimer. (2014).

Η ανάμνηση ενός συγκεκριμένου γεγονότος στη ζωή ενός ατόμου και η αναφορά σε αυτό το γεγονός στην τρέχουσα κατάσταση, στο εδώ και τώρα, σημαίνει πάντοτε ότι:

- ⇒ το παρελθόν ανοικοδομείται, καθώς πάντα επηρεάζεται από την παρούσα κατάσταση και τον τρόπο σκέψης της δεδομένης στιγμής
- ⇒ το παρόν, αλλά και η διάθεση και ο τρόπος σκέψης επηρεάζονται από την ανάμνηση ενός συγκεκριμένου γεγονότος της ζωής και συνάδουν με το πώς ένιωσε κάποιος βιώνοντας μια συγκεκριμένη κατάσταση
- ⇒ ο αφηγητής αυτής της ιστορίας, δηλ. της δική του ιστορίας, ανακαλύπτει πάντα ένα μικρό ή μεγαλύτερο μέρος της ταυτότητάς του/της - όπως προαναφέρθηκε, οι άνθρωποι διαμορφώνουν την ταυτότητά τους μέσα από την αφήγηση ιστοριών για τον εαυτό τους.

Λόγω αυτής της προσέγγισης, το είδος των γεγονότων του παρελθόντος που ως επί το πλείστον θυμάται και αναφέρει το άτομο ασκεί μεγάλη επιρροή στη ζωή του, καθώς επηρεάζει το εδώ και τώρα και, πάνω απ' όλα, την ταυτότητα του ατόμου.

Οι ιστορίες μπορεί να ποικίλουν και το εύρος των γεγονότων που καλύπτεται σε αυτές μπορεί να κυμαίνεται από όλη τη διάρκεια της ζωής

των ατόμων έως ένα μικρό χρονικό διάστημα που εξηγεί ένα μικρό μέρος της ζωής τους. Όταν μια ιστορία έχει ειπωθεί και έχει γίνει κατανοητή, μπορεί να αναλυθεί και να ιδωθεί από διάφορες οπτικές. Αυτή η κατανόηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για περαιτέρω μελλοντικό προγραμματισμό (Peavy, 2000). Κατά τον σχολικό επαγγελματικό προσανατολισμό, είναι απαραίτητο όχι μόνο να συζητηθούν θέματα εκπαίδευσης, αλλά και να εξετασθεί η εξέλιξη

της σταδιοδρομίας του ατόμου. Σύμφωνα με τον Savickas (1993), η αντιμετώπιση των ζητημάτων σταδιοδρομίας χωριστά από τα προσωπικά ζητήματα συνιστά υπεραπλούστευση. Σύμφωνα με τη θεώρηση του εποικοδομητικού μοντέλου επαγγελματικής εξέλιξης, τα άτομα δεν μπορούν να διαχωριστούν από το περιβάλλον γύρω τους (Brown & Brooks, 1996). Η επιλογή αντικειμένου σπουδών μπορεί να αποτελέσει το πρώτο βήμα για την επαγγελματική εξέλιξη του ατόμου. Ομοίως, είναι σημαντικό, όταν ένα άτομο αντιμετωπίζει δυσκολίες στη ζωή, όχι μόνο να υπάρξει εστίαση στο πρόβλημα, αλλά να δοθεί προσοχή στις θετικές πτυχές της ζωής του ατόμου.

Η ανθρώπινη συμπεριφορά γίνεται κατανοητή σε σύνδεση με το περιβάλλον και τον τρόπο που το άτομο ορίζει ό,τι συμβαίνει (Brown & Brooks, 1996). Το άτομο δημιουργεί την προσωπική ιστορία του σε σχέση με τις εμπειρίες του και μια νέα πραγματικότητα μπορεί να δομηθεί μέσω διαλόγων μεταξύ του ατόμου και του

ειδικού (Brott, 2001). Ο ειδικός δίνει έμφαση στην αφήγηση ευχάριστων ιστοριών και θετικών εμπειριών, προκειμένου το άτομο να ερμηνεύσει το μέλλον του με έναν θετικό τρόπο. Είναι επίσης σημαντικό να εξεταστεί ολόκληρο το περιβάλλον του ατόμου, όταν αυτό αντιμετωπίζει δυσκολίες στη ζωή του, προκειμένου να μπορέσει ο ειδικός να βοηθήσει το άτομο να αποκτήσει μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα.

Σύμφωνα με τον Amundson (1998), θα ήταν παραπλανητικό, ωστόσο, να ισχυριστούμε ότι όλα τα άτομα ολοκληρώνουν τις συνεδρίες συμβουλευτικής έχοντας επιλύσει πλήρως τα προβλήματά τους. Προκειμένου να βοηθηθούν τα άτομα στην αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων, είναι σημαντικό η προσοχή να εστιάζεται σε συγκεκριμένους και εφικτούς στόχους, με την παραδοχή ότι μικρές πράξεις δύνανται να αλλάξουν την ευρύτερη εικόνα της ζωής του ατόμου.



Εικόνα 3 – Πολλά διαφορετικά παρελθόντα, πολλές διαφορετικές εμπειρίες. Απεικόνιση από τον Klaus Linde-Leimer (2014).

Η Υπνο-Συστημική Προσέγγιση – Αφήγηση Ιστοριών

Η υπνοθεραπευτική προσέγγιση (Schmidt, 2013) εξηγεί ότι ένα άτομο που αντιμετωπίζει δυσκολίες στη ζωή του και βρίσκεται, ως εκ τούτου, σε μια συναισθηματικά φορτισμένη διανοητική κατάσταση, συχνά εισέρχεται σε μια έκσταση, το λεγόμενο πρόβλημα-έκσταση (Schmidt, 2013). Λόγω του προβλήματος-έκστασης, το άτομο φέρει λανθασμένη αντίληψη και επίγνωση - το συγκεκριμένο άτομο δεν μπορεί να θυμηθεί - ή καλύτερα - αγνοεί σημαντικές προσωπικές δυνάμεις και προσόντα, των οποίων έχει άριστη επίγνωση όταν δεν βρίσκεται σε αυτό το πρόβλημα-έκσταση. Η καθοδήγηση ανθρώπων να αφηγηθούν θετικές εμπειρίες και ευχάριστες ιστορίες αποτελεί ένα ισχυρό μέσο για την ανάδειξη των προσόντων που μοιάζουν να έχουν θαφτεί μέσα στο άτομο. Αυτό καθιστά σαφές ότι

το άτομο όχι μόνο είχε ένα μοναδικό παρελθόν, αλλά και ότι κατά έναν τρόπο έζησε μέσα από πολλά διαφορετικά παρελθόντα, πολλές και διαφορετικές εμπειρίες - και όλες οι θετικές εμπειρίες και δεξιότητες που εμφανίζονται σε αυτές τις εμπειρίες διαμορφώνουν το σύνολο των δυνάμεων και των προσόντων που ένα άτομο μπορεί να αξιοποιήσει σε μια παρούσα κατάσταση. Βοηθώντας ένα άτομο να συνειδητοποιήσει (και πάλι) τα προσόντα του γίνεται φανερό ότι αυτός/αυτή είναι ο δημιουργός, η πηγή των παροντικών και των μελλοντικών καταστάσεων και γεγονότων στη ζωή του/της, και καθίσταται σαφές ότι ο καθένας από εμάς μπορεί να επηρεάσει τη δική του ζωή, κάνοντας χρήση των δυνατών του σημείων και των θετικών δεξιοτήτων του.

Οι Ανάγκες του Glasser

Οι καθολικές ανάγκες του Williams Glasser μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη διαμόρφωση μιας συνεργατικής, ολοκληρωμένης και υποστηρικτικής μεθόδου εστίασης στις ανάγκες των νεαρών ατόμων, των οικογενειών, των σχολείων και των κοινοτήτων μας (Caruzzi & Gross, 2000).

Ο Glasser (2001) ανέφερε ότι οι άνθρωποι έχουν πέντε ανάγκες οι οποίες πρέπει να καλύπτονται με συνέπεια σε όλη τη ζωή του ατόμου και όλες είναι εξίσου σημαντικές. Στις πέντε ανάγκες συγκαταλέγονται:

Η **επιβίωση**, η οποία περιλαμβάνει τις βασικές μας ανάγκες για νερό, τροφή και στέγη. Η επιβίωση συνδέεται, επίσης, με την ασφάλεια και τη διατήρηση της υγείας σε όλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου. Μέσα από την άσκηση, την υγιεινή διατροφή και την ενεργό δράση, η ζωή του ατόμου γίνεται πιο ουσιαστική.

Η **ισχύς**, η οποία περιλαμβάνει το αίσθημα της αυταξίας, τα επιτεύγματά του ατόμου και την αναγνώριση που χαίρει για αυτά.

Η **ελευθερία**, η οποία αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να προβαίνει σε επιλογές και να είναι σε θέση να μετακινείται από τόπο σε τόπο και να αισθάνεται ελεύθερος/η.

Η **διασκέδαση**, η οποία αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να γελά, να παίζει και να εξερευνά.

Η **αγάπη** και το **αίσθημα του ανήκειν**, που αναφέρονται στην ανάγκη του ατόμου να αισθάνεται μέρος μιας ομάδας και να επιζητά τη διαπροσωπική επαφή.

Το *Προσωπικό Προφίλ* βασίζεται στις επικοινωνιακές και αφηγηματικές προσεγγίσεις σε συνδυασμό με τη θεωρία του William Glasser για τις καθολικές ανάγκες. Στο *Προσωπικό Προφίλ*, ο ειδικός απευθύνει στο άτομο ανοιχτές ερωτήσεις με βάση τις ανάγκες του Glasser. Σκοπός είναι να σχεδιαστεί το μέλλον του ατόμου, λαμβάνοντας υπόψη ότι το άτομο βοηθείται ώστε να κάνει θετικά βήματα μέσω της εξέτασης θετικών σχέσεων και εμπειριών του παρελθόντος. Για να βοηθηθεί μάλιστα το άτομο να κινηθεί προς μια θετική αλλαγή, μπορούν να αξιοποιηθούν και ασκήσεις σχετικές με την ψυχική ανθεκτικότητα. Οι ειδικοί χρειάζεται να επικεντρωθούν στο να πείσουν το άτομο ότι πάντοτε έχει περιθώριο επιλογής στη ζωή του.

Το *Προσωπικό Προφίλ* έχει σχεδιαστεί ώστε το άτομο να εξετάσει τις σχέσεις του και τις εμπειρίες που σχετίζονται με τη ζωή του μέσα από την επισκόπηση ειδικών ζητημάτων (ομάδων θεμάτων) και να αναπτύξει μια διαφορετική

οπτική για τα πράγματα, καθώς αφηγείται στον ειδικό ένα μέρος από την ιστορία της ζωής του.

Ο Glasser (2001) ανέφερε ότι το αποτέλεσμα της θεραπείας είναι η παροχή μια εντελώς καινούργιας προοπτικής, ενός νέου τρόπου να ζήσει το άτομο τη ζωή του και όχι η βελτίωση ορισμένων πτυχών αυτής. Στις συνεδρίες συμβουλευτικής είναι απαραίτητο να συζητηθούν ορισμένες σημαντικές πτυχές της ζωής του ατόμου και του περιβάλλοντος. Οι προς συζήτηση ομάδες θεμάτων είναι: Σχολείο/Επαγγελματική εξέλιξη, Οικογένεια, Ομότιμοι, Δυνάμεις, Υγεία και Τρόπος Ζωής, Προσφιλείς Ενασχολήσεις (Χόμπι), ενώ υπάρχει και μία κενή ομάδα θεμάτων. Μια ομάδα θεμάτων παραμένει σκόπιμα κενή, έτσι ώστε το άτομο να μπορεί να επιλέξει ένα συγκεκριμένο ζήτημα στη ζωή του, το οποίο δεν υπάγεται στις άλλες ομάδες και θα μπορούσε να έχει μεγάλη σημασία για το ίδιο. Πρόκειται για μια ολιστική προσέγγιση που σχετίζεται με την επικοινωνιακή θεώρηση.

Ψυχική Ανθεκτικότητα

Η κατανόηση της έννοιας της ψυχικής ανθεκτικότητας ενώ αρχικά ήταν περιορισμένη και ειδική, έχει πια διευρυνθεί και ο όρος χρησιμοποιείται ευρέως. Η ψυχική ανθεκτικότητα αναφέρεται στην ικανότητα αντιμετώπισης των προκλήσεων της ζωής. Σύμφωνα με τους Toland και Carrigan (2011), η ψυχική ανθεκτικότητα είναι μια δυναμική έννοια, καθώς η ικανότητα προσαρμογής ενός ατόμου προκύπτει μέσα από αλληλεπιδραστικές διαδικασίες μεταξύ παραγόντων που λειτουργούν στο επίπεδο των ατόμων, των οικογενειών, των σχολείων και των κοινοτήτων. Έρευνες γύρω από την ψυχική ανθεκτικότητα επικεντρώνονται στην εξέταση πολλών παραγόντων που επηρεάζουν τη ζωή του ατόμου, όπως οι σχέσεις, το περιβάλλον, οι δεξιότητες που απαιτούνται για την αντιμετώπιση παραγόντων κινδύνου και επικίνδυνων καταστάσεων. Για την Masten (2001), χαρακτηριστικό της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι η θετική έκβαση των πραγμάτων παρά τους σοβαρούς κινδύνους που μπορεί να απειλήσουν την προσαρμογή ή την εξέλιξη του ατόμου. Μερικά άτομα που έχουν έρθει αντιμέτωπα με απειλητικές για την εξέλιξή τους καταστάσεις ήταν σε θέση να τις αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά. Αυτά τα άτομα επιδεικνύουν ψυχική ανθεκτικότητα και προβαίνουν σε επιλογές που επιφέρουν θετικά αποτελέσματα για τη ζωή τους. Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι επομένως μια δυναμική διαδικασία. Η διαδικασία σχετίζεται με την αλληλεπίδραση μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντος. Η αλληλεπίδραση οδηγεί στην ευημερία του ατόμου και το προστατεύει από ενδεχόμενη αρνητική επίδραση των παραγόντων κινδύνου.

Η ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να οριστεί ως η ικανότητα άσκησης εποικοδομητικών δεξιοτήτων ζωής για την αντιμετώπιση των προκλήσεων της ζωής. Η ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να αποκτηθεί καθ' όλη τη ζωή του ατόμου. Οι

ακόλουθες δεξιότητες και ικανότητες θεωρούνται σημαντικές όταν κάποιος εστιάζει στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας:

- ❖ αντίληψη
- ❖ απόκτηση ελέγχου της ζωής
- ❖ διαμόρφωση των σχέσεων
- ❖ αποδοχή και αισιόδοξη σκέψη
- ❖ προσανατολισμός σε λύσεις και στόχους
- ❖ υγιεινός τρόπος ζωής
- ❖ αυτο-αποτελεσματικότητα

Επιπλέον, ψυχική ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα του ατόμου να ρυθμίζει τα συναισθήματά του και η ικανότητά του να αντιμετωπίζει την αποτυχία ως μια μορφή χρήσιμης ανατροφοδότησης.

Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι δυνατόν να ενισχυθεί με πολλούς τρόπους. Η απόκτηση ωστόσο μεγαλύτερης εμπιστοσύνης -από την πλευρά του ατόμου- στις ικανότητές του ώστε να ανταποκρίνεται και να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τις αλλαγές αποτελεί έναν εξαιρετικό τρόπο δόμησης της ψυχικής ανθεκτικότητας. Τα άτομα έρχονται αντιμέτωπα με όλα τα είδη των προκλήσεων κατά τη διάρκεια μιας ολόκληρης ζωής. Μία εξ αυτών των προκλήσεων είναι και η εξεύρεση μιας θέσης εργασίας ή η ανεργία. Όλα τα άτομα έχουν ανάγκη ενός ευρέος φάσματος ικανοτήτων προκειμένου να προσαρμόζονται με ευελιξία σε έναν γοργά μεταβαλλόμενο εργασιακό κόσμο. Αυτές οι ικανότητες καλούνται δεξιότητες διαχείρισης της σταδιοδρομίας (career management skills). Στο σχήμα συνέντευξης για την αποτύπωση του προσωπικού προφίλ ο ειδικός πρέπει να έχει κατά νου ότι αυτές οι δεξιότητες είναι σημαντικές καθ' όλη τη ζωή του ατόμου και αποτελούν μέρος της επαγγελματικής εξέλιξής του.



Βασικοί Στόχοι

Οι βασικοί στόχοι του Προσωπικού Προφίλ είναι:

- ❖ Να παράσχει στους ειδικούς συμβουλευτικής ψυχολογίας ή άλλους επαγγελματίες μια συστηματική προσέγγιση για τη βοήθεια ατόμων.
- ❖ Να βοηθήσει τα άτομα, προσφέροντάς τους την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε μια συστηματική προσέγγιση που θα τα βοηθήσει να πάρουν αποφάσεις για την ίδια τους τη ζωή και να ενισχύσουν την ψυχική ανθεκτικότητά τους.
- ❖ Να βοηθήσει τα άτομα στην προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, προκειμένου να ζήσουν μια πιο ουσιαστική ζωή.

Δομή

Η συστηματική προσέγγιση που ακολουθείται για την αποτύπωση του προσωπικού προφίλ προβλέπει ένα σχήμα συνέντευξης που προορίζεται για τους ειδικούς συμβουλευτικής ψυχολογίας και άλλους επαγγελματίες προκειμένου να το χρησιμοποιήσουν κατά την καθοδήγηση ατόμων, τα οποία χρειάζεται να ενισχύσουν την ψυχική ανθεκτικότητά τους για να μεγιστοποιήσουν τις ευκαιρίες τους στη ζωή. Το σχήμα συνέντευξης αποτύπωσης του προσωπικού προφίλ εξηγείται λεπτομερώς. Αυτό

γίνεται προκειμένου να απλοποιηθεί η εφαρμογή του και η προετοιμασία των ειδικών που θα το χρησιμοποιήσουν. Συνιστάται ιδιαίτερα οι στρατηγικές συνέντευξης να ακολουθούνται προσεκτικά την πρώτη φορά που χρησιμοποιείται το *Προσωπικό Προφίλ*. Αργότερα, οι ειδικοί μπορούν να προσαρμόζουν τις στρατηγικές συνέντευξης στις συνθήκες και την κουλτούρα του περιβάλλοντός τους και να αξιοποιούν το προσωπικό τους στυλ και εμπειρία.

Το Προσωπικό Προφίλ

Το *Προσωπικό Προφίλ* βασίζεται στην τεχνική της «Αφηγηματικής Προσέγγισης» και ο ειδικός απευθύνει ερωτήσεις έτσι ώστε το άτομο να μπορεί να μοιραστεί ένα γεγονός του παρελθόντος το οποίο εξηγεί ένα μέρος της ζωής του. Στόχος είναι το άτομο να μοιραστεί τις θετικές εμπειρίες του παρελθόντος του ή να συζητήσει ό,τι έμαθε αντιμετωπίζοντας δύσκολες καταστάσεις ή προκλήσεις της ζωής. Η χαρτογράφηση (Peavy, 2000) της ιστορίας του ατόμου μπορεί να είναι χρήσιμη τόσο για τον ειδικό όσο και για το άτομο. Ο ειδικός χαρτογραφεί (σχεδιάζει) σε ένα κομμάτι χαρτί τις εμπειρίες του ατόμου και τις συνδέσεις με τους άλλους στη ζωή του. Τόσο

ο ειδικός, όσο και το άτομο έχουν ένα κομμάτι χαρτί και μολύβια μπροστά τους, προκειμένου να γράψουν ή να σχεδιάσουν κάτι κατά τη διάρκεια του διαλόγου. Σύμφωνα με το Μοντέλο Μαθησιακών Στυλ των Dunn και Dunn (2013), τα άτομα έχουν διαφορετικές προτιμήσεις και μερικοί μπορεί να επιθυμούν να σχεδιάζουν ενώ μιλούν. Κατά τη διάρκεια των συνεδριών, υπάρχουν συγκεκριμένα θέματα προς συζήτηση που εμπίπτουν σε ορισμένες ομάδες θεμάτων. Ο ειδικός χρησιμοποιεί ανοιχτές ερωτήσεις με βάση τις ανάγκες του Glasser. Παράδειγμα: Πείτε μου πότε κάνατε κάτι για το οποίο είστε πραγματικά υπερήφανοι; (Ισχύς)

Ομάδες Θεμάτων – Επισκόπηση

Στο *Προσωπικό Προφίλ*, ο διάλογος μεταξύ του ειδικού και του ατόμου βασίζεται σε επτά ομάδες θεμάτων. Οι ομάδες θεμάτων περιλαμβάνουν παράγοντες που είναι σημαντικό να συζητηθούν όταν παρέχεται βοήθεια σε ένα άτομο για να αποκτήσει μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα. Οι παράγοντες βασίζονται σε ερευνητικά αποτελέσματα. Η έρευνα καταδεικνύει ότι οι παράγοντες κινδύνου περιλαμβάνουν: τα χαρακτηριστικά των μαθητών όπως οι

οικογενειακοί παράγοντες, παράγοντες που σχετίζονται με τις ομάδες ομηλικών και το σχολείο συμπεριλαμβανομένων των στοιχείων του περιβάλλοντος μέσα στο οποίο ζει το άτομο, για παράδειγμα κοινωνική και οικονομική κατάσταση των ανθρώπων που ζουν εκεί και η κατάσταση στο χώρο εργασίας (Alvarez, Berglien, Birgisdottir et al, 2007; Adalbjarnadottir & Blondal, 2005; Jonasson & Blondal, 2002, Rumberger, 2004). Δεν είναι απαραίτητο ή δυνατό να συζητηθούν

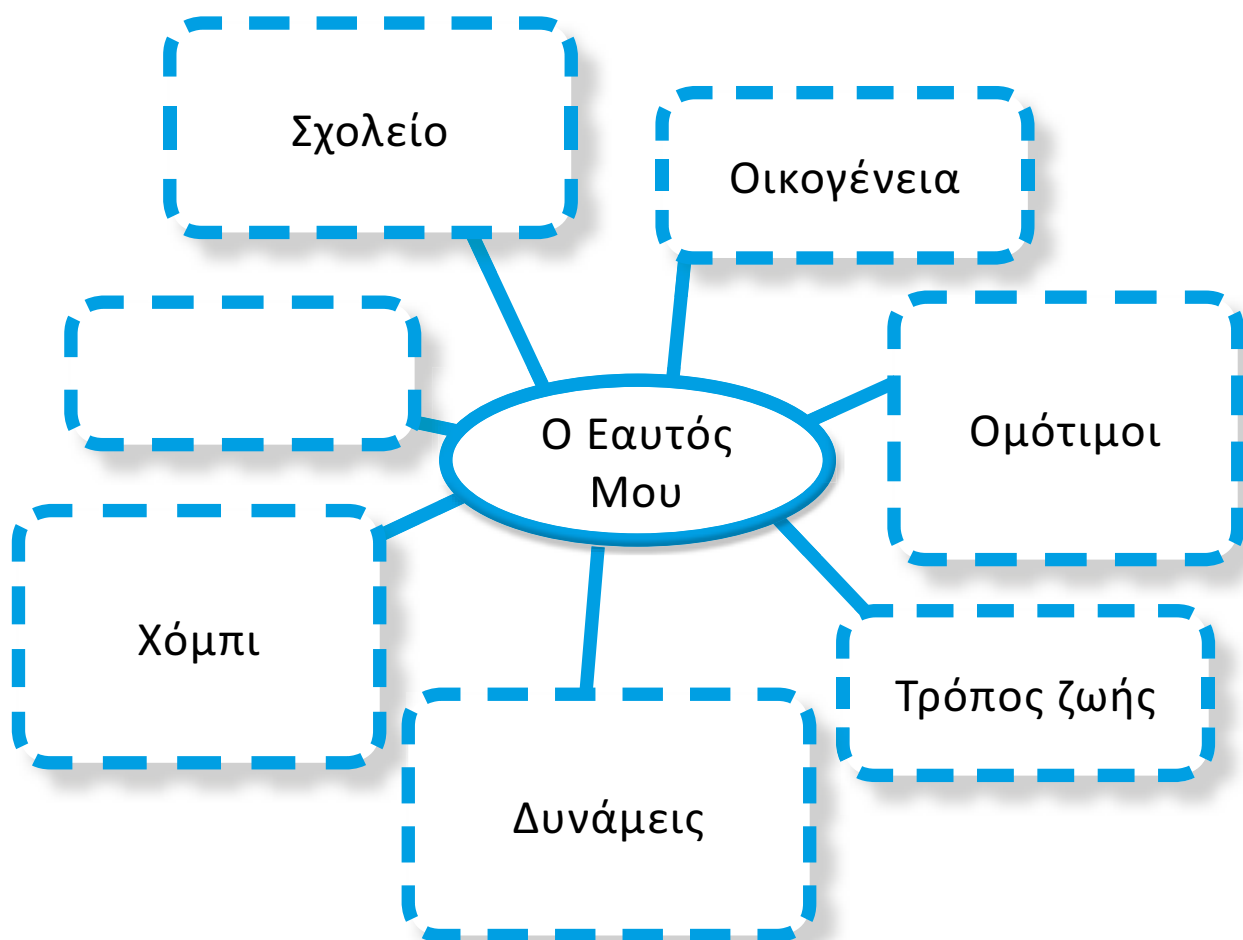
όλες οι ομάδες θεμάτων, διότι καθεμία εξ αυτών περιλαμβάνει πολλούς παράγοντες και μπορεί να χρειαστεί αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα για να διατρέξει κάποιος μία ομάδα θεμάτων. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να επιλέγονται οι ομάδες θεμάτων που είναι πιο σημαντικές για το άτομο.

Στο Παράρτημα 2 παρέχονται τέσσερα διαγράμματα. Τα δύο πρώτα διαγράμματα προορίζονται για τον ειδικό προκειμένου να τα χρησιμοποιήσει με τα άτομα για να τους εξηγήσει τις ομάδες θεμάτων (όπως απεικονίζονται παρακάτω). Τα δύο τελευταία διαγράμματα περιλαμβάνουν μερικά γεγονότα που εξηγούν λεπτομερώς τις ομάδες θεμάτων και προορίζονται

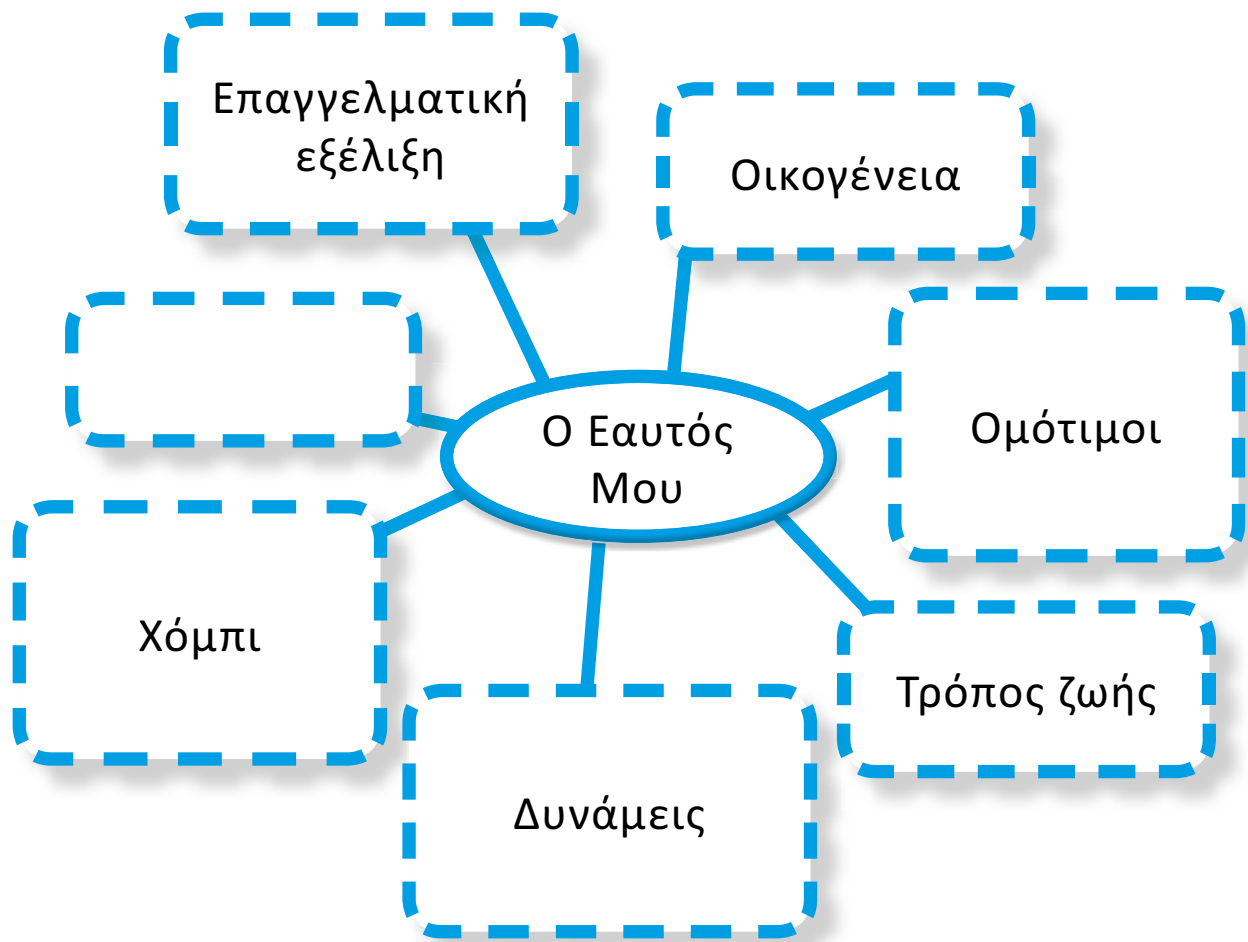
για τον ειδικό κατά την προετοιμασία της συνέντευξης.

Ο ειδικός κάνει μια συμφωνία με το άτομο στην οποία προβλέπεται ότι το άτομο επιλέγει την πρώτη ομάδα θεμάτων προς συζήτηση, ο ειδικός τη δεύτερη, το άτομο την τρίτη κ.λπ. Μετά τη συμφωνία, το άτομο επιλέγει την πρώτη ομάδα θεμάτων για την οποία θα συζητήσουν. Ο ειδικός επικεντρώνεται στην ενθάρρυνση του ατόμου να μιλήσει για τις θετικές εμπειρίες του παρελθόντος, χρησιμοποιώντας ανοιχτές ερωτήσεις με βάση τις ανάγκες του Glasser. Οι ομάδες θεμάτων είναι οι εξής:

Ομάδες Θεμάτων – Ένα Διάγραμμα για Άτομα που Φοιτούν στο Σχολείο



Ομάδες Θεμάτων – Ένα Διάγραμμα για Άτομα που Εργάζονται ή Αναζητούν Εργασία



Συνεδρίες Συμβουλευτικής

Το *Προσωπικό Προφίλ* προϋποθέτει ότι ο ειδικός συναντά το άτομο τουλάχιστον δύο φορές. Στην πρώτη συνεδρία, ο ειδικός συλλέγει πληροφορίες με τη χρήση της δομής των θεματικών ομάδων και, αν χρειαστεί, προγραμματίζει μια άλλη συνεδρία, προκειμένου να συγκεντρωθούν περισσότερες πληροφορίες. Εάν ο ειδικός θεωρεί ότι μία συνεδρία είναι αρκετή για τη συλλογή

πληροφοριών, τότε προγραμματίζει την τελική συνεδρία με το άτομο. Στην τελική συνεδρία, για την καλύτερη ανταπόκριση στις ανάγκες κάθε ατόμου, ο ειδικός και το άτομο σχεδιάζουν από κοινού κάποια μελλοντικά βήματα. Εάν υπάρχει ανάγκη για επιπλέον συνεδρίες, ο ειδικός και το άτομο προγραμματίζουν την/τις συνεδρία/ες τους από κοινού.

Η Πρώτη Συνεδρία – Συλλογή πληροφοριών

- 1. Εισαγωγή.** Είναι σημαντικό το άτομο να αισθάνεται ευπρόσδεκτο και να βιώνει μια θετική ατμόσφαιρα. Ο ειδικός επικεντρώνεται στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης και προσπαθεί να δημιουργήσει ένα ζεστό και ασφαλές περιβάλλον.

2. **Σκοπός της συνεδρίας.** Ο κύριος στόχος είναι η ενθάρρυνση του ατόμου να συζητήσει ορισμένα θέματα εμπιστευτικά με έναν ειδικό που θα τον/την βοηθήσει. Ο ειδικός βοηθά το άτομο να ανακαλύψει τις δυνάμεις του προκειμένου να προβεί στη λήψη ορθολογικών αποφάσεων για το μέλλον, την ομάδα ομοτίμων, κλπ. Είναι πιο πιθανό τα άτομα να μπορέσουν να βελτιώσουν την ψυχική ανθεκτικότητά τους όταν αναγνωρίζουν τα ίδια τις δυνάμεις τους.
3. **Συζήτηση και χαρτογράφηση.** Ο ειδικός παρουσιάζει τις επτά ομάδες θεμάτων. Ο ειδικός συνάπτει την ακόλουθη συμφωνία με το άτομο: Το άτομο επιλέγει την πρώτη ομάδα θεμάτων προς συζήτηση, ο ειδικός επιλέγει τη δεύτερη κ.ο.κ. Παρέχονται χαρτί και μολύβια. Είναι σημαντικό ο ειδικός να επικεντρωθεί σε ανοιχτές ερωτήσεις με βάση τις ανάγκες του Glasser. Δεν είναι απαραίτητο να συζητηθούν όλες οι ομάδες θεμάτων επειδή κάτι τέτοιο μπορεί να είναι χρονοβόρο. Ο ειδικός αποφασίζει από κοινού με το άτομο αν μία συνέντευξη είναι επαρκής προκειμένου να συλλέξει αρκετές πληροφορίες. Είναι σημαντικό για τον ειδικό να επικεντρωθεί στην ενσυναίσθηση, την ακεραιότητα και τις ακουστικές ικανότητες.
4. **Η επόμενη συνεδρία.** Ο ειδικός προγραμματίζει την τελική συνεδρία με το άτομο (και επιπλέον συνεδρία/ες, αν χρειαστεί)..

Προγραμματισμός Προληπτικών Βημάτων

Ο ειδικός συλλέγει τις πληροφορίες συστηματικά από την/τις προηγούμενη/ες συνεδρία/ες. Είναι σημαντικό να αναλύονται οι πληροφορίες και να γίνεται αναζήτηση επαναλαμβανόμενων μοτίβων στη συμπεριφορά και τις χειρονομίες του ατόμου

(Amundson, 1998). Επιπλέον, ο ειδικός αναζητά δράσεις πρόληψης και υποστήριξης που θα μπορούσαν ενδεχομένως να ενδείκνυνται για το άτομο.

Πιθανές δράσεις πρόληψης:

- ❖ Ανώνυμοι Αλκοολικοί
- ❖ Εργαστήρια ενίσχυσης της αυτο-αποτελεσματικότητας
- ❖ Συμβουλευτική σε θέματα σταδιοδρομίας
- ❖ Εργαστήρι για Δεξιότητες Διαχείρισης Σταδιοδρομίας
- ❖ Πρόσβαση σε Η/Υ, ένας χώρος μελέτης
- ❖ Ανάπτυξη ενός συστήματος υποστήριξης
- ❖ Εξ αποστάσεως διδασκαλία
- ❖ Υγειονομική περίθαλψη
- ❖ Προαγωγή της υγείας
- ❖ Υγιής σχεδιασμός του τρόπου ζωής με τη βοήθεια ενός ειδικού
- ❖ Προσφιλείς ενασχολήσεις (χόμπι)
- ❖ Συνεντεύξεις με έναν ειδικό
- ❖ Υπαίθριες δραστηριότητες
- ❖ Θέσεις μερικής απασχόλησης
- ❖ Συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα καθοδήγησης (ανάθεση ενός μέντορα ή ανάληψη του ρόλου του μέντορα)
- ❖ Συμμετοχή σε ένα σύστημα υποστήριξης (π.χ. πρόγραμμα WATCH, βλ. παρακάτω)
- ❖ Συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες
- ❖ Ασκήσεις ψυχικής ανθεκτικότητας με τη βοήθεια ενός ειδικού
- ❖ Αθλητικά σωματεία
- ❖ Υποστήριξη για την ανάπτυξη και την ενίσχυση των δεξιοτήτων διαχείρισης της σταδιοδρομίας
- ❖ Υποστηρικτικές συνεδρίες (ομάδες)
- ❖ Η εκκλησία
- ❖ Επιδόματα ανεργίας/Κοινωνική πρόνοια

Το πρόγραμμα WATCH αναπτύχθηκε και δημοσιεύθηκε σε σχετικό εγχειρίδιο για χρήση από ειδικευμένους επαγγελματίες κατά την παροχή βοήθειας σε ομάδες εκπαιδευομένων



(WATCH handbook for Facilitators When Assisting Learners in Groups). Το WATCH είναι ένα σύστημα υποστήριξης, που βασίζεται στη θεωρία και την έρευνα, το οποίο έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους ειδικούς συμβουλευτικής ψυχολογίας και άλλους επαγγελματίες στη διευκόλυνση ομάδων μαθητών που βρίσκονται σε μεταβατικά σημεία στη ζωή τους (Birgisdottir, Jonsdottir & Sigurdardottir, 2004). Το WATCH περιλαμβάνει 15 συνεδρίες οι οποίες περιγράφονται λεπτομερώς στο εγχειρίδιο. Οι συνεδρίες περιλαμβάνουν θέματα όπως: Δεξιότητες Μελέτης, Στρες, Άγχος, Αναβλητικότητα, Τρόπος Ζώης, Ομότιμοι, Προσωπικές Δυνάμεις και Αδυναμίες, Υγεία, Λήψη Αποφάσεων, Αυτοεκτίμηση και Το

Μέλλον. Για κάθε συνεδρία παρουσιάζονται η ατζέντα, οι σκοποί, οι στόχοι και οι διαδικασίες. Το πρόγραμμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για νεαρά άτομα και ενήλικες σε εκπαιδευτικά και επαγγελματικά περιβάλλοντα. Ένας από τους κύριους στόχους του προγράμματος είναι να παρασχεθεί ένα σύστημα υποστήριξης που θα βοηθήσει τα άτομα να αναπτύξουν θετικές στάσεις και να επιλέγουν θετικές στρατηγικές αντιμετώπισης προβλημάτων κάθε φορά που έρχονται αντιμέτωπα με δυσκολίες στη ζωή τους. Τέτοια συστήματα υποστήριξης διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο κατά τον προγραμματισμό της ενσωμάτωσης της ψυχικής ανθεκτικότητας στο εκπαιδευτικό σύστημα.

Η Τελευταία Συνεδρία – Προγραμματισμός Μελλοντικών Βημάτων

1. Ο ειδικός καλωσορίζει το άτομο και προτείνει να εργαστούν από κοινού για την εξεύρεση θετικών βημάτων και λύσεων για την αντιμετώπιση της παρούσας κατάστασης. Ο ειδικός επανεξετάζει την/τις πρώτη/ες συνεδρία/ες και τις ομάδες θεμάτων που συζητήθηκαν με το άτομο. Ο ειδικός χρησιμοποιεί ερωτήματα όπως: Τι πληροφορίες έχουμε αυτή τη στιγμή; Τι έχουμε συζητήσει έως τώρα; Έχουν προκύψει κάποια συμπεράσματα; Ο ειδικός αναφέρει τα θετικά στοιχεία και τα δυνατά σημεία του ατόμου τα οποία εισέπραξε μέσω του διαλόγου τους στην/στις προηγούμενη/ες συνεδρία/ες. Είναι σημαντικό ο ειδικός να έχει κατά νου ότι το άτομο ενδέχεται να βιώσει εμπειρίες διαπροσωπικής μάθησης, όπως να ανακαλύψει κάτι σημαντικό για τον εαυτό του. Αυτή θα μπορούσε να είναι ακόμη και η πρώτη φορά που το άτομο μαθαίνει πώς τον/την βλέπουν οι άλλοι (Birgisdottir, Jonsdottir & Sigurdardottir, 2004). Ο ειδικός αποφεύγει να προτείνει το «σωστό» ή την καλύτερη λύση ή τα βέλτιστα βήματα δράσης. Η «τέλεια κατάσταση» θα είναι για το άτομο και τον ειδικό να βρουν από κοινού λύσεις.
2. Ο ειδικός ερωτά το άτομο αν αναγνωρίζει την έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας. Ο ειδικός εξηγεί στο άτομο ότι η ψυχική ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα του ατόμου να ανακάμπτει από τις αντιξοότητες, να ανταποκρίνεται στις προκλήσεις και να υπερπηδά τα εμπόδια. Εναλλακτικά, η ανθεκτικότητα μπορεί να οριστεί ως η ικανότητα του ατόμου να γίνει και πάλι δυνατός/ή, υγιής, ή επιτυχημένος/η έχοντας έρθει αντιμέτωπος/η με δυσκολίες. Η ψυχική ανθεκτικότητα επηρεάζεται από πολλές θετικές πτυχές της ζωής του ατόμου, όπως οι θετικές σχέσεις, οι εμπειρίες, οι αξίες, οι δεξιότητες, η δέσμευση και η εσωτερική δύναμη (Reivich & Shatte, 2002). Ο ειδικός εξηγεί τη σπουδαιότητα της ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας προκειμένου το άτομο να ζήσει μια καλύτερη ζωή.
3. Σύμφωνα με τον Amundson (1998), ο καθορισμός συγκεκριμένων και εφικτών στόχων για την αντιμετώπιση μιας τρέχουσας κατάστασης στη ζωή, μπορεί να βοηθήσει εν γένει τα άτομα σε δύσκολες καταστάσεις. Από κοινού, ο ειδικός και το άτομο θέτουν στόχους για το μέλλον και σχεδιάζουν τα επόμενα βήματα. Από κοινού καταγράφουν τους στόχους και τα μελλοντικά σχέδια στο φύλλο εργασίας Τα Βήματά μου για το Μέλλον. Το φύλλο εργασίας χρησιμεύει και ως σχέδιο δράσης και ως σχέδιο ψυχικής ανθεκτικότητας. Είναι επίσης σημαντικό να βοηθηθεί το άτομο στην ανάληψη των πρώτων βημάτων (όπως η πραγματοποίηση τηλεφωνικών κλήσεων, η εγγραφή κ.λπ.). Είναι εξαιρετικά σημαντικό να υπάρξει καθοδήγηση και παραπομπή του ατόμου σε ειδικευμένους επαγγελματίες (ψυχολόγους, επαγγελματίες υγείας, τοπικές αρχές, κ.λπ.), αν παρίσταται ανάγκη.

4. Φθάνοντας στο τέλος της συνέντευξης, ο ειδικός παρέχει υποστήριξη, δείχνει ενσυναίσθηση και ενθαρρύνει το άτομο να μοιραστεί τις σκέψεις και την εμπειρία του. Στο τέλος της συνεδρίας, ο ειδικός ευχαριστεί το άτομο για τη συνεργασία και τον/την προσκαλεί να απευθυνθεί ξανά σε αυτόν, όποτε νιώσει την ανάγκη.
5. Ο ειδικός μπορεί να χρησιμοποιήσει το φύλλο αξιολόγησης που δίνεται στο Παράρτημα 4 για να αξιολογήσει την πρόοδο του ατόμου. Ο ειδικός μπορεί να αναθεωρήσει και να προσαρμόσει νέες τακτικές, καθώς εξοικειώνεται με το σχήμα συνέντευξης αποτύπωσης του προσωπικού προφίλ.

Γραμμή της Ζωής

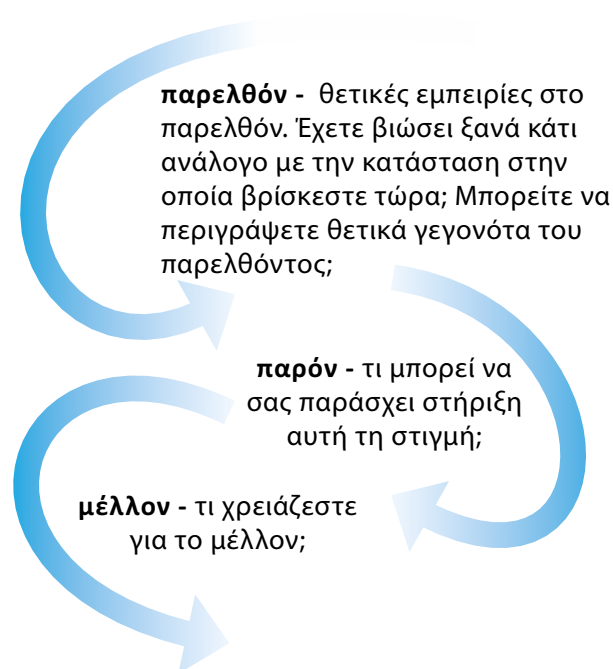
Η κύρια ιδέα είναι να ενθαρρύνει το άτομο να αφηγηθεί μια ιστορία για τη ζωή του που σχετίζεται με το αντικείμενο της ομάδας θεμάτων. Η έννοια της «Γραμμής της Ζωής» χρησιμοποιείται κατά τη συζήτηση κάθε ομάδας θεμάτων με το άτομο. Η Γραμμή της Ζωής συνιστά συζήτηση για το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον (Peavy, 2000). Ο ειδικός ζητά από το άτομο να αφηγηθεί μια προσωπική ιστορία από την παρελθούσα εμπειρία του και να τη συνδέσει με το παρόν προκειμένου να κάνει σχέδια για το μέλλον. Είναι σημαντικό να γίνει συζήτηση κυρίως για το παρόν και το μέλλον. Για να τονιστεί η χρήση της έννοιας της «Γραμμής της Ζωής», είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθούν ερωτήσεις όπως:

Το Παρελθόν - Προηγούμενη εμπειρία:

Έχετε βιώσει στο παρελθόν κάτι που να σχετίζεται με το συγκεκριμένο θέμα; Μπορείτε να μου αναφέρετε κάτι θετικό σχετικά με αυτήν την εμπειρία στο παρελθόν σας;

Το Παρόν - Πώς είναι αυτή η κατάσταση σήμερα;

Το μέλλον - Πώς θα είναι αυτή η κατάσταση στο μέλλον σας; Πώς νομίζετε ότι θα είναι το μέλλον σας;



Εικόνα 4 - Το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον. Απεικόνιση από τον Klaus Linde-Leimer (2014).

Η έννοια της Γραμμής της Ζωής χρησιμοποιείται ως εξής σε κάθε ομάδα θεμάτων:

- α) Αφήγηση ιστορίας** - το άτομο αφηγείται μια ιστορία με βάση την εμπειρία του που σχετίζεται με το αντικείμενο της συζητούμενης ομάδας θεμάτων. Ο ειδικός καθοδηγεί το άτομο κατά την αφήγηση της ιστορίας με ανοιχτές ερωτήσεις, έχοντας κατά νου τις ανάγκες του Glasser.
- β) Επέκταση και κατανόηση της ιστορίας** - Ο ειδικός παρέχει ανατροφοδότηση με θετικά σχόλια και αναλύει την ιστορία, προκειμένου να βρεθούν λύσεις για το άτομο. Ο κύριος σκοπός είναι η οικοδόμηση της εμπιστοσύνης και η διαμόρφωση θετικής στάσης για το μέλλον.
- γ) Μελλοντικοί στόχοι** - Ο ειδικός βοηθά το άτομο να θέσει θετικούς μελλοντικούς στόχους.
- δ) Ανάπτυξη σχεδίου δράσης / ψυχικής ανθεκτικότητας** - Προκειμένου να είναι αποτελεσματικό ένα σχέδιο δράσης ή/και ψυχικής ανθεκτικότητας είναι σημαντικό το άτομο να αισθάνεται ότι είναι μέτοχος του σχεδίου που έχει αναπτυχθεί.

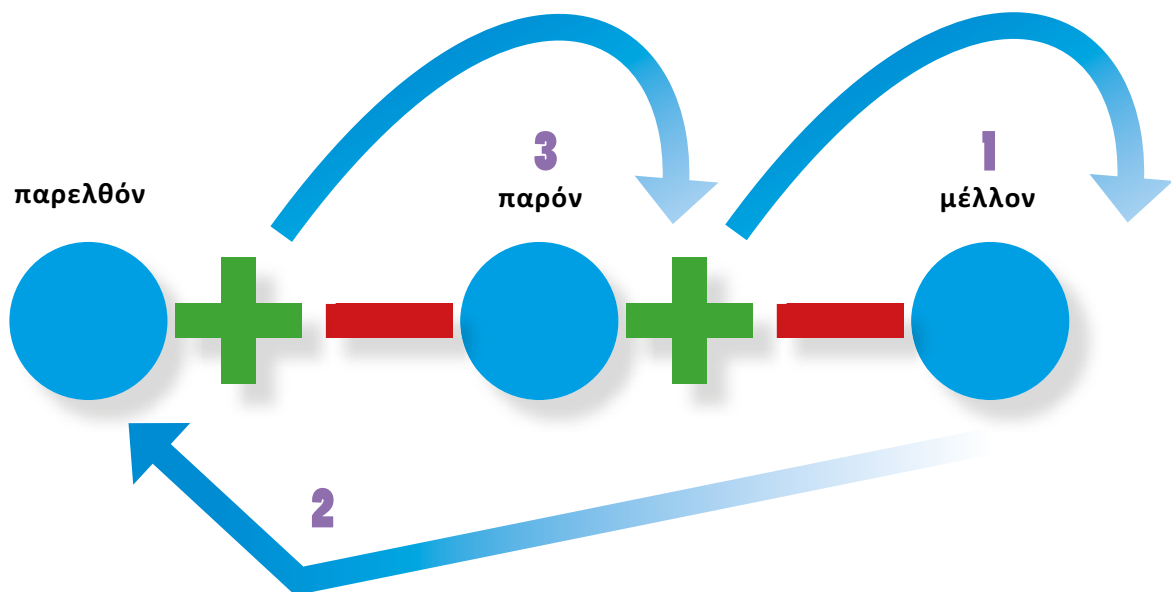
Ο διάλογος ανάμεσα στον ειδικό και το άτομο σχετικά με ζητήματα του ατόμου βασίζεται στην αφήγηση, τη διεύρυνση και την κατανόηση της ιστορίας, στους μελλοντικούς στόχους και στην ανάπτυξη ενός σχεδίου δράσης. Ορισμένες ομάδες θεμάτων περιλαμβάνουν το σύνολο των τεσσάρων προαναφερθέντων βημάτων, ενώ άλλες περιλαμβάνουν μόνο τρία βήματα, διότι δεν είναι σημαντικό να οριστεί ένα σχέδιο δράσης/ανθεκτικότητας.

Μαθαίνοντας από τον εαυτό μας

Τα άτομα που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη ζωή μπορεί να παγιδευτούν σε ένα πρόβλημα-έκσταση (Schmidt, 2013), το οποίο καθιστά πολύ δύσκολο ή ακόμη και αδύνατο για αυτούς να θυμηθούν ένα θετικό γεγονός της ζωής τους. Για να μπορέσουν να αφηγηθούν κάτι θετικό που κάποτε βίωσαν πρέπει να καταβάλουν υπερπροσπάθεια. Κάτι τέτοιο θα μπορούσε να τους οδηγήσει στο να εγκαταλείψουν τη συμβουλευτική καθοδήγηση ή να τους καταστήσει απρόθυμους να παρευρεθούν στις συνεδρίες συμβουλευτικής. Τα άτομα που επιζητούν τη συμβουλευτική καθοδήγηση και αντιμετωπίζουν προβλήματα είναι πιο πιθανό να βλέπουν το παρόν υπό αρνητική οπτική. Η υιοθέτηση και η εφαρμογή κάποιων σημαντικών αρχών της υποθεραπευτικής προσέγγισης (Schmidt, 2013) θα μπορούσε να παράσχει μια αποτελεσματική παρέμβαση για τα εν λόγω άτομα προκειμένου να είναι σε θέση να φανταστούν ένα θετικό μέλλον. Μία σημαντική ερώτηση σε αυτήν την περίπτωση θα μπορούσε να είναι: Πώς θα θέλατε να είναι το μέλλον σας; Η καθοδήγηση ατόμων, που αντιμετωπίζουν πραγματικά προβλήματα στη ζωή, να φανταστούν ένα (πιθανό) θετικό μέλλον μπορεί να αμβλύνει το πραγματικό πρόβλημα-έκσταση (Schmidt, 2013) και να αποτελέσει το πρώτο βήμα ώστε το άτομο να αποκτήσει επίγνωση των δυνάμεων και των προσόντων του. Είναι σημαντικό να καθοδηγηθεί

το άτομο στη βίωση αυτού του πιθανού θετικού μέλλοντος έτσι ώστε να μπορεί κατά κάποιο τρόπο αυτό το μέλλον να γίνει πραγματικό.

Το επόμενο βήμα δεν διαφέρει πολύ από εκείνο της συνήθους έννοιας της γραμμής της ζωής. Αφού το άτομο έχει φανταστεί ένα θετικό μέλλον, καλείται να σκεφτεί ένα γεγονός της ζωής που παρουσιάζει πολλές ομοιότητες με εκείνο που έχει μόλις φανταστεί ή με άλλα λόγια προσιδιάζει σε ένα θετικό μέλλον. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης της συνέντευξης, ο ειδικός πρέπει να είναι υπομονετικός ώστε να βοηθήσει το άτομο να θυμηθεί μια τέτοια θετική περίοδο της ζωής του. Αλλά σε όλες σχεδόν τις περιπτώσεις ένα θετικό γεγονός μπορεί να βρεθεί - καθώς το άτομο αρχίζει να απομακρύνεται από το πρόβλημα-έκσταση (Schmidt, 2013) - και είναι σε θέση να θυμάται όλο και περισσότερο τα προσόντα και τις δυνάμεις του. Η ανάδειξη όλων των δεξιοτήτων που κάποιος έχει επιδείξει και εφαρμόσει σε μια συγκεκριμένη κατάσταση ή, με άλλα λόγια σε ένα θετικό παρελθόν, συνιστά το επόμενο βήμα για την απόκτηση από μέρους του ατόμου πλήρους επίγνωσης των ιδίων προσόντων του και μπορεί να οδηγήσει στο τελικό βήμα: «Τι είναι αναγκαίο για σας στο παρόν προκειμένου να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τις δεξιότητές σας κατά ένα χρήσιμο τρόπο και πάλι;»



Εικόνα 5 – Μάθηση από προηγούμενες εμπειρίες. Απεικόνιση από Klaus Linde-Leimer (2014).

Περιγραφή των Ομάδων Θεμάτων

Στο παρόν κεφάλαιο θα περιγραφούν αναλυτικά οι επτά ομάδες θεμάτων. Σε κάθε ομάδα θεμάτων ο ειδικός συμβουλευτικής ψυχολογίας χρησιμοποιεί τις διαφορετικές προσεγγίσεις που αναλύονται στο *Προσωπικό Προφίλ*.

Σχολείο/Επαγγελματική εξέλιξη

Το άτομο είτε φοιτά στο σχολείο είτε εστιάζει στην αγορά εργασίας. Αν το άτομο διαθέτει επαγγελματική απασχόληση ή αναζητά μια θέση εργασίας, ο ειδικός επιλέγει από τη συγκεκριμένη ομάδα θεμάτων να συζητήσει το μέρος που αφορά

στην επαγγελματική εξέλιξη. Αν το άτομο φοιτά στο σχολείο, ο ειδικός συζητά τις αλληλεπιδράσεις του ατόμου στο σχολείο και επιλέγει το μέρος της ομάδας θεμάτων που αναφέρεται στο σχολείο.

Σχολείο

1. Ανάφερέ μου μια θετική εμπειρία από το σχολείο ή μια περίπτωση που αισθάνθηκες καλά και είχες μια ευχάριστη εμπειρία (Αγάπη και αίσθημα του ανήκειν). Με ποιον ήσουν εκείνη τη στιγμή; (Αγάπη και αίσθημα του ανήκειν). Μίλησέ μου για κάτι ευχάριστο που κάνατε μαζί (Διασκέδαση). Τι πέτυχες; (Ισχύς) Ο ειδικός πρέπει να αναγνωρίσει τα θετικά στοιχεία στην ιστορία. Πώς ήταν τα πράγματα στο σχολείο την τελευταία εβδομάδα; Εάν το σχολείο έχει αλλάξει, πες μου γιατί και πώς;
2. Περιγράψε τι χρειάζεσαι για να νιώσεις ότι αποτερείς ένα πολύτιμο μέρος αυτού του σχολείου (Αγάπη και αίσθημα του ανήκειν). Περιγράψε τι χρειάζεσαι για να νιώσεις ότι όσα κάνεις στο σχολείο αναγνωρίζονται (Ισχύς). Περιγράψε τους τομείς στο σχολείο σου στους οποίους θα ήθελες να έχεις περισσότερες επιλογές (Ελευθερία). Αν είχες περισσότερες επιλογές στο σχολείο, τι θα έκανες διαφορετικά; Πες μου πότε αισθάνεσαι άνετα στο σχολείο. Περιγράψε τι χρειάζεσαι για να νιώσεις ότι όσα κάνεις στο σχολείο είναι διασκεδαστικά και σε ικανοποιούν (Διασκέδαση). Περιγράψε τι χρειάζεσαι για να νιώσεις ασφαλής στο σχολείο (Επιβίωση).
3. Θέλεις να παραμείνεις στο σχολείο;
 - α) Αν θέλεις να παραμείνεις στο σχολείο, υπάρχουν δύο θέματα τα οποία θα μπορούσαμε να συζητήσουμε και που πρέπει να επιλυθούν για να μπορέσεις να παραμείνεις στο σχολείο; Μπορείς να γράψεις δύο στόχους για να καταστεί αυτό δυνατό;
 - β) Εάν δεν θέλεις να μείνεις στο σχολείο, θα μπορούσες να καταγράψεις τους στόχους σου για το άμεσο μέλλον;
4. Στην τελευταία συνέντευξη, ο ειδικός και το άτομο συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας Τα Βήματά μου για το Μέλλον στο οποίο περιλαμβάνεται ένα σχέδιο ψυχικής ανθεκτικότητας και ένα σχέδιο δράσης. Προκειμένου να οργανωθεί στη συνέχεια ένα σχέδιο ψυχικής ανθεκτικότητας και ένα σχέδιο δράσης, ο ειδικός καταγράφει τους στόχους που θα συμπεριληφθούν στο σχέδιο δράσης.

Επαγγελματική εξέλιξη

1. Ο ειδικός επικεντρώνεται στο να υποστηρίξει το άτομο να αναπτύξει και να ενισχύσει τις δεξιότητές του στη διαχείριση της σταδιοδρομίας. Σύμφωνα με το Πλαίσιο Δεξιοτήτων Διαχείρισης της Σταδιοδρομίας στη Σκωτία (2013), οι δεξιότητες διαχείρισης της σταδιοδρομίας εφοδιάζουν το άτομο με τη δυνατότητα πρόσβασης και αξιοποίησης των υπηρεσιών διαχείρισης της σταδιοδρομίας

σε χρόνο και τόπο που ταιριάζει στις ανάγκες του. Οι δεξιότητες διαχείρισης της σταδιοδρομίας μπορούν να διακριθούν σε τέσσερις διαφορετικές θεματικές που σχετίζονται με την ικανότητα:

Εαυτός: Οι ικανότητες που βοηθούν το άτομο να δομεί την αίσθηση του εαυτού μέσα στην κοινωνία.

Δυνάμεις: Οι ικανότητες που βοηθούν το άτομο να αποκτά και να δομεί τις δικές του δυνάμεις και να βρίσκει ανταποδοτικές ευκαιρίες μάθησης και εργασίας.

Καθορισμός στόχων: Οι ικανότητες που επιτρέπουν στο άτομο να φαντάζεται, να σχεδιάζει και να επιτυγχάνει τους επαγγελματικούς στόχους του καθ' όλη τη ζωή του.

Δίκτυα: Οι ικανότητες που επιτρέπουν στο άτομο να αναπτύσσει σχέσεις και δίκτυα υποστήριξης.

Τα άτομα αναπτύσσουν δεξιότητες διαχείρισης της σταδιοδρομίας μέσω ενός συνδυασμού τυπικής και άτυπης μάθησης και εμπειριών ζωής και ως εκ τούτου, ο ειδικός ζητά από το άτομο αν μπορεί να αφηγηθεί μια θετική ιστορία από το παρελθόν της επαγγελματικής του ζωής (Επιβίωση, Ισχύς). Τι επιτύχατε στην τελευταία σας εργασιακή απασχόληση; (Ισχύς) Ο ειδικός αναφέρει ή σημειώνει αν το άτομο εκφράζει την αίσθηση μιας θετικής αυτο-εικόνας ή ισορροπίας ανάμεσα στους διαφορετικούς ρόλους του στη ζωή. Ο ειδικός επισημαίνει, επίσης, αν το άτομο συζητά για τις δυνάμεις, τα επιτεύγματα και την ικανότητά του να μαθαίνει νέα πράγματα.

2. Η τρέχουσα κατάσταση στη ζωή του ατόμου είναι η εξεύρεσή μιας νέας επαγγελματικής σταδιοδρομίας. Ο ειδικός βοηθά το άτομο να εξετάσει τις δεξιότητες διαχείρισης της σταδιοδρομίας, συμπεριλαμβανομένων του βιογραφικού σημειώματος και της δυνατότητας αναζήτησης ευκαιριών. Ποια θα ήταν η δουλειά των ονείρων σας; (Ισχύς, Επιβίωση). Ποια είναι τα απαιτούμενα προσόντα για τη δουλειά των ονείρων σας; Πώς μπορείτε να τα εξασφαλίσετε; (Ισχύς). Έχετε κάποιες ιδέες για το πού μπορείτε να αναλάβετε μια δουλειά που να ταιριάζει με τη δουλειά των ονείρων σας; (Επιβίωση) Αναφέρετέ μου κάποιες θέσεις εργασίας για τις οποίες έχετε υποβάλει αίτηση το τελευταίο διάστημα (Ισχύς, Επιβίωση). Ο ειδικός ερωτά το άτομο: «Πώς είναι η μέρα σας; Θα μπορούσατε να αναζητήσετε κάτι ευχάριστο να κάνετε τώρα που έχετε ελεύθερο χρόνο, αφού δεν εργάζεστε; (Διασκέδαση, Αγάπη και αίσθημα του ανήκειν, Ελευθερία)
3. Ο ειδικός βοηθά το άτομο να πραγματοποιήσει θετικά βήματα και να καθορίσει στόχους για να προχωρήσει στη ζωή του. Αυτό περιλαμβάνει συζήτηση για τη δικτύωση που έχει ή μπορεί να αναπτύξει το άτομο. (Αγάπη και αίσθημα του ανήκειν, Ισχύς).
4. Ο ειδικός και το άτομο συζητούν αν το άτομο χρειάζεται βοήθεια από έναν ειδικευμένο επαγγελματία για τη βελτίωση των δεξιοτήτων διαχείρισης της σταδιοδρομίας. Αυτό το βήμα μπορεί να είναι προληπτικό και να αποτελεί ένα μέρος από τον καθορισμό των στόχων για το μέλλον. Στην τελευταία συνέντευξη, ο ειδικός και το άτομο συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας Τα Βήματά μου για το Μέλλον στο οποίο περιλαμβάνεται ένα σχέδιο ψυχικής ανθεκτικότητας και ένα σχέδιο δράσης.



Οικογένεια

1. Μιλήστε μου για την οικογένειά σας, τα αδέρφια σας, τους σημαντικούς άλλους κ.λπ. Ποιο/α νομίζετε ότι είναι το/τα πιο συμπονετικό/ά και υποστηρικτικό/ά πρόσωπο/α στην οικογένειά σας; (Αγάπη και αίσθημα του ανήκειν). Αφηγηθείτε μου μια ιστορία, όταν εσείς και η οικογένειά σας κάνατε κάτι μαζί και αισθανθήκατε πολύ χαρούμενος/η (Διασκέδαση, Αγάπη και αίσθημα του ανήκειν, Ισχύς). Περιγράψτε τη σχέση με την οικογένειά σας σήμερα; (Αν το άτομο δεν ζει με την οικογένειά του, είναι σημαντικό για τους ειδικούς να χρησιμοποιούν τις σωστές λέξεις, όταν θίγουν αυτό το ευαίσθητο θέμα, για παράδειγμα, αλλάζοντας το όνομα της ομάδας θεμάτων σε «Το Σπίτι μου».)
2. Κατά τη γνώμη σας, τι χρειάζεται η οικογένειά σας για να περνάτε περισσότερο χρόνο μαζί (Αγάπη και αίσθημα του ανήκειν). Εάν η οικογένειά σας είχε περισσότερες επιλογές, τι θα κάνατε (χρόνο, χρήμα, ημερήσια φροντίδα); (Ελευθερία). Περιγράψτε τι χρειάζεται η οικογένειά σας για να διασκεδάσετε (Διασκέδαση). Περιγράψτε τι χρειάζεται η οικογένειά σας για να αισθάνεστε ασφαλείς (Επιβίωση). Περιγράψτε πώς θέλετε να είναι η οικογένειά σας σε 5 χρόνια;
3. Μπορούμε να προσπαθήσουμε να θέσουμε από κοινού κάποιους στόχους για εσάς και την οικογένειά σας; Ποιος θα ήταν ο πιο σημαντικός στόχος;

Οι ακόλουθες ερωτήσεις και θέματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν προς συζήτηση:

- ❖ Το πιο σημαντικό και συμπονετικό πρόσωπο στη ζωή σας
- ❖ Ποιο πρόσωπο είναι πιο πιθανό να σας ενθαρρύνει και να υποστηρίξει τις ιδέες σας και τους μελλοντικούς στόχους σας;
- ❖ Οι φίλοι σας και η σύνδεσή τους με την οικογένεια
- ❖ Ενδιαφέροντα και προσφιλείς ενασχολήσεις στην οικογένειά σας
- ❖ Ευθύνες στο σπίτι
- ❖ Πού είναι το καλύτερο μέρος για να βρίσκεστε;

Ομότιμοι

1. Ανατρέχοντας στο παρελθόν σας, ποια είναι η πιο θετική σχέση που είχατε με ένα άλλο άτομο; Έχετε έναν κολλητό/μια κολλητή; Εάν έχετε, μιλήστε μου για αυτόν/αυτή (Αγάπη και αίσθημα του ανήκειν). Μιλήστε μου για τους δυο σας; Τι κάνετε μαζί; (Διασκέδαση) Πώς θα περιγράφατε τον/την καλύτερο/η φίλο/η σας; Ποια είναι τα δυνατά του/της σημεία; Γιατί είστε στενοί φίλοι; (Αγάπη και αίσθημα του ανήκειν) Έχετε άλλους φίλους; Τι κάνουν; Με τι ασχολούνται; (σχολείο, εργασία, αναψυχή, κ.λπ.) (Διασκέδαση, Ελευθερία)
2. Όταν είστε ανάμεσα σε φίλους, πώς συμπεριφέρεστε; Ποιοι θα είναι φίλοι σας το επόμενο έτος; Σε διάστημα 5 ετών; Εάν ο ειδικός θεωρεί ότι είναι σχετικό να γίνει λόγος για άλλα θέματα, όπως η μοναξιά, ο εκφοβισμός, η απομόνωση ή η πίεση των ομοτίμων, μπορεί να συζητήσει αυτά τα ευαίσθητα ζητήματα. Σε κάθε περίπτωση, είναι σημαντικό ο ειδικός να απευθύνει ανοιχτές ερωτήσεις που σχετίζονται με το θέμα.
3. Μπορούμε να προσπαθήσουμε να θέσουμε δύο στόχους για να μπορέσετε να αισθανθείτε καλύτερα με τους φίλους σας;
4. Στην τελευταία συνέντευξη, ο ειδικός και το άτομο συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας Τα Βήματά μου για το Μέλλον στο οποίο περιλαμβάνεται ένα σχέδιο ψυχικής ανθεκτικότητας και ένα σχέδιο δράσης.

Δυνάμεις

1. Μπορείτε να μου πείτε πότε κάνατε κάτι για το οποίο είστε πραγματικά υπερήφανοι και σας έκανε ευτυχισμένο/η. (Ισχύς, Διασκέδαση). Πώς νιώσατε τότε; Ο ειδικός έχει κατά νου να αναφερθεί στις θετικές ιδιότητες και τις δυνάμεις του ατόμου, αφού το άτομο του έχει αφηγηθεί την ιστορία του/της.
2. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις συνθήκες και τα συναισθήματα προκειμένου να σκεφτείτε τον εαυτό σας πιο θετικά; Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις δυνάμεις σας; (Ισχύς) Αν περιγράψατε ένα πρόσωπο που πραγματικά σέβαστε και εκτιμάτε, πώς θα ήταν αυτό το άτομο; (Αγάπη και αίσθημα του ανήκειν) Θα μπορούσατε να είστε εσείς αυτός; Ο καθένας έχει αδυναμίες. Πώς αντιμετωπίζετε τις δικές σας; (Αγάπη και αίσθημα του ανήκειν).
3. Μπορούμε να θέσουμε στόχους ώστε να είστε σε θέση να χρησιμοποιήσετε τις δυνάμεις σας πιο αποτελεσματικά; Στην τελευταία συνέντευξη, ο ειδικός και το άτομο συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας Τα Βήματά μου για το Μέλλον στο οποίο περιλαμβάνεται ένα σχέδιο ψυχικής ανθεκτικότητας και ένα σχέδιο δράσης.

Τρόπος ζωής

Τρόπος ζωής είναι ο τρόπος που το άτομο συμπεριφέρεται στην καθημερινότητά του.

1. Μιλήστε μου για μια τυπική ημέρα στη ζωή σας. Ποια ήταν η καλύτερη ημέρα της ζωής σας μέχρι τώρα; Ποιες δραστηριότητες σας κάνουν να αισθάνεστε ότι ανήκετε κάπου; (Ομάδα, Οικογένεια κ.λπ.) (Αγάπη και αίσθημα του ανήκειν, Διασκέδαση). Πότε νιώθετε ότι είστε στα καλύτερά σας; (Επιβίωση, Ισχύς, Ελευθερία, Διασκέδαση, Αγάπη και αίσθημα του ανήκειν). Ο ειδικός πρέπει να απευθύνει ανοιχτές ερωτήσεις για τον τρόπο ζωής όπως: Τι τρώτε; Πώς περνάτε τον ελεύθερο χρόνο σας; Τι κάνετε τα σαββατοκύριακα; (Επιβίωση) (συνήθειες, πεποιθήσεις, διατροφή, φυσική κατάσταση, εκγύμναση, ύπνος)
2. Είστε ικανοποιημένοι με τον τρόπο ζωής σας; Τι χρειάζεστε για να νιώσετε καλύτερα; (Επιβίωση, Ισχύς, Ελευθερία, Διασκέδαση, Αγάπη και αίσθημα του ανήκειν). Αν ο τρόπος ζωής σας ήταν ο καλύτερος που θα μπορούσατε να φανταστείτε, πώς θα ήταν; Πώς θα θέλατε να διαφέρει ο τρόπος ζωής σας; Ποιες δραστηριότητες θα θέλατε οι άλλοι να εγκρίνουν ή να θαυμάζουν σχετικά με τον τρόπο ζωής σας; (Ισχύς) Όταν σκέφτεστε τον εαυτό σας και το μέλλον, τι εικόνες φτιάχνετε στο μυαλό σας; Αν είχατε όλα όσα χρειάζεστε, πώς θα θέλατε να αλλάξετε τον τρόπο ζωής σας; (Ελευθερία)
3. Θα μπορούσαμε να θέσουμε στόχους που θα βελτιώσουν τον τρόπο ζωής σας, για να μπορέσετε να αισθανθείτε καλύτερα; Στην τελευταία συνέντευξη, ο ειδικός και το άτομο συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας Τα Βήματά μου για το Μέλλον στο οποίο περιλαμβάνεται ένα σχέδιο ψυχικής ανθεκτικότητας και ένα σχέδιο δράσης.

Προσφιλείς ενασχολήσεις (Χόμπι)

Προσφιλής ενασχόληση (χόμπι) είναι μία ενδιαφέρουσα δραστηριότητα την οποία το άτομο βρίσκει

1. Τι κάνετε στον ελεύθερο χρόνο σας; Πείτε μου μια δραστηριότητα ή ενασχόληση που σας αρέσει πολύ; (Διασκέδαση). Αν είχατε απεριόριστα χρήματα και χρόνο, ποιο θα ήταν το χόμπι σας; (Ελευθερία). Με ποιον θα θέλατε να είστε (ως σύντροφος) στον ελεύθερο χρόνο σας; (Αγάπη και αίσθημα του ανήκειν). Περιγράψτε ποια από τις προσφιλείς ενασχολήσεις σας είναι η πιο αναζωογονητική για σας; (Ισχύς). Σκεφτείτε μια κατάσταση στην οποία έχετε νιώσει ότι υπερσχύετε και περιγράψτε πώς συνδέετε με τα χόμπι σας. (Ισχύς).
2. Πώς είναι ο ελεύθερος χρόνος σας τώρα; Τι χρειάζεστε για να απολαύσετε τις προσφιλείς ενασχολήσεις σας;
3. Φανταστείτε τον εαυτό σας το επόμενο έτος. Και φανταστείτε τον εαυτό σας σε πέντε χρόνια. Μιλήστε μου για τα χόμπι σας εκείνη τη στιγμή.
4. Αν αυτό είναι το όνειρό σας, μπορούμε να θέσουμε κάποιους στόχους για να γίνει αυτό το όνειρο πραγματικότητα; Στην τελευταία συνέντευξη, ο ειδικός και το άτομο συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας Τα Βήματά μου για το Μέλλον στο οποίο περιλαμβάνεται ένα σχέδιο ψυχικής ανθεκτικότητας και ένα σχέδιο δράσης.

Κενή Ομάδα Θεμάτων

Ο ειδικός ερωτά το άτομο αν υπάρχουν άλλα θέματα για τα οποία θα ήθελε να μιλήσει και τα οποία εμπίπτουν στην κενή ομάδα θεμάτων. Ο ειδικός ακολουθεί τα βήματα και τις ερωτήσεις με βάση τις ανάγκες του Glasser, όπως στις άλλες ομάδες θεμάτων. Θα μπορούσαν ενδεχομένως να χρησιμοποιηθούν ερωτήματα όπως: Νομίζετε ότι υπάρχει κάτι που σας λείπει προκειμένου να μπορέσετε να είστε πλήρως λειτουργικός/ή; Ή για να έχετε μια πιο ουσιαστική ζωή; (Επιβίωση, Ισχύς, Ελευθερία, Διασκέδαση, Αγάπη και αίσθημα του ανήκειν). Ο ειδικός έχει κατά νου ότι σε ορισμένες περιπτώσεις τα ζητήματα αυτά θα μπορούσαν να είναι πολύ λεπτά. Θέματα προς συζήτηση θα μπορούσαν να αποτελούν τα πρότυπα, οι αξίες, ο εκφοβισμός, θέματα ισότητας των φύλων, η κακοποίηση κ.λπ.

Ασκήσεις Ψυχικής Ανθεκτικότητας

Η ψυχική ανθεκτικότητα δεν είναι μια ικανότητα ή ένα χαρακτηριστικό που τα άτομα έχουν ή δεν έχουν. Η ψυχική ανθεκτικότητα περιλαμβάνει συμπεριφορές, σκέψεις και δράσεις που το άτομο μπορεί να μάθει και να αναπτύξει. Η ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι ένα προσωπικό ταξίδι, δεδομένου ότι δεν αντιδρούν όλα τα άτομα με τον ίδιο τρόπο σε τραυματικά και στρεσογόνα γεγονότα στη ζωή τους. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να ενισχυθεί η ψυχική ανθεκτικότητα και τα άτομα έχουν την ικανότητα να μαθαίνουν τις δεξιότητες που χρειάζονται προκειμένου να γίνουν πιο ανθεκτικά.

Ο κύριος στόχος του έργου Ψυχική ανθεκτικότητα - μία Βασική Δεξιότητα για την Εκπαίδευση και την Εργασία (Resilience - a Key Skill for Education and Job) είναι να διερευνήσει τρόπους για να βοηθηθούν τα άτομα ώστε να αναπτύξουν την ικανότητά τους να ανακάμπτουν από τις προκλήσεις της ζωής, όπως η απώλεια της εργασίας, η ασθένεια και άλλα στρεσογόνα γεγονότα της ζωής.

Στο πλαίσιο του έργου συστάθηκε μια «Εργαλειοθήκη Ασκήσεων» που περιέχει

ασκήσεις, μεθόδους ή/και διδακτικές μαθησιακές προσεγγίσεις στις οποίες μπορεί να συμπεριληφθεί η ψυχική ανθεκτικότητα π.χ. σε μαθήματα γλώσσας, στην προσωπική ανάπτυξη, στην ένταξη των μεταναστών, καθώς και στα μέτρα καθοδήγησης που εστιάζουν στην ανάπτυξη προσωπικών ικανοτήτων. Οι ασκήσεις αυτές είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα του έργου (www.resilience-project.eu) για τους ειδικούς συμβουλευτικής ψυχολογίας, τους εκπαιδευτικούς και άλλους επαγγελματίες. Μερικές από αυτές τις ασκήσεις θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν παράλληλα με το *Προσωπικό Προφίλ*. Στο Παράρτημα 3 παρατίθεται ένας κατάλογος με ασκήσεις, καθεμία εκ των οποίων συνοδεύεται από μια σύντομη περιγραφή. Αυτές οι ασκήσεις θα μπορούσαν να είναι κατάλληλες για χρήση με συγκεκριμένες ομάδες θεμάτων που εμπεριέχονται στο *Προσωπικό Προφίλ*. Οι ασκήσεις αναπτύχθηκαν από τους εταίρους του έργου Ψυχική ανθεκτικότητα - μία Βασική Δεξιότητα για την Εκπαίδευση και την Εργασία (Resilience - a Key Skill for Education and Job).



Παραρτήματα

Παράρτημα 1 - Τα Βήματά μου για το Μέλλον

Στο Παράρτημα 1, παρέχεται το φύλλο εργασίας **Τα Βήματά μου για το Μέλλον**. Αυτό χρησιμοποιείται στις συνεδρίες και είναι δυνατό να καλύψει περισσότερα από ένα φύλλο χαρτιού. Είναι στην ευχέρεια του ειδικού να επιλέξει αν θα συμπληρωθεί ένα για κάθε ομάδα θεμάτων. Ο ειδικός και το άτομο θέτουν στόχους για το μέλλον του ατόμου και κάνουν σχέδια. Καταγράφουν από κοινού στο φύλλο εργασίας τους στόχους και ένα σχέδιο δράσης/ψυχικής ανθεκτικότητας. Είναι απαραίτητο να καταγραφούν οι στόχοι και οι δράσεις, προκειμένου να καταστεί σαφές στο άτομο πώς μπορεί να πραγματοποιήσει μια θετική αλλαγή.



Τα Βήματά μου για το Μέλλον

Σχέδιο Ψυχικής Ανθεκτικότητας – Στόχοι – Σχέδιο Δράσης

Σχέδιο Ψυχικής Ανθεκτικότητας

Ψυχική ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα του ατόμου να ανακάμπτει από τις αντιξοότητες, να ανταποκρίνεται στις προκλήσεις και να ξεπερνά τα εμπόδια. Η ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να οριστεί ως η ικανότητα του ατόμου να είναι και πάλι δυνατός/ή, υγιής ή επιτυχημένος/η ύστερα από κάποιες δυσκολίες στη ζωή του.

Καταγράψτε τα δυνατά σας σημεία στα οποία θα μπορούσατε να βασιστείτε για να ενισχύσετε την ψυχική ανθεκτικότητά σας.

Καταγράψτε τρία βήματα τα οποία θα μπορούσατε να ακολουθήσετε στο άμεσο μέλλον για να ενισχύσετε την ψυχική ανθεκτικότητά σας – για να οργανώσετε το προσωπικό σας σχέδιο ψυχικής ανθεκτικότητας.

Στόχοι

Ο καθορισμός στόχων σας επιτρέπει να επιλέξετε πώς θέλετε να πορευθείτε στη ζωή. Ορισμένα επιτεύγματα μπορεί να χρειαστούν μια ολόκληρη ζωή για να πραγματοποιηθούν, ενώ άλλα μπορούν να συμβούν στο πλαίσιο μιας μέρας. Ο καθορισμός και η επίτευξη των στόχων οδηγεί στο αίσθημα της ικανοποίησης και της επίτευξης.

Καταγράψτε 2-3 δηλώσεις σχετικά με το τι θέλετε και χρειάζεστε για το μέλλον. Αυτές οι δηλώσεις μπορεί να είναι γενικές ή συγκεκριμένες όπως «Θέλω να είμαι ευτυχισμένος/η» ή «Θέλω να βοηθάω ανθρώπους», «Θέλω να είμαι σε καλή φυσική κατάσταση».

Χρησιμοποιήστε τις παραπάνω δηλώσεις για να θέσετε στόχους για το άμεσο μέλλον. Φροντίστε οι στόχοι σας να είναι συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, επιτεύξιμοι, συναφείς και χρονικά προσδιορισμένοι.

Οι στόχοι σας

Σχέδιο Δράσης

Ο σχεδιασμός δράσης είναι μια διαδικασία που θα σας βοηθήσει να εστιάσετε στις ιδέες σας και να αποφασίσετε ποια βήματα πρέπει να ακολουθήσετε για να επιτύχετε τους στόχους σας. Η προετοιμασία ενός σχεδίου δράσης είναι ένας καλός τρόπος προκειμένου να βοηθηθείτε ώστε να επιτύχετε τους στόχους σας στη ζωή.

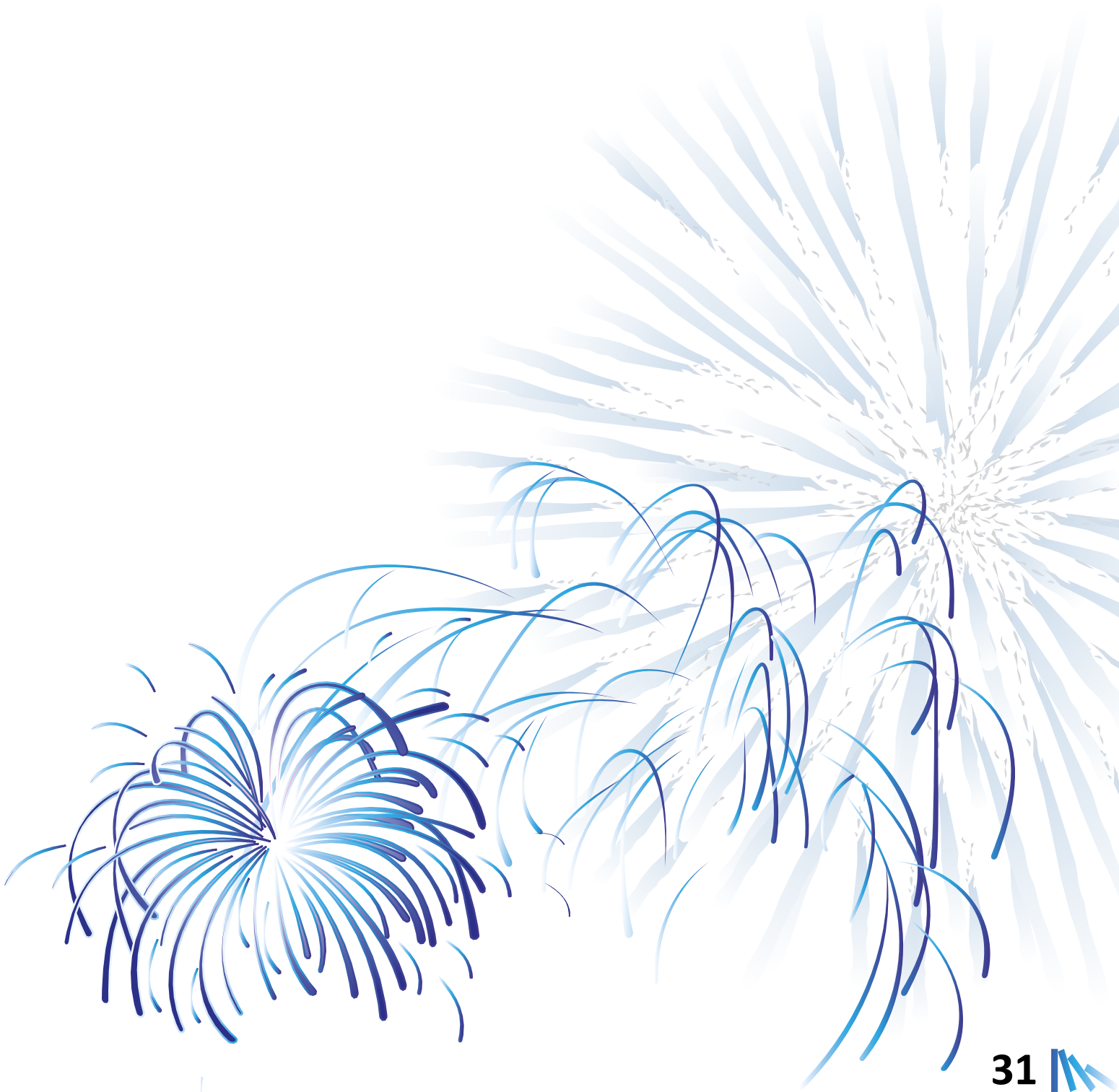
Καταγράψτε τρία σαφώς προσδιορισμένα βήματα ή δράσεις που θα σας βοηθήσουν να επιτύχετε τους στόχους σας.

Παράρτημα 2 - Ομάδες Θεμάτων - Διαγράμματα

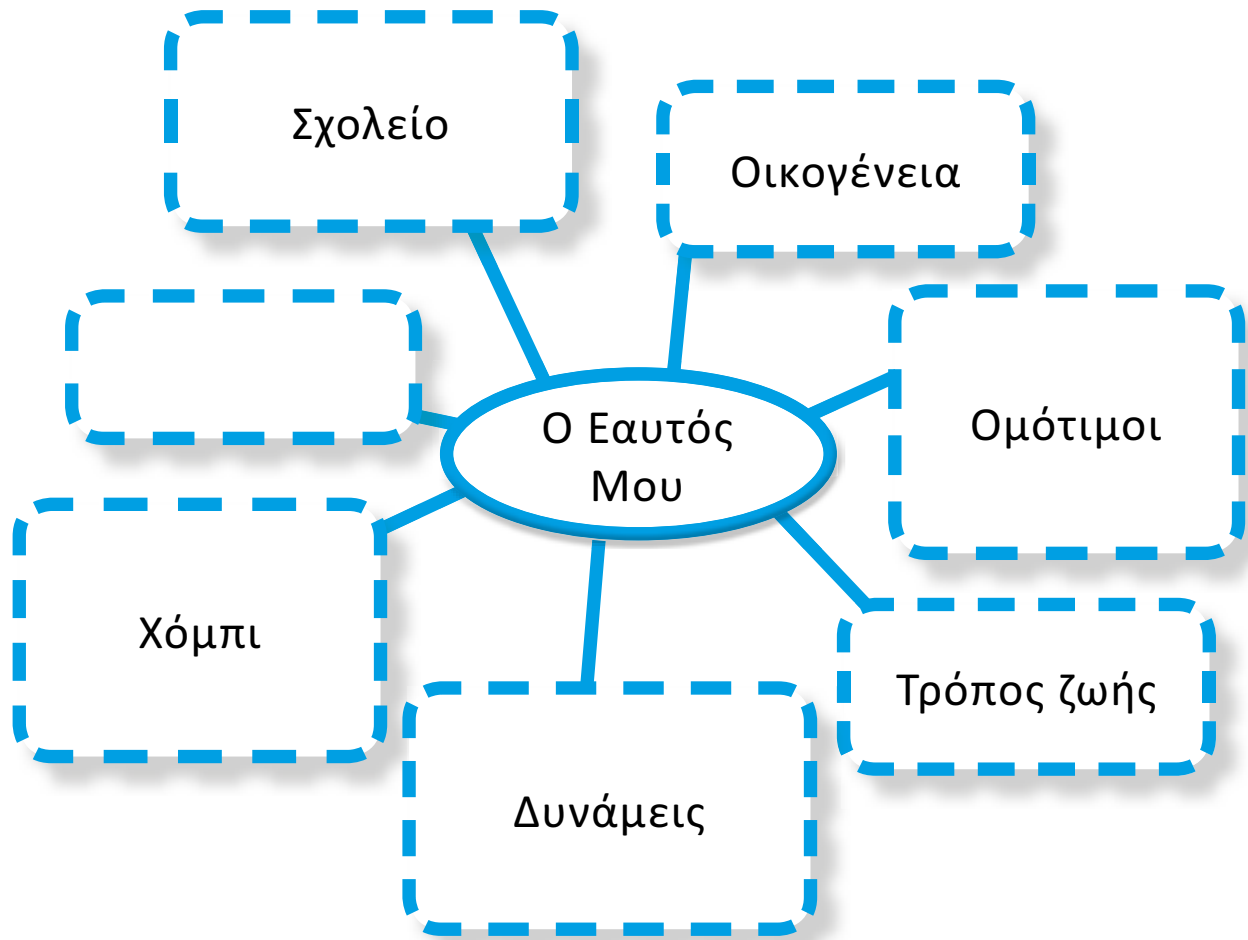
Στο παρόν παράρτημα παρέχονται τέσσερα διαγράμματα. Τα δύο πρώτα διαγράμματα προορίζονται για τον ειδικό προκειμένου να τα χρησιμοποιήσει με τα άτομα για να τους εξηγήσει τις ομάδες θεμάτων. Το ένα εκ των δύο είναι για όσους φοιτούν στο σχολείο και το άλλο είναι για όσους εργάζονται ή αναζητούν μια θέση εργασίας. Ο ειδικός επιλέγει ποιο διάγραμμα ταιριάζει στο εκάστοτε άτομο. Τα διαγράμματα περιλαμβάνουν όλες τις ομάδες θεμάτων και ο ειδικός μπορεί να τα χρησιμοποιήσει για να εξηγήσει τις ομάδες θεμάτων κατά την έναρξη της συνέντευξης, όταν εξηγεί ότι υπάρχουν πολλοί παράγοντες που

μπορούν να επηρεάσουν τη ζωή ενός ατόμου. Το άτομο καλείται να επιλέξει την πρώτη ομάδα θεμάτων για την οποία θα συζητήσουν. Ο ειδικός επιλέγει την επόμενη και στη συνέχεια επιλέγει και πάλι το άτομο, κ.ο.κ.

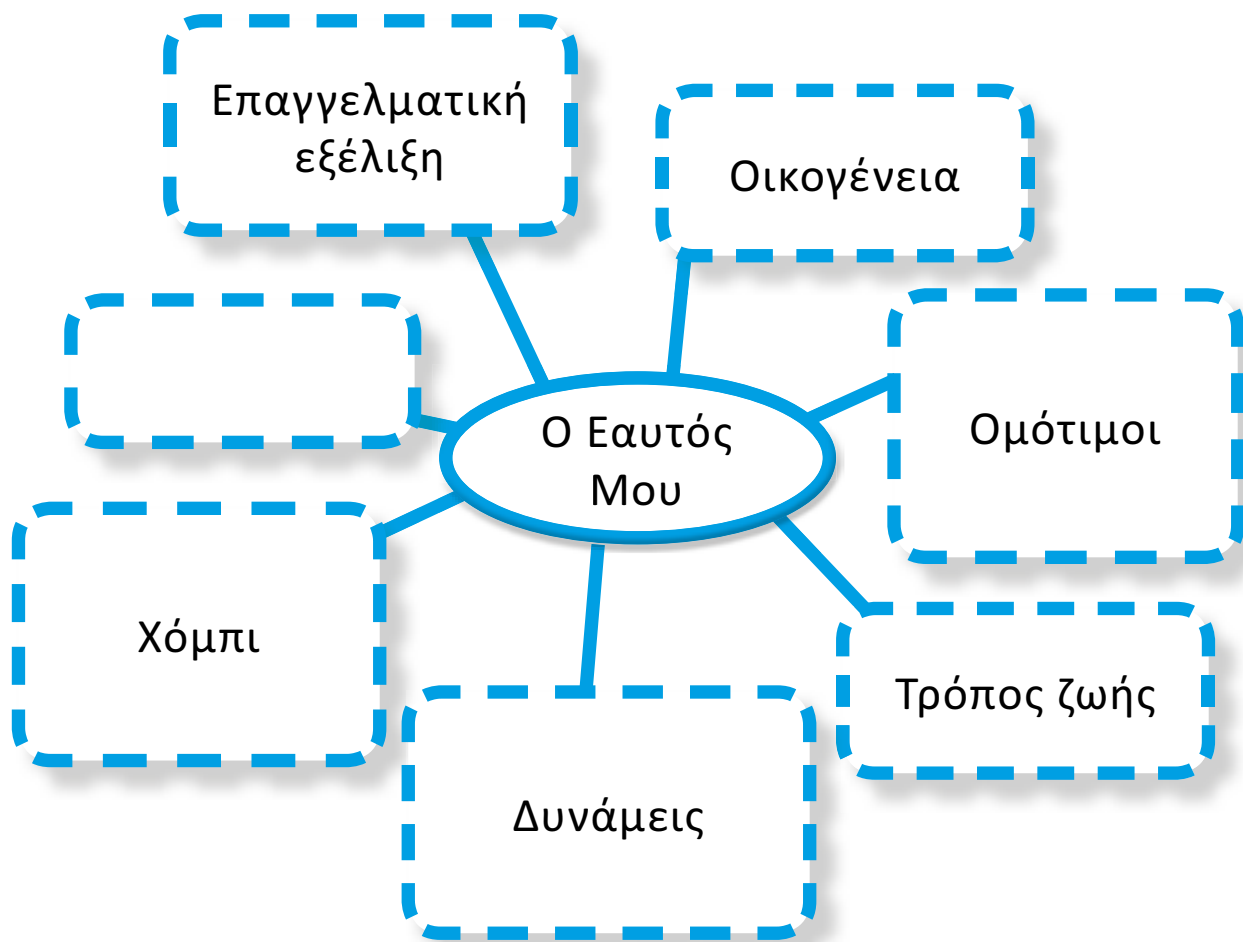
Τα δύο τελευταία διαγράμματα προορίζονται για τον ειδικό κατά την προετοιμασία της συνέντευξης. Στα διαγράμματα αυτά, τοποθετούνται μέσα σε κάθε ομάδα θεμάτων μερικά στοιχεία στα οποία μπορεί να επικεντρωθεί ο ειδικός. Ο ειδικός μπορεί να προσθέσει περισσότερα στοιχεία με βάση την εμπειρία του.



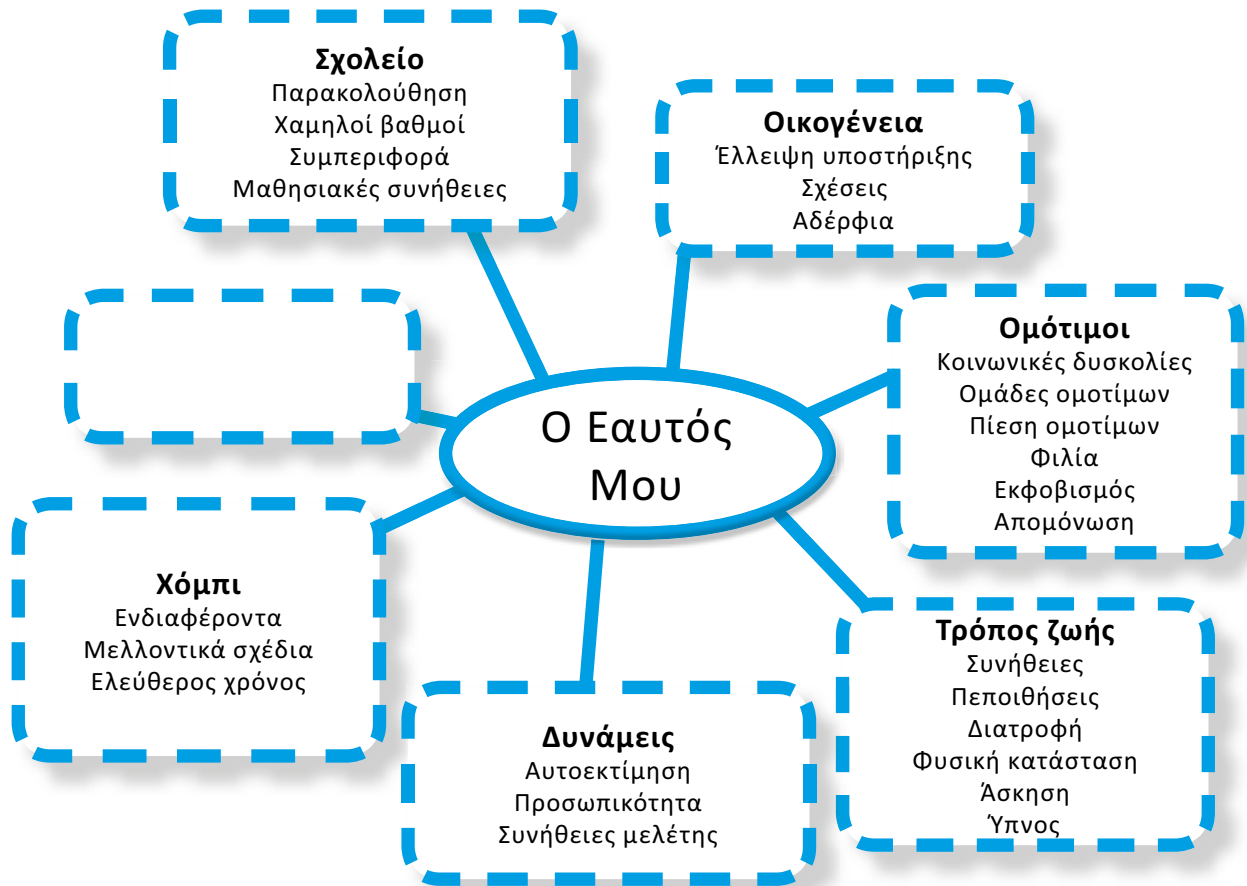
Ομάδες Θεμάτων – Ένα Διάγραμμα για ένα Άτομο που Φοιτά στο Σχολείο



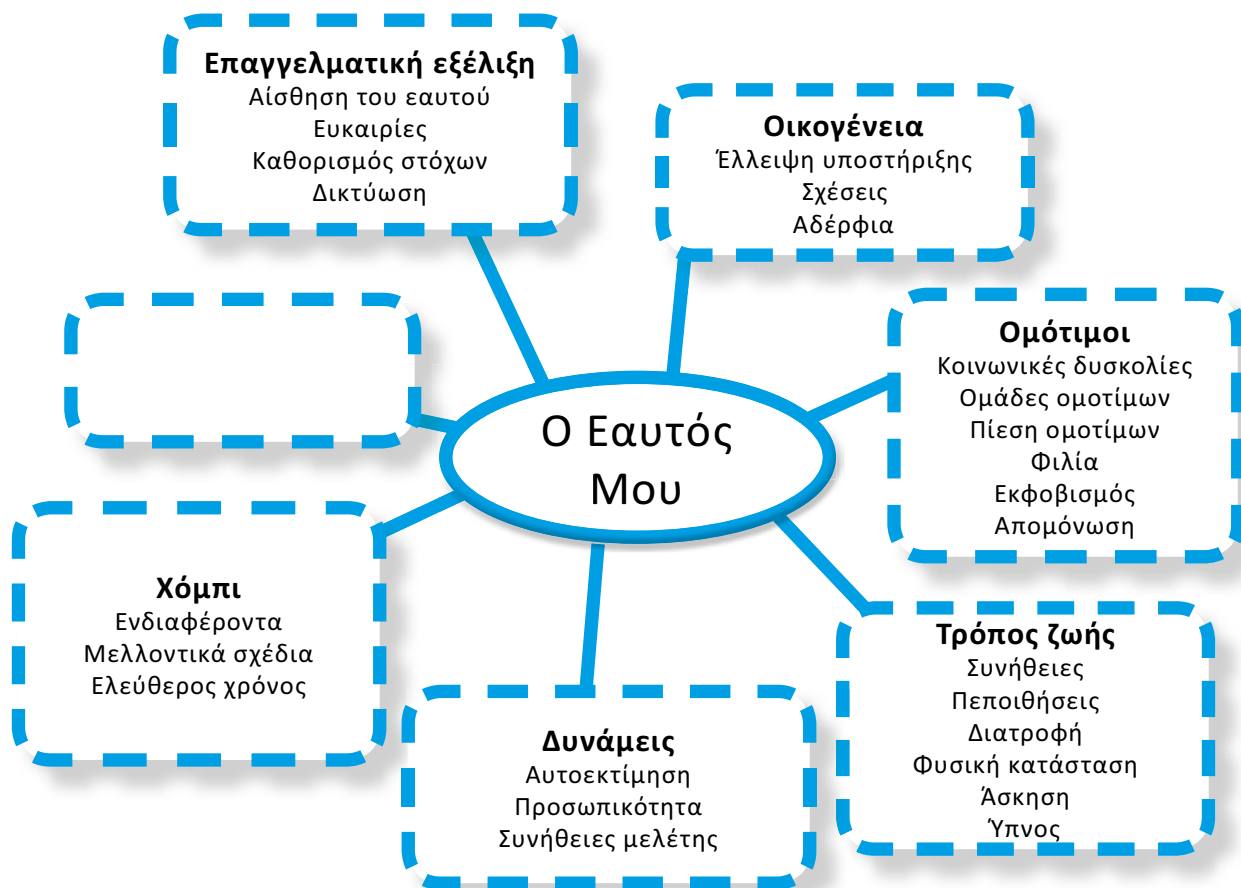
Ομάδες Θεμάτων – Ένα Διάγραμμα για ένα Άτομο που Εργάζεται ή Αναζητά Εργασία



Ομάδες Θεμάτων – Ένα Διάγραμμα για τον Ειδικό – Ένα Άτομο που Φοιτά στο Σχολείο



Ομάδες Θεμάτων – Ένα Διάγραμμα για τον Ειδικό – Ένα Άτομο που Εργάζεται ή Αναζητά Εργασία



Παράρτημα 3- Κατάλογος ασκήσεων

Οι ακόλουθες ασκήσεις είναι διαθέσιμες στον ιστότοπο του έργου Ψυχική Ανθεκτικότητα - μια Βασική Δεξιότητα για την Εκπαίδευση και την Εργασία (Resilience - a Key Skill for Education and Job) (www.resilience-project.eu). Οι εταίροι του έργου ανέπτυξαν ή συνέλλεξαν τις ασκήσεις, οι οποίες περιγράφονται στον ιστότοπο με λεπτομερή βήματα και συνοδεύονται από εργασίες. Μερικές από τις ασκήσεις έχουν σχεδιαστεί για ομαδική εργασία και άλλες για μεμονωμένα άτομα. Στον παρόντα κατάλογο δίνεται μια σύντομη περιγραφή των ασκήσεων.

Αποδοχή της μοναξιάς- Πολλά άτομα αισθάνονται άβολα όταν είναι μόνα, ακόμη κι αν ζουν μόνα τους. Οι αλλαγές στη ζωή μπορεί να αναγκάσουν τα άτομα να ζήσουν μόνα τους. Κάτι τέτοιο απαιτεί από τα άτομα να αξιοποιήσουν τις δεξιότητες ψυχικής ανθεκτικότητας. Η συγκεκριμένη άσκηση μας δίνει ένα παράδειγμα του πώς μπορούμε να αλλάξουμε αυτό το συναίσθημα της μοναξιάς. Η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί όταν ένα άτομο συζητά για τη μοναξιά του/της.

Εξισορρόπηση του Τσι - Η άσκηση παρουσιάζει μια σύντομη εμπειρία μιας από τις πιο καθιερωμένες διεθνώς ασκήσεις εξισορρόπησης που σχετίζεται με την εξισορρόπηση της ενέργειας στο σώμα, της Κινεζικής Τσι Γκονγκ. Η άσκηση μαθαίνεται εύκολα, αν και μπορεί να δώσει μόνο μια πρώτη «αίσθηση» της διαδικασίας και έχει ως στόχο να συμβάλει στην ευαισθητοποίηση και την καλλιέργεια του ενδιαφέροντος, ώστε να συμπεριληφθεί η Τσι Γκονγκ ή παρόμοιες πρακτικές σε ένα σχέδιο ψυχικής ανθεκτικότητας και σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Οικοδόμηση ενός δυνατού σώματος - Η άσκηση σχετίζεται με το σώμα και συνιστά μια εξερεύνηση για τη δημιουργία ενός αισθήματος δύναμης και αρμονίας στο σώμα, με τη χρήση της τεχνικής της χαλάρωσης και νοερών εικόνων σε μια διαδικασία τριών βημάτων: χαλάρωση, θεμελίωση και θωράκιση. Στο τέλος της άσκησης παρουσιάζεται πώς μπορεί να εφαρμοστεί η συγκεκριμένη άσκηση σε ένα ατομικό σχέδιο ψυχικής ανθεκτικότητας.

Έλεγχος – πρόκληση – δέσμευση. Το καθημερινό άγχος και οι προκλήσεις επηρεάζουν την ψυχική ανθεκτικότητα. Ο ακριβής και ευέλικτος τρόπος σκέψης αλλάζει την οπτική γωνία των ατόμων και ενισχύει την ψυχική ανθεκτικότητά τους. Τα άτομα μπορούν να γίνουν πιο ανθεκτικά, αλλάζοντας τον τρόπο σκέψης τους όσον αφορά τις προκλήσεις και τις αντιξοότητες. Τα τρία θέματα -έλεγχος, πρόκληση και δέσμευση- παρουσιάζονται

με σκοπό τα άτομα να βοηθηθούν στην αντιμετώπιση του άγχους και των αντιξοοτήτων και να προσεγγίσουν νέες ευκαιρίες.

Καθοδηγούμενη νοερή απεικόνιση - Αυτή η άσκηση είναι μια εύκολη και απλή τεχνική χαλάρωσης που μπορεί να βοηθήσει το άτομο να διαχειριστεί γρήγορα και εύκολα το άγχος και να μειώσει τις εντάσεις. Είναι σχεδόν τόσο εύκολη όσο το να επιδίδεται κάποιος σε μια ζωντανή ονειροπόληση και, μέσα από την πρακτική άσκηση, η συγκεκριμένη τεχνική μπορεί να βοηθήσει το άτομο να αναδείξει τη σοφία που κρύβει μέσα του.

Πώς να αντιμετωπίσετε το άγχος - Ο όρος ψυχική ανθεκτικότητα έχει αποδοθεί σε εκείνα τα άτομα που μπορούν να αντιμετωπίζουν σχετικά εύκολα το στρες. Είναι συχνά πιο ευέλικτα και έχουν την ικανότητα να ανακάμπτουν όταν οι ανάγκες το απαιτούν. Άλλα άτομα δεν είναι τόσο ανθεκτικά, αλλά είναι δυνατόν να ασκηθούν ώστε να γίνουν. Κάτι τέτοιο είναι σχετικά εύκολο. Η ψυχική ανθεκτικότητα αφορά για παράδειγμα την αντιμετώπιση του άγχους και την αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων ως μιας ευκαιρίας ανάπτυξης, ώστε να γίνει το άτομο καλύτερο σε αυτό που κάνει. Το πώς βλέπουμε το στρες επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τις επιτυχίες που σημειώνουμε. Είναι σημαντικό να γνωρίζει το άτομο τα κύρια συμπτώματα και τις αιτίες του άγχους ώστε να είναι σε θέση να το διαχειριστεί. Αν επικεντρωθούμε στο να απολαμβάνουμε τις προκλήσεις και να υπερπηδούμε τα εμπόδια που βρίσκονται στο δρόμο μας, θα αρχίσουμε να εκτιμούμε καλύτερα τη ζωή. Σε αυτή την άσκηση, ο ειδικός θα συζητήσει το άγχος, τα κύρια συμπτώματά του και τις αιτίες που το προκαλούν. Ο ειδικός θα συνεργαστεί με την ομάδα και θα συζητήσουν στρατηγικές αντιμετώπισης για την καλύτερη διαχείριση του άγχους.

Τεχνική άμεσων διακοπών αναψυχής - Μερικές φορές, ο καλύτερος τρόπος για να απαλλαγεί το άτομο από το στρες είναι να ταξιδέψει νοερά σε ένα πιο χαλαρό μέρος. Αυτή είναι μια άσκηση που ελέγχει το σώμα και απελευθερώνει την ένταση.

Τρόπος ζωής και αξίες - Σε αυτή την άσκηση εξηγούνται και συζητούνται τρεις έννοιες: ο τρόπος ζωής, οι αξίες και η ψυχική ανθεκτικότητα. Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας θα συζητηθεί σε σχέση με τον τρόπο ζωής και τις αξίες. Πολλοί παράγοντες σχετίζονται με την ψυχική ανθεκτικότητα και ένας εξ αυτών είναι η θετική άποψη για τον εαυτό και η εμπιστοσύνη στις δυνάμεις και τις ικανότητες ενός ατόμου. Εξετάζοντας τον τρόπο ζωής και τις αξίες, το άτομο μπορεί να δει τα πράγματα με διαφορετική ματιά και να αρχίσει να βλέπει πιο θετικά τον εαυτό του.

Μετάβαση από τα προβλήματα στις λύσεις - Η άσκηση επικεντρώνεται στον καθορισμό των προβλημάτων και την εξεύρεση λύσεων. Η εξεύρεση λύσεων κάνει το άτομο να εστιάζει στο μέλλον και στη βελτίωση της ζωής του. Ίσως η πλειοψηφία των ατόμων μιλούν για τα προβλήματά τους, όχι όμως για την επίλυσή τους. Η άσκηση αυτή δίνει στο άτομο την ευκαιρία να μάθει πώς να καθορίζει ένα πρόβλημα και να επικεντρώνεται με όλες του τις δυνάμεις στην εξεύρεση λύσης στο πρόβλημα.

Οι προσωπικοί μου παράγοντες ευτυχίας - Με το να θυμούνται και να αξιολογούν εμπειρίες, οι συμμετέχοντες εντοπίζουν τις πέντε προσωπικές ιδιότητες και ικανότητες που μπορούν να αξιοποιήσουν για την επίτευξη σταθερής ευτυχίας και ψυχικής ανθεκτικότητας. Τα άτομα ανακαλούν διάφορα γεγονότα της ζωής τους, όταν όλα πήγαν ιδιαίτερα καλά. Αυτή η άσκηση αναπτύχθηκε και βασίστηκε στη θεωρία της επιλογής του William Glasser.

Τελειομανία - Η τελειομανία εξηγείται μερικές φορές ως η ενέργεια που αναλώνει ένα άτομο κατά θετικό ή αρνητικό τρόπο. Ο θετικός τρόπος μπορεί να οδηγήσει στην προσωπική και επαγγελματική ολοκλήρωση. Ο αρνητικός τρόπος μπορεί να οδηγήσει σε αυτο-αμφιβολία και έλλειψη πίστης ή αν πρόκειται για ανταπόκριση σε εξωτερικές πιέσεις, μπορεί να είναι αγωνιώδης και εξουθενωτική. Η τελειομανία μπορεί να σχετίζεται με την αναβλητικότητα. Εάν τα άτομα θέλουν να είναι ανθεκτικά απαιτείται να εγκαταλείψουν την τελειομανία, την αυτο-κριτική

και την αυτο-δυσφήμιση. Σε αυτή την άσκηση, ο ειδικός εισάγει την έννοια της τελειομανίας και ενθαρρύνει τη συζήτηση για τις αρνητικές και θετικές πτυχές της.

Ευχάριστες αναμνήσεις-Στόχος αυτής της άσκησης είναι να κάνει τα άτομα να συνειδητοποιήσουν τις κρυφές δυνάμεις που έχουν ήδη επιδείξει κατά το παρελθόν και να καταστήσουν αυτές τις δυνάμεις διαθέσιμες για τις παρούσες προκλήσεις. Ως εκ τούτου, τα άτομα οδηγούνται μέσα από ένα πρόγραμμα καθοδηγούμενων εικόνων στην ανάκληση ευχάριστων αναμνήσεων.

Αναβλητικότητα - Η αναβλητικότητα είναι μια συμπεριφορική συνήθεια κατά την οποία οι εργασίες τίθενται σε αναμονή. Η αναβλητικότητα είναι η αποφυγή εκτέλεσης μιας εργασίας, η οποία πρέπει να ολοκληρωθεί. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα ενοχής, ανεπάρκεια, κατάθλιψη και αυτο-αμφιβολία. Η αναβλητικότητα δύναται να επιφέρει οδυνηρές συνέπειες. Παρεμβαίνει στην ακαδημαϊκή και προσωπική επιτυχία των ατόμων και εκείνοι που χρονοτριβούν συχνά στερούνται θετικής εικόνας του εαυτού τους. Η έλλειψη αυτοπειθαρχίας είναι ο μεγαλύτερος προγνωστικός δείκτης της αναβλητικότητας. Η υπερκέραση της αναβλητικότητας συνιστά μια πρόκληση και απαιτεί τόσο θάρρος όσο και ψυχική ανθεκτικότητα. Ο λόγος για τον οποίο η ψυχική ανθεκτικότητα είναι αναγκαία για να αποφευχθεί η αναβλητικότητα έγκειται στο ότι η ψυχική ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα αντιμετώπισης των δυσκολιών και ανάκαμψης από τις ανησυχίες και τον πόνο. Σε αυτή την άσκηση, ο ειδικός εισάγει την έννοια της αναβλητικότητας και ενθαρρύνει τη συζήτηση σχετικά με τους λόγους για τους οποίους τα άτομα χρονοτριβούν και τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να αποφευχθεί η αναβλητικότητα.

Ανθεκτικές σκέψεις - Πολλές ερευνητικές μελέτες έχουν δείξει ότι η συναισθηματική ανθεκτικότητα είναι κάτι που μαθαίνεται και δύναται να βελτιωθεί περαιτέρω, ανεξαρτήτως του επιπέδου ανθεκτικότητας που διαθέτει το άτομο εκ γενετής. Ως εκ τούτου, είναι ζωτικής σημασίας να επικεντρωθούμε στις σκέψεις και τις αντιδράσεις μας. Η ενημέρωση των συμμετεχόντων για τις σκέψεις τους και η γνωριμία τους με τρόπους που μπορούν να αλλάξουν τις αντιδράσεις τους μπορεί να οδηγήσουν σε αύξηση της συναισθηματικής ανθεκτικότητάς τους. Υπάρχουν πολλά βασικά στοιχεία που πρέπει να αναπτυχθούν μέσα στο

άτομο, ώστε να γίνει πιο ανθεκτικό. Σε αυτή την άσκηση, έμφαση δίνεται στις σκέψεις και τους τρόπους μεταβολής των αντιδράσεων, προκειμένου να καταστούν τα άτομα πιο ανθεκτικά.

Αισθήσεις - Η άσκηση επικεντρώνεται στη στενή συσχέτιση μεταξύ της επίγνωσης και των στιγμών ευτυχίας. Η απόδοση περισσότερης προσοχής στις αισθήσεις του ατόμου στην καθημερινή ζωή δύναται να εξασφαλίσει τις συνθήκες για περισσότερες στιγμές ευτυχίας. Σε αυτήν την άσκηση, τα άτομα μπορούν να ανακαλύψουν τις αισθήσεις εκείνες που μπορούν να θεωρηθούν ως το προσωπικό τους κλειδί για να ανοίξουν την πόρτα προς την ευτυχία και την ψυχική ανθεκτικότητα.

Διαχείριση του άγχους - Η διαχείριση του άγχους είναι μια εξαιρετικά σημαντική δεξιότητα προς ανάπτυξη. Αυτή η άσκηση μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να διαμορφώσουν τη δική τους προσέγγιση για τη διαχείριση του άγχους. Τα άτομα μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τα συμπτώματα του άγχους και αναπτύσσουν μια στρατηγική για την αντιμετώπισή του.

Το διαδοχικό μοντέλο - Αυτή η άσκηση εξηγεί τη σύνδεση μεταξύ των πεποιθήσεων και των συναισθηματικών αντιδράσεων. Πολύ συχνά τα άτομα δεν μπορούν άμεσα να μεταβάλουν ή να αποφύγουν ορισμένες περιστάσεις, αλλά μπορούν να αλλάξουν τον τρόπο που σκέφτονται για τον εαυτό τους. Η ενασχόληση με τις πεποιθήσεις είναι ένας πολύ ισχυρός τρόπος για να καταστεί το άτομο πιο ανθεκτικό και βοηθά το άτομο να έχει πιο υγιείς συναισθηματικές αντιδράσεις όταν αντιμετωπίζει αντιξοότητες στη ζωή. Τα συναισθήματα διαμορφώνονται από τον τρόπο σκέψης. Η συναισθηματική διαταραχή απομακρύνεται μέσα από την αναθεώρηση των πραγμάτων!

Η Τίγρη - Η αντίδραση πάλης ή φυγής είναι ένα χρήσιμο αλλά και αμφίσημο δώρο και χρειάζεται προσεκτικό χειρισμό, ακριβώς όπως μια τίγρη που μπορεί να είναι ένας ισχυρός σύμμαχος, αλλά και μια τρομακτική απειλή. Μέσα από ένα συνδυασμό ενός εκπαιδευτικού μοντέλου και απλών σύντομων ασκήσεων, προωθείται μέσα στο άτομο η καλλιέργεια της αντίδρασης πάλης ή φυγής. Αυτή η άσκηση ερευνά τις αντιδράσεις στο στρες ως έναν εν δυνάμει φίλο και προσόν.

Συνήθειες σκέψης - Η άσκηση επικεντρώνεται στην ανάδειξη των πεποιθήσεων, δηλαδή του τρόπου που τα άτομα ερμηνεύουν τις αντιξοότητες που συναντούν στο δρόμο τους. Οι πεποιθήσεις επηρεάζουν το πώς αισθάνονται τα άτομα και, κατά συνέπεια, πώς συμπεριφέρονται. Η αποκάλυψη του τρόπου σκέψης μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να παραμείνουν ήρεμα και συγκεντρωμένα σε περιόδους έντονου στρες. Σε αυτή την άσκηση η εστίαση βρίσκεται στις τρεις τυπικές μορφές σκέψης που συχνά οδηγούν σε μη ανθεκτική συμπεριφορά.

Παγίδες σκέψης - Τα άτομα έχουν μια ισχυρή τάση να χρησιμοποιούν μόνο τις πληροφορίες που στηρίζουν τις πεποιθήσεις που ήδη έχουν, αποκλείοντας τις πληροφορίες που δεν ταιριάζουν με την πραγματικότητα. Αυτή η άσκηση αποκαλύπτει τις λεγόμενες παγίδες σκέψης που μας εμποδίζουν να σκεπτόμαστε με ευελιξία και ακρίβεια όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με τις αντιξοότητες της ζωής.

Κατανόηση της αυτοπεποίθησης - Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι δυνατόν να αναπτυχθεί με πολλούς τρόπους. Μεταξύ αυτών είναι ο εμπλουτισμός των ατομικών δεξιοτήτων, η απόκτηση καλύτερου αυτοελέγχου, η αξιολόγηση και η επιβεβαίωση των δυνάμεων και των ικανοτήτων του ατόμου. Έτσι η ψυχική ανθεκτικότητα αναπτύσσεται όσο αυξάνεται η αυτοπεποίθηση. Σε αυτή την άσκηση η εστίαση εντοπίζεται στην εκμάθηση της πολύπλοκης έννοιας της αυτοπεποίθησης και εξηγούνται μερικοί τρόποι για την ενίσχυσή της. Η αυτοπεποίθηση περιλαμβάνει τις δεξιότητες επικοινωνίας, την αυτό-εικόνα, την επάρκεια, τη συμβολή, τον έλεγχο και το θάρρος.

Όταν αισθάνεστε στρεσαρισμένοι προετοιμαστείτε για την επιτυχία - Αυτή η άσκηση επικεντρώνεται στο πώς τα άτομα ελέγχουν τα συναισθήματά τους και προετοιμάζονται για λίγα λεπτά, όταν αντιμετωπίζουν κάτι που θεωρούν δύσκολο. Τέτοιες στιγμές θα μπορούσαν να είναι η συμμετοχή σε κάποια γραπτή δοκιμασία (διαγώνισμα), η εκφώνηση μιας ομιλίας, η προσέλευση σε ένα σημαντικό γεγονός, ο συντονισμός μιας επαγγελματικής σύσκεψης κ.λπ. Αυτή η άσκηση ενδείκνυται για χαλάρωση πριν από αυτό το γεγονός.

Είστε ένα έργο εν εξελίξει, το ίδιο ισχύει και για το ημερολόγιό σας - Η ψυχική ανθεκτικότητα, οριζόμενη ως ο τρόπος που το άτομο ζει τη ζωή του έχοντας βιώσει δύσκολες καταστάσεις, απαιτεί από το άτομο να έχει αυτοπεποίθηση. Ως εκ τούτου, το άτομο πρέπει να προχωρά στη ζωή

του, να συγχωρεί και να μάθει να επικεντρώνεται στο μέλλον παραμένοντας στο παρόν. Η συγγραφή ενός ημερολογίου θα σας δώσει την ευκαιρία να κατανοήσετε το παρελθόν, να ζήσετε το παρόν και να ελπίζετε ότι καλύτερα πράγματα θα έρθουν για σας στο μέλλον.

Παράρτημα 4- Αξιολόγηση

Η αξιολόγηση εξυπηρετεί την ενίσχυση της εστίασης των προγραμματισμένων στρατηγικών, αποτυπώνει την πρόοδο σε σχέση με τους καθορισμένους στόχους και μπορεί να καταστήσει δυνατή την αναθεώρηση και την προσαρμογή των ακολουθούμενων τακτικών. Ο ειδικός προσαρμόζει τις στρατηγικές συνέντευξης στις περιστάσεις και την κουλτούρα του περιβάλλοντός

του και χρησιμοποιεί το προσωπικό του ύφος και εμπειρία. Το ακόλουθο φύλλο αξιολόγησης μπορεί να αξιοποιηθεί για την τήρηση αρχείων και την ανασκόπηση καθώς οι ειδικοί εξελίσσουν τις μεθόδους τους με τη χρήση του Προσωπικού Προφίλ. Το ακόλουθο φύλλο αξιολόγησης μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατά την αξιολόγηση της προόδου κάθε ατόμου.



Φύλλο Αξιολόγησης

Όνομα ατόμου: _____

1. Πληροφορίες που σχετίζονται με το άτομο (συμπληρώστε τις πληροφορίες που έχετε στη διάθεσή σας):

Σχολείο _____

Επαγγελματική Εξέλιξη _____

Οικογένεια _____

Ομότιμοι _____

Τρόπος ζωής _____

Δυνάμεις _____

Χόμπι _____

Κενή ομάδα θεμάτων (άλλα ζητήματα) _____

2. Πόσες συνεντεύξεις χρειάστηκαν με το άτομο; _____

3. Πόσο διήρκησε κάθε συνέντευξη; _____

4. Ποια ομάδα θεμάτων επιλέχτηκε πρώτη από το άτομο; _____

5. Ποια ομάδα θεμάτων επιλέχτηκε πρώτη από τον ειδικό; _____

6. Πώς αντέδρασε το άτομο κατά τη διάρκεια της συνέντευξης;

Ομιλητικός/ή

Ήσυχος/η

Αγχωμένος/η

Βαριεστημένος/η

Ανασφαλής/ή

Ήρεμος/η

Φιλόδοξος/η

Ανίδεος/η

Άσκησε επιρροή

Σώος/α

Λυπημένος

Ευτυχισμένος/η

Άλλο

Θετικός/ή

Αρνητικός/ή

Κοινωνικός/ή

Επιφυλακτικός/ή

Ασφαλής

Ανασφαλής

Έδειξε ενδιαφέρον

Αδιάφορος/η

Χαρούμενος/η

7. Ποια ήταν τα κύρια αποτελέσματα της εργασίας Τα Βήματά μου για το Μέλλον:

α) Σχέδιο Ανθεκτικότητας

β) Στόχοι

γ) Σχέδιο Δράσης

8. Άλλα σχόλια

Αναφορές

- Adalbjarnadottir, S. & Blondal, K. S. (2005).** Brotthvarf frá námi og uppeldisaðferðir foreldra: Langtímarannsókn. [School dropout and parenting style. Longitudinal study] Tímarit um Menntarannsóknir, 2,11-24.
- Álvarez, A., Berglien, S., Birgisdottir, B., Blondal, K.S., Camacho, A. Uixera, L. (2007).** PPS handbook, Personal Profile and Support for Learners. Valencia: Florida Edicions.
- Amundson, N. (1998).** Active Engagement. Enhancing the career counseling process. Winnipeg: Hignell Book Printing.
- Birgisdottir, B., Jonsdottir, S.H. & Sigurdardottir, A. (2004).** WATCH Handbook for Facilitators when Assisting Learners in Groups. Reykjavik: Svansprent.
- Brott, P.E. (2001).** The storied approach: A postmodern perspective for career counseling. The Career Development Quarterly. Alexandria: June 2001. Vol 49, Iss 4; pg. 304, 10 pgs.
- Brown, D. & Brooks, I. (1996).** Career choice and development (3rd ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Capuzzi, D. & Gross, D.,R. (2000).** Youth at-risk, A Prevention Resource for Counselors, Teachers, and Parents (3rd ed.). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Career Management Skills for Framework in Scotland (2013, December 5)** Retrieved from http://www.skillsdevelopmentscotland.co.uk/media/752669/career_management_skills_framework_scotland.pdf
- Glasser, W. (2001).** Counseling with Choice Theory, The New Reality Therapy. New York: Harper Collins Publishers Inc.
- Jonasson, J. T. & Blondal, K. S. (2002).** Ungt fólk og framhaldsskólinn. Rannsókn á námsgengi og afstöðu '75 árgangsins til náms. [Young people and the upper secondary school. Study on educational outcomes and educational engagement of the cohort born in 1975]. Reykjavík: Social Science Research Institute, University of Iceland and University Press.
- Lindström, B. (2012).** Salutogenesis and resilience. Partners' meeting in the Resilience a key skill for education and job LLP project. Lecture conducted from the meeting,Vienna.
- Masten, A. S. (2001)** Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist, 56, 227-238.
- Peavy, V.R. (1995)** Constructivist Career Counseling. Greensboro, NC: Clearinghouse on Counseling and Student Services. (Eric Document Reproduction Service no. ED 401 504).
- Peavy, V. R. (2000).** Træningshæfte i konstruktivistisk vejledning for undervisere og vejleder. København: RUE.
- Peavy, V. R. (2004)** Socio Dynamic Counselling. A Practical Approach the Meaning Making. USA: Taos Institute Publications.

- Reivich, K. & Shatte, A. (2002)** *The Resilience Factor, 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Broadway Books.
- Rumberger, R. W. (2004)**. Why students drop out of school. In G. Orfield (Eds.); *Dropout in America* (p131-155). Cambridge, MA: Harvard Educational Press.
- Savickas, M. L. (1993)**. Career counseling in the postmodern era. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 7, 205-215.
- Schmidt, G. (2013)**. *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung – Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten*. Heidelberg: Carl Auer Verlag.
- Schmidt, G. (2013)**. *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*. Heidelberg: Carl Auer Verlag.
- The Dunn and Dunn Learning Styles Model (2013, December 19)**. Retrieved from <http://www.ilsa-learning-styles.com/learning-styles.com>
- Toland, J. & Carrigan, D. (2011)** Educational Psychology and resilience: New concept, new opportunities. *School Psychology International*, 32(1) 95-106.

Συντονιστική ομάδα του έργου

Αυστρία

Project coordination:

Susanne Linde, MSc &
Mag. Klaus Linde-Leimer, MSc
Blickpunkt Identität
www.blickpunkt-identitaet.eu

Univ. Prof. Dr. Thomas Wenzel
Medizinische Universität Wien – Division
of Social Psychiatry and World Psychiatric
Association Section Sport and Exercise
Psychiatry
www.muw.ac.at

Ισλανδία

Björg Jóna Birgisdóttir, MSc
Listahaskoli Islands
www.lhi.is

M.HR. Anna Sigurðardóttir
Mimir-Simenntun
www.mimir.is

Ηνωμένο Βασίλειο

Rosaleen Courtney, MBA
Norton Radstock College
www.nortcoll.ac.uk

Ιταλία

Dott. Stefano Tiratti
CSCS - Centro Servizi "Cultura Sviluppo" srl
www.cscs.it

Φινλανδία

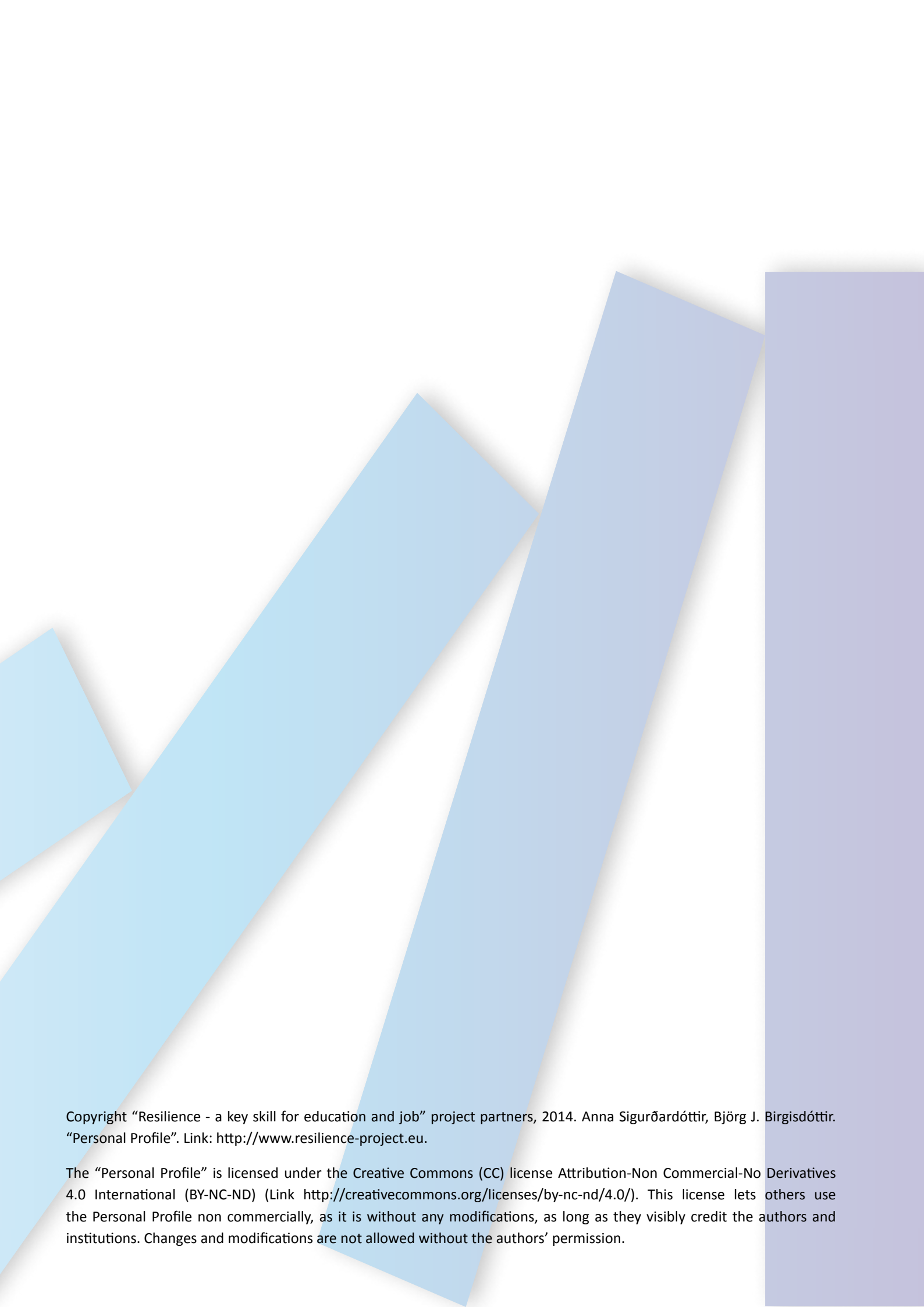
Maria Leppäkari, PhD & Prof Bengt
Bjornson Lindström
AB SWAYWAY OY
<http://swaywayltd.wordpress.com/>

Ελλάδα

Pantelis Balaouras & Costas Tsibanis
Greece Academic Network
www.gunet.gr

Εξωτερικός Συνεργάτης - Ισπανία

Alfonso Alvarez
Impacts.eu
www.impacts.eu



Copyright “Resilience - a key skill for education and job” project partners, 2014. Anna Sigurðardóttir, Björg J. Birgisdóttir. “Personal Profile”. Link: <http://www.resilience-project.eu>.

The “Personal Profile” is licensed under the Creative Commons (CC) license Attribution-Non Commercial-No Derivatives 4.0 International (BY-NC-ND) (Link <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>). This license lets others use the Personal Profile non commercially, as it is without any modifications, as long as they visibly credit the authors and institutions. Changes and modifications are not allowed without the authors’ permission.

RESILIENCE

Προσωπικό Προφίλ