

Τεύχος αριθμός 2

POSITIVE ACADEMY

WELCOME TO THE

Φεβρουάριος/Μάρτιος 2023

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Σελίδα 2

Ευρήματα Έρευνας: Επαγγελματίες Ψυχικής Υγείας και
Επαγγελματική Εξουθένωση

Σελίδα 4

Η ομορφιά μέσα μας

Σελίδα 6

Συνάντηση εταίρων στο Βαγιαδολίδ



FONDAZIONE
intras

happy

Smarted
SMART EDITION

SCUOLA CENTRALE FORMAZIONE



CHU
de Liège

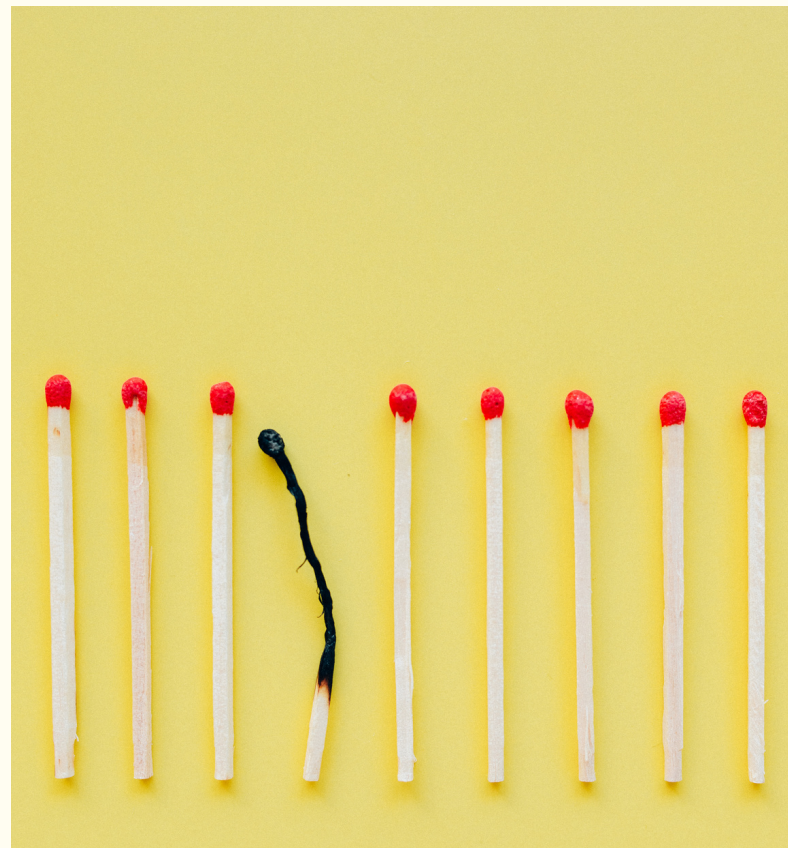
Επαγγελματική Εξουθένωση

Εφόσον δεν έχουν πρόβλημα να ζητούν βοήθεια όταν τη χρειάζονται, ζητούν κατάρτιση, υποστήριξη, πλατφόρμες που θα τους παρέχουν διαθέσιμους πόρους και θα τους βοηθήσουν να αποκτήσουν ή/και να χρησιμοποιήσουν τις ικανότητες ή τις δεξιότητές τους (κυρίως στον τομέα της ψυχικής υγείας).

Για να μάθουμε περισσότερα σχετικά με αυτό το θέμα, πραγματοποιήσαμε μια αρχική μελέτη για την ομάδα-στόχο. Εξετάσαμε το θέμα μελετώντας έξι έννοιες, τις οποίες αναπτύσσουμε πιο κάτω. Ακολουθεί μια σύντομη επισκόπηση των αποτελεσμάτων στα οποία καταλήξαμε.

Αρχικά, τα ευρήματα έδειξαν τη σημασία των θετικών συναισθημάτων. Όλοι οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι πιστεύουν ότι τα θετικά συναισθήματα έχουν θετικό αντίκτυπο στην ευημερία τους και στις επαγγελματικές τους σχέσεις. Τους βοηθούν να αντιμετωπίσουν αγχωτικές καταστάσεις καθώς και προωθούν θετικές σχέσεις. Οι άνθρωποι μίλησαν για τη σημασία της ομάδας, της συνεργασίας και της διαχείρισης. Δήλωσαν ότι η συμμετοχή σε μια ομάδα τους επιτρέπει να αισθάνονται πιο σίγουροι για την αντιμετώπιση στρεσογόνων ή πολύπλοκων καταστάσεων.

Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας βρέθηκαν να παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο. Σίγουρα τα θεωρούν ως δυνάμεις που τους βοηθούν να προσαρμόζονται σε νέες και πολύπλοκες καταστάσεις, όπως και να διατηρούν καλές σχέσεις με τους γύρω τους. Τα αποτελέσματα ακόμη δείχνουν την έλλειψη γνώσης για τα δικά τους χαρακτηριστικά και τη σημασία του να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να μάθουν περισσότερα για τον εαυτό τους.





Η αυτό-συμπόνια θεωρείται θεμελιώδες στοιχείο για την ευημερία ενός ατόμου. Παρά το σημαντικό ρόλο που μπορεί να διαδραματίσει, δεν είναι τόσο γνωστή η έννοια της. Αυτό το εύρημα μας έδειξε τη σημασία της εκπαίδευσης σχετικά με αυτή την έννοια (ιδιαίτερα για τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας), εφόσον η αυτό-συμπόνια μπορεί να τους επιτρέψει να είναι ευγενικοί με τον εαυτό τους, να έχουν επίγνωση της κατάστασης, όπως και να μειώνουν τις ενοχές και την αυτοκριτική. Τα εσωτερικά κίνητρα έχουν επίσης αντίκτυπο στην αντιμετώπιση αγχωτικών καταστάσεων. Η εύρεση νοήματος στην εργασία μπορεί να αποτελέσει κινητήρια δύναμη που δεν πρέπει να αμελείται. Επομένως, είναι σημαντικό να την ενθαρρύνουμε και να τη διαμορφώνουμε. Τέλος, η ευσυνειδητότητα και το παραγωγικό/θετικό στρες είναι πιο δύσκολο να εφαρμοστούν, ακόμη και αν η εστίαση στην παρούσα στιγμή είναι επιτακτική ανάγκη στην εργασία. Αυτό μας έδειξε τη σημασία της εκμάθησης των ανθρώπων σχετικά με το πώς να εργάζονται με ενσυνειδητότητα.

Όλοι οι πάροχοι επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης όπως και οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας έδειξαν ενδιαφέρον για περισσότερη κατάρτιση ώστε να εφαρμόζουν αυτές τις έννοιες στην καθημερινή τους εργασία.

Εφόσον δεν έχουν πρόβλημα να ζητούν βοήθεια όταν τη χρειάζονται, ζητούν κατάρτιση, υποστήριξη, πλατφόρμες που θα τους παρέχουν διαθέσιμους πόρους και θα τους βοηθήσουν να αποκτήσουν ή/και να χρησιμοποιήσουν τις ικανότητες ή τις δεξιότητές τους (κυρίως στον τομέα της ψυχικής υγείας).

Σε σχέση με τις έξι έννοιες που αναφέρθηκαν παραπάνω, ορισμένα αιτήματα και ευρήματα προέκυψαν από αυτές τις ανταλλαγές.

α) Η ανάγκη να προωθηθούν οι επικοινωνιακές δεξιότητες, η κοινωνική υποστήριξη, να μπορεί το άτομο να μιλήσει σε κάποιον, η καλύτερη διαχείριση που ενθαρρύνει την επικοινωνία

β) Η εκπαίδευση των μάντζερ σχετικά με το άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση

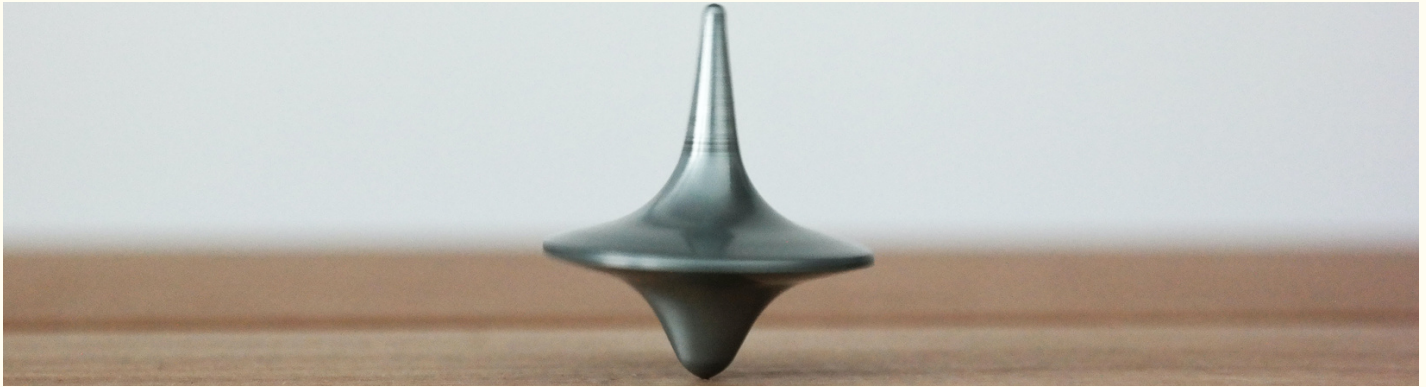
γ) Η ύπαρξη ανθρώπων που μπορούν να ακούσουν οποιαδήποτε θέματα και να παρέχουν εποπτεία (μάντζερ, συνάδελφοι, θεραπευτής...)

δ) Προώθηση των εσωτερικών κινήτρων και της αυτό-συμπόνιας

ε) Ύπαρξη διαλειμμάτων για τη φροντίδα του εαυτού μας (γιόγκα, χαλάρωση...)

στ) Να υπάρχει ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής

ζ) Να μάθει το άτομο πώς να ζητά βοήθεια, όπως και ανάπτυξη της αυτό-φροντίδας



Μετά από περίπου μισό αιώνα εντατικής εργασίας για τη θεραπεία και την πρόληψη των ψυχικών ασθενειών, ένα μέρος των ψυχολόγων άρχισε να βλέπει την ανάγκη να διευρυνθεί το ενδιαφέρον του πεδίου πέρα από τις όποιες παθολογικές πτυχές, τονίζοντας ότι η έρευνα και η πρακτική της ψυχολογίας δεν πρέπει να εστιάζει μόνο στις αρνητικές πτυχές της ανθρώπινης ύπαρξης γενικά, αλλά και στην καλλιέργεια των δυνατοτήτων και των δυνατών σημείων.

Η αναδυόμενη ανάγκη να δοθεί έμφαση στα θετικά χαρακτηριστικά των ατόμων έχει επίσης επισημανθεί από τους ερευνητές και τους επαγγελματίες που ασχολούνται με την πρόληψη των ψυχικών ασθενειών. Διάφορες μελέτες έχουν υποδείξει ότι, μεταξύ άλλων, το θάρρος, η αισιοδοξία, οι διαπροσωπικές ικανότητες, η πίστη και η ελπίδα λειτουργούν ως ασπίδες κατά των ψυχικών ασθενειών (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Αυτή η νέα θεώρηση είχε ως αποτέλεσμα τη γέννηση του αναπτυσσόμενου τομέα της θετικής ψυχολογίας.

Η έρευνα της Barbara L. Fredrickson για τα θετικά συναισθήματα αποτελεί μέρος του κλάδου της θετικής ψυχολογίας. Η έρευνα της Fredrickson επικεντρώνεται στη μελέτη των λειτουργιών των θετικών συναισθημάτων, στη διάκριση των ευεργετικών τους αποτελεσμάτων, καθώς και στην κατανόηση του γιατί ο άνθρωπος εξελίχθηκε ώστε να είναι ικανός να βιώνει θετικά συναισθήματα (Fredrickson, 2003).

Το 1998, η Fredrickson διατυπώνει τη θεωρία της διεύρυνσης και οικοδόμησης των θετικών συναισθημάτων. Αυτή η σχετικά πρόσφατη θεωρία έρχεται να εμπλουτίσει τις γνώσεις του πεδίου και είναι πιθανό να οδηγήσει στη διερεύνηση νέων προοπτικών στον τομέα της ψυχοθεραπείας, δεδομένου ότι το θέμα που πραγματεύεται, δηλαδή τα θετικά συναισθήματα, δεν έχουν τύχει μεγάλης προσοχής από τους ερευνητές και τους θεωρητικούς των συναισθημάτων.

Πράγματι, η πλειονότητα της υπάρχουσας σχετικής βιβλιογραφίας επικεντρώνεται στα αρνητικά συναισθήματα (φόβος, θυμός, αηδία κλπ.), ενώ πολλές ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις έχουν δώσει ιδιαίτερη βαρύτητα στην έκφραση/εξωτερίκευση τους. Από την άλλη πλευρά, τα θετικά συναισθήματα εκτός από τη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ατόμου επιτελούν και άλλες ουσιαστικές λειτουργίες: διευρύνουν τον τρόπο σκέψης και δράσης, συμβάλλουν στην απόκτηση πολύτιμων ωφελειών και γενικότερα βοηθούν τα άτομα να ισορροπήσουν, να αναπτυχθούν και να ωριμάσουν, να καλλιεργήσουν τις σχέσεις τους, να αποκτήσουν αισιοδοξία, να διευρύνουν τον τρόπο με τον οποίο βλέπουν τον εαυτό τους και τον κόσμο, αφού, όπως θα δούμε στη συνέχεια, τα θετικά συναισθήματα είναι πιθανό να συμβάλλουν και στη γενικότερη ψυχική και σωματική υγεία του ατόμου.

Ψυχική Ανθεκτικότητα

Η θεωρία των θετικών συναισθημάτων υποδηλώνει ότι τα θετικά συναισθήματα μπορεί να είναι σημαντικά στην ύπαρξη της "ψυχολογικής ανθεκτικότητας", ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας.

Τα άτομα που διαθέτουν επαρκή ψυχολογική ανθεκτικότητα μπορεί να είναι έμπειροι χρήστες της αντισταθμιστικής λειτουργίας των θετικών συναισθημάτων; είναι σε θέση, δηλαδή, να χρησιμοποιούν τα θετικά συναισθήματα προκειμένου να αντιμετωπίσουν δύσκολες στιγμές (Fredrickson, 2001). Έτσι, η "ψυχολογική ανθεκτικότητα" θεωρείται ως ένα σχετικά σταθερό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας που χαρακτηρίζεται από την ικανότητα του ατόμου να ξεπερνά γρήγορα και αποτελεσματικά αρνητικές και στρεσογόνες εμπειρίες και να προσαρμόζεται αποτελεσματικά στις διαρκώς μεταβαλλόμενες απαιτήσεις της καθημερινής ζωής (J. Block & Kremen, 1996- Lazarus, 1993).

Δεδομένα από διάφορες έρευνες δείχνουν ότι υπάρχει κάποια σχέση μεταξύ της ψυχολογικής ανθεκτικότητας και των θετικών συναισθημάτων. Έχει διαπιστωθεί ότι τα άτομα με υψηλή ψυχολογική ανθεκτικότητα έχουν πιο αισιόδοξη άποψη για τη ζωή, είναι πιο ανοιχτά σε νέες εμπειρίες και χαρακτηρίζονται από υψηλή θετική συναισθηματικότητα (J. Block & Kremen, 1996- Klohnen, 1996). Έχει επίσης βρεθεί ότι χρησιμοποιούν "θετικές" στρατηγικές, όπως το χιούμορ (Masten, 1994- Werner & Smith, 1992- Wolin & Wolin, 1993), τη χαλάρωση (Anthony, 1987) κ.ο.κ., ως τρόπους αντιμετώπισης των προβλημάτων. Φαίνεται λοιπόν ότι τα άτομα αυτά, περισσότερο από άλλα, κατανοούν την αξία των θετικών συναισθημάτων και τα χρησιμοποιούν για να αντιμετωπίσουν δύσκολες καταστάσεις (Fredrickson, 2001- Fredrickson, Tugade, Waugh & Larkin, 2003).

Κατ' επέκταση, όπως υποδηλώνει ο ορισμός της, τα άτομα με υψηλή ψυχολογική ανθεκτικότητα θα επανέλθουν πιο γρήγορα και αποτελεσματικά μετά την αντιμετώπιση στρεσογόνων περιστάσεων (Carver, 1998- Lazarus, 1993). Όπως υποδηλώνει η θεωρία του θετικού συναισθήματος, η τάση αυτή μπορεί να τροφοδοτείται από τις εμπειρίες θετικού συναισθήματος που έχουν βιώσει τα άτομα αυτά (Fredrickson, 2001).

Το "ανοδικό σπирάλ"

Κατά συνέπεια, τα θετικά συναισθήματα είναι πιθανό να καθορίζουν τις διαφορές μεταξύ των ατόμων όσον αφορά την ψυχολογική τους ανθεκτικότητα.

Δεδομένου ότι η ψυχολογική ανθεκτικότητα αποτελεί δια βίου πόρο του ατόμου, η θεωρία των θετικών συναισθημάτων υποθέτει ότι τα θετικά συναισθήματα, στο βαθμό που διευρύνουν τη σκέψη και τη δράση, θα αυξήσουν την ψυχολογική ανθεκτικότητα των ατόμων (Aspinwall, 2001). Επιπλέον, μέσω της αύξησης της ψυχολογικής ανθεκτικότητας, τα θετικά συναισθήματα θα βελτιώσουν τη συναισθηματική ευημερία των ατόμων (Fredrickson, 2001).



Ψυχική Ανθεκτικότητα

Οι Fredrickson και Joiner (2002), υποστηρίζουν ότι υπάρχει μια αμοιβαία σχέση μεταξύ των θετικών συναισθημάτων και του θετικού νοήματος που αποδίδει κανείς σε ορισμένες καταστάσεις. Η εύρεση/απόδοση θετικού νοήματος σε μια κατάσταση προκαλεί θετικά συναισθήματα, αλλά και τα ίδια τα θετικά συναισθήματα αυξάνουν την πιθανότητα εύρεσης θετικού νοήματος σε μελλοντικά γεγονότα λόγω της διεύρυνσης που τα συναισθήματα αυτά επιφέρουν (Fredrickson, 2000).

Οι Fredrickson και Joiner (2002) με βάση αυτές τις αμοιβαίες σχέσεις προτείνουν ότι τα θετικά συναισθήματα κινητοποιούν ένα "ανοδικό σπирάλ" το οποίο αναφέρεται στην υπόθεση ότι τα θετικά συναισθήματα όχι μόνο μας κάνουν να αισθανόμαστε καλά τη δεδομένη στιγμή που τα βιώνουμε, αλλά αυξάνουν επίσης τη δυνατότητα για ψυχική ευημερία στο μέλλον χάρη στα αποτελέσματα της διεύρυνσης και της οικοδόμησης νέων πόρων. Ειδικότερα, η θεωρία προβλέπει ότι η βίωση ενός θετικού συναισθήματος και ο επακόλουθος ευρύς τρόπος σκέψης επηρεάζονται αμοιβαία και παρακινούνται ο ένας από τον άλλο.

Ένα θετικό συναίσθημα, δηλαδή, δημιουργεί διεύρυνση, η οποία στη συνέχεια βοηθά το άτομο να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει και ενθαρρύνει την εμπειρία άλλων θετικών συναισθημάτων, τα οποία με τη σειρά τους θα οδηγήσουν στη διεύρυνση της σκέψης-δράσης κ.ο.κ., δημιουργώντας έτσι ένα ανοδικό σπирάλ. Το αποτέλεσμα αυτής της διαδικασίας είναι η σταδιακή αύξηση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας και της συναισθηματικής ευημερίας των ατόμων (Fredrickson & Joiner, 2002).

Συνάντηση εταίρων στο Βαγιαδολίδ.



Η δεύτερη διακρατική συνάντηση πραγματοποιήθηκε στο Βαγιαδολίδ (Ισπανία) στις 18 και 19 Ιανουαρίου. Οι εταίροι ανέλυσαν την πρόοδο του έργου μέχρι στιγμής. Συζήτησαν για τα αποτελέσματα της μελέτης: Επαγγελματίες ψυχικής υγείας και επαγγελματική εξουθένωση, όπως και καθόρισαν το περιεχόμενο της κατάρτισης για τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας με βάση τις μεθοδολογίες της θετικής ψυχολογίας για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης. Οι εταίροι καθόρισαν καθήκοντα και αρμοδιότητες για τους επόμενους μήνες και συνέχισαν με τη διεκπεραίωση των καθηκόντων τους.

FUNDACIÓN
Intras

CHU
de Liège



iasis

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.