

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ



κέντρα
διά βίου
μάθησης



Διαχείριση Εργασιακού Άγχους / Εναρμόνιση Επαγγελματικής και Προσωπικής Ζωής

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΤΑ ΚΕΝΤΡΑ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Συγγραφέας
Παναγιώτης Κουτροβίδης

Υπεύθυνος διαμόρφωσης επιστημονικών προδιαγραφών του εκπαιδευτικού υλικού
Γιώργος Κουλαουζίδης

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΑΠΟ ΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΝΟΙΚΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Επιστημονικός Υπεύθυνος για τις εκπαιδευτικές προδιαγραφές του υλικού
Αλέξης Κόκκος

Αναπληρωτής Επιστημονικός Υπεύθυνος
Μάνος Παυλάκης

Επιμέλεια Κειμένων
Έφη Κωσταρά

Το παρόν δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του υποέργου 8 με τίτλο «Συγγραφή και αξιολόγηση και αξιοποίηση υφιστάμενων εκπαιδευτικών υλικών προγραμμάτων εθνικής και τοπικής εμβέλειας» των πράξεων «Κέντρα Δια Βίου Μάθησης-Προγράμματα Εθνικής Εμβέλειας & Προγράμματα Τοπικής Εμβέλειας ΑΠ7» και «Κέντρα Δια Βίου Μάθησης-Προγράμματα Εθνικής Εμβέλειας & Προγράμματα Τοπικής Εμβέλειας ΑΠ8» οι οποίες έχουν ενταχθεί στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» (ΕΠΕΔΒΜ) του ΕΣΠΑ (2007-2013), Άξονας Προτεραιότητας 7: «Ενίσχυση της Δια Βίου Εκπαίδευσης Ενηλίκων στις 8 Περιφέρειες Σύγκλισης» με κωδικό MIS 375686 και Άξονας Προτεραιότητας 8: «Ενίσχυση της δια βίου εκπαίδευσης ενηλίκων στις 3 Περιφέρειες σταδιακής εξόδου» με κωδικό MIS 375687 και οι οποίες συγχρηματοδοτούνται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο - ΕΚΤ) και από εθνικούς πόρους, μέσω του Προγράμματος Δημοσίων Επενδύσεων (ΠΔΕ) του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.

Περιεχόμενα

Σκοπός.....	3
Προσδοκώμενα Αποτελέσματα	3
Λέξεις – Κλειδιά	3
Εισαγωγικές Παρατηρήσεις.....	4
1. Η Οικογένεια.....	5
1.1. Γενικά.....	5
1.2. Η Οικογένεια ως σύστημα και συνήθειες μύθοι	7
2. Η Εργασία	9
2.1. Γενικά.....	9
2.2. Ηθική Παρενόχληση	10
3. Ιεράρχηση Αναγκών	12
4. Κατανομή χρόνου ανάμεσα στην Επαγγελματική και την Προσωπική Ζωή	14
4.1. Γενικά.....	14
4.2. Θέτοντας Προτεραιότητες	16
4.3. Αναγνώριση Εμποδίων	17
4.4. Προετοιμασία	20
4.5. Το Όραμα	22
5. Το άγχος και πώς δημιουργείται.....	26
5.1. Η προέλευση του άγχους.....	26
5.2. Συμπτώματα άγχους	26
6. Διαχείριση του άγχους	29
7. Το άγχος στον Εργασιακό χώρο.....	32
7.1. Γενικά.....	32
7.2. Το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης	33
7.3. Αντιμετώπιση του Εργασιακού Άγχους	35
7.4. Μια πρόταση για δημιουργική επαγγελματική ζωή.....	37
Σύνοψη	39
Βιβλιογραφία	40
Οδηγός για περαιτέρω μελέτη	42
Παράρτημα: Σχολιασμός των Δραστηριοτήτων.....	43

Σκοπός

Σκοπός αυτής της Ενότητας είναι να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι την αναγκαιότητα της διατήρησης των ισορροπιών ανάμεσα στην προσωπική και επαγγελματική ζωή και να διαλέξουν -αν το επιθυμούν- να κάνουν τις απαραίτητες αλλαγές, ώστε να έχουν μια πιο ουσιαστική και ικανοποιητική ζωή. Να ενημερωθούν για το άγχος και την προέλευσή του, ιδιαίτερα αναφορικά με το χώρο εργασίας, θέματα που το επηρεάζουν και το τροφοδοτούν, με απώτερο στόχο την αποδοτική διαχείρισή του.

Προσδοκώμενα Αποτελέσματα

Μετά το πέρας αυτής της Ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να μπορούν να:

- Αναγνωρίζουν πιθανά προβλήματα που σχετίζονται με την έλλειψη ισορροπίας μεταξύ προσωπικής και επαγγελματικής ζωής.
- Κατανοούν ότι δεν είναι κάποιος άξονας πιο σημαντικός από τον άλλον.
- Κάνουν τις απαραίτητες αλλαγές, ώστε να βελτιώσουν αισθητά τη ζωή τους, δημιουργώντας ισορροπία ανάμεσα στην εργασία και την προσωπική/οικογενειακή ζωή.
- Αναγνωρίζουν παράγοντες που επηρεάζουν το εργασιακό άγχος.
- Γνωρίσουν αποτελεσματικούς τρόπους για τη διαχείρισή του.

Λέξεις – Κλειδιά

- Προσωπική Ζωή
- Επαγγελματική Ζωή
- Διαχείριση Χρόνου
- Ισορροπία
- Επαγγελματικό Άγχος
- Προτεραιότητες
- Διαχείριση Άγχους
- Δημιουργική Εργασία

Εισαγωγικές Παρατηρήσεις

Στην Ενότητα αυτή επιχειρείται μια προσέγγιση σε θέματα που αφορούν στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, στην ανάπτυξη άγχους /στρες στο χώρο εργασίας και στην αποδοτικότερη διαχείριση των παραπάνω. Για το σύγχρονο άνθρωπο το επάγγελμα και η καριέρα έχουν εξέχουσα θέση με αποτέλεσμα, σε πολλές περιπτώσεις, είτε να συγκρούονται με τις προτεραιότητες της προσωπικής/ οικογενειακής ζωής, είτε να συσσωρεύουν άγχος που γίνεται δύσκολο διαχειρίσιμο και επιβαρύνει την καθημερινότητα. Η Ενότητα αυτή χωρίζεται σε δυο υποενότητες. Στην πρώτη, αφού αναπτυχθούν οι έννοιες της εργασίας και της οικογένειας, προσεγγίζονται οι προτεραιότητες και τα κριτήρια με τα οποία ο καθένας διαχειρίζεται το χρόνο του και ο τρόπος που ισορροπεί μεταξύ των δυο αυτών «αξόνων» ζωής. Στη δεύτερη υποενότητα γίνεται προσπάθεια να εξοικειωθεί ο εκπαιδευόμενος με την έννοια του «άγχους», ιδιαίτερα αυτού που δημιουργείται στον εργασιακό χώρο, τους παράγοντες που το επηρεάζουν, και να προσεγγίσει μέσα από ασκήσεις την αποδοτικότερη διαχείρισή του.

Η μελέτη της συγκεκριμένης Ενότητας δεν προϋποθέτει προηγούμενες γνώσεις σχετικά με τα θέματα που αναπτύσσονται, ωστόσο θα είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για τους εκπαιδευόμενους να εξοικειωθούν με μερικές βασικές έννοιες, όπως αυτές περιγράφονται. Επίσης, είναι σημαντικό να αξιοποιηθούν σχετικές εμπειρίες των εκπαιδευομένων. Για αυτόν το λόγο, δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην ολοκλήρωση από την πλευρά των εκπαιδευομένων των ασκήσεων πρακτικής εφαρμογής, οι οποίες διατρέχουν την Ενότητα. Στο τέλος της Ενότητας υπάρχουν σχόλια για την ανατροφοδότηση των εκπαιδευομένων σχετικά με τη διεκπεραίωση των ασκήσεων. Η επιλογή των βιβλιογραφικών αναφορών έχει γίνει με τρόπο ώστε να μπορούν να αποτελέσουν έναν οδηγό για περαιτέρω μελέτη για όσους εκπαιδευόμενους το επιθυμούν.

1. Η Οικογένεια

1.1. Γενικά

Η επαγγελματική ζωή και η οικογένεια θα μπορούσαν ίσως να περιγραφούν σαν τις δύο όψεις του ίδιου νομίσματος. Ενώ το επάγγελμά μας είναι πολύ σημαντικό γιατί μας παρέχει οικονομική ασφάλεια αλλά και ικανοποίηση μέσω του επαγγελματικού μας ρόλου, η οικογένεια μας δίνει τη συναισθηματική ασφάλεια και την οικειότητα με τρόπο που δεν μπορεί να υπάρχει στον επαγγελματικό χώρο.

Τα παλαιότερα χρόνια το να έχει κάποιος ένα επάγγελμα σήμαινε κυρίως οικονομική σιγουριά. Με το πέρασμα του χρόνου, το επάγγελμα συνδέθηκε με τη συναισθηματική ανάπτυξη του ατόμου, καλλιεργώντας χαρακτηριστικά όπως η αυτοεκτίμηση, η σιγουριά, η γνώση κ.ά. Αρχικά, τα όρια ανάμεσα στην εργασία και την οικογένεια ήταν ξεκάθαρα. Αυτά τα όρια μοιάζει να έχουν μετακινηθεί σήμερα εις βάρος της προσωπικής και οικογενειακής μας γαλήνης. Ταυτόχρονα, ο ανταγωνισμός που αναπτύσσεται μεταξύ των δυο φύλων είναι μεγάλος και πολλές φορές άντρες και γυναίκες πραγματικά παλεύουν να κρατήσουν τη θέση τους ή τη δουλειά τους. Παλεύοντας για μια θέση εργασίας ή/και για τις οικονομικές απολαβές, πολλές φορές παραμελούν συντρόφους και παιδιά με αποτέλεσμα την αύξηση του άγχους, των εντάσεων και των συγκρούσεων σε ένα χώρο (τον οικογενειακό) που θα έπρεπε να είναι το «λιμάνι» μας.

Κατά τον 20^ο αιώνα έχουν συντελεστεί μεγάλες αλλαγές, κοινωνικές και πολιτισμικές, που επηρεάζουν το συλλογικό και ατομικό βίο των ανθρώπων. Οι αλλαγές αυτές οφείλονται κυρίως στην εξέλιξη των κοινωνιών από αγροτικές, όπου άξονας οργάνωσης ήταν η ομάδα, σε αστικές με άξονα οργάνωσης το άτομο. Ο ατομισμός αυτός έχει υποστηριχθεί (Fukuyama, 1995) ότι συμβάλει στην εξασθένηση της Αλληλεγγύης και της Κοινωνικότητας, γεγονός που επηρεάζει τις συνθήκες που ζουν οι διαφορετικές γενιές μέσα στην ίδια οικογένεια. Το βασικό δίλημμα που μπορεί να διατυπωθεί στις νέες συνθήκες αφορά στην «ατομική πορεία» του ατόμου σε αντιδιαστολή με την «συλλογικότητα» ή την «συντροφικότητα», όταν αυτά συγκρούονται. Η τάση της εποχής μας ωθεί στο πρώτο, ενώ τα ζωντανά βιώματα του παρελθόντος μας δένουν με τα επόμενα. Στις συνθήκες αυτές οι σύγχρονοι άντρες και γυναίκες είναι υποχρεωμένοι να επανακαθορίσουν το ρόλο τους (Κατάκη,1998), ξαναμοιράζοντας τους ρόλους στην εξουσία (που παραδοσιακά έχουν οι άντρες) και στη δύναμη (που παραδοσιακά έχουν οι γυναίκες) (Τσαούσης ,1984).

Η οικογένεια είναι ο χώρος που είμαι ο εαυτός μου, που μπορώ να χαλαρώνω και να περνάω καλά. Είναι ο χώρος μέσα στον οποίο μπορώ να διατηρώ καλές σχέσεις με τα άλλα μέλη της,

είναι ο χώρος που μπορεί να με συνδέσει με την κοινότητα (π.χ. μέσα από τα σχολεία των παιδιών ή τις δραστηριότητες των άλλων μελών της), ενώ ταυτόχρονα είναι ο χώρος που αναμένεται να λάβω τη μεγαλύτερη δυνατή υποστήριξη όταν βρίσκομαι σε μια προσωπική κρίση ή όταν χρειαζομαι ενίσχυση για να κατακτήσω υψηλούς προσωπικούς στόχους. Είναι ο χώρος που μπορώ να είμαι ασφαλής.

Η οικογένεια, παράλληλα, είναι ένας χώρος που πρέπει να προσφέρω αυτό που μου αναλογεί, είτε είμαι άντρας είτε γυναίκα είτε παιδί. Η προσφορά αυτή είναι απαραίτητη τόσο για την ανάπτυξη όσο και τη διατήρηση των αρμονικών σχέσεων μέσα σε αυτή, ενώ μπορεί να πάρει πολλές μορφές, τόσο σε πρακτικό όσο και σε συναισθηματικό επίπεδο. Προσφέρω, όταν φέρνω χρήματα στο σπίτι, όταν συνεισφέρω στις δουλειές του σπιτιού, αλλά και όταν είμαι συναισθηματικά παρών/παρούσα εκπληρώνοντας το ρόλο μου, τόσο ως σύντροφος, όσο και ως γονέας. Τα διάφορα «είδη» της προσφοράς μας στην οικογένεια έχουν έναν κοινό παρανομαστή: Την επιθυμία και την προσπάθεια που καταβάλλουμε, ώστε η οικογένεια να είναι η πρώτη προτεραιότητά μας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1. ΑΝΑΖΗΤΩΝΤΑΣ ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΖΩΗΣ

Σκεφθείτε λίγο όλα αυτά που έχετε μάθει ως τώρα για τη λειτουργία της οικογένειας.

Θα προσπαθήσουμε να προσεγγίσουμε το ερώτημα :

«Υπάρχουν πλεονεκτήματα από την αφιέρωση χρόνου στην οικογενειακή ζωή; Ποια είναι αυτά;»

Για να απαντήσουμε στο ερώτημα θα βοηθηθούμε από την παρατήρηση ενός πίνακα ζωγραφικής. Πρόκειται για τον πίνακα Grapes for Baby (Σταφύλια για το Μωρό) του Ιταλού Ζωγράφου και Φωτογράφου Eugenio Zamighi (1859-1944). Θα τον βρείτε στο διαδίκτυο (αναζητήστε τον χρησιμοποιώντας ως λέξεις-κλειδιά το όνομα του ζωγράφου και τον τίτλο του πίνακα). Αντιγράψτε τον και μεγεθύνετε τον, ώστε να μπορείτε να παρατηρήσετε λεπτομέρειες.

Δώστε λίγο χρόνο για να τον παρατηρήσετε (2-3 λεπτά) και μετά αρχίστε να σημειώνετε τι βλέπετε. Σημειώστε πράγματα που αφορούν στο θέμα του, στα πρόσωπα, στο περιβάλλον, στα αντικείμενα, στα χρώματα. Στη συνέχεια, και αφού τον παρατηρήσετε για ανάλογο χρόνο, επισημάνετε τι σας κάνει εντύπωση, τι σας δημιουργεί έκπληξη ή για τι αναρωτιέστε. Ακολούθως, μπορείτε να κάνετε υποθέσεις για το τι θέλει να τονίσει ο δημιουργός και τι νόημα έχει για εσάς το μήνυμα ή τα μηνύματα. Προσοχή! Στη διαδικασία αυτή όλες οι απαντήσεις είναι σωστές.

Προσπαθήστε τώρα να απαντήσετε το ερώτημα που διατυπώθηκε αρχικά.

Τα δικά μας σχόλια για την άσκηση αυτή θα τα βρείτε στο τέλος της Ενότητας.

1.2. Η Οικογένεια ως σύστημα και συνήθειες μύθοι

Υπάρχουν πολλοί μύθοι γύρω από την οικογένεια που καλλιεργούνται συνήθως από την κοινωνία, τα μέσα ενημέρωσης ή την πατρική μας οικογένεια. Η ύπαρξή τους μπορεί να εμποδίσει τα μέλη της να απολαύσουν τη λειτουργία της και τις σχέσεις μεταξύ τους. Μερικοί από τους πιο κοινούς (και επικίνδυνους) μύθους είναι οι παρακάτω:

- Πρέπει να είμαστε τέλειοι.
- Πρέπει να κρατάμε τις ισορροπίες.
- Αν εργάζονται και οι δύο γονείς, τότε θα υπάρχει πρόβλημα με τα παιδιά.
- Η πυρηνική οικογένεια (πατέρας, μητέρα, παιδί) είναι ο πιο σωστός τύπος οικογένειας.
- Όταν κάποιος γίνεται γονιός πρέπει (σχεδόν) να εγκαταλείψει όλα τα υπόλοιπα (δουλειά, χόμπι, φίλοι, το σύντροφό του).
- Η επιτυχία της οικογένειας συνδέεται με το να είμαστε συνέχεια όλοι μαζί.
- Αν έχουμε διαφορετικές απόψεις/επιθυμίες/ανάγκες δεν είμαστε οικογένεια.
- Πρέπει να θυσιάζομαστε για την οικογένειά μας.
- Η «καλή μητέρα» είναι αυτή που δεν εργάζεται και περνάει όλο της το χρόνο με τα παιδιά της.
- Ο «καλός πατέρας» είναι αυτός που εργάζεται και παρέχει την οικονομική ασφάλεια.

Πρότασή μας είναι να κρατήσουμε αποστάσεις από όλες τις παραπάνω διατυπώσεις /διαπιστώσεις. Όλες αντανακλούν στερεότυπα, τα οποία μπορεί να μας εγκλωβίσουν στην προσπάθειά μας για αποδοτική αντίληψη των καταστάσεων ή των δυσκολιών που ζούμε. Πολύ περισσότερο εμποδίζουν την απόπειρά μας για αλλαγές. Ευτυχώς για όλους μας τέλειες οικογένειες δεν υπάρχουν! Δεν περιμένουμε από μια οικογένεια να λειτουργεί σαν καλοδουλεμένη μηχανή, καθώς γνωρίζουμε ότι έχουμε να κάνουμε με ανθρώπους. Ανθρώπους που έχουν αντιφάσεις, δυσκολίες και καθημερινά προβλήματα που πρέπει να αντιμετωπίσουν.

Η οικογένεια αποτελεί ένα σύστημα. Αυτό το σύστημα περιλαμβάνει όχι μόνο τα μέλη της οικογένειας, αλλά και τις αλληλεπιδράσεις και διεργασίες που γίνονται μεταξύ τους. Μια οικογένεια δεν είναι το άθροισμα των μελών της :

Πατέρας + Μητέρα+ Παιδιά = Οικογένεια

Αλλά:

Πατέρας+ Μητέρα+ Παιδιά
+ Οι σχέσεις με τον καθένα χωριστά
+ Δομές και Οργάνωση μεταξύ τους.

Η οικογένεια λοιπόν είναι ένα μικρό κοινωνικό σύστημα όπου η αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών είναι συνεχής και αέναη, δηλαδή συνεχώς τα μέλη επηρεάζουν το ένα το άλλο. Η θεωρία οικογενειακών συστημάτων είναι ένα «...Ευρύ εννοιολογικό μοντέλο στο οποίο βασίζονται διάφορες προσεγγίσεις σχετικές με την κατανόηση και τη θεραπεία οικογενειών...» (Χουντουμάδη και Πατεράκη, 2008). Γενικά, η θεωρία οικογενειακών συστημάτων αντιλαμβάνεται τις οικογένειες ως ένα σύνθετο σύνολο αλληλοεπηρεαζόμενων ατόμων. Υποστηρίζει ότι οι ατομικές ιδιότητες και διαταραχές αποτελούν συνάρτηση της υγείας και της λειτουργικότητας ολόκληρης της οικογένειας ως συνόλου. Ως εκ τούτου, οι αλλαγές σε ένα μέλος της οικογένειας θα επιφέρουν αλλαγές και στα άλλα μέλη. Η ανάπτυξη της ατομικότητας και διαφορετικότητας των μελών είναι σημαντικός παράγοντας ψυχικής υγείας και για αυτό η οικογένεια ως σύστημα όχι μόνο πρέπει να στηρίζει αλλά και να ενθαρρύνει τη διαδικασία της ατομικότητας των μελών της. Μέσα στην οικογένεια χρειάζεται να αισθάνομαι ότι «μπορώ να ανήκω» αλλά και ότι «μπορώ να διαφέρω». Υπάρχουν πολλά υποσυστήματα (άλλες ομάδες) στα οποία μπορούμε να ανήκουμε ως μέλη της οικογένειας (δουλειά, χόμπι, φίλοι), χωρίς να είναι αναγκαίο να είναι όμοια με των άλλων μελών της οικογένειας στην οποία ανήκω (άρα μπορώ να διαφέρω).

Τα όρια σε σχέση με το γεγονός ότι μπορώ να ανήκω παρόλο που διαφέρω, φαίνονται καθαρά στην ηλικία των τριών ετών, με τις παρακάτω παιδικές ικανότητες:

1. Η ικανότητα να συνδέεται συναισθηματικά, χωρίς να χάνει μέσα στη σχέση την προσωπικότητα και την ελευθερία του.
2. Η ικανότητα να μπορεί να λέει και όχι, όταν χρειάζεται, χωρίς να φοβάται ότι θα χάσει την αγάπη των άλλων.
3. Η ικανότητα να αποδέχεται τα όχι των άλλων, χωρίς αυτό να το ψυχραίνει και να το απομακρύνει συναισθηματικά (Cloud & Townsend, 2001:98).

Οι ικανότητές μας αυτές (ανήκω, αλλά διαφέρω), θα πρέπει να μπορούν να αναπτυχθούν περαιτέρω στην ενήλικη ζωή μας και να επηρεάσουν θετικά τη λειτουργία της οικογένειάς μας. Η αποδοτική οικογενειακή λειτουργία δεν βασίζεται στο να έχουμε όμοια υποσυστήματα, αλλά στα όρια που θέτουμε ανάμεσα στο χρόνο που αφιερώνουμε στους φίλους, τη δουλειά ή τα χόμπι μας. Η έλλειψη ορίων ανάμεσα στη δουλειά και την οικογενειακή ζωή είναι ένα θέμα το οποίο φέρνει σημαντική ανισορροπία στη ζωή ενός ανθρώπου και χρειάζεται να είμαστε σε επαγρύπνηση, ώστε η ενασχόλησή μας με τον έναν τομέα να μην γίνεται εις βάρος του άλλου.

2. Η Εργασία

2.1. Γενικά

Ο Freud (Φρόυντ), θεμελιωτής της ψυχανάλυσης, υποδείκνυε ως παραμέτρους φυσιολογικής λειτουργίας ενός ατόμου την ικανότητά του να "αγαπά" και να "εργάζεται". Θεωρούσε δηλαδή ότι τόσο η αγάπη όσο και η εργασία αποτελούν τη βάση της ψυχικής ισορροπίας.

Η εργασία δεν ικανοποιεί μόνο τις βιοποριστικές ανάγκες του ανθρώπου, παρόλο που το χρήμα είναι απαραίτητο για την κάλυψη των υλικών αναγκών. Η κεντρική σημασία που έχει η εργασία στη ζωή ενός ανθρώπου μπορεί να φανεί όταν η εργασία παύει, όπως με τη συνταξιοδότηση ή την ανεργία. Σε τέτοιες περιπτώσεις, πολλοί άνθρωποι εμφανίζουν προβλήματα στη συναισθηματική τους διάθεση, στον ύπνο ακόμα και σωματικά προβλήματα που μπορεί να τους οδηγήσουν να ζητήσουν βοήθεια ιατρού ή επαγγελματία της ψυχικής υγείας.

Ο κάθε άνθρωπος έχει ποικίλους λόγους για τους οποίους εργάζεται. Τα χρήματα φαίνεται να είναι ο κυριότερος από αυτούς, ωστόσο έρευνες έχουν δείξει ότι άνθρωποι που κερδίζουν χρήματα σε λαχεία/λόττο εξακολουθούν και εργάζονται στη μεγάλη τους πλειοψηφία, γεγονός το οποίο αποδεικνύει ότι η εργασία είναι κάτι παραπάνω από μέσον για την απόκτηση οικονομικής ασφάλειας. Οι δεξιότητες που χρειάζεται ένα άτομο για να εξελιχθεί στη δουλειά του και να αποκομίσει τα μέγιστα από αυτήν είναι πολλές. Ας δούμε κάποιες από αυτές:

- Το άτομο μέσα από τη δουλειά οδηγείται στο να γνωρίσει τα δυνατά και αδύνατά του σημεία, να γνωρίσει τις πιθανές του αντιδράσεις σε δύσκολες καταστάσεις και μαθαίνει να τις ελέγχει. Ταυτόχρονα, εκπαιδεύεται να είναι σε θέση να συνεργαστεί με μια ομάδα ανθρώπων ή και να ηγηθεί της ομάδας αυτής, εάν η θέση του ή το έργο του το απαιτούν.
- Καλλιεργεί την ικανότητα να μπορεί να έχει ξεκάθαρη εικόνα του εαυτού του και να μην παγιδεύεται στις απόψεις που έχουν οι άλλοι για αυτόν.
- Για την εξέλιξή του στο χώρο της εργασίας, είναι αναγκαίο να μη φοβάται να κάνει λάθη, αλλά να τα βλέπει ως κομμάτι της δουλειάς του. Επομένως, είναι ζωτικής σημασίας να μάθει να παίρνει πρωτοβουλίες αλλά και να δέχεται τη γνώμη των άλλων χωρίς να αισθάνεται απειλημένος/η από αυτή.
- Είναι σημαντικό το άτομο να είναι προσανατολισμένο προς το αποτέλεσμα, να δρα άμεσα και να ολοκληρώνει τη δουλειά που έχει αναλάβει.

Από τα παραπάνω μπορούμε εύκολα να συμπεράνουμε ότι η εργασία μπορεί να αποτελέσει σημαντικό παράγοντα για τη διαμόρφωση της ταυτότητάς μας. Μας τονώνει την αυτοπεποίθηση και μας βοηθά στο να ανακαλύψουμε ή να βελτιώσουμε κομμάτια του εαυτού μας που θα έμεναν ανενεργά σε αντίθετη περίπτωση. Ένας επιπλέον σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την ψυχική υγεία του ατόμου στο χώρο εργασίας είναι οι σχέσεις που αναπτύσσονται μεταξύ συναδέλφων. «Το να δημιουργείς είναι σαν να ζεις δυο φορές», υποστηρίζει ο φιλόσοφος Αλμπέρτ Καμύ (Albert Camus).

Η εργασία είναι και αυτή ένα σύστημα. Μια κοινωνική δομή, όπου περνάμε από 8 έως και 12 ή 16 ώρες από τη μέρα μας. Σε αυτό το πλαίσιο, ο άνθρωπος μπορεί να δημιουργήσει, να περάσει καλά, να αναπτύξει τις ικανότητές του, να κάνει γνωριμίες, να γίνει παραγωγικός κ.ά. Ταυτόχρονα, η εργασία είναι ένας χώρος που αρκετά συχνά εμφανίζονται μικρά ή μεγαλύτερα προβλήματα. Ως σημαντικότερα τέτοια θα μπορούσαμε να επισημάνουμε το εργασιακό άγχος και τις συνθήκες ηθικής παρενόχλησης.

2.2. Ηθική Παρενόχληση

Μέσα σε μια ομάδα οι συγκρούσεις είναι απόλυτα φυσιολογικές. Μια παρατήρηση σε μια στιγμή εκνευρισμού ή κακής διάθεσης δεν είναι σημαντική, πόσο μάλλον όταν συνοδεύεται από συγγνώμη. Αντίθετα, οι επαναλαμβανόμενες προσβολές ή οι ταπεινώσεις μπορεί να αποβούν καταστροφικές για τον εργαζόμενο. Μια τέτοια συμπεριφορά την ορίζουμε ως ηθική παρενόχληση. «Όταν η ηθική παρενόχληση κάνει την εμφάνισή της στο χώρο, τίθεται σε λειτουργία ένας μηχανισμός που μπορεί να κονιορτοποιήσει τα πάντα. Πρόκειται για ένα τρομακτικό φαινόμενο, επειδή ακριβώς είναι απάνθρωπο, ανελέητο» (Hirigoyen. 2000: 67).

Μιλώντας για ηθική παρενόχληση στο χώρο της εργασίας, ορίζουμε αυτήν ως ένα σύνολο συμπεριφορών που επαναλαμβάνονται και ως στόχο έχουν τον εξευτελισμό του ατόμου. Τέτοιες συμπεριφορές μπορεί να περιλαμβάνουν: Την έλλειψη σεβασμού, την εκμετάλλευση, τα ψέματα, τη λεκτική βία, το σαρκασμό, την ειρωνεία, την εξώθηση του άλλου σε σφάλματα, την σεξουαλική παρενόχληση, την απομόνωση, την άρνηση της επικοινωνίας κ.ά. Σε καταστάσεις κρίσης και με το φόβο της ανεργίας πιο ζωντανό από ποτέ, όλο και περισσότεροι άνθρωποι ανέχονται τέτοιου είδους συμπεριφορές στο χώρο της εργασίας τους, με ολέθριες επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική τους υγεία.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2. ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ

Με βάση όσα διαβάσατε μέχρι τώρα συντάξτε ένα κείμενο τριών παραγράφων (250-300 λέξεις) απαντώντας στα παρακάτω ερωτήματα:

1. Ποιοι άλλοι λόγοι ωθούν εσάς στην εργασία εκτός από τους βιοποριστικούς;
2. Τι έχετε εσείς κερδίσει από την μέχρι τώρα διαδρομή σας στην «εργασία»;
3. Θα επιλέγατε συνειδητά να μην εργάζεστε για μεγάλη περίοδο στη ζωή σας και για ποιους λόγους;
4. Έχετε περάσει περίοδο υποχρεωτικής ανεργίας; Πώς αισθανθήκατε με αυτό;

Στο τέλος της Ενότητας θα δείτε τα σχόλια μας αναφορικά με τις απαντήσεις σας .

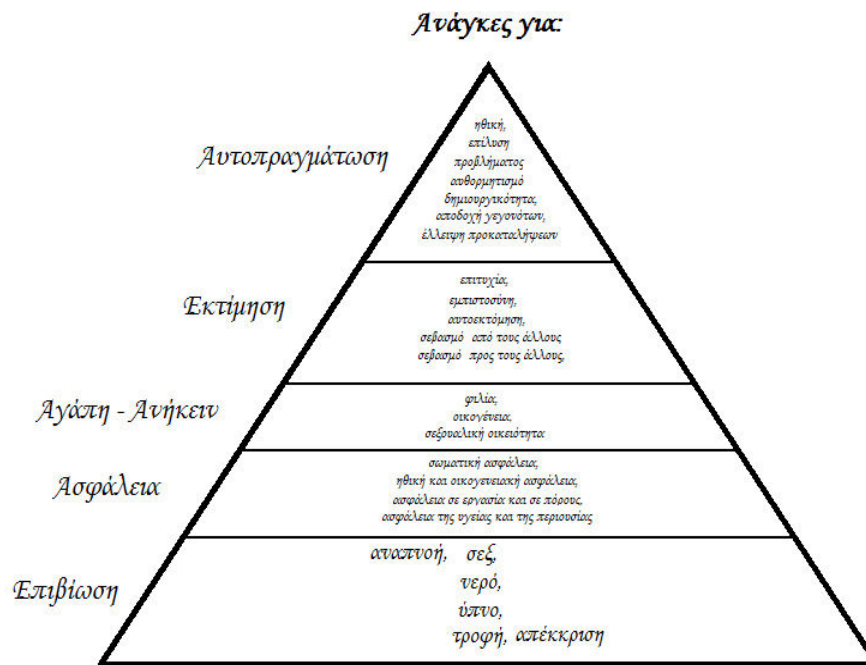
3. Ιεράρχηση Αναγκών

Η θεωρία του Maslow, πατέρα της Ανθρωπιστικής Ψυχολογίας, σχετικά με την ιεράρχηση των ανθρώπινων αναγκών εμφανίσθηκε για πρώτη φορά στο βιβλίο του «Motivation and Personality». Ο Maslow (1954:9) υποστήριξε ότι οι ανάγκες του ανθρώπου είναι ιεραρχικά προσδιορισμένες και τις οργάνωσε σε μια ιεραρχική πυραμίδα (Πίνακας 1).

Στην πρώτη βαθμίδα, που αποτελεί και τη βάση της ζωής, είναι οι Βασικές Ανάγκες που αφορούν στην επιβίωσή μας. Ανεβαίνοντας στην Πυραμίδα συναντάμε τις Ανάγκες Ασφαλείας, η ανάγκη δηλαδή για στέγη, για σωματική ασφάλεια (υγεία), για εργασία, για προστασία με μια ευρύτερη έννοια. Στις Ανάγκες Κοινωνικής Αποδοχής βρίσκονται οι κοινωνικές σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους, η ανάγκη για φιλίες, να ερωτευθούμε και να είμαστε κοινωνικά αποδεκτοί. Στις Ανάγκες Αυτοεκτίμησης ανήκουν οι ανάγκες όπου ο άνθρωπος αποζητά την προβολή της ατομικότητάς του, των δικών του αξιών κι αρχών και την αυτονομία του. Τέλος, στις Ανάγκες Αυτοπραγμάτωσης ανήκουν όλες εκείνες οι ανάγκες οι οποίες κάνουν το άτομο να νιώθει πλήρες, γεμάτο και ευτυχισμένο και φυσικά διαφέρουν από άτομο σε άτομο.

Τόσο η Οικογενειακή Ζωή όσο και η Επαγγελματική καλύπτουν πολλές από τις παραπάνω ανάγκες, ανάγκες που βρίσκονται σε διάφορα επίπεδα σημαντικότητας, όπως αποτυπώνονται στο παρακάτω σχήμα (Πίνακας 1). Για το λόγο αυτό, προσπαθούμε να καλύψουμε τις διαφορετικές μας ανάγκες, είτε μέσα από τη διάθεση ενέργειας και χρόνου στην οικογένεια, είτε μέσα από τη δραστηριοποίησή μας στον επαγγελματικό στίβο. Αυτός είναι ένας βασικός λόγος που σε πολλές περιπτώσεις βιώνουμε εσωτερικές συγκρούσεις που σχετίζονται με τη σημαντικότητα που πρέπει να δώσουμε στο κάθε πεδίο και τις επιθυμητές προτεραιότητες.

Η έλλειψη ισορροπίας ανάμεσα στην προσωπική και την εργασιακή ζωή ενός ανθρώπου -για όποιο λόγο και αν συμβαίνει αυτό- φέρνει σημαντικά προβλήματα που επηρεάζουν την ψυχική και σωματική του υγεία, ενώ χρειάζεται να δούμε με ποιους τρόπους είτε μπορούμε να προλάβουμε, είτε να βελτιώσουμε, είτε θα αλλάξουμε εντελώς τις όποιες συνιστώσες. Πρέπει να προσπαθήσουμε να μην χαθεί η χαρά της προσωπικής μας ζωής.



Πίνακας 1

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3. ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΖΩΗ

Με τη βοήθεια της παρατήρησης ενός ακόμη πίνακα ζωγραφικής θα προσπαθήσουμε να προσεγγίσουμε ένα επόμενο ερώτημα:

«Υπάρχουν πλεονεκτήματα από την αξιοποίηση χρόνου στην επαγγελματική ζωή; Ποια είναι αυτά;»

Πρόκειται για το έργο «Going to Work» (Πηγαίνοντας στην Δουλειά), του σημαντικού Γάλλου ζωγράφου και χαράκτη Jean-Francois Millet (1642-1679). Μπορείτε να αναζητήσετε το παραπάνω έργο στο διαδίκτυο (αναζητήστε το χρησιμοποιώντας ως λέξεις-κλειδιά το όνομα του καλλιτέχνη και τον τίτλο του έργου) και αφού το αντιγράψετε και το μεγεθύνετε, ώστε να μπορείτε να το παρατηρήσετε λεπτομερώς, ακολουθήστε ακριβώς την ίδια διαδικασία, όπως με τον πίνακα της ΑΣΚΗΣΗΣ 1.

Δώστε λίγο χρόνο για να τον παρατηρήσετε (2-3 λεπτά) και μετά αρχίστε να σημειώνετε τι βλέπετε. Σημειώστε πράγματα που αφορούν στο θέμα του, στα πρόσωπα, στο περιβάλλον, στα αντικείμενα, στα χρώματα. Στη συνέχεια, και αφού τον παρατηρήσετε για ανάλογο χρόνο, επισημάνετε τι σας κάνει εντύπωση, τι σας δημιουργεί έκπληξη ή για τι αναρωτιέστε. Στη συνέχεια, μπορείτε να κάνετε υποθέσεις για το τι θέλει να τονίσει ο δημιουργός και τι νόημα έχει για εσάς το μήνυμα ή τα μηνύματα. Προσοχή! Στη διαδικασία αυτή όλες οι απαντήσεις είναι σωστές. Στη συνέχεια, προσπαθήστε να απαντήσετε την ερώτηση που διατυπώθηκε παραπάνω.

Τις δικές μας σκέψεις θα τις βρείτε στο τέλος της Ενότητας.

4. Κατανομή χρόνου ανάμεσα στην Επαγγελματική και την Προσωπική Ζωή

4.1. Γενικά

Οι άνθρωποι, οι οποίοι συνήθως διατηρούν την ισορροπία μεταξύ της εργασίας και του προσωπικού τους χρόνου, αξιολογούν ώστε να ξέρουν τι προσδοκούν από τη ζωή τους και τι είναι σημαντικό για αυτούς. Ξέρουν τι είναι κατάλληλο για την προσωπική τους ευημερία και γνωρίζουν τις αξίες τους. Ταυτόχρονα, μπορούν να εκτιμούν κάθε φορά και το τίμημα που συνοδεύει τις επιλογές τους.

Σε καταστάσεις οικονομικής κρίσης, οι εργαζόμενοι φοβούνται πολύ περισσότερο από ότι στο παρελθόν για το ενδεχόμενο να χάσουν τη δουλειά τους. Έτσι, δεν διεκδικούν αυτά που είναι απαραίτητα, ώστε να έχουν μια ισορροπημένη επαγγελματική και προσωπική ζωή. Αυτό που χρειάζεται να σκεφτούμε, αλλά και να αποδεχτούμε, είναι ότι απόλυτη ισορροπία **δεν υπάρχει**. Υπάρχουν πολλοί λόγοι σε ορισμένες χρονικές περιόδους ή σε ορισμένες καταστάσεις (λογιστές στο κλείσιμο του έτους, επείγοντα επαγγελματικά ζητήματα που πρέπει να διευθετηθούν άμεσα, γενικευμένη οικονομική κρίση) όπου η επιθυμητή ισορροπία δεν είναι δυνατό να διατηρηθεί, γεγονός που επιβαρύνει την οικογένεια και διαταράσσει τις οικογενειακές σχέσεις.

Μια συνεχόμενη έλλειψη ισορροπίας μοιραία θα φέρει πλήγμα στην οικογένεια στο βαθμό που συστηματικά αφιερώνουμε τον περισσότερό μας χρόνο στην εργασία. Οι στιγμές που χάνουμε όταν δεν είμαστε στο σπίτι (τα πρώτα βήματα ενός μωρού, το οικογενειακό τραπέζι, ο έφηβος που μοιράζεται τις ανησυχίες του ή ο/η σύντροφος που νοιώθει συνέχεια μόνος) φέρνουν την απομάκρυνση και σε ορισμένες περιπτώσεις την πιθανή διάλυση της οικογένειας. Ωστόσο, θα πρέπει να αντιλαμβανόμαστε μια τέτοια κρίση ως ευκαιρία. Η κρίση μας δίνει την ευκαιρία να αναρωτηθούμε ξανά για τις επιλογές μας. Συνήθως προβληματιζόμαστε σχετικά με το «εάν ο/η σύντροφός μας είναι το σωστό πρόσωπο», ή «εάν κάναμε τη σωστή επιλογή». Για να ξεπεράσουμε αυτό το δίλημμα ο δρόμος είναι να επενδύσουμε στη σχέση (Angel, 2004). Προσπαθώντας να ξεπεράσουμε τα προβλήματα με ανοικτότητα και συνεργασία με τον/την σύντρόφό μας ουσιαστικά επενδύουμε στην επιλογή μας και το πρόσωπό του.

Παρόλο που δεν είναι πάντα εφικτό να διατηρηθεί η επιθυμητή ισορροπία, θα πρέπει να προσπαθήσουμε να μην χαθεί το όραμα μια ισορροπημένης ζωής και να προσπαθήσουμε να βελτιώσουμε την ανισορροπία με όποιους τρόπους μπορούμε. Είναι εφικτό, σε μια περίοδο που τα πράγματα μπορεί να δυσκολεύουν στη δουλειά, ο εργαζόμενος να βρει τρόπους να

χαλαρώνει και να απολαμβάνει χρόνο με την οικογένειά του. Παράδειγμα αυτού μπορεί να αποτελεί ένας εργαζόμενος που αντί να επιστρέψει σπίτι έπειτα από μια δύσκολη μέρα στη δουλειά, κάνει μία επιπλέον υπέρβαση και βγαίνει για καφέ με τη σύντροφό του αντί να επιστρέψει στην καθημερινότητα.

Στο βιβλίο «Ζωή, Σύγχρονη Οδύσσεια», οι Kleeze & Skinner (1998) υποστηρίζουν ότι το ζήτημα- κλειδί είναι εάν ο χρόνος που αφιερώνει κάποιος στην προσωπική του ζωή ή στην οικογένεια (συντροφική ζωή, ανατροφή παιδιών κλπ) **είναι ποιοτικός**. Δεν έχει ιδιαίτερη σημασία η ποσότητα του χρόνου που μπορεί να αφιερώνουμε στα μέλη της οικογένειάς μας για να είμαστε μαζί, όσο η κατάστασή μας και ο τρόπος που αξιοποιείται ο χρόνος αυτός. Π.χ. δεν έχει μεγάλο νόημα να προσπαθούμε να επικοινωνήσουμε με τους άλλους αν νιώθουμε κουρασμένοι ή χωρίς την απαραίτητη ενέργεια. Αντίθετα, η οικοδόμηση των οικογενειακών μας σχέσεων στη βάση ποιοτικού και αξιοποιήσιμου χρόνου καθιστούν την πιθανή απουσία μας ή τις πιθανές κρίσεις πιο εύκολα διαχειρίσιμες.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4. ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΩ ΤΗΝ ΕΠΙΘΥΜΗΤΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

Παρακαλώ απαντήστε με ναι /όχι τις ακόλουθες προτάσεις. Μετρήστε τα «ναι» και διαπιστώστε κατά πόσο έχετε την επιθυμητή ισορροπία μεταξύ προσωπικής και επαγγελματικής ζωής.

1. Είμαι ευτυχισμένος/η με αυτά που κάνω αυτόν τον καιρό.
2. Αισθάνομαι ότι η ζωή μου έχει σκοπό και νόημα.
3. Φροντίζω την υγεία μου.
4. Είμαι ικανοποιημένος/η από το πώς φροντίζω τις Πνευματικές μου Δραστηριότητες.
5. Έχω χρόνο να ξεκουραστώ και να διασκεδάσω.
6. Είμαι οικονομικά ασφαλής.
7. Είμαι ικανοποιημένος/η από την τωρινή κατάσταση της εργασίας μου.
8. Οι σχέσεις μου με την οικογένειά μου είναι όπως θα ήθελα.
9. Οι σχέσεις μου με τους φίλους μου είναι όπως θα ήθελα.
10. Η σχέση μου με το /τη σύντροφό μου είναι όπως θα ήθελα.
11. Είμαι ικανός/ή να θέτω στόχους στη ζωή μου & να τους πετυχαίνω.

Στο τέλος της Ενότητας μπορείτε να βρείτε τα δικά μας σχόλια για την άσκηση αυτή.

4.2. Θέτοντας Προτεραιότητες

Η προσπάθεια εξισορρόπησης της εργασιακής με την προσωπική ζωή είναι μία συνεχής πρόκληση η οποία ξεκινά με το να ανακαλύψουμε τις προτεραιότητές μας. Παρακάτω διατυπώνουμε μερικές ερωτήσεις που βοηθούν να καθορίσουν τις προτεραιότητες μας :

- Τι είναι σημαντικό για μένα μέσα στη μέρα μου;
- Πού θέλω να αφιερώσω περισσότερο χρόνο σήμερα;
- Για ποιο λόγο επιλέγω να το κάνω αυτό;

Είναι πολύ αποδοτικό να μπορώ να είμαι σε επαφή με το τι θέλω κάθε περίοδο της ζωής μου, αλλά και πώς μπορώ να το φτάσω. Μόνο η ορθή οργάνωση του χρόνου μπορεί να βοηθήσει το άτομο να φέρει εις πέρας αυτά που χρειάζεται, χωρίς να πολυδιασπάται και να εξουθενώνεται .Ο χρόνος ενός ανθρώπου είναι πολύτιμος. Το να αναβάλλουμε συστηματικά, να μεταθέτουμε ή να αποφεύγουμε να κάνουμε κάποια πράγματα μπορεί αρχικά να φαίνεται ότι μας διευκολύνει στην καθημερινότητα, αλλά στην πραγματικότητα αυτό που κάνουμε είναι «να βάζουμε τα σκουπίδια ...κάτω από το χαλί».

Ο χρόνος που επιλέγουμε να αφιερώνουμε μεταξύ των διαφόρων δραστηριοτήτων στη ζωή μας, αλλά και ο τρόπος που διαλέγουμε να μοιράσουμε συγκεκριμένα τον χρόνο αυτό είναι απολύτως προσωπική μας ευθύνη. Ο ελλιπής προγραμματισμός φέρνει συνήθως προβλήματα και κάνει τις υποχρεώσεις ή τις δραστηριότητες που έχουμε ή θέλουμε να ανταποκριθούμε να μοιάζουν με ένα ψηλό βουνό που πρέπει να το ανέβουμε. Όταν δεν υπάρχει πρόγραμμα ή πλάνο, συνήθως δεν υπάρχει και αξιολόγηση των πιθανών προβλημάτων που θα συναντήσουμε και άρα δεν υπάρχει πρόληψη. Όλα τα πρόγραμμα φτιάχνονται με σκοπό να είναι αποδοτικά και λειτουργικά. Έτσι, είναι πιθανό να χρειαστεί να αλλάξω τον προγραμματισμό μου αρκετές φορές, μέχρι να βρεθεί το καταλληλότερο πλάνο για τη φάση της ζωής που περνώ και τις δράσεις που πρέπει να καλύψω. Αργότερα είναι πιθανό να χρειαστεί να αλλάξω το πρόγραμμά μου, καθώς οι συνθήκες της ζωής μου θα αλλάξουν και αυτές. Το πρόγραμμα πρέπει να είναι ευέλικτο και να προσαρμόζεται ανάλογα με τις συνθήκες. Παράδειγμα αυτού μπορεί να είναι το γεγονός ότι το χειμώνα το πρόγραμμα είναι κάπως «σφιχτό», δεδομένου ότι ασχολούμαι με τις εξωσχολικές δραστηριότητες των παιδιών μου, ενώ αντίθετα το καλοκαίρι μένει σημαντικός ελεύθερος χρόνος τον οποίο μπορώ να τον εκμεταλλευτώ, αξιοποιώντας τον διαφορετικά για τον εαυτό μου ή την οικογένειά μου (π.χ. κάνοντας ποδήλατο, πηγαίνοντας για μπάνιο κ.λπ).

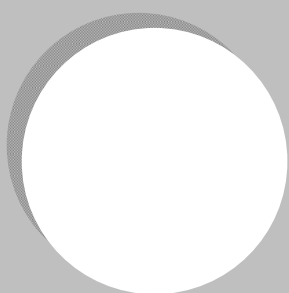
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5. ΤΙ ΧΡΟΝΟ ΚΑΤΑΛΑΜΒΑΝΕΙ ΚΑΘΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ ;

Σκεφτείτε σε ποιους τομείς της ζωής σας μοιράζετε το χρόνο σας και καταγράψτε τους (π.χ. εργασία, οικογενειακή ζωή, φίλοι, διασκέδαση ή κάτι άλλο που μπορεί να αφορά μόνο εσάς). Μπορείτε να είστε όσο λεπτομερείς θέλετε.

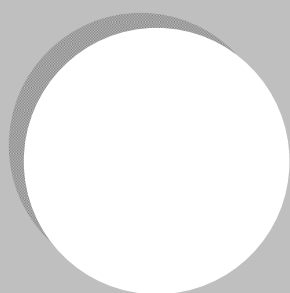
Αποτυπώστε τα κομμάτια αυτά του χρόνου που αφιερώνετε στην πρώτη πίτα βάζοντας πιο μεγάλα κομμάτια εκεί που αφιερώνετε πιο πολύ χρόνο.

Σκεφτείτε πόσο σημαντικός είναι ο κάθε τομέας από τους προηγούμενους και αποτυπώστε το βαθμό σημαντικότητας των τομέων αυτών στη δεύτερη πίτα.

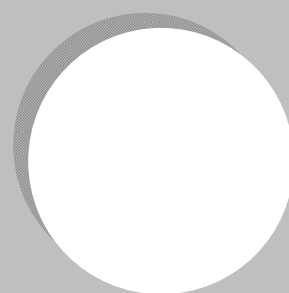
Με βάση τη σχέση των δυο πρώτων πιτών σχεδιάστε την τρίτη πίτα αποτυπώνοντας την κατανομή του προσωπικού σας χρόνου όπως θα θέλατε να είναι.



1: ποσοστά χρόνου



2: ποσοστά «σημασίας»



3: επιθυμητά ποσοστά χρόνου

Τι θα κάνετε για να προσεγγίσει η εικόνα της πίτας (2) την εικόνα της πίτας (3);

Θα βρείτε τα δικά μας σχόλια στο τέλος της Ενότητας.

4.3. Αναγνώριση Εμποδίων

Οι καταστάσεις που εμποδίζουν την ισορροπία ανάμεσα στην επαγγελματική και την προσωπική ζωή είναι σημαντικό να εντοπιστούν και να αναλυθούν. Είναι απαραίτητο να εντοπιστεί τι είναι αυτό/ά που φέρνει την ένταση ανάμεσα σε αυτούς τους δυο σημαντικούς τομείς της ζωής μας. Ένας τέτοιος σημαντικός παράγοντας συνήθως είναι οι μη ρεαλιστικές προσδοκίες που έχουμε από τη ζωή/τη δουλειά/την οικογένεια. Σε κάποιες άλλες περιπτώσεις μπορεί να αφορούν πεποιθήσεις μας ή στερεότυπα, απόψεις που έχουμε αποκτήσει στην εξέλιξη της ζωής μας και δεν ανταποκρίνονται στη σύνθετη πραγματικότητα ή δεν είναι λειτουργικές για τη ζωή μας. Τέτοιες μπορεί να είναι οι ακόλουθες : «Η δουλειά μου είναι πιο σημαντική από τη δική σου» ή « Μα ...αφού είσαι στο σπίτι όλη την ημέρα , γιατί κουράζεσαι». Άλλες φορές μπορεί να μας ακινητοποιεί ο φόβος της αλλαγής ή απλά δεν επιθυμούμε να αλλάξουμε θέση (βόλεμα).

Οι ανεδαφικές προσδοκίες είναι ένα από τα πιο σημαντικά εμπόδια που υπάρχουν στην προσπάθειά μας να φέρουμε εις πέρας το στόχο μας για την ισορροπία. Οι ανεδαφικές προσδοκίες οδηγούν στην προσπάθεια των ανθρώπων να τα κάνουν όλα τέλεια, στη δουλειά και στο σπίτι. Αυτό φυσικά είναι απλώς αδύνατο. Οι σύγχρονοι άνθρωποι πολλές φορές βασανίζονται πραγματικά από τα στερεότυπα που επιβάλλονται από την κοινωνία. Δείτε τις παρακάτω φωτογραφίες (Εικόνα 1, Εικόνα 2, Εικόνα 3, Εικόνα 4), οι οποίες κατακλύζουν τα περιοδικά ή τις διαφημίσεις και στοχαστείτε αναφορικά με το θέμα τους και το μήνυμά τους.

Οι φωτογραφίες αυτές και τα αντίστοιχα μηνύματα, απ' όπου κι αν προέρχονται, κατά τη γνώμη μας, αντανakλούν «στιγμές» και όχι ολόκληρη τη ζωή ενός ανθρώπου. Σε πολλές δε περιπτώσεις δεν έχουν καμία σχέση με τη δύσκολη καθημερινότητα. Το να πιστεύουμε ότι μπορεί συνεχώς να βρισκόμαστε σε τέτοιες καταστάσεις, μας απομακρύνει από την πραγματικότητα, μας καλλιεργεί μια ωραιοποιημένη αντίληψη της ζωής, που επειδή δεν υπάρχει μας δημιουργεί βασανιστικές και ανεδαφικές προσδοκίες.

Αντίστοιχες στερεοτυπικές αντιλήψεις και απλουστευμένες προσεγγίσεις καλλιεργούν οι καθημερινές τηλεοπτικές σειρές μεγάλης ακροαματικότητας, που προβάλλονται σε ώρες υψηλής τηλεθέασης. Για παράδειγμα, είναι απορίας άξιο πώς τόσο εύκολα μπορεί μια πολυμελής οικογένεια να συγχρονίζεται στην ώρα που παίρνει ένα εξαιρετικά πλούσιο πρωινό, όπου όλοι είναι ήρεμοι και ευχαριστημένοι. Επίσης, πώς ένα ζευγάρι «τα βρίσκει» τόσο εύκολα και γρήγορα, μετά από τη διαμάχη του σε κρίσιμα θέματα;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6. ΥΠΕΡΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΖΩΗ

Με βάση αυτά που διαβάσατε ως τώρα και αφού μελετήσετε το παρακάτω απόσπασμα από το βιβλίο του Jones (1999) «Υπεραπασχόληση και Άγχος», προσπαθήστε να καταγράψετε 5 ή και παραπάνω προβλήματα που μπορεί να προκύψουν στην οικογένεια από την υπεραπασχόληση με τη δουλειά.

«Παραδοσιακά, ο γυρισμός στο σπίτι μετά τη δουλειά ήταν το συνώνυμο της χαλάρωσης και της γαλήνης. Το σπίτι ήταν χώρος υποστήριξης και ενθάρρυνσης. Αλλά στο σημερινό κλίμα της οικονομίας, όπου η δουλειά είναι πολύτιμη, η ασφάλεια της δουλειάς απειλείται και οι ώρες εργασίας είναι περισσότερες, απαιτούνται όλο και περισσότερα από τους εργαζόμενους...»

«...Η οικογενειακή ζωή μπορεί επίσης να απειληθεί από την αυξανόμενη ένταση όταν υπάρχουν δύο καριέρες μέσα στην οικογένεια. Όταν ο ένας σύντροφος δεν μπορεί να παρέχει υποστήριξη στον άλλον, οι σχέσεις περνούν σε κατάσταση έντασης. Λίγοι άντρες ακόμα και

στις σημερινές απελευθερωμένες κοινωνίες είναι πραγματικά έτοιμοι να αναλάβουν δουλειές του σπιτιού»

Τα δικά μας σχόλια θα τα βρείτε στο τέλος της Ενότητας.



Εικόνα 1. Η μητέρα πάντα χαρούμενη και ευτυχισμένη.



Εικόνα 2. Το τέλειο ζευγάρι



Εικόνα 3. Το πεντακάθαρο σπίτι



Εικόνα 4. Οι τέλειες διακοπές

4.4. Προετοιμασία

Αν ένα άτομο θέλει να επιτύχει την αρμονία μεταξύ της εργασιακής και οικογενειακής ζωής, χρειάζεται να προετοιμαστεί κατάλληλα. Είναι σημαντικό στα πλαίσια αυτής της προετοιμασίας να σκεφτεί τρόπους με τους οποίους θα προσπαθήσει να μην εμπλέκονται τα δύο αυτά πεδία. Για να συμβεί αυτό θα πρέπει, αρχικά, να επισημανθούν οι περιοχές όπου εντοπίζονται προβλήματα και να διατυπωθούν με σαφήνεια οι επιθυμητοί κανόνες που θα πρέπει να προσπαθήσουμε να τηρούμε. Κάποιοι τέτοιοι θα μπορούσαν να είναι: «δεν θα σκέφτομαι τα θέματα της δουλειάς στο σπίτι», ή «δεν θα φέρνω δουλειά στο σπίτι» ή ακόμη «το κινητό για θέματα δουλειάς θα πρέπει να κλείνει στο σπίτι». Για την κατάλληλη προετοιμασία σας ασχοληθείτε με την παρακάτω άσκηση.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 7. ΟΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΠΟΥ ΘΕΛΩ ΝΑ ΚΑΝΩ

Αφιερώστε λίγο χρόνο μελετώντας και εφαρμόζοντας τα παρακάτω στην κατεύθυνση των πιθανών αλλαγών που επιθυμείτε να κάνετε, ώστε να βελτιώσετε καταστάσεις που μπορεί να θεωρείτε προβληματικές και σχετίζονται με την εμπλοκή των δυο πεδίων (εργασία οικογενειακή/προσωπική ζωή):

1. Ξεκαθαρίστε τα θέματα που θέλετε να εστιάσετε.
2. Γράψτε μια λίστα.
3. Συγκεντρωθείτε σε γεγονότα που είναι πιο σημαντικά.
4. Βάλτε ένα στόχο αλλαγής μέσα στην ημέρα και τηρήστε τον.
5. Χρονομετρήστε για λίγο καιρό και καταγράψτε σε ένα χαρτί το πόσο - πραγματικά – χρόνο σας παίρνει για να ολοκληρώσετε κάποιες εργασίες. Αν λέτε για παράδειγμα: «Θα πάω για ψώνια και σε μισή ώρα θα γυρίσω» ίσως εκπλαγείτε αν δείτε ότι για τα ψώνια χρειάζεται τουλάχιστον 1 ώρα και 30 λεπτά για να γίνουν, αφού περιλαμβάνει να προβλέψετε την κίνηση, τη δυσκολία παρκαρίσματος, την ουρά στα ταμεία κλπ
6. Αναρωτηθείτε τι θα γίνει αν αναβάλετε μια προγραμματισμένη εργασία.
7. Περιορίστε τις δραστηριότητες που σας «κλέβουν» το χρόνο χωρίς να το καταλάβετε (χρόνος στη τηλεόραση, στον υπολογιστή, στο τηλέφωνο κ.ά.).
8. Εντοπίστε ποια ώρα της ημέρας είστε πιο παραγωγικοί και εκμεταλλευτείτε αυτό το χρόνο.
9. Βάλτε όρια στο να λέτε πάντα «Ναι».
10. Κάντε έξυπνα διαλείμματα.
11. Βάλτε στόχο να ολοκληρώνετε ό,τι αρχίζετε.

Προσπαθήστε να οργανώσετε τις δραστηριότητές σας όπως παρακάτω:

Τι θέλω να πετύχω

Στόχος	Προθεσμία	Πρόοδος μέχρι σήμερα
Να τελειώσω με την οργάνωση των κειμένων.	Μέχρι την Κυριακή	Έχω βγάλει τις μισές φωτοτυπίες.
Να βγω με τα παιδιά μου.	Μέχρι 10 Ιούλη	Έχω κάνει τις επαφές που χρειάζονται.

Τα δικά μας σχόλια θα τα βρείτε στο τέλος της Ενότητας.

Αφού έχετε ολοκληρώσει την προηγούμενη άσκηση, πιστεύουμε ότι έχετε επισημάνει πεδία που δεν είναι λειτουργικά στην καθημερινότητά σας και χρειάζονται αλλαγές. Σας προτείνουμε να προχωρήσουμε ένα βήμα ακόμη ασχολούμενοι με την επόμενη άσκηση.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 8. ΡΩΤΗΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

Προσπαθήστε να συμπληρώσετε τον παρακάτω πίνακα και δείτε τι πιθανές αλλαγές θα πρέπει να αποπειραθείτε.

Χρειάζεται να κάνω κάποιες αλλαγές για να επιφέρω ισορροπία ανάμεσα στην επαγγελματική και προσωπική μου ζωή;

Ποιοι είναι οι λόγοι που με κάνουν να θέλω να κάνω ή να μην κάνω αυτές τις αλλαγές;

Αλλαγή	Πιθανό Αποτέλεσμα
--------	-------------------

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Τα σχόλια μας για την άσκηση θα τα βρείτε στο τέλος της Ενότητας.

4.5. Το Όραμα

Αν ένα άτομο θέλει να επιτύχει κάτι, χρειάζεται να έχει ένα όραμα για αυτό. Ένα όραμα το οποίο να είναι σαφές και ξεκάθαρο χαρακτηρίζεται από μια καθαρή διατύπωση, «θέλω **αυτό** και θα κάνω οτιδήποτε χρειάζεται για να το πετύχω». Για να ισχυροποιήσουμε την προσπάθειά μας για αλλαγές που θα φέρουν την επιθυμητή ισορροπία είναι βοηθητικό να βρούμε τα στοιχεία του δικού μας οράματος ζωής. Αξίζει να αναρωτηθούμε «ποιο είναι το όραμα μας για τη δική μας ζωή ;». Μπορούμε να παραθέσουμε μερικές εκδοχές :

- Να ανακαλύψω το νόημα.
- Να βοηθήσω την κοινωνία.
- Να πραγματοποιήσω κάποιο από τα όνειρά μου.
- Να συμβάλλω ουσιαστικά στην ευημερία του σπιτιού μου.
- Να αναπτυχθώ προσωπικά.

Για την διαδικασία ανακάλυψης νοήματος και οράματος καλό είναι να αντιμετωπίζουμε την πολύπλοκη ζωή και τις καταστάσεις της με την απαραίτητη σοφία. Η Joan Erikson (1998) παρουσιάζει έναν κατάλογο με δέκα στοιχεία δύναμης του χαρακτήρα που συνδέονται με την καλλιέργεια προσωπικής σοφίας:

- Ικανότητα για κατάλληλη εξάρτηση (εξάρτηση από σημαντικά πράγματα). Προσπαθούμε να παραμένουμε συνδεδεμένοι με πράγματα και πρόσωπα που μας δίνουν δύναμη και ζωή.
- Αποδοχή του κύκλου της ζωής από τη σύλληψη ως την αποσύνθεσή της. Αποδεχόμαστε θετικά την ωρίμανσή μας και την εξέλιξή μας. Προσπαθούμε να αποδεχτούμε ότι κάποια στιγμή η ζωή μας θα τελειώσει και αξιοποιούμε το διαθέσιμο χρόνο.
- Η ικανότητα αποκατάστασης και προσαρμοστικότητας που είναι ουσιώδη για την αντιμετώπιση των αντιξοοτήτων που μπορεί να μας πολιορκήσουν στα γεράματα. Καθώς τα χρόνια περνούν αλλάζουμε. Θα πρέπει να το αποδεχτούμε και να είμαστε έτοιμοι να προσαρμοστούμε στα νέα δεδομένα.
- Ενσυναίσθηση (συναίσθηματική κατανόηση) της εμπειρίας των άλλων. Είναι σημαντικό σε πολλές περιπτώσεις να μπορούμε να δούμε την πραγματικότητα «μέσα από τα μάτια των άλλων» και να κατανοήσουμε τη θέση τους, χωρίς απαραίτητα να την αποδεχόμαστε ή να την υιοθετούμε.
- Χιούμορ, το οποίο μας επιτρέπει να επεξεργαζόμαστε τα πράγματα με διαφορετικό τρόπο και να τα αποφορτίζουμε.
- Ταπεινότητα, μια απαραίτητη προϋπόθεση για τη μάθηση καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας.
- Συναίσθηση της πολυπλοκότητας της ζωής. Οι απαντήσεις που οφείλουμε να δίνουμε σε προβλήματα ζωής δεν είναι πάντα εύκολες ή απλές.
- Αναγνώριση του πολυσύνθετου χαρακτήρα των σταθερών μας σχέσεων.
- Φροντίδα και ενδιαφέρον για τους ανθρώπους και τον κόσμο.
- Μια υπαρξιακή αίσθηση ταυτότητας η οποία υπερβαίνει τον «εαυτό» και στρέφεται στους διαγενεακούς δεσμούς. Τα γονιδιά μας, και άρα πολλά προσωπικά χαρακτηριστικά μας, έρχονται από τα βάθη του χρόνου και θα ταξιδέψουν πολύ χρόνο μετά από εμάς στις επόμενες γενιές. Έτσι, το αποτύπωμά μας στον κόσμο δεν σβήνει με το θάνατό μας.

Από την παραπάνω λίστα γίνεται προφανές ότι ένα άτομο μπορεί να καλλιεργήσει αυτά τα δέκα στοιχεία μόνο όταν οι εμπειρίες του έχουν δοκιμαστεί σε παραπάνω από ένα επίπεδα. Η μονόπλευρη αντιμετώπιση της ζωής (δουλειά-δουλειά-δουλειά ή οικογένεια-οικογένεια-οικογένεια) θα μας στερήσει τη δυνατότητα να βρούμε και να αναπτύξουμε αυτά τα δέκα στοιχεία. Ο μόνος τρόπος για να το πετύχουμε είναι να επιτρέψουμε στους εαυτούς μας να δοκιμαστούμε σε πολλά πεδία κρατώντας τις ανάλογες ισορροπίες.

«Θες να πετύχεις την παγκόσμια ειρήνη;

Πήγαινε σπίτι σου και αγάπα την οικογένεια σου»

Μητέρα Τερέζα

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 9. ΛΕΝΕ ΓΙΑ ΜΕΝΑ		
Βρείτε τις διαφορές μεταξύ των δυο στηλών που ακολουθούν παρακάτω. Πού νομίζετε ότι οφείλονται;		
Λένε για μένα	συνάδελφοι	οικογένεια
<ul style="list-style-type: none"> • Δημιουργικό άτομο • Αντιμετωπίζει τα πράγματα επιφανειακά. • Καλός στις διαπραγματεύσεις • Δυσκολεύεται να «κλείσει δουλειά». • Έχει κοινωνικές δεξιότητες. • Μοναχικό/κλειστό άτομο • Κάπως απόμακρος /η • Δείχνει φροντίδα. • Δείχνει αγάπη. • Δείχνει την εκτίμησή του. • Είναι συγκρατημένος/η. • Καλός στα οικονομικά • Προσαρμόζεται καλά στις αλλαγές. • Δυσκολεύεται στις αλλαγές. • Διαθέτει πειθώ. • Θυμώνει εύκολα. • Ευκολόπιστος/η • Αποφασιστικός/ή • Διστακτικός/ή 		

<ul style="list-style-type: none"> • Εμπνέει ασφάλεια και σιγουριά. • Δεν μπορείς πάντα εύκολα να βασιστείς. • Επίμονος /η • Έχει επιμονή. • Με υπομονή • Εργατικός/ή • Κουράζεται και εγκαταλείπει εύκολα. • Πάντα συστηματικός/ή και συνεπής • Κάποιες φορές μπερδεύεται και αμελεί. 		
<p>Θα βρείτε τα σχόλια μας για την παραπάνω άσκηση στο τέλος αυτής της Ενότητας.</p>		

5. Το άγχος και πώς δημιουργείται

5.1. Η προέλευση του άγχους

Για να βρούμε την ετυμολογική προέλευση της λέξης «άγχος», θα χρειαστεί να καταφύγουμε στην Αρχαία Ελληνική γλώσσα, όπου το ρήμα «άγχω» σήμαινε «πιέζω δυνατά το λαιμό, πνίγω, στραγγαλίζω», αποτυπώνοντας αυτή τη δυσάρεστη αίσθηση που έχουμε στο λαιμό αλλά και στην αναπνοή μας, όταν μας συμβαίνει αυτό.

Το άγχος είναι «υπεύθυνο» για την επιβίωση του ανθρώπου πάνω στον πλανήτη. Χωρίς αυτό δεν θα μπαίναμε σε κατάσταση εγρήγορσης, δεν θα κινητοποιούμασταν για να αποφύγουμε κινδύνους και πιθανά θα γινόμασταν θύματα οποιουδήποτε άγριου ζώου μας πλησίαζε. Ο τρόπος που ανέπτυξαν οι πρόγονοί μας μερικές χιλιάδες χρόνια πριν, για να επιβιώσουν, ήταν το άγχος. Το σώμα προετοιμαζόταν ώστε να δράσει με τον κατάλληλο τρόπο (να δώσει μάχη ή να τρέξει να κρυφτεί, γνωστό και ως ανταπόκριση «**Fight or Flight**»). Χάρη σε αυτήν την κινητοποίηση που προέρχεται από το άγχος είμαστε σήμερα εδώ και μαθαίνουμε για το συναίσθημα αυτό.

Σε συνέχεια των παραπάνω μπορούμε να υποστηρίξουμε ότι το άγχος είναι χρήσιμο, όταν τα επίπεδά του δεν ξεπερνούν την προσπάθεια που απαιτείται για τη διεκπεραίωση μιας δράσης. Για παράδειγμα «κάποιο απαιτούμενο άγχος» όταν προετοιμάζουμε μια εργασία είναι απαραίτητο, καθώς θέλουμε να είναι «η καλύτερη δυνατή» και συμβάλλει στην δημιουργικότητά μας. Η πιθανή απουσία του θα μας έκανε να είμαστε ικανοποιημένοι με οποιοδήποτε αποτέλεσμα και έτσι θα στερούμασταν από τη δυνατότητα για καλύτερα αποτελέσματα.

5.2. Συμπτώματα άγχους

Το άγχος μπορεί να εκφραστεί με ποικίλους τρόπους. Παρακάτω είναι μερικά ενδεικτικά συμπτώματα έντονου άγχους, τα οποία μπορεί να παρουσιαστούν μόνα τους ή σε συνδυασμό. Τα συμπτώματα μπορεί να είναι σωματικά, σε συναισθηματικό επίπεδο, στο πεδίο της ψυχολογίας ή αλλαγές στη συμπεριφορά μας .

Σωματικές Ενδείξεις	Συναισθηματικές Ενδείξεις
Πονοκέφαλοι	Ευερεθιστότητα
Μυϊκοί πόνοι	Κυκλοθυμία
Ζαλάδες	Θυμός

Δυσκολία στην αναπνοή	Έλλειψη ελέγχου
Αϋπνία	Αντίδραση στην εποικοδομητική κριτική
Αλλεργίες	Έλλειψη κινητοποίησης
Πόνοι στο στομάχι	Χαμηλή αυτοεκτίμηση
Απώλεια/αύξηση βάρους	
Αύξηση αρτηριακής πίεσης	

Ψυχολογικές Ενδείξεις	Ενδείξεις στη Συμπεριφορά
Δυσκολία στη λήψη αποφάσεων	Έλλειψη χρόνου για ξεκούραση/αναψυχή
Μειωμένη δημιουργικότητα	Πολλές ώρες εργασίας
Αρνητικές σκέψεις	Κακή διαχείριση χρόνου
Ανησυχία	Απομόνωση
Εκνευρισμός	Προβλήματα στις κοντινές σχέσεις
Κατάθλιψη	Υπερβολικός θυμός/Φυσική βία
	Αφηρημάδα
	Εξάρτηση από το τσιγάρο, τον καφέ, το αλκοόλ ή τα ηρεμιστικά.

Το σώμα, με τη σοφία του, θα μας δείξει πότε είμαστε αγχωμένοι. Όταν αναπνέουμε ακανόνιστα, όταν αισθανόμαστε «φλογισμένο» το πρόσωπο μας, όταν νοιώθουμε τους μύες μας να είναι «σφιγμένοι», όταν νοιώθουμε την ανάγκη να φωνάξουμε δυνατά ή να σπάσουμε κάτι, όταν έχουμε ταχυκαρδία ή κόμπο στο λαιμό. Όποιο και αν είναι το σωματικό ή συναισθηματικό «σημάδι» που λαμβάνουμε από το σώμα μας, καλό θα είναι να πάρουμε λίγο χρόνο και να «ακούσουμε» τι έχει να μας πει. Το να νοιώθουμε άγχος και να το εκφράζουμε είναι διαφορετικό πράγμα από το να δρούμε κάτω από το καθεστώς του άγχους. Ο διαχωρισμός αυτός θα χρειαστεί να γίνει κατανοητός και να μας συνοδεύει, γιατί μόνο με αυτόν τον τρόπο θα σταματήσουμε να φοβόμαστε το άγχος και θα μπορέσουμε να ωφεληθούμε από το «δώρο» της ύπαρξής του.

Δυο από τις σημαντικότερες επιπτώσεις του άγχους είναι το συναίσθημα του φόβου που αυτό δημιουργεί και η κατάσταση της κατάθλιψης που μπορεί να μας προκαλέσει. Το άγχος φέρνει

φόβο. «Μπορούμε μόνο να αντιστεκόμαστε στο φόβο. Το θάρρος, η εμπιστοσύνη, η γνώση, η εξουσία, η ελπίδα, η μετριοφροσύνη, η πίστη και η αγάπη μας βοηθούν να δεχόμαστε την ύπαρξη του φόβου, να ερχόμαστε σε αντιπαράθεση με αυτόν και να τον ξεπερνάμε με κάθε τρόπο» (Riemann, 1994:15). Το άγχος πολλές φορές θεωρείται δίδυμος αδελφός της κατάθλιψης, όπου η μία κατάσταση μοιάζει να πυροδοτεί την άλλη. Έτσι, χρειάζεται να βρούμε τρόπους να το διαχειριστούμε προς όφελός μας, ώστε να ζούμε μια ήρεμη και ικανοποιητική ζωή, ενώ ταυτόχρονα δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι το άγχος είναι ένα από τα ανθρώπινα συναισθήματα και όπως κάθε άλλο συναίσθημα έχει τη χρησιμότητά του, όπως αυτή έχει περιγραφεί παραπάνω.

6. Διαχείριση του άγχους

Παλαιότερα και για μια μεγάλη χρονική περίοδο, οι άνθρωποι οι οποίοι έπασχαν από άγχος κατέφευγαν στους γιατρούς. Οι γιατροί συνηθέστερα συνταγογραφούσαν φάρμακα ως λύση στο θέμα αυτό. Το αποτέλεσμα ήταν πολλοί άνθρωποι να σταματήσουν να ζητούν βοήθεια, είτε από το φόβο της «εξάρτησης» από τα χάπια, είτε για δεν άντεχαν τις παρενέργειές τους, είτε γιατί δεν ήθελαν να φέρουν το στίγμα του ψυχασθενή. «Οι γιατροί νόμιζαν ότι η ασχολία με την ψυχική ζωή δεν είναι τόσο σπουδαία όσο οι εξετάσεις στα εργαστήρια. Αυτό μπορούμε να το χαρακτηρίσουμε σαν τη μηχανιστική εποχή της ιατρικής» (Rattenr, 1969: 34).

Περνώντας τα χρόνια σε πολλούς τομείς της επιστήμης και της ιατρικής τα πράγματα άλλαξαν. Πολλοί γιατροί σήμερα – αξιοποιώντας τη βελτιωμένη εκπαίδευσή τους – παραπέμπουν τους ασθενείς τους σε κάποιον ειδικό της ψυχικής υγείας, όταν η διάγνωσή τους αφορά το άγχος, καθώς τα αγχολυτικά δεν είναι η μόνη ή πάντα μια ενδεδειγμένη επιλογή.

Πολλοί άνθρωποι αναπτύσσουν μηχανισμούς και στρατηγικές εναντίον του άγχους, χωρίς πολλές φορές να γνωρίζουν ότι πολλοί από αυτούς παράγουν εκ νέου άγχος. Με αυτό τον τρόπο το μόνο που καταφέρνουν είναι ό,τι μπορεί κανείς να δει στην Εικόνα 6. Ανακυκλώνουν την κατάσταση και τα συναισθήματά τους. Τροφοδοτούν το άγχος τους εκ νέου, χωρίς να καταφέρνουν να δραπετεύσουν από αυτό. Τέτοιου είδους «στρατηγικές» μπορεί να είναι το κάπνισμα, η υπερβολική κατανάλωση φαγητού ή αντίθετα η αποφυγή του, η κατανάλωση αλκοόλ ή ηρεμιστικών χαπιών, ο υπερβολικός ύπνος ή ο περιορισμός αυτού στο ελάχιστο, η απομόνωση από δραστηριότητες που μας ευχαριστούν ή ανθρώπους που απολαμβάνουμε τη συναναστροφή μαζί τους, η συνεχόμενη αναβλητικότητα και, τέλος, η εκτόνωση του άγχους με φωνές ή και φυσική βία.



Εικόνα 6

Προσπαθώντας πολλές φορές οι άνθρωποι να καταφέρουν τα πάντα, τέλεια και μέσα σε στενά χρονικά πλαίσια, νοιώθουν μεγάλο άγχος πράγμα που τους περιορίζει τις δράσεις, μειώνουν την ποιότητά τους και καθιστά αδύνατο να γίνουν αυτά για τα οποία προσπαθούν. «Ο αληθινός ηρωισμός δεν είναι επίδειξη ότι μπορείς να χειριστείς ό, τι παρουσιαστεί στο δρόμο σου. Είναι περισσότερο η ανταπόκριση στις υποχρεώσεις σου όσο ταπεινές και αν είναι» (Pearson, 2005:31). Η ανταπόκριση στην καθημερινότητα χρειάζεται να γίνεται με έναν τρόπο ανθρώπινο, έναν τρόπο που δεν μας υπερβαίνει.

Σήμερα έχουμε στη διάθεσή μας πολλούς τρόπους για την καταπολέμηση του άγχους που δεν αφορούν φαρμακευτική υποστήριξη. Μερικοί τέτοιοι είναι οι αλλαγές στον τρόπο ζωής, η εκπαίδευση του ατόμου σε θέματα που αφορούν στον τρόπο που σκέφτεται (δυσλειτουργικά μοτίβα, αναγνώριση στερεοτύπων σκέψης), η γυμναστική, η σωστή διατροφή, ο επαρκής ύπνος, η στήριξη του ατόμου στο να δημιουργήσει ένα δίκτυο ανθρώπων (φίλοι-συγγενείς) που θα τον βοηθούν και θα τον υποστηρίζουν κ.ά.

Η δράση μας για την αντιμετώπισή του θα χρειαστεί να είναι θετική και ωφέλιμη αντί να είναι καταστροφική και επικίνδυνη. Αυτό προϋποθέτει **μια συνειδητή επιθυμία** να αλλάξουμε τον τρόπο που δρούμε και μία σοβαρή προσπάθεια να αλλάξουμε πιθανά τον τρόπο που ζούσαμε στο παρελθόν ή στο παρόν.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 10. ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΕΑΥΤΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Παρακάτω ακολουθούν μια σειρά πρακτικών που ανάπτυξή τους εκ μέρους σας μπορεί να βελτιώσει τις επιπτώσεις του άγχους, ενώ όλες θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως «φροντίδα του εαυτού μου». Σας προτείνουμε να προσπαθήσετε σε όλα τα επίπεδα αλλάζοντας τις πιθανές συνήθειές σας και κρατώντας σχετικό ημερολόγιο για τη συχνότητα των νέων σας συνηθειών που αποπειράστε. Κάντε σχετικό απολογισμό μετά από ένα μήνα και επαναλάβετε την προσπάθεια.

Τα σχόλια μας για την προσπάθειά σας θα τα βρείτε στο τέλος αυτής της Ενότητας.

Σωματικά - Διατροφή, ύπνος, άσκηση, χαλάρωση. Φαίνονται αυτονόητα, αλλά είναι πολύ βασικά, ενώ σε πολλές περιπτώσεις τα αμελούμε ή τα στερούμαστε. Ένα δυνατό υγιές σώμα μπορεί να αντεπεξέλθει καλύτερα σε ο,τιδήποτε συμβεί.

Νοητικά – Ενεργοποιήστε τη νοημοσύνη σας. Διαβάστε βιβλία, λύστε σταυρόλεξα, παίξτε σκάκι κτλ. Η «δυνατή» νόηση μπορεί να μας περιφρουρήσει από τα δυσάρεστα συναισθήματα. Η περισυλλογή διώχνει το άγχος. Σκεφτείτε και αντιμετωπίστε τα προβλήματα με σειρά σοβαρότητας και προτεραιότητας.

Συναισθηματικά – Να είστε σε επαγρύπνηση ώστε να αναγνωρίζετε τα συναισθήματά σας, τις ανάγκες σας, τις επιθυμίες σας, τα όριά σας. Φερθείτε στον εαυτό σας με αγάπη, συμπόνια, συγχώρεση.

Πνευματικά –Αυτού του είδους η φροντίδα περιλαμβάνει προσευχή, διαλογισμό, εθελοντισμό και γενικά οτιδήποτε ενισχύει την αίσθηση ότι «υπάρχει ένας σκοπός μεγαλύτερος από εμάς».

Διαπροσωπικά -Αναζητήστε και Δημιουργήστε νέες σχέσεις με ανθρώπους. Αναζωογονήστε και δώστε χώρο και χρόνο στις ήδη υπάρχουσες. Ανοίξτε κοινωνικά τον κύκλο σας, φροντίστε και αναθερμάνετε τις πιο στενές σχέσεις σας. Κάντε το εσείς, χωρίς να παγιδεύεστε από το τι κάνουν οι άλλοι. Κανείς δεν θα το φροντίσει αντί για εσάς.

Εξετάστε τις ισορροπίες στη ζωή σας. Επανεξετάστε το χρόνο της εργασίας, σε σχέση με το χρόνο που αφιερώνετε στον εαυτό σας, σε σχέση με το χρόνο που αφιερώνετε στην οικογένειά σας, σε σχέση με το χρόνο που αφιερώνετε στους φίλους σας, σε σχέση με το χρόνο που αφιερώνετε στα χόμπι σας κλπ. Μην διστάσετε να ξαναμοιράσετε την «πίτα», σύμφωνα με την παρούσα κατάσταση στη ζωή σας.

Διασκεδάστε! Ενσωματώστε το γέλιο, το παιχνίδι και την «ελαφρότητα» της ζωή σας στην καθημερινότητά σας. Δεν είναι όλα τα πράγματα σοβαρά! Το χιούμορ είναι ζωτικής σημασίας. Η ενασχόληση με την τέχνη (μουσική, ζωγραφική, λογοτεχνία) «μας ταξιδεύουν» και απομακρύνουν το άγχος .

Προσέξτε το σύνδρομο του σωτήρα. Πολλοί άνθρωποι πάσχουν από το σύνδρομο αυτό, το οποίο συνήθως συνοδεύεται από τελειομανία. Πιστεύουν ότι οφείλουν να προσφέρουν τη βοήθειά τους (ακόμα και αν δεν την έχει ζητήσει κάποιος). Επίσης, πιστεύουν ότι κανένας δεν μπορεί να κάνει πράγματα με το «σωστό» τρόπο (εκτός από τους ίδιους).

Αναπτύξτε ένα σύστημα υποστήριξης. Θα πρέπει να σκεφθείτε και να καταγράψετε τους ανθρώπους που έχετε αυτή τη στιγμή στη ζωή σας στους οποίους μπορείτε με άνεση να πείτε: «Χρειάζομαι βοήθεια», «Αυτό το έκανα λάθος», «Απέτυχα». Με βάση την παραπάνω απάντηση κρατήστε, αλλάξτε, διορθώστε ή δημιουργήστε νέες υγιείς σχέσεις.

7. Το άγχος στον Εργασιακό χώρο

7.1. Γενικά

Σύμφωνα με τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία (<https://osha.europa.eu/el/topics/stress/index.html>), το εργασιακό άγχος αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις για την υγεία και την ασφάλεια που αντιμετωπίζουμε στην Ευρώπη. Αφορά περίπου έναν στους τέσσερις εργαζομένους ενώ, σύμφωνα με μελέτες, ποσοστό από 50% έως 60% του συνόλου των χαμένων εργασιμων ημερών σχετίζονται με το εργασιακό άγχος. Το γεγονός αυτό συνεπάγεται τεράστια επιβάρυνση τόσο για την ανθρώπινη υγεία όσο και για την οικονομική ανάπτυξη.

Όπως έχουμε αναπτύξει ήδη, το άγχος είναι απαραίτητο! Το άγχος βοηθά τον άνθρωπο να επιβιώσει κάνοντάς τον να ανταποκριθεί στις πραγματικές εξωτερικές απειλές.

Το πρόβλημα με το άγχος ξεκινά όταν δεν υπάρχει εξωτερική απειλή και ο άνθρωπος μπαίνει σε κατάσταση συναγερμού, αφού σκέφτεται συνεχώς τι θα συμβεί, **AN** υπάρξει στο μέλλον μια τέτοια απειλή. Τέτοιες σκέψεις μπορεί να έχουν την μορφή:

- Τι θα γίνει AN με απολύσουν;
- Τι θα μου συμβεί AN μου μειώσουν το μισθό;
- Τι θα κάνω AN δεν προλάβω να τελειώσω στην ώρα μου τη δουλειά;
- Τι θα αντιμετωπίσω AN μου ζητηθεί να μείνω για υπερωρία και δεν πληρώνομαι;

Και η λίστα φυσικά μπορεί να επεκταθεί με μόνο κοινό παρανομαστή το **AN** και τα δυσάρεστα συναισθήματα που μας προκαλεί το άγχος.

Ένας επιπλέον παράγοντας που μπορεί να προκαλέσει συναισθήματα άγχους είναι οι εσωτερικές συγκρούσεις που πολλοί εργαζόμενοι έχουν (Kegan, 1991), σχετικά με τα επίπεδα ευθυνών που πρέπει, επιθυμούν ή τους ζητείται να αναλάβουν και την ορισμένη θέση εργασίας την οποία κατέχουν. Οι ασαφείς ρόλοι και η συγκεχυμένη ιεραρχία στην δομή του εργασιακού χώρου, δημιουργούν περιβάλλον σύγχυσης αναφορικά με τις ευθύνες και εντείνουν το άγχος. Σε πολλές περιπτώσεις οι εργαζόμενοι δεν ξέρουν «ποια είναι η θέση τους» απέναντι στα προβλήματα που δημιουργούνται.

Οι αλλαγές που συμβαίνουν στην εργασία μας, ιδιαίτερα αυτές που δίνουν μεγαλύτερες δυνατότητες για εμπλοκή και αναγνώριση (πχ μια προαγωγή ή ανάληψη νέων ευθυνών), είναι πολύ πιθανό να μας τροφοδοτούν τα συναισθήματα άγχους, καθώς μπορεί να δημιουργείται η αίσθηση ότι «πλέουμε σε άγνωστα νερά». Πρόκειται για ένα πεδίο πραγματικών εσωτερικών συγκρούσεων που αφορούν στην εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας, στις

δυνατότητές του και στις πηγές υποστήριξης που μπορούμε να έχουμε, μπροστά σε καινούργιες προκλήσεις.

Επιπλέον, τα δύσκολα ωράρια στην εργασία, οι κακές σχέσεις με τον εργοδότη μας ή τους συναδέλφους μας, η μονοτονία της εργασίας, το μη λειτουργικό περιβάλλον στην εργασία, οι κακές χρηματικές απολαβές, οι διαρκείς συγκρούσεις στο χώρο της εργασίας, η έλλειψη επιβράβευσης, ο ανταγωνισμός, η απομόνωση, οι υπερβολικές ευθύνες, η τελειομανία, οι χρονικές πιέσεις είναι μόνο λίγοι από τους λόγους που μπορεί να οδηγήσουν στο να αισθανόμαστε άγχος στην εργασία μας.

Στον εργασιακό χώρο τα συμπτώματα του άγχους μπορούν να εξειδικευτούν, όπως παρακάτω:

- Δυσκολία συνεργασίας και επικοινωνίας με τους συναδέλφους
- Δυσκολία στη σχέση μας με τον εργοδότη
- Δυσκολία στη συνεργασία και επικοινωνία με τους πελάτες
- Προβλήματα στη συγκέντρωση που οδηγούν σε λάθη.
- Αδυναμία εκτέλεσης μιας εργασίας
- Αίσθημα ανικανότητας και αποτυχίας

Η δική μας σημαντική ευθύνη είναι να διαχωρίσουμε σε ποιους από τους τομείς αυτούς μπορούμε να επιφέρουμε αλλαγές, ώστε να βελτιωθούν, και σε ποιους δεν έχουμε τις δυνατότητες να επέμβουμε .Η προσπάθεια αλλαγών θα πρέπει να εστιάζει σε τομείς όπου αυτές είναι ρεαλιστικές και εφαρμόσιμες. Σε πολλές περιπτώσεις εστιάζουμε την προσοχή μας σε προβλήματα που η λύση τους και η αλλαγή εξαρτάται από άλλους, γεγονός που εντείνει το προσωπικό μας άγχος. Σε κάθε περίπτωση, θα πρέπει να διερευνήσουμε πηγές ή ανθρώπους που μπορούν να μας διευκολύνουν στην προσπάθειά μας ή να μας δώσουν βοήθεια.

Για περισσότερη ενημέρωσή σας στο θέμα του εργασιακού άγχους συμβουλευτείτε σχετικό εκπαιδευτικό υλικό στο <https://www.dropbox.com/sh/2qu3061fq9mouj9/abyBrTgs83> αρχείο E7, Σελ.1-7.

7.2. Το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης

Μια από τις πιο σοβαρές ψυχικές διαταραχές που σχετίζεται με την εργασία και σε πολλές περιπτώσεις δημιουργείται ή επιδεινώνεται από το εργασιακό άγχος, αλλά και το τροφοδοτεί δευτερογενώς, είναι το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης γνωστό και ως

«burnout». Παρ ότι συνηθίζεται ο όρος να συνδέεται με επαγγέλματα που αφορούν το χώρο της υγείας ή της ανθρώπινης φροντίδας γενικότερα, στην πραγματικότητα το σύνδρομο αυτό απειλεί όλους όσους φέρνουν εις πέρας την εργασία τους **με αίσθημα ευθύνης προς τους άλλους (αποδέκτες υπηρεσιών, συναδέλφους, κοινωνικό σύνολο κλπ)**. Υιοθετώντας αυτήν την προσέγγιση, καμία επαγγελματική ομάδα δεν αποκλείεται.

Το Burnout είναι μία κατάσταση συναισθηματικής, διανοητικής και φυσικής **εξάντλησης**, η οποία δημιουργείται από το υπερβολικό άγχος. Όταν ο άνθρωπος **επαναλαμβανόμενα** νοιώθει ότι δεν μπορεί να «τα βγάλει πέρα» και υπερβάλλει συνεχώς σχετικά με τις απαιτήσεις από τις δυνατότητές του και τον εαυτό του. Όσο το άγχος αυξάνεται το άτομο νοιώθει να χάνει το ενδιαφέρον του για τη δουλειά του (ή τη ζωή του). Αντιμετωπίζει συνήθως τα πράγματα με κυνισμό και απαισιοδοξία. Αναπτύσσει επαναλαμβανόμενα και αδικαιολόγητα αρνητικές σκέψεις. Οι επιπτώσεις του burn out απλώνονται και σε περιοχές εκτός εργασίας όπως οικογένεια ή και κοινωνική ζωή. Το burnout πολλές φορές οδηγεί σε αλλαγές στο σώμα, κάνοντάς το πιο ευάλωτο σε ασθένειες. Το Burnout συνδέεται, επίσης, και με την κατάθλιψη. Κάποια συμπτώματα που χρειάζεται να μας τραβήξουν την προσοχή είναι τα ακόλουθα:

- Αδυναμία συγκέντρωσης
- Αϋπνία
- Μικρή παραγωγικότητα και πολλά λάθη
- Ενοχές
- Άρνηση
- Απώλεια σεξουαλικής ενέργειας
- Κατάθλιψη

Τα παραπάνω μπορεί να οδηγήσουν σε :

- Αντίσταση σε προτάσεις των οικείων για αλλαγή των συνθηκών
- Μνησικακίες και υπερβολικός θυμός
- Απομόνωση
- Επιθετικότητα
- Παράνοιες
- Κυκλοθυμικά συναισθήματα

Τα παραπάνω μπορεί να οδηγήσουν περαιτέρω σε:

- Απάθεια
- Κενά μνήμης
- Σοβαρή απόσυρση
- Χρήση Αλκοόλ, ναρκωτικών ή επικίνδυνες συμπεριφορές (σεξουαλική επαφή χωρίς τη χρήση προφυλακτικού με άγνωστους/ες, επικίνδυνη οδήγηση, τζόγο κ.ά).

7.3. Αντιμετώπιση του Εργασιακού Άγχους

Ένας συνήθης πειρασμός είναι να περιορίσουμε το Άγχος/ Στρες και το Burnout με εθιστικές ουσίες (καφές, τσιγάρο, αλκοόλ, αγχολυτικά, ναρκωτικά). Η χρήση τέτοιων ουσιών, ενώ φαινομενικά ή σε πρώτο επίπεδο αμβλύνει το άγχος, στην πραγματικότητα επιδεινώνει την κατάστασή μας. Αντίθετα, υπάρχουν πολύ αποδοτικότεροι τρόποι αντιμετώπισης των στρεσογόνων καταστάσεων. Οι Travis και Regina στο «The Wellness Workbook» αναφέρουν χαρακτηριστικά: «Εξερευνούμε σε βάθος το ρόλο του παιχνιδιού και του γέλιου στην πρόληψη του Burnout. Η υπόθεσή μας είναι ότι μία ώρα γέλιου αξίζει περισσότερο από μία μέρα διανοητικής ενημέρωσης. Πιστεύουμε ότι αυτό που χρειάζεται είναι να εξανθρωπιστούμε. Απέναντι στα υψηλά τεχνολογικά επιτεύγματα και στις συνεχόμενες νίκες, έχουμε θυσιάσει εκείνο το κομμάτι του εαυτού μας που γελά, κλαίει, συσχετίζεται, ζητά βοήθεια, παίζει και πραγματικά απολαμβάνει τις καθημερινές δραστηριότητες. Οι απώλειες αυτές είναι οι αιτίες που προκαλούν το burnout. Μοιάζει σαν να είμαστε μόνο κατά το ήμισυ άνθρωποι, και το άλλο μισό ζητά απεγνωσμένα να ακουστεί, γιατί αλλιώς... αρρωσταίνει.» (2004:128)

Θα πρέπει να γίνει κατανοητό ότι υπάρχουν τρόποι να αντιμετωπίσουμε το άγχος κατά τον εργασιακό μας χρόνο. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό για να μειώσουμε το άγχος να στρέψουμε την προσοχή μας στο παρόν και όχι στο μέλλον. Να ασχοληθούμε με προβλήματα που είναι πραγματικά, αναζητώντας ρεαλιστικές λύσεις. Να αποπειραθούμε τρόπους και τεχνικές που βελτιώνουν σε όλα τα επίπεδα τις καταστάσεις άγχους. Να μην διστάσουμε να ζητήσουμε βοήθεια από κάποιον ειδικό, όταν τα συμπτώματά μας υπερβαίνουν και γίνονται δύσκολα διαχειρίσιμα .

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 11. ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΚΟΥ ΜΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Γράψετε τρεις δραστηριότητες στον εργασιακό σας χώρο, που όταν ασχολείστε με αυτές έχετε πολύ άγχος.

- 1.
- 2.
- 3.

Γράψετε τρεις δραστηριότητες στον εργασιακό σας χώρο, που όταν ασχολείστε με αυτές δεν έχετε άγχος.

- 1.
- 2.
- 3.

Γράψε τρεις δραστηριότητες στον εργασιακό σου χώρο, που **ΑΝ** γινότουσαν αλλιώς δεν θα έχεις άγχος. Περιγράψε ποιες αλλαγές χρειάζονται να γίνουν (για παράδειγμα αν έχεις άγχος επειδή αργείς στα ραντεβού σου η αλλαγή που πρέπει να γίνει αφορά στην καλύτερη διαχείριση χρόνου, αν έχεις άγχος επειδή λες συνέχεια ναι, θα χρειαστεί να μάθεις να βάζεις όρια κλπ.)

- 1.
- 2.
- 3.

Γράψετε με ποιους τρόπους – μέχρι τώρα – έχετε προσπαθήσει να μετριάσετε το άγχος σας.

- 1.
- 2.
- 3.

Τι βλέπετε από την παραπάνω εργασία; Ποιες είναι οι επιθυμητές αλλαγές για σας ;

- 1.
- 2.
- 3.

Τα δικά μας σχόλια θα τα βρείτε μετά την επόμενη Ενότητα.

7.4. Μια πρόταση για δημιουργική επαγγελματική ζωή

Σύμφωνα με τον Kegan (1998), η «ωριμότητα» με την οποία πρέπει να αντιμετωπίζουμε τις επαγγελματικές μας υποχρεώσεις ή γενικότερα τη δουλειά μας θα πρέπει να εξελιχθεί σε κάτι περισσότερο από μια δική μας διαφορετική συμπεριφορά ως προς το θέμα αυτό ή μια νέα δεξιότητα. Περισσότερο θα πρέπει να είναι μια συνεχής προσωπική προσπάθεια για οικοδόμηση μιας συνείδησης «νέας τάξης». Είναι η προσπάθεια για την ικανότητα που μπορούμε να αναπτύξουμε, ώστε να αντιλαμβανόμαστε τα πράγματα με άλλο τρόπο. Να έχουμε απέναντι σε αυτά άλλη στάση και άλλες αντιδράσεις .

Αποτέλεσμα αυτού μπορεί να είναι η ανάπτυξη μιας νέας προσωπικής εξουσίας στα πράγματα (έχουμε την ικανότητα να καθορίζουμε εμείς αυτά και όχι αυτά εμάς). Με την βοήθεια της κριτικής σκέψης μπορούμε να βοηθηθούμε να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματα και τις σύγχρονες προκλήσεις. Προτείνεται η οικοδόμηση μιας νέας προσωπικής ιδεολογίας και ταυτότητας, που μπορεί να συντονίσει καταστάσεις, να ενσωματώσει αλλαγές, να δημιουργήσει νέες διαπροσωπικές και γενικότερες αξίες , «πιστεύω» και ιδανικά.

Υποστηρίζοντας τα παραπάνω, δεν θα πρέπει να παραβλέπουμε και να υποτιμούμε καταστάσεις, όπου οι εργαζόμενοι αντιμετωπίζουν σημαντικές πραγματικές δυσκολίες, είτε λόγω της φύσης της εργασίας τους (επαναλαμβανόμενη, μονότονη, διεκπεραιωτική, αλλοτριωτική), είτε λόγω δύσκολων σχέσεων στο εργασιακό περιβάλλον (δυσκολία συνεργασίας με προϊσταμένους, διαφωνίες με το ισχύον πνεύμα ή τη νοοτροπία της συγκεκριμένης εργασίας κλπ).Υποστηρίζουμε, ωστόσο, ότι ακόμη και σε τέτοιες περιπτώσεις οι εργαζόμενοι αναπτύσσοντας δεξιότητες πρωτοβουλίας, διαπραγμάτευσης, αλλά και διεκδίκησης όταν χρειάζεται, μπορούν να βελτιώσουν τις συνθήκες στις κατευθύνσεις που προτείνονται.

Στο πλαίσιο των παραπάνω το ζητούμενο για έναν κριτικά σκεπτόμενο, ώριμο ενήλικα, σε σχέση με την εργασία του, θα πρέπει αυτός να ακολουθεί τις παρακάτω κατευθύνσεις :

- Να θεωρεί τη δουλειά δική του και όχι του αφεντικού. Πολλές φορές η αίσθηση ότι δουλεύουμε για κάποιον άλλο μπορεί να μας παγιδεύει και να μην μας επιτρέπει να αποδώσουμε με τον τρόπο που μπορούμε, σκεπτόμενοι ότι το αντικείμενο της εργασίας μας το καρπώνεται αυτός ο άλλος .Στην πραγματικότητα, περιορίζουμε τις δικές μας δυνατότητες για εξέλιξη και δημιουργία .
- Να παίρνει πρωτοβουλίες, να αυτό-ρυθμίζεται και να αυτό-αξιολογείται. Είναι και στο «δικό μας χέρι» να χτίσουμε το ρόλο μας, με δικά μας κριτήρια, γνωρίζοντας πάντα τι κάνουμε καλά και σε τι χρειαζόμαστε βελτίωση. Κάτι τέτοιο μπορεί να μας

δημιουργήσει ασφάλεια και να μην γινόμαστε έρμαιο κάθε κριτικής. Σε πολλές περιπτώσεις επίσης, οι πρωτοβουλίες επιβραβεύονται. Εάν αυτό δεν συμβεί, απλώς γινόμαστε καλύτεροι.

- Να έχει το δικό του όραμα για τη δουλειά. Το να γνωρίζουμε από πού ερχόμαστε και πού πηγαίνουμε, μας δημιουργεί ασφάλεια και μας μειώνει το άγχος, καθώς ο υψηλότερος στόχος ή σκοπός κάνει την πιεστική καθημερινότητα να μοιάζει χωρίς μεγάλη σημασία ή σημαντικότητα.
- Να παίρνει ευθύνη για όσα συμβαίνουν. Ο ώριμος ενήλικας θα πρέπει να έχει ξεκαθαρίσει πού αρχίζουν και πού οριοθετούνται οι ευθύνες του σε σχέση με τις αρμοδιότητές του, ενώ ταυτόχρονα η ανάληψη της ευθύνης του δίνει προοπτική, ώστε να εδραιώσει τα πράγματα στα οποία ανταποκρίνεται επαρκώς και να διορθώσει εκείνα στα οποία υστερεί.
- Να προσπαθεί να είναι αποτελεσματικός στο ρόλο του. Όλοι μας κρινόμαστε εκ του αποτελέσματος. Ακόμη και αν η ποιότητα της εργασίας μας δεν αξιολογείται όπως θα έπρεπε από τους προϊσταμένους μας, σίγουρα εκτιμάται από τους αποδέκτες των υπηρεσιών που προσφέρουμε, όποιοι κι αν είναι αυτοί. Θα πρέπει να προσφέρουμε εργασία, όπως ακριβώς θα θέλαμε να μας εξυπηρετούν όταν είμαστε οι πελάτες.
- Να βλέπει ολιστικά τον οργανισμό ή το χώρο που εργάζεται. Είμαστε οι κρίκοι μιας μεγάλης αλυσίδας, όπου η καλή λειτουργία διαδίδεται και επηρεάζει και τις διπλανές λειτουργίες, ενώ αντίθετα η βλάβη είναι δυνατό να μεταδοθεί και να μπλοκάρει πολύ περισσότερες λειτουργίες απ' ό,τι μπορούμε να φανταστούμε. Μπορούμε να μπολιάσουμε με την αποδοτική και συνειδητή μας εργασία όχι μόνο το στενό μας περιβάλλον αλλά και τον ευρύτερο οργανισμό ή το κοινωνικό σύνολο που εντασσόμαστε.

Σύνοψη

Σκοπός της συγκεκριμένης Ενότητας ήταν οι εκπαιδευόμενοι να αντιληφθούν διαστάσεις της οικογενειακής και επαγγελματικής ζωής. Αναπτύχθηκαν μια σειρά λόγων που πιθανά ευθύνονται για το γεγονός ότι βιώνουν εσωτερικές συγκρούσεις σχετικά με την κατανομή χρόνου και ενέργειας αναφορικά με αυτές. Ανιχνεύτηκαν και δόθηκαν ερεθίσματα για να διερευνηθούν οι απόψεις και οι προτεραιότητες των εκπαιδευόμενων για τα παραπάνω. Αποσαφηνίστηκαν έννοιες όπως η αξιολόγηση προσωπικών αναγκών, η εργασιακή ψυχολογική πίεση και το εργασιακό άγχος. Μέσα από τις ασκήσεις δόθηκε η ευκαιρία στους εκπαιδευόμενους να δουν με νέο τρόπο τα παραπάνω ζητήματα και ενδεχομένως να αλλάξουν παγιωμένες στάσεις και αντιλήψεις, στην κατεύθυνση μιας πιο αποδοτικής αντιμετώπισης πιθανών προβλημάτων.

Βιβλιογραφία

Ελληνόγλωσση

- Angel , S. (2004). *Το Ζευγάρι σε Δοκιμασία , Η ψυχολογία της καθημερινής ζωής*. Αθήνα : Lector.
- Cloud,H. & Townsend, J. (2001). *Όρια Ζωής , Πρέπει να έχεις τον εαυτό σου για να μπορείς να τον προσφέρεις*. Αθήνα :Εκδόσεις Η Έλαφος .
- Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία: διαθέσιμο στο <https://osha.europa.eu/el/topics/stress/index.html>, ανασύρθηκε την 27/6/2013.
- Hirigoyen, M.F. (2008). *Η Μοναξιά στον 21^ο Αιώνα*. Αθήνα : Πατάκης.
- Hirigoyen, M.F. (2000). *Η ηθική παρενόχληση, Η κρυμμένη βία στην καθημερινή ζωή*. Αθήνα : Πατάκης.
- Jones, H. (1999). *Υπεραπασχόληση και Άγχος*. Αθήνα: Εκδόσεις Θυμάρι.
- Κατάκη, Χ. (1998). *Οι τρεις ταυτότητες της Ελληνικής Οικογένειας*. Αθήνα : Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
- Kleeze ,J. & Skinner ,R. (1996). *Ζωή σύγχρονη Οδύσσεια*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Κίσσας ,Γ. (2011). *11 Έλληνες Ψυχοθεραπευτές ξετυλίζουν το κουβάρι των οικογενειακών σχέσεων*. Αθήνα : Εκδόσεις Αρμός.
- Κορωναίου ,Α. (2007). *Ο ρόλος των πατέρων στην εξισορρόπηση της επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής* . Αθήνα : Εκδόσεις Κέντρο Ερευνών για Θέματα Ισότητας (ΚΕΘΙ).
- Pearson, C. (2005). *Ο ήρωας μέσα μας* .Αθήνα: Εκδόσεις Παλλάδιο.
- Rattenr, J. (1969). *Οι Ψυχοσωματικές Αρρώστιες*. Αθήνα : Εκδόσεις Μπουκουμάνη.
- Rieman, F. (2005). *Η τετραλογία του φόβου*. Αθήνα : Εκδόσεις Χριστάκης .
- Τσαούσης , Δ.Γ. (1984). *Χρηστικό Λεξικό Κοινωνιολογίας* .Αθήνα :Εκδόσεις Gutenberg.
- Χουντουμάδη, Α. & Πατεράκη, Λ. (2008). *Λεξικό Ψυχολογίας*. Αθήνα : Εκδόσεις Τόπος.

Ξενόγλωσση

- Ericson ,J. (1998). *Wisdom and the Sences : The way of creativity*. London: W.W.Norton
- Fukuyama,F. (1995). *Trust: The social virtues and the creation of prosperity* .New York: Free Press.
- Kegan, R. (1998). *In over our heads*. London : Harvard University Press
- Maslow, A. (1954). *Motivation and Personality* (3rd Ed.). New York: Harper Pups.
- Travis ,J.W. & Regina, S.R. (2004). *The Wellness Workbook, How to Achieve Enduring Health And Vitaliy* (3rd Ed.). New York :Ten Speed Pups.

Οδηγός για περαιτέρω μελέτη

Jones ,H. (1999). *Υπεραπασχόληση και Άγχος*. Αθήνα: Εκδόσεις Θυμάρι.

Στο βιβλίο αυτό ο Δρ. Χίλαρι Τζόουνς μας παρέχει διεξοδική ενημέρωση για το τι σημαίνει πραγματικά Στρες /Άγχος , Τι ακριβώς συμβαίνει στο σώμα μας όταν εμφανίζεται και ποια συμπτώματα παρατηρούνται, καθώς και ποιες ασθένειες (και μάλιστα χρόνιες ή ανίατες) μπορεί να συνδέονται με αυτό. Προτείνονται στρατηγικές αντιμετώπισης σε ατομικό αλλά και κοινωνικό επίπεδο, καθώς και τεχνικές για τη διατήρηση της προσωπικής καθημερινής ηρεμίας .Με απλό και κατανοητό τρόπο το βιβλίο αυτό αναλύει τα παραπάνω θέματα, ενώ προτείνει ταυτόχρονα ένα νέο μοντέλο στους άξονες Εργασιακές σχέσεις –Υγεία Παραγωγικότητα.

Cloud, H. & Townsend, J. (2001). *Όρια Ζωής , Πρέπει να έχεις τον εαυτό σου για να μπορείς να τον προσφέρεις*. Αθήνα: Εκδόσεις Η Έλαφος .

Το πρόβλημα των ορίων που ασχολείται το παραπάνω βιβλίο πηγάζει από την συνεχή προσπάθεια των σύγχρονων ανθρώπων για αυτοπροστασία και οριοθέτηση , γεγονός που συνήθως οδηγεί στη μοναξιά και την αποξένωση. Προσπαθεί να αναδείξει και να απαντήσει ερωτήματα όπως «πώς μπορώ να αγαπώ χωρίς να αυτοκαταργηθώ;», «πώς να είμαι ταπεινός χωρίς να διαλυθώ;», «πώς να βοηθώ χωρίς να καταργώ τον άλλο;». Με λόγο κατανοητό και πολλά παραδείγματα, υποστηρίζεται ότι οι άνθρωποι δεν είναι «συγκοινωνούντα δοχεία» και κάθε φορά θα πρέπει να εντοπίζουμε ποιανού είναι το προς επίλυση πρόβλημα. επίσης, ποιός έχει την ευθύνη επίλυσής του. Το βιβλίο αυτό βοηθά να διαλέξουμε ασφαλείς τρόπους οριοθέτησης και να θέσουμε όρια όπου αυτά είναι απαραίτητα.

Παράρτημα: Σχολιασμός των Δραστηριοτήτων

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1. ΑΝΑΖΗΤΩΝΤΑΣ ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΖΩΗΣ

Θέλουμε να πιστεύουμε ότι η διαδικασία παρατήρησης του πίνακα σας βοήθησε γρήγορα, αλλά και ευχάριστα να απαντήσετε στο ερώτημα, ανιχνεύοντας τις απόψεις σας για τα πλεονεκτήματα του να αφιερώνει κανείς χρόνο στην οικογενειακή ζωή. Είχατε την ευκαιρία να προβληματιστείτε για κάποιες από αυτές ; Πολλές φορές υιοθετούμε απόψεις επηρεαζόμενοι από το μέγιστο στην οικογένειά μας , τον κοινωνικό μας περίγυρο και τις κυρίαρχες απόψεις , τον στενό φιλικό μας κύκλο, που ωστόσο δεν είναι «δικές μας», δεν είναι λειτουργικές ή σε άλλες περιπτώσεις δεν αποτυπώνουν τη σύνθετη πραγματικότητα. Τέτοιες απόψεις συνηθίζουμε να τις χαρακτηρίζουμε « στερεότυπα». Προτείνουμε να επαναλάβετε τη διαδικασία της άσκησης, προσπαθώντας να αναγνωρίσετε τέτοιες απόψεις σας σχετικές με το θέμα .Σε καμιά περίπτωση δεν χρειάζεται να αισθάνεστε άσχημα για τις απόψεις σας αυτές, όλοι έχουμε τέτοιες!

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2. ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΤΗΝ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ

Με την άσκηση αυτή είχατε την ευκαιρία να στοχαστείτε για τις δικές σας θέσεις σχετικά με την εργασία και την θέση που αυτή κατέχει στη ζωή σας. Είναι κάτι παραπάνω από μια βιοποριστική δραστηριότητα; Όσο πιο ισχυρά συμβαίνει αυτό τόσο το καλύτερο. Εάν ωστόσο δεν είναι έτσι για εσάς, σας προτείνουμε να αναζητήσετε περαιτέρω νόημα σε αυτή, αξιοποιώντας όποια βοήθεια μπορεί να είναι διαθέσιμη (οικογένεια, φίλοι, ειδικοί κλπ).

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3. ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΖΩΗ

Πιστεύοντας ότι έχετε ήδη εξοικειωθεί με την ανίχνευση των προσωπικών σας στάσεων και απόψεων και τον αναστοχασμό σας σχετικά με αυτές , αναμένουμε ότι με την άσκηση αυτή , αναδείχθηκαν οι απόψεις σας σχετικά με το ερώτημά μας. Ο πίνακας παρότι παρουσιάζει εικόνα από παλαιότερη εποχή , πιστεύουμε ότι αναδεικνύει αξίες της εργασίας όπως , η επαφή με το περιβάλλον/ εξωτερικό κόσμο , δραστηριότητα-κινητικότητα , συντροφικότητα, αλληλεγγύη και άλλες. Τονίζουμε ότι καμιά άποψη δεν είναι «λάθος». Πιθανό κάποιες από τις αξίες ή τα πλεονεκτήματα της ενασχόλησης με την επαγγελματική σας ζωή να αποτελούν εμπόδιο/α στον προσωπικό σας χρόνο. Εάν εντοπίσετε τέτοια σημειώστε τα ώστε να διαπραγματευτείτε στην συνέχεια της ενότητας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4. ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΩ ΤΗΝ ΕΠΙΘΥΜΗΤΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

Σε όσες περισσότερες ερωτήσεις απαντήσατε καταφατικά, τόσο περισσότερο φαίνεται να κατευθύνεστε προς την επιθυμητή ισορροπία. Σε αντίθετη περίπτωση, σημειώστε τα θέματα που απαντήσατε αρνητικά. Είναι θέματα που θα πρέπει να σας απασχολήσουν στη συνέχεια, σε επόμενες ασκήσεις. Εάν έχετε απαντήσει καταφατικά σε λίγες ερωτήσεις σας προτείνουμε να το αντιμετωπίσετε θετικά, καθώς μάλλον ήδη γνωρίζετε ότι το ζήτημα της επιθυμητής ισορροπίας είναι θέμα που σας απασχολεί και ίσως μοιάζει ότι είναι η περίοδος που πρέπει να το επιλύσετε αποδοτικά.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5. ΤΙ ΧΡΟΝΟ ΚΑΤΑΛΑΜΒΑΝΕΙ ΚΑΘΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ;

Όσο πιο πολύ μοιάζουν οι «πίτες» που έχετε σχεδιάσει σχετικά με την κατανομή των διαφόρων δραστηριοτήτων, τόσο το καλύτερο. Στην περίπτωση αυτή, η σημασία που δίνετε στις διάφορες δραστηριότητες συμβαδίζουν σε γενικές γραμμές με τις επιθυμίες σας και υλοποιούνται με ανάλογο τρόπο στην καθημερινότητά σας. Σε περίπτωση που οι πίτες 2 και 3 διαφοροποιούνται σημαντικά από την 1 ή και μεταξύ τους θα πρέπει να αναρωτηθείτε περαιτέρω σε τι κινήσεις θα προβείτε για την προσέγγιση των παραπάνω (πραγματικότητα, σημαντικότητα, επιθυμία). Ξεκινήστε από την προσπάθεια προσέγγισης των πιτών 2,3 και μετά ασχοληθείτε με την 1, καθώς η πραγματικότητά μας αλλάζει δύσκολα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6. ΥΠΕΡΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΖΩΗ

Θέλουμε να πιστεύουμε ότι η άσκηση αυτή ανέδειξε πραγματικά προβλήματα της καθημερινότητάς σας, τα οποία θα έχετε την ευκαιρία να διαχειριστείτε σε επόμενες ασκήσεις. Αφού τα έχετε επισημάνει, μπορείτε να σκεφτείτε σε ποιες αντιλήψεις σας ή πρακτικές οφείλονται. Τα προβλήματα δεν επιλύονται εύκολα, καθώς απαιτούν σημαντικές αλλαγές, εάν όμως γνωρίζουμε την πηγή τους, είναι μια καλή αρχή.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 7. ΟΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΠΟΥ ΘΕΛΩ ΝΑ ΚΑΝΩ

Οι αλλαγές που επιθυμούμε να κάνουμε απαιτούν σαφή στόχο για το πού θέλουμε να φτάσουμε. Επίσης, απαιτούν χρόνο και πολλές προσπάθειες, πολλές εκ των οποίων ίσως αποβούν άκαρπες. Θα πρέπει να είμαστε προετοιμασμένοι, να δίνουμε χρόνο στην προσπάθειά μας και να ξαναπροσπαθούμε χωρίς να απογοητευόμαστε.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 8. ΡΩΤΗΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

Οι αλλαγές που πρόκειται να αποπειραθούμε, θα έχουν θετικές αλλά και αρνητικές επιπτώσεις στην καθημερινότητά μας και στη ζωή μας γενικότερα, καλό είναι να τις έχουμε προβλέψει και να είμαστε προετοιμασμένοι. Τις θετικές επιπτώσεις των πιθανών αλλαγών τις υποδεχόμαστε με χαρά, ενώ τις αρνητικές θα πρέπει εκ νέου να τις διαχειριστούμε. Ίσως η σημαντικότερη αλλαγή που καλούμαστε να διαχειριστούμε σε μια νέα κατάσταση είναι η μη συνήθειά μας σε αυτή (το «ξεβόλεμα»).

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 9. ΛΕΝΕ ΓΙΑ ΜΕΝΑ

Όσο περισσότερο οι πιθανές γνώμες ανθρώπων του οικογενειακού μας περιβάλλοντος για εμάς μοιάζουν με τις γνώμες των συναδέλφων μας τόσο το καλύτερο. Αυτό πιθανά σημαίνει ότι λειτουργούμε στους δυο τομείς (οικογένεια –εργασία)με παρόμοιο τρόπο, ως μια αδιαίρετη προσωπικότητα. Εάν οι διαφορές είναι πολλές και μεγάλες (χωρίς αυτό να θεωρείται κακό) είναι πιθανό η προσπάθειά μας για αναπτυξη άλλων δεξιοτήτων ή εικόνας εαυτού στους δυο τομείς να μας διχάζει και να μας κουράζει. Είναι, επίσης, πιθανό να «χάνουμε τον εαυτό μας» στην προσπάθεια για εξισορρόπηση των αντιδράσεων και των χαρακτηριστικών μας .Ακόμη χειρότερα, μπορεί να συγκόουμε τους δυο ρόλους ή τους διαφορετικούς τρόπους .Στην περίπτωση αυτή θα πρέπει να διερευνήσουμε περαιτέρω τους λόγους που μας οδηγούν στη διαφοροποίησή μας στους δυο τομείς .

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 10. ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΕΑΥΤΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Ζητήστε βοήθεια άμεσα όταν κάτι σας ανησυχεί, ξεφορτωθείτε σχέσεις, ευθύνες ή δραστηριότητες που σας βλάπτουν, περάστε χρόνο με τον εαυτό σας και ακούστε τις ανάγκες του, τις επιθυμίες του, τα θέλω του. Μείνετε σε επαφή με τα όνειρά σας. Δημιουργήστε ένα σύστημα υποστήριξης από σημαντικούς ανθρώπους, για να κάνει τη δουλειά του! Να σας στηρίζει. Η προσπάθειά σας για αλλαγές στα πεδία που η άσκηση προτείνει θα πρέπει να είναι σε συγκεκριμένες κατευθύνσεις (δράσεις), να επαναλαμβάνονται και να αξιολογούνται. Εάν αυτό συμβεί, πολύ σύντομα θα έχετε αποτελέσματα. Ωστόσο, οι αλλαγές ή οι νέες συνήθειες, χρειάζονται επιμονή και χρόνο.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 11. ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΚΟΥ ΜΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Η δραστηριότητα αυτή είχε στόχο να σας διευκολύνει να εντοπίσετε συγκεκριμένα ζητήματα του εργασιακού σας χώρου που σας προκαλούν άγχος και να εντοπίσετε τρόπους για την αντιμετώπισή τους. Η διαδικασία αυτή δεν είναι πάντα εύκολη και δεν σημαίνει ότι ενώ μπορέσατε να την αποτυπώσετε στο χαρτί θα την εφαρμόσετε και εύκολα στην καθημερινή σας πραγματικότητα στην εργασία σας. Θα πρέπει να την αντιμετωπίσετε, ωστόσο, σαν μια σημαντική αρχή για την αποδοτική αντιμετώπιση σχετικών προβλημάτων.