



9η επιμόρφωση UpCare (14/07/2023): Αξιολόγηση της έννοιας «κόσμος».

Προσαρμογή

Αξιοποίηση της εμπειρίας που αντλείται από τα αρνητικά γεγονότα της ζωής.

Coping: Επωφελείς στρατηγικές αντιμετώπισης δυσκολιών

Σύμφωνα με την Προαγωγή Ψυχικής Υγείας, η επιτυχής αντιμετώπιση των δυσκολιών έρχεται μέσα από την ικανότητα του ανθρώπου να διαχειριστεί αποτελεσματικά το εκάστοτε πρόβλημα, και να χρησιμοποιήσει την εμπειρία αυτή για να αντιμετωπίσει μελλοντικές παρόμοιες καταστάσεις.

Μέσα από αυτό θα αναπτύξουν ωφέλιμες στρατηγικές δημιουργώντας ένα είδος ψυχικής ανοσίας για μελλοντικά προβλήματα.

(Vassiliadou, 1998)

Παράγοντες που επηρεάζουν τις ψυχο-συναισθηματικές αντιδράσεις στα ερεθίσματα του περιβάλλοντος

- Γενετική προδιάθεση
- Περιβαλλοντικές επιρροές/επιδράσεις
- Ατομική αντίληψη της πραγματικότητας

Πώς ορίζεται η αντιμετώπιση δυσκολιών;

Ως ένας μηχανισμός προσαρμογής που προάγει την ποιότητα της ζωής αλλά και ως ψυχο-ανοσοποιητική λειτουργία που είναι ικανή να

- Προστατέψει τον άνθρωπο από δυσάρεστα γεγονότα
- Να του παρέχει τον κατάλληλο εξοπλισμό για να ανταπεξέλθει σε τυχόν μελλοντικά προβλήματα



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



Εμπόδια στην αντιμετώπιση προβλημάτων συνθηκών ζωής

- Ανώριμη στάθμιση των προβλημάτων
- Δυσπροσαρμοστικοί αμυντικοί μηχανισμοί

Ανώριμη στάθμιση των προβλημάτων

Σύμφωνα με τα γνωστικά μοντέλα, οι μη ρεαλιστικές πεποιθήσεις οδηγούν σε ανώριμες σταθμίσεις και ως εκ τούτου σε παθολογικές αντιδράσεις όπως φοβίες, λύπη, δυσφορία. (Beck, 1976)

Δυσπροσαρμοστικές πεποιθήσεις που σχετίζονται με την μείωση των ικανοτήτων αυτοϋποστήριξης:

- Μη ρεαλιστικές προσδοκίες για μια ζωή χωρίς κινδύνους
- Δυσπροσαρμοστική πεποίθηση ότι τα γεγονότα μπορούν να αποφευχθούν αν κάποιος είναι διαρκώς σε εγρήγορση
- Υπερεκτίμηση των αρνητικών συνεπειών ενός ενδεχομένου κινδύνου
- Υποτίμηση των ανθρώπινων φυσικών ικανοτήτων στη διαχείριση διαφόρων ενδεχόμενων κινδύνων

(Πίνακας 12, Vassiliadou)

Δυσπροσαρμοστικά ερμηνευτικά σχήματα

- «Υπάρχουν καταστάσεις τις οποίες κανείς δεν μπορεί να αντιμετωπίσει»
- «Τα προβλήματα μας σταδιακά συσσωρεύονται και τελικά μας σκοτώνουν»
- «Το να είναι κανείς προσαρμοστικός στη ζωή ισοδυναμεί με το να είναι νικημένος»

(Πίνακας 13, Vassiliadou)

Δυσπροσαρμοστικοί αμυντικοί μηχανισμοί

Τα άτομα που σπαταλούν πολύ χρόνο για να επιτύχουν τη λήψη υπερβολικών μέτρων αυτοπροστασίας, σε σχέση με αυτή που πραγματικά έχουν ανάγκη, καταλήγουν να εθίζονται σε μια κατάσταση συνεχούς εγρήγορσης, πιστεύοντας πως έτσι θα αντιληφθούν εγκαίρως έναν κίνδυνο.



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



Από την άλλη πλευρά, το χρόνιο και υπερβολικό stress επιφέρει αρνητικά αποτελέσματα στην υγεία. Το παραμικρό ερέθισμα μπορεί να προκαλέσει λειτουργική και βιομηχανική διαταραχή σε οτιδήποτε σχετίζεται με το αντικείμενο φόβας του ατόμου.

(Asmundson 1999)

Στρατηγικές για την επωφελή αξιοποίηση των εμπειριών

- Ρεαλιστική αντίληψη των προβλημάτων
- Προαγωγή ενδογενών ικανοτήτων αντιμετώπισης δυσκολιών

Ρεαλιστική αντίληψη των προβλημάτων

Είναι σημαντικό ο καθένας από εμάς να αποδεχθεί το γεγονός πως δεν υπάρχει ζωή χωρίς κινδύνους και κανείς δεν μπορεί να μας εξασφαλίσει συνθήκες απόλυτα ασφαλούς βίου. Τότε θα μπορέσουν να απεμπλακούν από ουτοπικές προσδοκίες και να ενισχύσουν την ικανότητα υπέρβαση των δυσκολιών ζωής. (Salkonskis, 1996)

Ομάδα ουτοπικών προϋποθέσεων για την επίτευξη και τη διατήρηση της ευτυχίας

- Το να είσαι τέλειος και υγιής πάντα
- Το να κερδίζεις και να κρατάς για πάντα όσο το δυνατόν περισσότερα υλικά αγαθά θα μπορούσε να ευχηθεί κάποιος
- Το να κυριαρχείς πάνω στους άλλους για πάντα
- Το να επιτύχεις ισόβια εγγύηση πως οτιδήποτε και αν ευχηθείς με βεβαιότητα θα εκπληρωθεί στο μέλλον

(Πίνακας 14, Vassiliadou)

Στρατηγικές

- Δοκιμή νέων θετικών ερμηνειών των γεγονότων, καθώς και εναλλακτικών στρατηγικών αντιμετώπισης των δυσκολιών
- Στροφή της προσοχής στις στρατηγικές αντιμετώπισης των δυσκολιών από άλλους ανθρώπους, όταν αντιμετωπίζουν κινδύνους παρόμοιους με αυτούς που προσπαθεί το άτομο να αποφύγει
- Ρεαλιστική αποδοχή ότι κάτι πολύ επικίνδυνο συμβαίνει πολύ σπάνια, σε σύγκριση με τις δήθεν επικίνδυνες καταστάσεις



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



- Ρεαλιστική αποδοχή ότι δεν γίνεται να εξαφανιστούν ολοσχερώς οι πραγματικοί κίνδυνοι
- Ρεαλιστική αποδοχή πως ο φόβος και η αγωνία μπορούν να αυξήσουν σε κρίσιμο βαθμό τις αρνητικές επιπτώσεις

Προαγωγή ενδογενών ικανοτήτων αντιμετώπισης δυσκολιών

Ο R. Lazarus (1999) εξετάζει δύο βασικές κατηγορίες στις τεχνικές αντιμετώπισης δυσκολιών

- Ανεύρεση μιας άμεσης λύσης για το πρόβλημα (problem focused coping)

Απαλλαγή από ενοχλητικά συναισθήματα που οφείλονται στην αξιολόγηση του προβλήματος (emotion focused coping)

Βασικές αρχές της επωφελοούς διαχείρισης των δυσκολιών

- Ρεαλιστική αναθεώρηση των σχετικών παραγόντων και συνθηκών κάτω από τις οποίες ένα πρόβλημα έχει προκύψει
- Ρεαλιστική αξιολόγηση των πιθανοτήτων επανεμφάνισης μετά την ολοκλήρωση των απαραίτητων προσπαθειών
- Εντόπιση και καταγραφή της «κρυμμένης ωφέλειας» που πιθανόν πηγάζει από το πρόβλημα ή τη δυσκολία

(Πίνακας 15, Vassiliadou)

Ρεαλιστικός έλεγχος των συνεπειών του προβλήματος

- Διερεύνηση του πραγματικού κόστους και των συνεπειών στη ζωή χωρίς σφάλματα «υπεργενίκευσης»
- Έλεγχος των συνεπειών της κριτικής που πηγάζει από τους «σημαντικούς άλλους»
- Αποτίμηση της λογικής κόστους-οφέλους, ώστε να καθοριστεί μια ακριβής «διαδικασία λήψης αποφάσεων»

(Πίνακας 16, Vassiliadou)

Αυτοέλεγχος

Η ικανότητα αυτοελέγχου έχει αποδεχθεί πως είναι μια από τις βασικές προϋποθέσεις προσαρμογής και εργαλείο αντιμετώπισης δυσκολιών. (Kanfer & Karoly 1972)



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477

Είναι δυνατόν όμως να εξασθενίσει με την **εγωκεντρική άρνηση** του ατόμου είτε λόγω της άρνησης του να αντιμετωπίσει πόνους και κινδύνους. Ακόμη και σε περιπτώσεις πένθους όπου οι έντονες συναισθηματικές συγκινήσεις δυσκολεύουν το άτομο. Για αυτό τον λόγο ο στόχος των στρατηγικών που θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην διαχείριση του πένθους δεν είναι η απαλλαγή από το φυσιολογικό συναίσθημα της λύπης αλλά από την αύξηση του αυτοελέγχου. (Breckenridge et al 1986)

Δημιουργική διαχείριση του πένθους

- Ανάληψη της ευθύνης παροχής στήριξης προς τους άλλους, ώστε να αντιμετωπίσουν το πένθος
- Αποδοχή της πραγματικότητας ότι ο θάνατος είναι κοινή μοίρα όλων
- Αποδοχή της αρχής της αβεβαιότητας της ζωής
- Συνειδητοποίηση του γεγονότος ότι η φύση έχει εξοπλίσει τους ανθρώπους με ικανότητες υπέρβασης ακόμα και των πιο σκληρών γεγονότων
- Προσπάθειες αποδοχής της πιθανής «θέλησης» του «απόντος άλλου» με σεβασμό παρά με οίκτο

Για τα άτομα με **«σύνδρομο προσαρμογής»** ή **αυτοκτονικού ιδεασμού**, ενδείκνυται ως άμεση λύση η φαρμακευτική αγωγή.

(Πίνακας 17, Vassiliadou)

Στρατηγικές για δημιουργική αντιμετώπιση της απώλειας

- Ενεργοποίηση των φυσικών δημιουργικών μηχανισμών, ώστε να επιτευχθεί ένας αντικειμενικός στόχος
- Αναγνώριση του πιθανού οφέλους που μπορεί να προκύψει από τις μεταβολές των συνθηκών
- Εκτίμηση του οφέλους που προκύπτει από τη δημιουργική αντιμετώπιση της απώλειας
- Αναγνώριση της αξίας των δυνατοτήτων για ανακάλυψη εναλλακτικών λύσεων
- Ρεαλιστική αποδοχή της αρχής «ποτέ για πάντα»
- Ανάπτυξη των δυνατοτήτων για την άντληση ικανοποίησης από το «ταξίδι προς την Ιθάκη» παρά την ύπαρξη κινδύνων

Η φράση **«ταξίδι προς την Ιθάκη»** σημαίνει την εμπειρία του «ταξιδιού» με κατεύθυνση οποιοδήποτε στόχο θέσει ο καθένας.

(Πίνακας 18, Vassiliadou)



Στρατηγικές για δημιουργική αντιμετώπιση αισθημάτων απαξίωσης

- Εκμετάλλευση της ευκαιρίας για αναγνώριση πιθανών σφαλμάτων και για την βελτίωση των στρατηγικών
- Αξιολόγηση της κριτικής με την ελάχιστη δυνατή παραποίηση, ακόμα και αν προέρχεται από τους σημαντικούς άλλους, ώστε να καταλάβει αν η κριτική είναι δίκαιη ή άδικη
- Δημιουργική αντίληψη της αξίας της κριτικής ως ευκαιρίας για αλλαγή, σε περίπτωση που είναι δίκαιη
- Δημιουργική αντίληψη της κριτικής ως ευκαιρίας για βελτίωση άλλων ικανοτήτων
- Εκμετάλλευση της ευκαιρίας προαγωγής των φυσικών ταλέντων πχ προσαρμοστικότητα, δημιουργικότητα κλπ
- Προαγωγή των φυσικών ικανοτήτων ανεκτικότητας του άτομου μέσω της «αξιοπρεπούς αποδοχής» της κριτικής

(Πίνακας 19, Vassiliadou)

Η έννοια της επικοινωνίας

Η υποστήριξη είναι απαραίτητη είτε αν παρέχεται από τον ίδιο του τον εαυτό είτε από τον περίγυρο του (κοινωνική υποστήριξη) και οι δύο βέβαια εξαρτώνται από το πώς τα άτομα επικοινωνούν, ώστε να ανταλλάζουν αποτελεσματικά υποστηρικτική συμπεριφορά. Αυτό όμως απαιτεί συγκεκριμένες δεξιότητες, οι οποίες σχετίζονται με την ανάπτυξη του δυναμικού του ατόμου (Infante et al 1996, Hargie et al 1994) για την επίτευξη της αρμονικής επικοινωνίας.

- Να επιλέγει τις ωφέλιμες σκέψεις που μπορούν να του φανούν χρήσιμες στην αυτοβελτίωση
- Να αναγνωρίζει τι είδους υποστήριξη χρειάζεται πραγματικά από τους άλλους
- Να ανακαλύπτει αν αυτή η υποστήριξη του είναι όντως ωφέλιμη
- Να ανακαλύπτει το είδος της υποστήριξης που οι άλλοι είναι πρόθυμοι να παρέχουν
- Να ζητεί με ξεκάθαρο και ευγενικό τρόπο την υποστήριξη που αποζητά
- Να αντιλαμβάνεται το είδος της υποστήριξης που θέλουν οι άλλοι από αυτόν
- Να αποφασίσει αν είναι ικανός να παρέχει τέτοια υποστήριξη στους άλλους
- Να προσφέρει την υποστήριξη που οι άλλοι χρειάζονται με διακριτικότητα
- Να παρέχει υποστήριξη χωρίς να αποσκοπεί σε κάποιο είδος ανταμοιβής
- Να προσπαθήσει να βελτιώνει τις ικανότητές του ώστε να προσφέρει αποτελεσματική υποστήριξη



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



Αξιολόγηση της καταλληλότητας των συνθηκών για παροχή ή αποδοχή υποστήριξης

Βήματα:

- Καθορισμός αναγκών και υποχρεώσεων των άλλων, που ίσως να εμποδίζουν την παροχή ή αποδοχή της υποστήριξης
- Αξιολόγηση των παραπάνω λαμβάνοντας υπόψη το αποτέλεσμα
- Σαφής σχεδιασμός της υποστηρικτικής παρέμβασης

Περιορισμοί:

- Η παροχή υποστήριξης βασίζεται στην θέληση των άλλων να την δεχτούν
- Ο στόχος για τον οποίο παρέχεται υποστήριξη και τα πιθανά οφέλη δεν γίνονται αντιληπτά αν δεν έχουν συμφωνηθεί εξ αρχής και αν δεν είναι ρεαλιστικά

(Πίνακας 20, Vassiliadou)

Παράγοντες που σχετίζονται με τη μείωση της αποτελεσματικότητας στην επικοινωνία

- Αρνητικά γνωστικά σχήματα
- Εξαρτητικές συμπεριφορές
- Αντικρουόμενα συμφέροντα
- Πολιτισμικές διαφορές
- Ατομικές διαφορές
- Ψυχολογικές δυσκολίες

(Πίνακας 21, Vassiliadou)

Εμπόδια στην αρμονική παροχή αλληλοϋποστήριξης

- Δυσπροσαρμοστικές κοινωνικές γνώσεις
- Παράγοντες που σχετίζονται με τη μη αποτελεσματική επικοινωνία

Δυσπροσαρμοστικές κοινωνικές γνώσεις

Προάγουν την απομόνωση παρά ευνοούν τις αρμονικές σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων που ζουν σε μια κοινωνία.

Παραδείγματα:

- «Το να είσαι επιτυχημένος στη ζωή σημαίνει ότι δεν έχεις ανάγκη κανένα»
- «Πρώτα πρέπει να παίρνεις και μετά να δίνεις»



**Co-funded by
the European Union**

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



- «Αν κάποιος λειτουργεί υποστηρικτικά σε άλλους, θα τον εκμεταλλευτούν»
- «Δεν πρέπει να χάνεις προσφέροντας στους άλλους»
- «Πρέπει να παίρνεις όσα περισσότερα μπορείς από τους άλλους»

(Πίνακας 22, Vassiliadou)

Παράγοντες που σχετίζονται με τη μη αποτελεσματική επικοινωνία

- Δυσπροσαρμοστική γνωσιακή αναπαράσταση του «κόσμου»
- Αρνητικά κίνητρα ή στάσεις αποδιδόμενα σε «όλους τους άλλους»
- Επιρρέπεια του ατόμου στο να υποπτεύεται εύκολα τα κίνητρα των άλλων
- Δυσπροσαρμοστικά μοντέλα κοινωνικής συμπεριφοράς
- Έλλειψη ομοιογένειας στον τρόπο που οι άνθρωποι εκφράζουν τις σκέψεις και τα αισθήματά τους
- Ανεπαρκείς ατομικές προσπάθειες εντοπισμού και σχηματισμού σαφούς εικόνας για το κοινό συμφέρον
- Αντίληψη των άλλων ως απειλών ή αντιπάλων
- Δυσπροσαρμοστική διαχείριση των δυσκολιών των σχέσεων

Στρατηγικές για την επίτευξη αρμονικής παροχής αλληλουποστήριξης

- Αξιολόγηση θετικών δεξιοτήτων επικοινωνίας
- Προαγωγή θετικών δεξιοτήτων επικοινωνίας

Αξιολόγηση θετικών δεξιοτήτων επικοινωνίας

- **Ρεαλιστική αυτοαντίληψη:** εσωτερικές τάσεις και προδιαθέσεις που συνιστούν παράγοντα για την επίτευξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων (Shaw 1997)
- **Ρεαλιστική αυτοαξιολόγηση:** αποτίμηση και ίσως διαβάθμιση των θετικών στοιχείων της προσωπικότητας
- **Δημιουργική αυτοκριτική**
- **Αυτονομία σκέψης:** αποφυγή δυσπροσαρμοστικών προσδοκιών και ετερόνομων συμπεριφορών



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



- **Απαλλαγή από εξαρτήσεις:** απαιτεί ωριμότητα στις νοητικές λειτουργίες και υγιή ψυχική κατάσταση (Horwitz&Scheid 1999)
- **Αξιολογικές κρίσεις που διαμορφώνονται βάσει των μικρότερων δυνατών αλλοιώσεων της πραγματικότητας**
- **Βελτίωση δυσπροσαρμοστικών ερμηνευτικών σχημάτων**
- **Απόκτηση θετικών γνωσιακών σχημάτων**
- **Μεταγνωσιακός έλεγχος των ερμηνευτικών σχημάτων:** επανειλημμένος έλεγχος μιας λύσης
- **Ελάχιστη δυνατή διαστρέβλωση κατά την ανταλλαγή πληροφοριών:** ελάχιστη παραποίηση και ακριβέστερη «παρουσίαση»
- **Συναισθηματική κατανόηση των άλλων**
- **Εντοπισμός και καθορισμός κοινών συμφερόντων:** επιτυχημένη αξιολογική εκτίμηση των πραγματικών αναγκών
- **Επίγνωση του γεγονότος ότι η επίτευξη μιας αντικειμενικής κρίσης είναι ένα πολύ δύσκολο έργο**
- **Δημιουργική αντιμετώπιση των δυσκολιών:** μια κατάσταση ψυχικής ανοσοποίησης, χρήσιμη για την προστασία απέναντι σε μελλοντικά προβλήματα
- **Ψυχική ευεξία:** η εξοικείωση του ατόμου με τα θετικά γνωσιακά σχήματα, η θετική αξιολόγηση και αξιοποίηση των εμπειριών που απορρέουν από τις δυσκολίες της ζωής



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477