



10η επιμόρφωση UpCare (21/07/2023): Αξιολόγηση της έννοιας «μέλλον».

Η έννοια της αυτοανάπτυξης

Οι άνθρωποι αισθάνονται ικανοποίηση όταν πραγματοποιούνται οι στόχοι τους ενώ από την άλλη πλευρά άγχος και ανησυχία όταν κάποια από τις επιθυμίες τους δεν πιθανολογείται να πραγματοποιηθεί.

Η ισορροπία ενός ατόμου εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την επίτευξη των στόχων τους που αντικατοπτρίζουν τον ίδιο τους τον εαυτό και τις βαθύτερες επιθυμίες τους. (Temple & Robson 1991)

Η ικανότητα των ατόμων να εκπληρώνουν μια ισορροπημένη σύγκριση των δυνατοτήτων τους έναντι των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν για να φτάσουν στην επίτευξη του στόχου.

Η επιλογή στόχων μπορεί να αποβεί ένα σταθερό κίνητρο για την αδιακοπη ανάπτυξη θετικών χαρακτηριστικών. (Worchel & Goethals 1985)

Η αξιολογική οδός για την αυτοανάπτυξη: Όροι

- Η αξιολογική αυτοανάπτυξη απαιτεί την προαγωγή νέων ικανοτήτων
- Η προαγωγή νέων ικανοτήτων απαιτεί περαιτέρω ανάπτυξη ήδη υπάρχουσών ικανοτήτων
- Η περαιτέρω ανάπτυξη των ήδη υπάρχουσών ικανοτήτων απαιτεί μια γόνιμη επιλογή στόχων
- Η γόνιμη επιλογή στόχων απαιτεί περαιτέρω ανάπτυξη των ικανοτήτων
- Η περεταίρω ανάπτυξη των ικανοτήτων απαιτεί μια συνεχή στοχοθεσία, η οποία θα αναβιβάζεται σταδιακά σε υψηλότερο επίπεδο

(Πίνακας 23, Vassiliadou)

Εμπόδια στη διαδικασία αυτοανάπτυξης

- Μη ρεαλιστική αξιολόγηση ικανοτήτων
- Ακατάλληλες ή ανεπαρκείς ενέργειες ανάπτυξης



Co-funded by
the European Union

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



Μη ρεαλιστική αξιολόγηση ικανοτήτων

Η αποτίμηση των ικανοτήτων συνήθως οφείλεται σε συνδυασμούς των κατωτέρω:

- Ανώριμη αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση
- Αναποτελεσματική διαχείριση της απογοήτευσης από τον εαυτό
- Ασήμαντη αξιολόγηση των συνθηκών
- Προσπάθειες υποκατάστασης των αδυναμιών με μη παραγωγικές επιφανειακές «ικανότητες»

(Πίνακας 24, Vassiliadou)

Ακατάλληλες ή ανεπαρκείς ενέργειες ανάπτυξης

Οι ανεπαρκείς προσπάθειες για την επίτευξη στόχων είναι ο βασικός λόγος για τις πολλαπλές διαδοχικές αποτυχίες και η συνήθης δικαιολογία είναι ότι ήταν πολύ δύσκολος και ότι η επίτευξη ήταν ανέφικτη.

Ένας ακόμα βαθύτερος λόγος μπορεί να είναι η φυγοπονία, η οποία **οδηγεί σε αδράνεια** και **διακοπή** κάθε προσπάθειας αυτοανάπτυξης. (Clark & Beck 1999)

Στρατηγικές για την επίτευξη της αυτοανάπτυξης

- Αναίρεση της κενοδοξίας
- Ανάπτυξη μηχανισμών ωρίμανσης

Αναίρεση της κενοδοξίας

Ο τρόπος με τον οποίο παρουσιάζει κάποιος ένα πλεονέκτημα του φέρνει στο φως στάσεις που χαρακτηρίζουν την ποιότητα της προσωπικότητάς του.

Η ματαιοδοξία χαρακτηρίζει το άτομο από έντονη ανάγκη απολαβής εκτίμησης από τους άλλους καθώς παρουσιάζει παράλληλα την ανωριμότητα και επιπολαιότητα του.

Για αυτό το άτομο είναι προτιμότερο να παρουσιάζει τα πλεονεκτήματά του μετριοφροσύνη χωρίς ανάγκη επιβεβαίωσης.



Co-funded by
the European Union

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



Ανάπτυξη μηχανισμών ωρίμανσης

Ο κάθε άνθρωπος όταν αντιμετωπίζει δυσκολίες, πρέπει να εξασκεί τις φυσικές του ικανότητες, ώστε να γίνεται πιο ώριμος. (Paulhus & Martin 1998)

Με την εξάσκηση των εν δυνάμει ικανοτήτων του, θα αντιμετωπίζει τα προβλήματα του και θα αναπτύξει ελπίδα και πίστη στη ζωή. Ετσι θα οικοδομεί την ίδια του την ευτυχία. (McFarlin & Blascovich, Buss 2000)

Η έννοια της δημιουργικής αυτονομίας

Η δημιουργική αυτονομία είναι απαραίτητη διαδικασία για να οδηγηθούμε στην ανάπτυξη των προσωπικών μας ικανοτήτων. Η απελευθέρωση του ατόμου από τις εξαρτητικές συμπεριφορές και εμμονές που τον κρατάνε πίσω, από το να γίνει ο αυθεντικός του εαυτός.

Προϋποθέσεις για τη δημιουργία συνθηκών αυτονομίας

- Διαφοροποίηση μεταξύ αυτόνομης και ετερόνομης συμπεριφοράς
- Ρεαλιστική ενσωμάτωση του “locus of control” («τόπου ελέγχου»)
- Δημιουργική μεταχείριση των βιο-ψυχο-κοινωνικών εξαρτήσεων

(Πίνακας 26, Vassiliadou)

Εμπόδια στην επίτευξη αυτονομίας

- Εξαρτήσεις (dependencies)
- Υπερεκτίμηση αρνητικών συνεπειών που εσφαλμένα αποδίδονται στην αυτονομία

Εξαρτήσεις (dependencies) - Βιο-ψυχο-κοινωνικές εξαρτήσεις

- **Βιολογικές εξαρτήσεις:** Σχετίζονται με τις ανάγκες επιβίωσης, ανάπτυξης και αναπαραγωγής
- **Ψυχολογικές εξαρτήσεις:** Σχετίζονται με τις ανάγκες για ασφάλεια, αποδοχή και ολοκλήρωση
- **Κοινωνικές εξαρτήσεις:** Σχετίζονται με τις ανάγκες αγάπης, αναγνώρισης και υποστήριξης

(Πίνακας 27 Vassiliadou)



Co-funded by
the European Union

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



Υπερεκτίμηση αρνητικών συνεπειών που εσφαλμένα αποδίδονται στην αυτονομία

Παράγοντες που εμποδίζουν την απόφαση αναζήτησης της αυτονομίας:

- Απρόσφερο αίσθημα κινδύνου, που μπορεί να διακατέχει το άτομο όταν αρχίζει να επιδιώκει την αυτονομία του
- Δυσπροσαρμοστική διαχείριση των παραπλανητικών αισθημάτων ανασφάλειας, που δημιουργούνται όταν το άτομο ανεξαρτητοποιείται
- Αρνητισμός απέναντι στα οφέλη από πιθανές δυσκολίες που μπορεί να δημιουργήσει η ανεξαρτητοποίηση

Όλα τα ανώτερα έχουν ως αποτέλεσμα να συνεχίζουν τα άτομα **να ζουν μέσα στο φόβο** και να στρέφονται σε πρόσωπα που πιστεύουν ότι θα τα βοηθήσουν να αποφύγουν την ανάληψη ευθύνης για τις επιλογές τους.

(Πίνακας 28 Vassiliadou)

Στρατηγικές για την επίτευξη της δημιουργικής αυτονομίας

- Αξιολογική θεώρηση των "loci of control"
- Δημιουργική διαχείριση των ενδοιασμών που σχετίζονται με την επίτευξη της αυτονομίας

Αξιολογική θεώρηση των 'loci of control'

Στρατηγικές που ευνοούν την απόκτηση δημιουργικής αυτονομίας σχετίζονται με την αξιολόγηση και τον έλεγχο των περιορισμών αλλά και με την επωφελή ανασυγκρότηση όλων των καθηκόντων «πρέπει» και επιθυμιών «θέλω»

Θεώρηση των "loci of control" και των «σημαντικών άλλων»

- Αξιολόγηση του οφέλους που προέρχεται από κάθε εξωτερικό παράγοντα ελέγχου ο οποίος δημιουργεί εξάρτηση, σε σχέση με το κόστος της απώλειας της αυτονομίας
- Απόρριψη των στείων γνωσιακών σχημάτων, που επικεντρώνονται μόνο στην έννοια της υποχρέωσης

(Πίνακας 29, Vassiliadou)



Co-funded by
the European Union

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



Δημιουργική διαχείριση των ενδοιασμών που σχετίζονται με την επίτευξη της αυτονομίας

Συνήθως σχετίζονται με την διστακτικότητα του ως προς την αντιμετώπιση της αβεβαιότητας και των ευθυνών που πηγάζουν από τις ελπίδες, τα όνειρα και τους στόχους του. (Simonton 2000)

Δυσπροσαρμοστικές πεποιθήσεις που σχετίζονται με τους ενδοιασμούς της αυτονομίας (παραδείγματα)

- «Είναι καλύτερα να μην ελπίζεις παρά να ελπίζεις και να απογοητεύεσαι»
- «Περιμένω να συμβεί το χειρότερο, για να είμαι προετοιμασμένος»
- « Δεν θέλω να κάνω όνειρα που ίσως δεν πραγματοποιηθούν»
- «Δεν επενδύω σε στόχους που δεν έχουν ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα»

(Πίνακας 30, Vassiliadou)

«Το παιχνίδι των ενηλίκων» - Αξιολογικός δημιουργικός «ρεαλισμός»

A. Παίζω με τα δικά μου όπλα

B. Μαθαίνω πως οι άλλοι κατασκευάζουν νέα όπλα χρησιμοποιώντας αυτά που ήδη έχουν

Γ. Εξετάζω τα όπλα που κατασκευάζουν, οι άλλοι για να δω αν και ποια από αυτά είναι επωφελή

Δ. Δημιουργώ επωφελή όπλα από αυτά που ήδη έχω

E. Δημιουργώ την αυτονομία μου

(Πίνακας 31, Vassiliadou)



Co-funded by
the European Union

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